

EDITORIAL

La Organización Mundial de la Salud –OMS– define los estilos de vida saludables como una “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia, en el año 2009 las enfermedades crónicas no transmisibles estuvieron entre las cinco primeras causas de mortalidad. Para el grupo de 45 y mayores de 65 años, se reportó una mortalidad por enfermedades cardio-cerebro vasculares de 27.6% en hombres y un 27.7% en mujeres; por enfermedades crónicas respiratorias infecciosas, un 9.38% y 7.96% en hombres y mujeres respectivamente. Un 5.29% de mujeres mayores de 65 años fallecieron por diabetes mellitus.

Muchas de estas muertes serían evitables si la población adquiriera hábitos de vida saludables, entre ellos: realizar actividad física al menos 150 minutos semanales, consumir diariamente cinco porciones entre frutas y verduras, reducir al mínimo la ingesta de sal, alcohol y eliminar el consumo de cigarrillo.

Ante esta realidad, la Universidad de Nariño a través del Programa de Promoción de la Salud viene desarrollando la estrategia SALUDARTE: “Un proyecto de vida para recrear salud”, con el objetivo de promover la adopción de estilos de vida saludables, de los estudiantes, en un principio potenciando así a la Universidad de Nariño como entorno promotor de una nueva cultura de la salud. Saludarte, aborda temas como sexualidad sana, responsable y gratificante; salud mental; habilidades para la vida; nutrición y juventud sana.

La propuesta alcanzó el Segundo Lugar a Nivel Nacional en la Categoría Corazones Responsables en Gremios, Entidades e Instituciones otorgado por la Fundación Colombiana del Corazón, lo cual dio inicio a la alianza estratégica entre las dos instituciones para convertir a la ciudad de Pasto en la primera ciudad saludable del país en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable; organizada por el Ministerio de Salud y Protección Social en articulación con la OPS/OMS, a la cual se unieron 27 organizaciones en todo el país con el propósito de promover los hábitos de vida saludables y sensibilizar a la población sobre la importancia de adquirirlos.

En consonancia con los principios de promoción de la salud, Saludarte parte de la premisa de que la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, trabajo y recreo, es por esto que en su primera fase buscó sensibilizar a la población del Municipio de Pasto. Para ello, la Universidad de Nariño y la Fundación Colombiana del Corazón convocaron más de dos mil personas quienes participaron en la “Caminata en Familia para Corazones Responsables”, un evento donde confluyeron las principales instituciones y organizaciones del municipio, la academia, grupos de teatro y danza demostrando así que promover la salud es un verdadero arte. La segunda fase viene desarrollando actividades de promoción de la estrategia al interior de la universidad a través de técnicas como la animación sociocultural, sendero saludable, maletín universitario de la salud para multiplicadores, stand itinerante, centro de escucha, entre otros, con el fin de lograr mayor impacto en la comunidad universitaria y a mediano plazo formalizar en la institución la política como Universidad Saludable.

Este es un claro ejemplo de cómo la academia en concordancia con la declaración de Otawa en 1986, incide positivamente a través de nuevas propuestas en la salud de la población universitaria y la sociedad, proporcionándole los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

**CRISTINA CERÓN SOUZA**  
Facultad Ciencias de la Salud  
Programa Promoción de la Salud  
Universidad de Nariño-Pasto, Colombia