



FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA

**CENTRO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL
Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**

"PROGRAMA INTEGRAL DE PROMOCIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE VIDA SALUDABLE EN LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA"

El objetivo del Programa, es promover estilos y hábitos de vida saludable en los docentes, estudiantes y administrativos de la Facultad de Medicina Veterinaria - UNMSM, a través de acciones concretas de promoción y prevención, enfocadas a mejorar la productividad y calidad de vida en el trabajo y el estudio. Las personas que tienen una vida saludable tienen menor probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, además las personas que son físicamente activas poseen mayor resistencia a la fatiga corporal, aumento de la elasticidad y movilidad articular, mejor coordinación y capacidad de reacción. La práctica regular de actividad física de igual forma mejora la capacidad pulmonar y oxigenación, mantiene el índice de masa corporal, normaliza valores de glucosa y triglicéridos. Así mismo, mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora el aprendizaje, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, permitiendo un mejor trabajo en equipo con eficacia y eficiencia, fortaleciendo la vida laboral y personal.

- **Nombre del centro o entidad responsable:**

CERSEU – Facultad de Medicina Veterinaria - UNMSM

- **Persona responsable del programa:**

Luis Felipe Ruiz García

- **Miembros del programa**

Docentes:

- Eva Consuelo Casas Astos
- María Elith Vásquez Cachay
- Sandra Gracia Bezada Quintana
- Rocio Silvia Sandoval Monzón
- Alexei Vicent Santiani Acosta
- Alexander Humberto Chávez Reátegui
- Boris Antonio Lira Mejía
- Antonio Miguel Ampuero Bustillo
- Luis Manuel Barrios Arpi

Administrativos:

- Triny Palacios Villalobos
- Marielena Rivera Díaz

Alumnos:

- Allison Jazmín Saucedo Ascona
- Justo Andres Romero Rodríguez
- Abigail Jessenia Casaverde Chalco
- Diego Jerson Alexander Castillo Pérez
- Victor Jean Pierre Corcino Dionisio

- **Número de personas destinatarias del programa:**

500

- **Modalidad del tipo de programa:**

Programa Integrado

Forma de desarrollo:

El “**PROGRAMA INTEGRAL DE PROMOCIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE VIDA SALUDABLE EN LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA**”, está dividido en cinco líneas de acción: “Salud Cardiovascular”, “Cuerpo Saludable”, “Salud Mental”, “Tarea Saludable” y “Nutrición Saludable”. Para ello cada línea se contará con un equipo de trabajo que lidera la línea de acción a desarrollarse y se trabajan mediante proyectos:

Líneas de acción y responsables:

- “**Salud Cardiovascular**”: Alexander Chávez, Boris Lira
- “**Cuerpo Saludable**”: Alexei Santiani, Manuel Barrios
- “**Salud Mental**”: Antonio Ampuero, Marielena Rivera
- “**Tarea Saludable**”: Rocío Sandoval, Luis Felipe Ruiz
- “**Nutrición Saludable**”: Eva Casas, María Vásquez, Sandra Bezada

Se realiza un monitoreo antes y después de realizar las actividades para poder contar con indicadores que verifiquen el impacto de intervención del programa. Las coordinaciones administrativas estarán a cargo de la Srta. Triny Palacios.

Necesidad social general que atiende el Proyecto:

Según la Resolución Ministerial 485-2015/MINSA, se aprueba la promoción de universidades saludables, es decir universidades donde la salud está considerada dentro de las políticas universitarias. Es por eso que este Programa, va dirigido a todos los trabajadores (docentes y administrativos) y estudiantes de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (FMV-UNMSM), ya que es de vital importancia contar con iniciativas y programas que impulsen un bienestar integral, que vayan encaminados a la disminución del sedentarismo y hábitos poco saludables, teniendo como objetivo principal la disminución y eliminación a mediano y largo plazo de enfermedades crónicas y la disminución del riesgo psicosocial.

Por otro lado es importante contar con espacios para la programación de las actividades preventivas que se realicen en pro de la salud de la comunidad veterinaria y así poder realizar seguimientos, para ello se han planteado diferentes programas y actividades saludables contenidas dentro de un cronograma, con objetivos cuantificables y medibles donde se busque medir el impacto del programa en la población trabajadora en un periodo de tiempo determinado, generando beneficios en la productividad laboral, mejoramiento de la salud mental y física, sensibilización en los trabajadores y alumnado de la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables y la importancia del autocuidado.

Metodología:

A continuación se describen las 5 líneas de acción que formarán parte de este programa:

a. LÍNEA SALUD CARDIOVASCULAR

Mediante el tamizaje se logra identificar el grado de riesgo cardiovascular de cada uno de los integrantes de la facultad y la probabilidad de tener o no una enfermedad cardiovascular o accidente cerebro vascular, una vez establecido el nivel se plantean las pautas, estrategias, recomendaciones y/o tratamiento integral para los factores de riesgo presentes, priorizando su atención, trazando metas y seguimiento para contribuir a minimizar y/o prevenir nuevos eventos y lograr una mejor calidad de vida.

El tamizaje de riesgo cardiovascular se trabajará a través de la Clínica Universitaria con las cuales se cuenta mediante afiliación de los trabajadores.

El propósito de esta línea es identificar factores de riesgo cardiovascular modificables en la población trabajadora, a fin de establecer las intervenciones necesarias según cada caso y las orientaciones para modificar actitudes y comportamientos que promuevan y favorezcan la salud cardiovascular.

Para el desarrollo de dicha línea se aplicarán cuestionarios relacionados con tamizaje de riesgo cardiovascular, así determinar el nivel de riesgo cardiovascular, identificando antecedentes tanto personales como familiares. También con la aplicación de los cuestionarios anteriores se realiza la toma de medidas antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal), toma de presión arterial, frecuencia cardíaca, índice de masa corporal y porcentaje de grasa. Lo cual es registrado en la ficha de seguimiento.

b. LÍNEA CUERPO SALUDABLE

Las condiciones actuales de nuestro entorno no favorecen la actividad física, y factores tales como la automatización de las fábricas, el sistema de transporte y los diversos dispositivos electrónicos disponibles en el mercado tanto para el hogar como el trabajo han reducido significativamente la necesidad de actividad física y promueven el sedentarismo. La actividad física se define como la energía utilizada para el movimiento y el ejercicio. Los beneficios del ejercicio y la actividad física para una persona se traducen en la reducción de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas (hipertensión) y enfermedades cardiovasculares y como consecuencia la mortalidad por enfermedad coronaria cardiaca.

La necesidad de contar con estrategias institucionales que favorezcan la práctica de actividad física debe tener en cuenta la condición física de la persona, respetando criterios de cantidad (frecuencia semanal y duración de las sesiones) y criterios de calidad (tipo de actividad o modalidad deportiva, regularidad de las sesiones, e intensidad del esfuerzo).

La valoración inicial permite establecer la condición física de cada persona y como se puede trabajar con ella ya que debido a esto se establecen las mejores actividades para adaptación al nuevo estilo de vida.

Los objetivos de esta línea son:

Prevenir enfermedades de riesgo cardiovascular y mejorar la calidad de vida.

Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable.

Aprender a manejar una correcta respiración.

Las actividades que se realizan en esta línea son el baile, las caminatas y maratones. Los beneficios de la caminata y el baile tienen potencial impacto en la salud pública debido a su accesibilidad por esta razón está

incluida en los hábitos y estilos de vida saludable. Además de lo anterior es un ejercicio fácil ya que no requiere de fuerza que es lo que para muchas personas les impide realizar algún tipo de actividad física.

c. LÍNEA SALUD MENTAL

Jornadas de Relajación:

Esta línea se enfocará en realizar jornadas de relajación es decir conseguir un estado de ausencia de tensión o activación que se manifiesta en tres niveles: fisiológico, cognitivo y comportamental. Existen múltiples técnicas de relajación, todas válidas según las condiciones propias del contexto de aplicación, sin embargo, se destacan la relajación muscular progresiva y el entrenamiento autógeno.

Se propone crear jornadas de relajación, con enfoque grupal que puedan favorecer las condiciones de salud y que incluyan relajación mental, muscular, manejo de respiración.

El objetivo de esta línea es desarrollar jornadas de relajación que favorezcan el manejo de estrés laboral y ansiedad, promoviendo y fortaleciendo la salud mental.

Las actividades que se incluyen son los ejercicios de respiración, meditación, relajación, estiramiento, fortalecer la difusión e inscripción de cursos de formación humanística o talleres que incluyan a la familia veterinaria.

d. LINEA TAREA SALUDABLE

Esta línea desarrolla las pausas activas o gimnasia laboral que son ejercicios físicos y mentales que realiza una persona por corto tiempo durante la jornada, con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente. Esta actividad conlleva una serie de beneficios como cambiar la rutina de trabajo, reactiva la energía en las personas por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente, previene lesiones físicas y mentales, promueve la relajación muscular y genera conciencia de la salud física y mental entre unos y otros.

El propósito de esta línea es prevenir patologías osteomusculares a partir de la realización frecuente de pausas activas en la jornada laboral.

Las actividades programadas consisten en establecer un cronograma de pausas activas y concientizar de los beneficios de hacer pausas activas, mediante talleres y mensajes alusivos.

e. NUTRICIÓN SALUDABLE

Una alimentación equilibrada ayuda a evitar enfermedades graves, como hipertensión, diabetes, cáncer, cardiopatías, accidentes cardiovasculares, entre otras, así como deficiencias de micronutrientes y vitaminas.

El objetivo de esta línea es promover la importancia de la alimentación saludable dentro de los integrantes de la facultad, tomando como principio el bienestar de los mismos y el cuidado de la salud.

Para ello se realizarán talleres nutricionales que promuevan los hábitos nutricionales, el consumo de grupos de alimentos como las frutas y verduras y promover el conocimiento sobre la adecuada proporción de nutrientes que asegura una mejor calidad de vida y una alimentación equilibrada.

Antecedentes:

Este programa se viene realizando desde el 2018, con actividades que se realizan en coordinación con la Dirección General de Responsabilidad Social Universitaria. Se han realizado actividades como: "Veterinaria, ¡muévete y aliméntate bien por tu Salud", "Campeonatos de Fulbito y Voleibol en la Facultad de Medicina Veterinaria", "Veterinaria Saludable y salud mental", "Universidad Pacífica: Estrategias de resolución de

conflictos y comunicación efectiva”, “Campeonato Bicentenario de Ajedrez”. Estas actividades se continuarán realizando, pero dentro del **“PROGRAMA INTEGRAL DE PROMOCIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE VIDA SALUDABLE EN LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA”** y sus cinco líneas de acción.

Descripción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS's) relacionados:

El **“PROGRAMA INTEGRAL DE PROMOCIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE VIDA SALUDABLE EN LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA”**, contribuye al desarrollo del objetivo de desarrollo sostenible número 2, sobre Salud y Bienestar, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos y en todas las edades. Esta ODS está enmarcada dentro de la política nacional multisectorial de salud al 2030, “Perú País Saludable” el cual tiene un eje transversal a todas las instituciones del Estado.

Objetivos de servicio:

- Sensibilizar a la población trabajadora y estudiantil sobre los estilos y hábitos de vida de acuerdo con las siguientes líneas de acción: nutrición saludable, cuerpo saludable, salud mental, tarea saludable, salud cardiovascular.
- Realizar actividades de promoción y sensibilización en los trabajadores y estudiantes de la facultad de medicina veterinaria.
- Realizar actividades de prevención y monitoreo en los trabajadores y estudiantes de la facultad de medicina veterinaria.

Objetivos de aprendizaje:

- Competencia General del perfil del egresado de Resolución de Problemas y Responsabilidad Social

Tiempo de duración:

Sostenible en el tiempo

Entidades que participan en el proyecto:

Facultad de Medicina Veterinaria, otras Facultades de la UNMSM y otros por invitación según proyecto que se desarrolle.

Actividades de reflexión:

- Reuniones de los miembros de la comisión sensibilizando sobre el tema, y revisando información de políticas nacionales y a nivel de la universidad sobre vida saludable y su impacto en la población.
- Reuniones con diferentes grupos para sensibilizar sobre la influencia de una buena alimentación y ejercicio en el rendimiento académico y profesional.
- Preparación de material para difusión que será compartido a través de redes sociales y redes internas a diferentes niveles llegando a toda la comunidad veterinaria para motivar y sensibilizar sobre rutinas de vida saludable.

Evaluación:

Cada responsable de línea de acción evalúa el desarrollo de los proyectos ejecutados y plantea las estrategias de mejora para una buena ejecución del programa. Establece la línea de base y evalúa periódicamente (trimestral) el cumplimiento de metas y objetivos. La evaluación y planteamiento de estrategias y planes de mejora es de forma participativa.

Indicadores de impacto social:

- Número de miembros de la comunidad veterinaria que han incluido hábitos de vida saludable.
- Número de participantes de los miembros de la comunidad veterinaria en las actividades de los proyectos planteados en el programa.

Metas esperadas:

Un 30% de participantes de las actividades de los proyectos derivados del programa han cambiado a un estilo de vida saludable en el primer año, con un incremento anual mínimo del 5%.

El presente Programa se desarrollará y ejecutará por un periodo de tres (3) años, pudiendo ser renovados a consideración de la dirección del CERSEU.