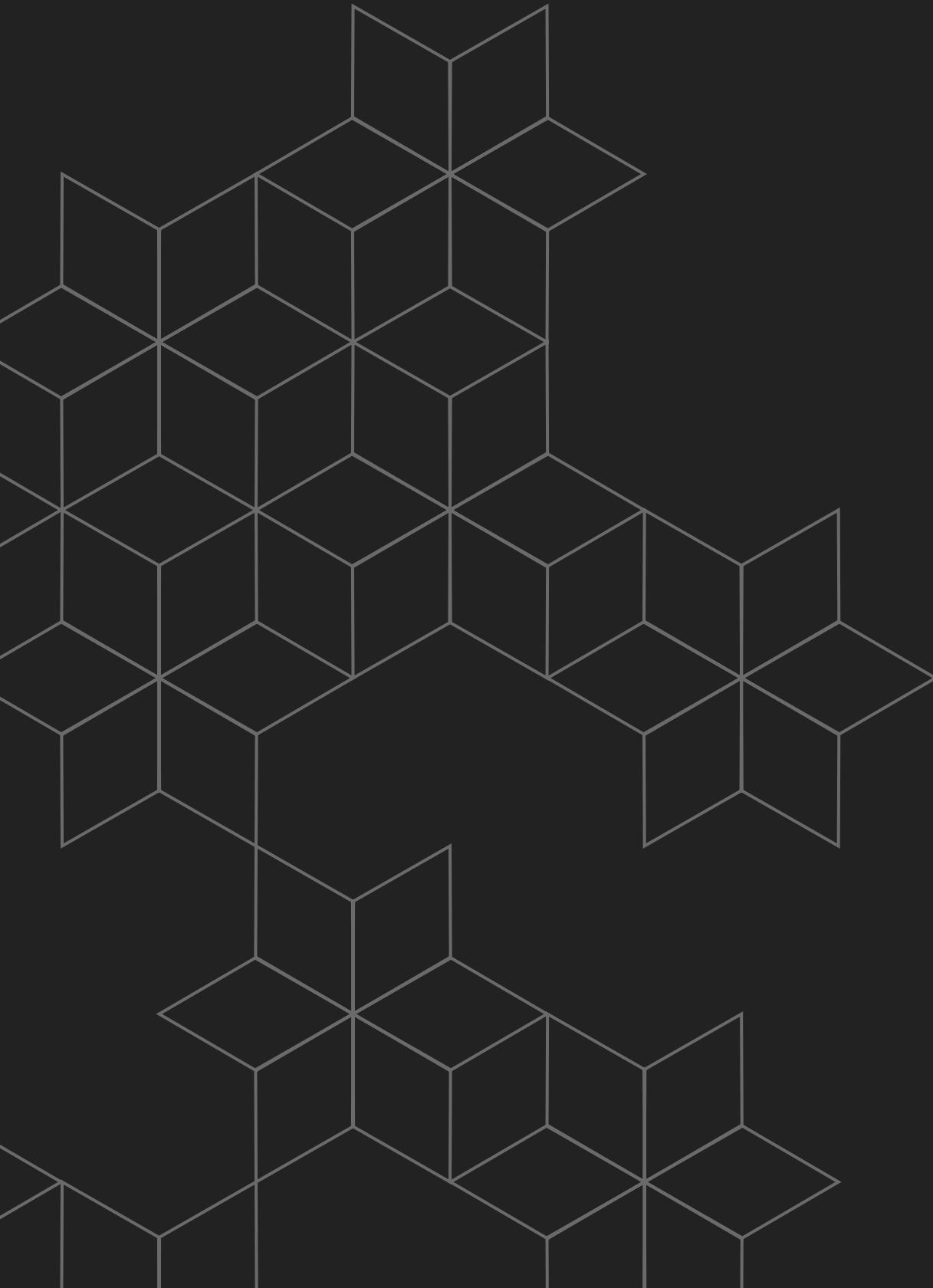


# Reseña



# Landívar: Una Universidad saludable

Mgtr. Ningsia Lam de Rodríguez  
Directora de Celasi

La Universidad Rafael Landívar (URL) es una institución de educación superior guatemalteca, independiente y no lucrativa, de inspiración cristiana, visión católica y de tradición jesuítica. La Universidad; en su búsqueda de la verdad por medio de sus funciones de investigación, docencia y proyección social. Se compromete a contribuir al desarrollo integral y sostenible, al transformar a la persona y la sociedad hacia dimensiones cada vez más humanas, justas, inclusivas y libres. La visión de la URL se hace mención que es un Sistema Universitario caracterizado por tener identidad distintiva, motivada, comprometida y servicial; es una institución reconocida por formar profesionales competentes, conscientes, compasivos y comprometidos (1).

Al conocer la transición epidemiológica que el país presenta, se hace necesario brindar herramientas y lineamientos para la construcción de estilos de vida saludables, donde las y los estudiantes y colaboradores serán un modelo en ámbitos familiares y laborales, según las palabras del Padre Arrupe: «Formar hombres y mujeres para los demás» (2). El Centro Landivariano de Salud Integral, Pedro Arrupe S. J. (Celasi) decide realizar un proyecto denominado «Construyendo una Universidad saludable» que, a partir de 2010 a la fecha, ha realizado una serie de acciones que han permitido obtener resultados valiosos en la comunidad landivariana, lo que motivó la continuidad del proyecto. Esto ha evidenciado que cambiar estereotipos culturales es un proceso, sin embargo, con constancia pueden observarse los cambios.

¿Con qué propósitos se inició el proyecto: ¿Construyendo una Universidad saludable?

- Incidir en el logro de estilos de vida más saludables de la comunidad landivariana. Al fomentar la autorresponsabilidad y actividad continua y disciplinada para lograr romper estereotipos y hábitos nocivos.
- Influir positivamente en la vida y la salud tanto de sus miembros como de los que tienen contacto directo con cada uno de ellas y ellos (familiares, ámbito laboral, amistades).
- Trabajar, desde la formación integral de la persona, disminuyendo las horas de ausentismo laboral y académico.
- Favorecer las relaciones interpersonales y la convivencia, mejorando el clima laboral y de formación académica.

- Ser la primera Universidad nacional y a nivel centro-americano en impulsar un proyecto de esta naturaleza.
- Dar una respuesta con sensibilidad social a la salud mental de la comunidad landivariana, que repercuta en los espacios sociales de manera bidireccional.

Entre las diversas acciones realizadas, se mencionan que: se inició con establecer una línea base con indicadores de factores de riesgo en salud en el personal administrativo del Campus Central de 2011, 2015 y 2017 y de estudiantes de primer ingreso desde 2006 a la fecha; perfil de salud personal en campus y sedes en 2016 y 2019; perfil de salud de estudiantes becados en todo el sistema universitario desde 2011 a la actualidad. También se realizaron talleres con estudiantes y personal para: promover estilos de vida saludable, entregar refacciones saludables y recetas saludables, revisar los menús de cafetería central, para conocer si cumplen con los requerimientos nutricionales y capacitar con base en los resultados obtenidos. Además, se realizó de una campaña de sensibilización y concientización sobre estilos de vida saludables y de educación con actividades como: ferias, jornadas de salud y la entrega de material promocional sobre estilos de vida saludable (calcomanías, pachones, tazas, playeras, llaveros, pelotas antiestrés, *mouse-pads* ergonómicos, el link de la revista virtual [<http://recursosbiblio.url.edu.gt/CParens/Revista/Bienestar/Numeros/02/01/01.pdf>], boletines, botones promocionales y videos de rutina de ejercicios para oficina, con acceso directo en todos los ordenadores de la Universidad).

Como una primera reseña se explica en que consistió la evaluación de factores de riesgo del personal administrativo.

La evaluación abarca diversas áreas: incluye signos vitales, pruebas de esfuerzo físico y laboratorio (glicemia y perfil de lípidos), por medio de una evaluación de primer nivel en el área médica, nutricional y psicológica. Los principales factores de riesgo encontrados en 2011 al evaluar al personal administrativo fueron: 83 % era sedentario, es decir, que no realizaba los 150 minutos de actividad cardiovascular de intensidad moderada recomendada por la Organización Mundial de Salud (OMS), 92 % presentaba hábitos inadecuados de alimentación (no consumir agua pura, frutas ni verduras en las porciones recomendadas, consumo elevado de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y azúcares y no cumplir los tiempos de comida recomendados), lo cual se vio reflejado en el 52 % de personas con sobrepeso y/u obesidad.

El 55 % consumía alcohol, 81 % presentaba antecedentes familiares como hipertensión arterial, diabetes mellitus y cáncer. En cuanto a medidas preventivas, el 51 % no se hacía una consulta preventiva al año con oftalmólogo(a) y odontólogo(a). De las y los colaboradores mayores de 40 años, el 49 % no se realizó la mamografía o la prueba del antígeno prostático específico (APS).

De las mujeres con vida sexual activa, el 49 % no se practicaban la prueba de Papanicolaou.

En cuanto a salud mental, se observó en ese momento

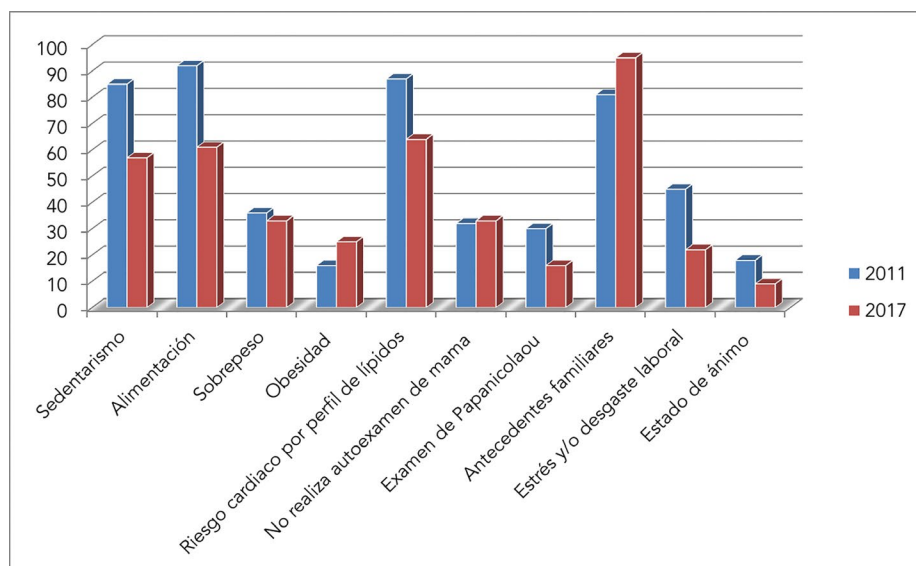
que el 45 % presentaba estrés y desgaste laboral, 18 % presentaba problemas de estado de ánimo con síntomas de ansiedad (3).

Se llevó a cabo una reevaluación al personal administrativo del Campus Central en 2017, en la que se encontró que el 61% poseía mala alimentación. El sedentarismo se presentó en el 57 %, se refirió a las personas que indicaron no hacer la actividad cardiovascular antes mencionada.

Se observó también sobrepeso en el 33 % de la población evaluada y obesidad entre los grados I, II y III un 25 % de la población, valor elevado y preocupante, por lo que se recomendó buscar estrategias para combatir este tipo de problema nutricional por todos los daños que implica y por ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Relacionado a ello, el 64 % presentó riesgo cardíaco moderado o alto, dado por el perfil de lípidos ya que presentaron valores fuera de los rangos normales, así como el 44 % tenían síndrome metabólico.

El 95 % refirió tener antecedentes de enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y cáncer). De las mujeres con vida sexual activa, 16 % no realizaban la prueba de Papanicolaou. En cuanto a la salud mental se observó que 22 % presentaba estrés y desgaste laboral, un 9 % presentaba problemas de estado de ánimo con síntomas de ansiedad (4).

Figura 1. Comparativo sobre los factores de riesgo (2011-2017)



Fuente: elaboración propia con base en Rodríguez N., de los informes de Celasi.

Con lo anterior se pudo observar que varios factores de riesgo disminuyeron, por lo que se puede inferir que se pueden lograr cambios en hábitos de vida con herramientas adecuadas y constancia. Sin embargo, es necesario continuar con las evaluaciones, sensibilización y concientización sobre la importancia de un estilo de vida saludable, ya que tiene efectos sustanciales en un corto, mediano y largo plazo. Es vital tener presente que los profesionales en salud pueden orientar, no obstante, la actitud y la responsabilidad, sobre sí mismo(a), son las que generan el cambio.

100 % salud = 100 % actitud

## Referencias

1. Dirección de Gestión Estratégica universitaria. Departamento de Planificación, Seguimiento y Evaluación. *Plan Estratégico 2016-2020 Tendiendo puentes Universidad Rafael Landívar*. Guatemala: Editorial Cara Parens, 2016.
2. Centro virtual de pedagogía ignaciana. *Pedro y su apuesta por la educación*. Disponible en: <https://jesuitas.lat/es/noticias/1051-centro-virtual-de-pedagogia-ignaciana-pedro-arrupe-y-su-apuesta-por-la-educacion>
3. Rodríguez N. *Informe sobre la evaluación de riesgo en salud (área médica, nutricional y psicológica del 75% del personal en nómina y 75% de docentes tiempo completo del campus central)* Proyecto Universidad saludable. Guatemala: Universidad Rafael Landívar, Celasi; 2011 [inédito].
4. Rodríguez N. *Informe sobre la evaluación de riesgo en salud (área médica, nutricional y psicológica del 70% del personal en nómina y 75% de docentes tiempo completo del campus central)* Proyecto Universidad saludable. Guatemala: Universidad Rafael Landívar, Celasi; 2017 [inédito].