



Universidad
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:
UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

El papel de las Universidades no es simplemente académico, dado que su objetivo principal es el de procurar al alumnado un concepto integral de la enseñanza, y no exclusivamente transmitir la información, sino enseñar a digerirla y aplicarla. En definitiva, enseñar a vivir, teniendo siempre en cuenta su papel hacia la sociedad y garantizando su avance a través de la formación de los futuros profesionales que la conformarán.

Se trata de capacitar al alumno, enseñándole a tomar decisiones sobre su vida, para lo que ha de contar tanto con los datos suficientes, como con el conocimiento que ha aprendido a extraer de la sinergia de esos datos. Así podrá decidir, no sólo en el ámbito académico, sino en todos los demás, pues las decisiones que se tomen sobre cómo queremos vivir influirán de un modo u otro en nuestra salud.

Se quiere perfilar el carácter de la Universidad de Alcalá como conocedora y trasmisora de la proximidad entre los conceptos saludable, sostenible y solidario. Todo ello lo podemos agrupar bajo el concepto de responsabilidad social.

Resulta aquí también que el todo no es lo mismo que la suma de la partes, puesto que éstas interactúan entre sí, y por ello debemos de tener muy en cuenta tanto el Programa de Calidad Ambiental como el Plan General de Prevención de Riesgos de la Universidad de Alcalá.

Se trata de reconocer, y aplicar, un concepto integral de salud, tanto a nivel biológico (individuo), como psicológico (relaciones interpersonales) o social (agrupaciones, sociedad).

A un nivel biológico deberían contemplarse tanto los temas nutricionales como los relativos al ejercicio físico, aunque esto ya podría servir de peldaño que nos invitara a ascender al siguiente nivel, el relativo a las relaciones interpersonales, en los ámbitos tanto familiares, como de pareja o de agrupación de alumnos en un aula o en un equipo de baloncesto, por ejemplo. Es aquí también donde se deberían incluir los temas relativos a ciertas prácticas insalubres, como el tabaquismo, el alcoholismo o el consumo de drogas, aunque también podrían considerarse en el primer nivel. Lo cierto es que este esquema sería algo así como un continuo, sin límites demasiado claros, pues como en todos los sistemas complejos, las interacciones son difíciles de definir y más aún cuantificar. Y el último nivel, social (el límite entre agrupaciones “pequeñas” de individuos y grupos importantes, ha de ser forzosamente difuso) se centraría en el desarrollo profesional, en la prevención de riesgos laborales y en asuntos como los problemas de tráfico u otras conductas de riesgo en el ámbito social.

Sobre los temas del párrafo anterior podemos definir la influencia del medio ambiente, es decir, cómo nos relacionamos con él y obtenemos una reciprocidad. La relación con nuestro medio, tanto a nivel individual como psicológico y emocional, o social, determina influencias importantes sobre nuestra salud. Salud que debe entenderse no simplemente como ausencia de enfermedad, sino como el estado de completo bienestar



Universidad
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:
UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

físico, mental y social, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (1946).

De todo esto se desprende el concepto de salud ambiental, que está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos a una persona. Es decir, que engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud, y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para un desarrollo saludable.

Nos atrevemos a considerar, desde el concepto de medio ambiente -que es todo lo que nos rodea, incluyéndonos, pues no es algo aparte- que los comportamientos relacionados con el entorno social y económico también han de ser considerados, además de los psicosociales, ergonómicos y de seguridad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define como salud ambiental "aquella disciplina que comprende aquellos aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida, que son determinados por factores ambientales físicos, químicos, biológicos, sociales y psico-sociales. También se refiere a la teoría y práctica de evaluar, corregir, controlar y prevenir aquellos factores en el medio ambiente que pueden potencialmente afectar adversamente la salud de presentes y futuras generaciones".

La promoción de la salud se describe como un proceso, cuyo objeto consiste en fortalecer las habilidades y capacidades de la persona para emprender una acción, y la capacidad de los grupos o las comunidades para actuar colectivamente con el fin de ejercer control sobre los determinantes de la salud. Con arreglo a esto, una promoción de la salud eficaz conduce a cambios en los determinantes de la salud.

Estos determinantes de la salud incluyen aquellos que están bajo el control del individuo, como las conductas individuales orientadas a la salud y el uso de los servicios sanitarios y otros que están fuera del control de la persona e incluyen las condiciones sociales, económicas y del entorno, así como la prestación de servicios sanitarios. Tenemos entonces que las acciones que apoyan a las personas para que adopten y mantengan estilos de vida saludables, y que crean condiciones de vida (entornos) que apoyan la salud, constituyen elementos clave de una promoción de la salud eficaz.

Según la idea de que el papel de las Universidades no es simplemente académico, pues su objetivo principal es el de procurar al alumnado un concepto integral de la misma, tal como se ha expuesto en el primer párrafo, se crea en la Universidad de Alcalá un Grupo de Trabajo de Universidad Saludable, que funciona desde mediados de 2010, perfilando el carácter de la Universidad de Alcalá como conocedora y trasmisora de la proximidad entre los conceptos saludable, sostenible y solidario, bajo el paraguas de la responsabilidad social.



Universidad
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:
UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

La Universidad, además de un centro educativo, es también un centro de trabajo donde el Personal Docente e Investigador y el Personal de Administración y Servicios desempeñan su trabajo a diario. Como centro de trabajo presenta ventajas incomparables como escenario para fomentar la salud y el bienestar de sus trabajadores. La salud es una función habilitadora, es decir, permite a las personas alcanzar otras metas, incluida una actuación acertada en el cumplimiento de sus funciones profesionales y en la Universidad el PAS y el PDI son la clave para que la institución universitaria cumpla con el papel social que le corresponde.

En el Grupo de Trabajo se han tratado de incluir todos los aspectos posibles, relacionados con la salud, con el objetivo de promover una mejora de las condiciones del campus y su uso, así como de los hábitos saludables.

Se trata de un grupo muy heterogéneo, pero con una preocupación común: que los miembros de la comunidad universitaria desarrollen cada vez más hábitos saludables en su vida cotidiana.

Tanto los temas alimentarios, como el ejercicio físico, relaciones interpersonales, prácticas saludables (e insalubres), desarrollo profesional, riesgos laborales, desplazamientos en y hacia la Universidad, calidad medioambiental dentro y fuera de los edificios, influencia del medio ambiente (cómo nos relacionamos con él y obtenemos una reciprocidad)... la relación con nuestro medio, tanto a nivel individual como psicológico y emocional, o social... todo ello determina influencias importantes sobre nuestra salud y de todo ello se va a preocupar este grupo para el que la salud es, como señala la OMS, no sólo ausencia de enfermedad, sino el estado de completo bienestar físico, mental y social.

Una de las primeras tareas que se plantea este grupo de trabajo es hacer un inventario de las actividades, todas aquellas que se pueden enmarcar en el contexto de la promoción de la salud, desde la promoción de estilos de vida saludables, hasta los exámenes de salud, pasando por todas aquellas que promueven una mejora de los hábitos de vida saludables, que se están llevando a cabo en la Universidad de Alcalá.

Se trata de dar a conocer, y coordinar actividades y programas ya existentes, que sin embargo, pueden estar funcionando de una manera descoordinada, y darles así un nuevo valor añadido sobre el que ya están desarrollando, pues sólo si se conoce en detalle lo que hay podremos continuar la marcha con paso más firme, para dar una mayor importancia, la que en justicia merece, al asunto de mejorar la calidad de vida, de una forma integral, de la comunidad universitaria.