

## Construyendo una Universidad Promotora de Salud Centro de Estudios Universitarios 16 de Septiembre MEX 008 Promoción de Estilos de Vida y Conductas Saludables

Ganador a  
nivel nacional

El Centro de Estudios Universitarios 16 de Septiembre (CEU16) logro ser la primera universidad en el Estado de Baja California y en la zona Noroeste en la República Mexicana en trabajar en promoción de la salud y lograr la condecoración de bandera blanca por el Instituto de Servicios de Salud del Estado de Baja California.

EL CEU 16 está participando en el proyecto "Promoción de Salud" en el cual, la comunidad estudiantil universitaria en todas sus licenciaturas, es apoyada con diversas actividades que se han implementado hacia dentro de la escuela, y consideración la comunidad externa. El proyecto como tal, ha llevado a cabo las siguientes actividades: mejoramiento de conductas y entornos, el fortalecimiento de la educación para la salud, así como la responsabilización de su salud.

El objetivo de esta iniciativa ha sido construir en la comunidad universitaria la ponderación de la salud, como un valor esencial en el accionar diario de la vida de cada persona, el propósito está orientado en preservar y mejorar la salud mediante la promoción de hábitos, prácticas y costumbres saludables.

Las acciones trabajadas con la comunidad universitaria fueron a través de un módulo de promoción de la salud, acción que incrementaría la sensibilidad y prevención sobre conductas de riesgo, principalmente en las denominadas enfermedades crónicas degenerativas, salud reproductiva, nutrición y tabaquismo, se revisaron periódicamente estudiantes y personal, en cuanto a la salud reproductiva se realizaron estudios ginecológicos y la adquisición de métodos anticonceptivos y concientización en una sexualidad responsable En el rubro de la nutrición se redujeron los empaques y presentaciones ponderando los alimentos naturales y de bajas calorías. Con el apoyo del Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California y de las facultades de la universidad se implementó una campaña contra el tabaco dentro de nuestras instalaciones logrando erradicar el consumo de tabaco, ganando así un espacio libre del humo de tabaco hecho que los posiciona como una institución de vanguardia.

Los resultados de esta iniciativa han permitido construir una universidad promotora de salud que beneficia a toda la comunidad universitaria. Además, participan en redes sociales y cuentan con una página virtual de promoción, educación, y difusión de la salud, se ha conseguido apoyo de empresas para promover dentro y fuera del campus el movimiento por una universidad saludable.



Victor Hugo Pacheco Gallardo  
Coordinador de Promoción de la Salud del CEU16 de  
Septiembre  
hpach1@hotmail.com

