



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCIÓN –CD– Nº **588-17**

Salta, 29 AGO 2017
Expediente Nº 12.356/17

VISTO: La presentación efectuada por la Lic. Patricia ZELAYA, solicitando la aprobación de las Jornadas de Extensión universitaria denominadas "Estilos de Vida saludable en el Estudiante Universitario", organizada por los Servicios El Teléfono de la Salud y Kiosco Saludables de la Facultad de ciencias de la Salud, y;

CONSIDERANDO

Que obra la propuesta de la Jornada de Extensión Universitaria de fojas 01 a 04, estableciendo que se otorgarán certificados de participación, emitidos por los organizadores.

Que el objetivo es brindar conocimiento a los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud sobre comportamientos relacionados con estilos de vida saludables.

Que la Secretaria de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, aconseja la aprobación de la propuesta, de la Jornada de Extensión presentado.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias, y atento a lo aconsejado por la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina de este Cuerpo, en Despacho Nº 227/17;

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria Nº 11/17 del 08/08/17)

RESUELVE

ARTÍCULO 1º. Tener por aprobada la realización de las Jornadas de Extensión Universitaria denominadas "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO" realizado el 28 de Agosto del 2017.

ARTÍCULO 2º. Establecer que la misma se realizará de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 - A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCIÓN -CD- N°

588-17

29 AGO 2017

Salta,

Expediente N° 12.356/17

Jornada de Extensión Universitaria: "Estilos de vida saludable en el estudiante universitario"

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo (Arrivillaga, Salazar y Correa, 2003). Existen una serie de repertorios de conducta que se encuentra entre los factores de riesgo más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad tales como el consumo de alcohol y de tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, entre otros.

Cuando el individuo termina la educación media e ingresa a la educación superior afronta diversos cambios. Entre estos se pueden mencionar la transición de la adolescencia a la adultez, el enfrentamiento a nuevas responsabilidades familiares y educativas, y la modificación de su contexto social, cultural y muchas veces económico. Las situaciones mencionadas pueden influir en la modificación de los estilos de vida de los estudiantes universitarios y, de esta manera, afectar tanto su estado nutricional como de salud (Becerra-Bulla y cols., 2012).

El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida, como así también, deben organizar sus tiempos personales para descansar, realizar actividad física, estudiar, en ocasiones trabajar, entre otras cuestiones. Se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud ya que los estilos de vida de éstos intervienen directamente en su desarrollo físico y mental (Gómez y Salazar, 2010). Los hábitos de riesgo incrementan de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta. Estas patologías incluyen dislipemias, aterosclerosis, trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia), obesidad, diabetes, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer, entre otras.



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCIÓN –CD– N°

588-17

Salta, 29 AGO 2017
Expediente N° 12.356/17

Asimismo, las instituciones de educación superior, como formadoras de sujetos integrales, tienen un papel clave en el establecimiento de conocimientos, conductas y actitudes que promuevan el desarrollo de cada individuo desde una perspectiva biológica y psicosocial. En tal sentido, teniendo en cuenta que los individuos permanecen varios años en estas instituciones educativas, es necesario conocer los factores protectores y de riesgo presentes en los estudiantes, con el fin de proponer estrategias que contribuyan a la adquisición de comportamientos y conductas que favorezcan la calidad de vida de los mismos (Becerra-Bulla y cols., 2012).

ORGANIZACIÓN

Servicios "El Teléfono de la Salud" y "Kioscos Saludables" – Facultad de Ciencias de la Salud – UNSa.

OBJETIVOS DE LA JORNADA

General:

Brindar conocimientos a los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud sobre comportamientos relacionados con estilos de vida saludables.

Específicos:

- Informar respecto a las características de una alimentación variada y equilibrada, suficiente para cubrir las necesidades nutricionales, respetando gustos y hábitos.
- Presentar recetas de preparaciones y colaciones saludables, sencillas y económicas para consumir en la Universidad.
- Indicar las posturas correctas para cuidar el cuerpo.
- Fomentar la realización de ejercicio físico de manera regular.
- Promover el abandono de hábitos como el consumo de alcohol y cigarrillos.

CONTENIDOS

- Características de los estudiantes universitarios. Hábitos alimentarios.

AS



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 - A4408FVY SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCIÓN -CD- N°

588-17

Salta, 29 AGO 2017
Expediente N° 12.356/17

- Alimentación normal. Guías alimentarias para la población argentina.
- Presentación de preparaciones y colaciones saludables.
- Posturas correctas para cuidar el cuerpo. Importancia de la práctica de ejercicio físico de manera regular.
- Perjuicios para la salud del consumo de alcohol y cigarrillo.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Para desarrollar el curso se propone el taller como estrategia didáctica en la cual la teoría y la práctica se integran, favoreciendo una formación a través de la acción y la reflexión sobre un trabajo en común. El taller favorece el intercambio entre docentes y participantes, alrededor del análisis y reflexión sobre una práctica, lo que implica el contacto con la realidad laboral/educativa cotidiana de los mismos. El taller, en su sentido más utilizado, indica el lugar donde se elabora y se transforma algo para ser utilizado. Por ello se trabaja con análisis de casos, juegos de simulación, ejercicios grupales y resolución de problemas. Es un espacio que permite la construcción de criterios comunes y la generación de propuestas alternativas. Por ello, los talleres posibilitan abrir espacios alternativos de aprendizaje en tanto propugnan la puesta en juego de pensamientos, sentimientos y acciones, involucrando a los participantes en procesos reflexivos y vivenciales que buscan comprometerlos no solo intelectual, sino también afectiva y socialmente. En el desarrollo de los talleres se utilizarán distintas técnicas participativas de presentación y animación, para el desarrollo de habilidades y para la ejercitación y consolidación del conocimiento.

RESPONSABLES

Directora: Lic. Patricia Zelaya

Coordinadora: Lic. Sandra Gasparini, Lic. María Isabel Pérez y Lic. Agustina Lotufo

Docentes:

- Nut. Ana María Rocha
- Lic. Alejandra Casermeiro



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 - A4408FVY SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCIÓN -CD- N°

588-17

Salta, 29 AGO 2017
Expediente N° 12.356/17

- Lic. Marcela Martínez
- Lic. Inés Mendoza
- Lic. Mónica Gil Fernández

Colaboradores:

- Cortez, Agustina
- Darán, Carla
- Egea, Ramiro
- Griso, Juan Pablo
- Oviedo, Santiago
- Salazar, Marisol
- Segovia, Renato

RECURSOS

- Físicos: box de "El Teléfono de la Salud" y aulas y anfiteatros de la Facultad de Ciencias de la Salud y de la universidad.
- Materiales: artículos de librería e insumos informáticos. Banners y carteles educativos. Se entregarán folletos y boletines informativos (Serie: Juntos por la Salud, El Teléfono de la Salud).

DESTINATARIOS/AS

Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Salta. Cupo: 60 estudiantes.

FECHA Y HORARIO DE REALIZACIÓN

A realizarse el día lunes 28 de agosto de 2017, de 9:00 a 12:00 hs.

EVALUACIÓN



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 - A4408FVY SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCIÓN -CD- N°

588-17

29 AGO 2017

Salta,

Expediente N° 12.356/17

Se realizará una evaluación mixta que recoja datos cuantitativos (cantidad de inscriptos) y cualitativos (valoraciones de los docentes y participantes).

En coherencia con lo expuesto anteriormente la Jornada se evaluará a través de:

- Informes de participación en las actividades propuestas (inscripción, asistencia, etc.)
- Registro de actividades (fotos, valoraciones escritas).
- Observación
- Análisis de producciones de la/os participantes.
- Encuestas de satisfacción de los participantes.

CERTIFICACIÓN

Se otorgarán certificados de participación, los cuales serán emitidos por los organizadores.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán en "El Teléfono de la Salud", box 6, Facultad de Ciencias de la Salud, de lunes a viernes 9:00 a 12:00 hs. y 15:30 a 18:00 hs. También podrán hacerlo por correo electrónico: telsalud@unsa.edu.ar.

EROGACIONES

Estas Jornadas no implican arancel para lo/as participantes. Los gastos previstos se financiarán con el presupuesto anual otorgado por la Facultad de Ciencias de la Salud a los Servicios "El Teléfono de la Salud" y "Kioscos Saludables".

Bibliografía

- Arrivillaga, M., Salazar, I.C. y Correa, D. 2003. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. Revista "Colombia Médica"; 34 (4):186-195.
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G. y Vargas-Zárate, M. 2012. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de Medicina. Rev. Fac. Med. 2012; 60 (1) (Suplemento):1-10.



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 - A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



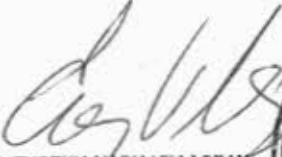
RESOLUCION -CD- N° **588-17**

Salta, 29 AGO 2017
Expediente N° 12.356/17

- Gómez, J.I. y Salazar, N. 2010. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán. Tesis de grado. Facultad de Enfermería. Universidad Veracruzana

ARTÍCULO 3º. Hágase saber y remítase copia a: Lic. Patricia Zelaya, Servicios "El Teléfono de la Salud" y "Kioskos Saludables", Secretaría de Postgrado de esta Facultad y siga a Dirección General Administrativa Académica, a sus efectos.

D.G.A.A.
am
hmc
MAJ


MGS. EUGENIA MARIA VILLAGRAN
SECRETARIA DE POSGRADO, INVESTIGACION
Y EXTENSION AL MEDIO
FAC. DE CIENCIAS DE LA SALUD - UNSa




Lic. MARIA SILVIA FORSYTH
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - UNSa