



## Día de las Universidades Saludables

La Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) celebra la séptima edición del Día de las Universidades Saludables. Este día conmemora la Declaración de Pamplona, el 7 de octubre de 2009, una fecha que la REUPS quiere homenajear celebrando cada año de manera conjunta la importancia de los hábitos saludables en las universidades.

En 1986, la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud establecía como una de las cinco áreas de acción prioritarias para promocionar la salud “la creación de entornos que apoyen la salud”. Los entornos o escenarios son definidos como aquellos lugares y contextos sociales donde las personas desarrollan actividades diarias y en el cual interactúan factores ambientales, organizativos y personales que afectan la salud y el bienestar de los que viven, trabajan, aprenden,...en él.

La universidad reúne varias de las características de estos entornos; por un lado, es un centro de trabajo, por otro es un centro educativo y, además, es una institución de especial relevancia en tanto que investiga y garantiza el avance de nuestra sociedad a través de la formación de los cuadros del futuro. Además, los Centros Universitarios, son motores de investigación y formación de los profesionales del futuro, son entornos vivos donde interactúan factores ambientales, organizativos y personales que afectan a la salud y al bienestar. Para considerarse saludable, una Universidad ha de ser un entorno que proteja y favorezca la salud, promoviendo conocimientos y habilidades orientados a que los estudiantes y trabajadores adquieran estilos de vida saludables, proporcionando las infraestructuras y espacios necesarios, y favoreciendo la socialización y las actividades de ocio saludables

Este año, en plena carrera por alcanzar la normalidad, queremos mantener el compromiso de la Universidad de Granada en la promoción y concienciación en hábitos de vida saludables, con actuaciones orientadas en tres ejes fundamentales; la parte física, que incluye la importancia de la actividad física y la incentivación del desplazamiento activo y sostenible; la alimentación saludable, promocionando el consumo de verduras y frutas; y la parte preventiva, potenciando programas destinados a la prevención y/o detección precoz de enfermedades.

Entre las actividades programadas **para el 7 de octubre** en los campus universitarios de todas las Universidades integradas en REUPS, la Universidad de Granada celebrará, como todos los años:

- la Campaña “Día de los enamorados de la fruta”, completando tu desayuno con una manzana fresca en diversas cafeterías de la Universidad: Hospital Real, Facultad de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Facultad de Filosofía y Letras, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, Facultad de Farmacia, Facultad de Bellas Artes, ETS Informática y Facultad de Ciencias.
- Campaña de donación de sangre. La Universidad de Granada considera fundamental mantener la llamada solidaria para donar sangre, fidelizando a las personas que donan de forma habitual, además de captar donantes nuevos. Por ese motivo, conjuntamente con el Centro Regional de Transfusiones Sanguíneas de Granada y la Facultad de Ciencias, hemos incentivado esta actividad durante toda la semana. Podrás donar de **9:30 a 14 horas** del **4 al 8 de octubre** (el 8 sólo por la mañana) en el hall de la **Facultad de Ciencias**, y el **7 de octubre**, de **10:00 a 14:00** horas, en el **Hospital Real**. Tu mejor regalo cabe en una bolsa de donación de sangre. Dona sangre, regala vida.

Además del compromiso con la promoción de la salud, la red trabaja con vistas a los Objetivos de desarrollo sostenible (ODS) que recoge la Agenda 2030. Para conseguirlo es imprescindible la sensibilización, la formación, pero también la implementación de actuaciones específicas. Uno de los programas recientemente iniciados por la universidad es la 2ª edición del proyecto “**Muévete por la UGR**”, que desde el 16 de septiembre de 2021 y hasta el 20 de julio de 2022, incentiva el desplazamiento activo y sostenible, a la vez que permite analizar cómo se desplaza la Comunidad Universitaria en los Campus de Granada, Ceuta y Melilla. Los desplazamientos que se realicen de forma sostenible (caminar, correr, patinar, bici, patín eléctrico, metro, autobús o coche compartido), se registran en la app “ciclogreen” que puedes descargar gratuitamente en tu móvil. La app facilita además del cómputo total de CO2 compensado y kilómetros recorridos de forma sostenible. Puedes consultar cómo inscribirte, así como los premios y recompensas en la web <https://www.mueveteporlaugr.es/>. En esta misma línea de incentivación de la movilidad activa, se mantiene en vigor el programa de “**cesión temporal de bicicletas**” para centros académicos, servicios, residencias y colegios mayores de la Universidad de Granada. Este programa tiene por finalidad la de facilitar los desplazamientos del colectivo universitario en la ciudad, a la vez que facilita la movilidad activa y sostenible <https://viics.ugr.es/areas/campus-saludable/movilidad#title1>

<http://viics.ugr.es/>

. También trabajamos en el desarrollo de la estrategia de actuación en el marco del programa 'Universidades sin humo', promovido por la Red Andaluza de Servicios Sanitarios y Espacios Libres de Humos (RASSELH) de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía, comenzando con la señalización, sensibilización y motivación para abandonar el hábito tabáquico o disuadir su adquisición <https://canal.ugr.es/noticia/la-ugr-constituye-un-grupo-de-trabajo-para-avanzar-como-universidad-libre-de-humo/>.

Como Universidad comprometida con la salud, la Universidad de Granada quiere ser ejemplo de compromiso y contribuir a la calidad de vida de sus miembros que, a su vez, se convierten en modelos saludables a sus iguales y familias, además de actuar en sus entornos laborales y otros contextos sociales. De esta forma, el individuo se convierte no sólo en responsable de su salud, también de la salud de los miembros con los que se relaciona. Continuamos realizando campañas desde todas las universidades y compartiendo los recursos, que se pueden encontrar en Instagram @unisaludables\_ y Twitter @unisaludables, así como en la web <https://www.unisaludables.es/es/> y <https://viics.ugr.es/areas/campus-saludable>

Más información en:

- [Secretariado de Campus Saludable. Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social](#)
- [REUPS](#)