

Ganador a nivel nacional

## La Universidad de Girona impulsa el Plan UdG Saludable

ESP 201 – Promoción de Salud de alcance comunitario

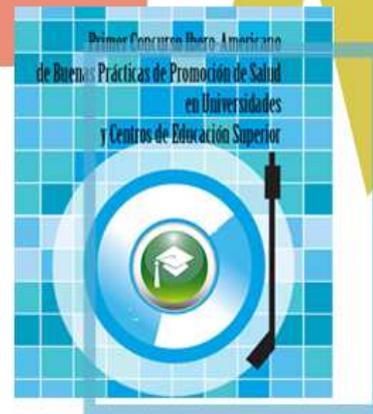
La creación de la Cátedra de Promoción de la Salud en el año 2008, unidad que promueve el estudio y la investigación mediante la organización de actividades de reflexión, debate y difusión sobre su ámbito de conocimiento, supone un hito, pues dota a la Universidad de Girona de una estructura académica y, al mismo tiempo operativa que actúa como catalizador de acciones relacionadas con la promoción de la salud. El Plan quiere incorporar la Promoción de la Salud en el proyecto educativo y laboral de la universidad, con el fin de mejorar la calidad de vida de toda su comunidad y de su ámbito de influencia, en cuestiones como estilos de vida, alimentación, ejercicio o estrés.

Algunos de los objetivos del proyecto son: Integrar en un Plan global de Universidad Saludable los diferentes tipos de actividades relacionadas con la promoción de la salud; impulsar acciones para ganar salud y prevenir enfermedades; conseguir entornos universitarios saludables, incluyendo el medio ambiente físico y laboral, la estructura, organización y funcionamiento de la universidad, así como el clima y las relaciones interpersonales en su seno; y ofrecer servicios y actividades de promoción de la salud dirigidos a todos los miembros de la universidad.

Entre las principales actividades realizadas destacan: primera universidad cardioprotégida del Estado Español, 370 personas reciben formación en su utilización; acreditación AMED (establecimientos promotores de la Alimentación Mediterránea) en todos los restaurantes y cafeterías de la Universidad, convirtiéndose así en la primera de España que cuenta con esta acreditación; elaboración de itinerarios saludables con el objetivo de favorecer la actividad física de los miembros de la comunidad en sus momentos de tiempo libre; Programa UdG En Forma incluido dentro del Plan de Formación del personal; edición del boletín UdG Saludable; participación de la UdG en la plataforma de planificación de Promoción de la Salud de Girona y es miembro activo de diferentes redes como la Red Española de Universidades Saludables (REUS), la Red Catalana de Universidades Saludables (US.CAT), y la Red Europea Health Promoting Universities (HPU).

Los principales resultados de esta iniciativa son: Presencia de Desfibriladores en el 100% de las facultades de la Universidad de Girona; Alimentación Saludable para todos los miembros de la universidad (100%) de la población universitaria (acreditación AMED), esto significa que todos los comedores y restaurantes de la Universidad de Girona fomentan la alimentación mediterránea y que su oferta gastronómica incluye características como la utilización de aceite de oliva, productos integrales, una amplia oferta de verduras, hortalizas y frutas, entre otros; Promoción del ejercicio físico para todos los miembros de la comunidad, a través del día mundial de la Actividad física (500 personas), el programa UdG En forma accesible para todo el personal y los Itinerarios saludables hacen posible que el ejercicio físico esté al alcance del 100% de los miembros de la comunidad universitaria.

Una de las principales lecciones aprendidas de esta iniciativa es la importancia de la inclusión del Plan en el programa de gobierno de la universidad.



Carme Bertran Noguera, Responsable del Programa UdG Saludable

[udgsaludable@udg.edu](mailto:udgsaludable@udg.edu)



Universidad Católica del Norte  
ver más allá



Organización Panamericana de la Salud

Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud