

Programas de Promoción de la Salud

En el año 2022 la Complutense ha puesto en marcha varios programas:

Hábitos nutricionales saludables y ejercicio físico que arrancó en septiembre de 2022 y concluirá en diciembre de este año. El objetivo es favorecer la motivación, la decisión y el compromiso para adquirir hábitos y rutinas de alimentación y ejercicio con el fin de mejorar la calidad de vida y prevenir o disminuir el riesgo cardiovascular. Está dirigido a grupos de 20 trabajadores de la UCM, preferentemente a personas con un IMC* entre 25 y 30.

El programa consta de cuatro sesiones grupales de aprendizaje repartidas cada tres semanas, además de los contactos de seguimiento individual en consulta. Entre los contenidos incluidos en el programa están: la evaluación individual, la modificación de hábitos inadecuados, los apoyos psicológicos, la introducción de nuevos hábitos alimenticios, la introducción de rutinas de ejercicio físico con su seguimiento valorando y neutralizando los errores y recaídas que pudieran surgir de la implantación del programa.

Pausa Activa Saludable comenzará en diciembre de 2022 con una duración de 16 semanas en el Campus de Somosaguas de la UCM. El programa tiene por objetivo Fomentar hábitos de vida saludables en las personas trabajadoras de la Universidad Complutense mediante el ejercicio físico leve y la alimentación saludable introduciéndose en los descansos de la jornada laboral.

Se pretende mejorar la autopercepción personal a través del hábito de autocuidado, y contribuir a la reducción de la incapacidad laboral gracias al fomento de actividades saludables dentro del entorno laboral. Está dirigido a todo el personal del Campus de Somosaguas que esté interesado y cuenta con la implicación de nuestra Escuela de Medicina del Deporte.

Otra de las iniciativas que se llevarán a cabo tienen que ver con las **rutas saludables**, que está coordinado desde el VR de Tecnología y Sostenibilidad (<https://ucm.es/smartcampus/rutas>). Se trata de un proyecto de rutas geolocalizadas que sirven principalmente para dos objetivos: por un lado, incluir una actividad física regular no necesariamente vinculada a la salud, son rutas propuestas para conocer el patrimonio cultural y la biodiversidad de la universidad, pero no sólo, se trata de incentivar la socialización mediante la organización de actividades en grupo. Para dar a conocer estas iniciativas, se ha preparado una página web que aglutinará cada actuación en el espacio de Universidad Saludable UCM: instalaciones, atención sanitaria, formación, investigación.

La Universidad Saludable UCM no sólo es un esfuerzo institucional, está abierto también a todas las facultades para que propongan actividades que promocionen la salud. Esto es especialmente acertado en el caso de la Complutense ya que la Universidad cuenta con muchos centros en el ámbito de la salud (Facultades de Psicología, Medicina, Odontología, Enfermería/Fisioterapia y Podología, Farmacia, Biología, Ópticas y optometría o Veterinaria, por citar algunas).