

# UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD: LECCIONES APRENDIDAS EN LA PANDEMIA.

*Sergio Santos-del-Riego*

## INTRODUCCIÓN

---

La Universidad de A Coruña (UDC), fundada el 20 de julio de 1989, está especializada en tres campus: Campus Industrial, Campus Innova (Ciudad de las TIC), Campus de Sustentabilidad; y conformada por 24 facultades y escuelas, dos de ellas centros adscritos, ubicadas en dos campus: A Coruña y Ferrol. Se imparten 49 grados, los más recientes: Grado en Inteligencia Artificial y Grado de Relaciones Internacionales, 58 másteres y 36 doctorados. Además, cuenta con el grado, el postgrado y el Programa Rural de Democratización del Conocimiento de la Universidad Sénior, que versa sobre vida saludable y desarrollo sostenible para alumnado sénior de poblaciones como Betanzos, Ortigueira, Costa da Morte y Puentes de García Rodríguez (Galicia, España); y el título propio Espazo Compartido, de dos cursos, para facilitar la formación e inclusión laboral y social de jóvenes con discapacidad intelectual. La UDC es una comunidad de 20.739 personas: 17.230 estudiantes, 1.250 estudiantes sénior, 1.439 personal docente e investigador (PDI) y 820 personal de administración y servicios (PAS) (datos año 2022).

Aunque el Campus de Sustentabilidad UDC, que es una plataforma de investigación, se estructura en cuatro áreas: sociedad y educación ambiental; economía circular y sustentable; ciudad y territorio; y Vida Saludable, se hace necesario desarrollar una estructura de acción comunitaria con proyección social: la UDC *Saludable*.

### **UDC Y PROMOCIÓN DE SALUD: UDC SAUDABLE.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la promoción de salud es “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla” (Carta de Ottawa, Organización Mundial de la Salud, 1986), abarcando una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida. En este contexto, la UDC Saudable se fundó en Consejo de Gobierno UDC el 28 de noviembre de 2014, dependiendo del Vicerrectorado de Campus de Ferrol y Responsabilidad Social, integrándose en 2015 en la REUPS en la reunión nacional celebrada en la Universidad de León. Desde entonces, la UDC Saudable desarrolla

paulatinamente in sensu estricto programas de actividad física y deporte, actividad ocupacional (rutinas cotidianas, ocio y tiempo libre), alimentación saludable y sostenible, bienestar biopsicosocial, gestión del tiempo como determinante de salud, orientación psico-pedagógica, sueño y descanso, salud sexual y reproductiva, acciones contra el uso y abuso de alcohol, tabaco y drogas, adicciones comportamentales, seguridad vial, prevención del cáncer, determinación de VIH, entre otros. In sensu lato, se conforman políticas y estrategias de responsabilidad social comunitaria, esto es, de vida saludable y desarrollo sostenible social, medioambiental y económico, para promover que las personas sean saludables y vivan en entornos universitarios saludables, sostenibles y solidarios. La UDC Saudable realiza su trabajo colaborativo dirigido a la comunidad universitaria y no universitaria desde dos comisiones: técnica y de apoyo, ambas aprobadas en el consejo de gobierno previamente referido. La Comisión Técnica UDC Saudable (renovada en Consejos de Gobierno de 22 de abril y 6 de mayo de 2020) está conformada por miembros del consejo de dirección UDC y coordinadores-as de las unidades, oficinas y servicios relacionados con vida saludable, desarrollo sostenible y derechos humanos. La Comisión de Apoyo UDC Saudable está constituida, fundamentalmente, por un representante PDI de cada facultad o escuela de la UDC, entre otros miembros técnicos de oficinas, unidades y servicios. La sede de la UDC Saudable está en el Centro Universitario de Riazor (CUR), Green Campus Riazor, UDC, calle Almirante Lángara, s/n, 15011-A Coruña.

## **OBJETIVOS**

---

Los objetivos que se plantean y pretenden transmitir con este documento son:

1. a.- Experiencias de promoción de salud en la UDC previas a la pandemia covid-19 (2014-2019).
2. b.- Experiencias de promoción de salud en la UDC durante la pandemia covid-19 (2020-2022).
3. c.- Aprendizajes en la UDC derivados de la pandemia covid-19.

## **EXPERIENCIAS DE PROMOCIÓN DE SALUD EN LA UDC**

---

### **EXPERIENCIAS UDC PREPANDEMIA COVID-19 (2014-2019).**

Las principales experiencias en los ámbitos comunitario, docente, investigador, institucional y de comunicación/concienciación realizadas desde la UDC *Saudable* fueron:

- En el ámbito comunitario, se realizaron convenios UDC *Saudable* con entidades externas que desde entonces asesoran presencialmente al alumnado UDC en las siguientes temáticas:
- Salud sexual, autoestima y amistades, Quérote +, Xunta de Galicia.
- Adicciones con y sin sustancia, Cruz Roja Juvenil, A Coruña.
- Atención a personas/estudiantes con disfunción en salud mental, Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES).
- La salud es el primero, solidaridad con la UDC: Asociación Española contra el Cáncer (AECC).
- Deporte inclusivo y adaptado, ENKI (Fundación Abrente).

En el ámbito docente, la UDC *Saudable* desarrolla las competencias transversales para los títulos nuevos de la UDC, aprobadas en Consejo de Gobierno en el mes de mayo de 2017, relacionadas con hábitos, rutinas y estilos de vida saludable, habilidades para la vida, desarrollo sostenible, perspectiva de género, conciliación del tiempo y recursos. Además, se colabora con la Universidad Sénior y con el programa Espazo Compartido, título propio dependiente del vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social.

En el ámbito investigador, el 1 de enero de 2018 se creó la unidad de investigación en Integración y Promoción de Salud (INTEGRA SAÚDE) para abordar la vida saludable con perspectiva investigador, con proyectos y numerosas publicaciones en estos ámbitos, aunque estimulando la participación de otros grupos y unidades de investigación UDC de las cinco ramas de conocimiento.

En el ámbito institucional, la UDC es la primera universidad española que, en diciembre de 2016, firmó la “*Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del Sistema Nacional de Salud*” con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España. Así mismo, se participa en el *Consello Galego de Benestar Social*, San Caetano, Santiago de Compostela, y en el *Consello Local de Saúde* del Ayuntamiento de A Coruña. De entidad participativa, es la celebración en el mes Octubre Saludable, aprobado en la Comisión Técnica UDC *Saudable* de 16 de abril de 2018, con motivo del décimo aniversario de la REUPS e implementando la guía de empresas saludables de la Xunta de Galicia (Xunta de Galicia, 2017). Se han celebrado los siguientes “*octubres saludables*” en la etapa previa a la pandemia: Facultad de Ciencias de la Salud, Campus de Oza

(2015), en el que se conformó la primera Comisión Técnica UDC Saudable con la presencia de la primera presidenta de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS), doctora Carmen Gallardo Pino, y de responsables de las oficinas UDC de desarrollo sostenible; Facultad de Ciencias de la Educación, Campus de Elviña (2016); Facultad de Ciencias, Campus de A Zapateira (2017); Facultad de Enfermería y Podología, Campus de Ferrol (2018), en el que se puso en funcionamiento y se institucionalizó el Green Campus Ferrol; Facultad de Economía y Empresa, Espazo Compartido,

Campus de Elviña (2019), con la participación del 50% de facultades y escuelas, Universidad Sénior y todas las entidades colaboradoras. La UDC se integró en la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS) en mayo de 2018. Ese mismo año, se participó en el comité organizador y científico del primer Congreso Nacional de Universidades Promotoras de Salud de la *Universitat de les Illes Balears*, Palma de Mallorca (Noviembre 2018).

En el ámbito de comunicación/concienciación conviene destacar la Declaración Nacional de las Universidades como centros promotores de salud realizada por la Conferencia de Rectores de Universidades Españolas (CRUE), 6 de junio de 2019, a propuesta de la REUPS, así como las siguientes campañas: campaña mensual UDC *Saudable*, que es el origen inspiración/propuesta para la campaña nacional REUPS de 2020 y la campaña de aprendizaje-servicio *Luns ao Sol*. Se comenzó a emplear la red 2.0 Facebook UDC *Saudable* para proyección en la sociedad local, nacional e internacional.

### **EXPERIENCIAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19: 2020-2022.**

Las principales experiencias en los ámbitos comunitario, docente, investigador, institucional y de comunicación/concienciaciones realizadas desde la UDC *Saudable* fueron:

En el ámbito comunitario, el Área de Deportes UDC del vicerrectorado de Igualdad, Cultura y Deporte puso en funcionamiento la actividad física on line y, más recientemente, las pausas en movimiento en facultades y escuelas (15 minutos de actividad física/día), así como espacios verdes, tales como paseos por los bosques o rutas de senderismo, y espacios azules, promoviendo diversas actividades náuticas. Desde la UDC *Saudable* se establecen estrategias de alimentación saludable y sostenible, tales como el diagnóstico de las 14 cafeterías universitarias, la elaboración de los pliegos de cafeterías y de máquinas de vending, la realización de 16 conferencias y batch cooking en el curso 2021-2022 con 712 asistentes, la colaboración con el área seis (hábitos, rutinas y estilos de vida

saludable) de los programas Green Campus Ferrol, Green Campus Riazor y Green Campus FEE (Facultad de Economía y Empresa) de la UDC, la elaboración de una exposición sobre el Plato de Harvard, y numerosas infografías y micro-vídeos sobre alimentación saludable, sostenible y solidaria. Así mismo se incrementan los convenios con entidades biopsicosociales externas de asesoría para el alumnado, tales como:

- Salud sexual, autoestima y amistades, Federación Nacional de Planificación Familiar, SEDRA, Campus de Ferrol.
- Adicciones con y sin sustancia, *Asociación Ferrolá de Drogodependencias*, Ferrol.
- Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), Fundación INGADA.
- Dislexia, Asociación gallega de dislexia, AGADIX.
- Ludopatía, Asociación gallega de ludópatas rehabilitados, AGALURE.
- Fibromialgia, Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Noroeste, AFFINOR.
- Endometriosis, *querENDO mulleres con endometriose*.
- Linfedema, lipedema e insuficiencia vascular periférica, Asociación gallega AGL.
- Daño Cerebral, Asociación de daño cerebral de A Coruña, ADACECO.
- Enfermedades raras, ANASBABI ciliopatías.
- Donación de sangre, órganos y tejidos con la Agencia de Donación de Órganos y Sangre (ADOS-SERGAS) y con Alcer Coruña.

Así mismo, se desarrolló el programa AFRONTEMOS, con la intervención y participación proactiva de la unidad de investigación en Intervención y Cuidado Familiar de la UDC, funcionando desde noviembre de 2020, con 316 solicitudes desde entonces, 184 personas iniciaron terapia (48% presencial, y 62% on line), 32% en lista de espera, 72% mujeres, 91% estudiantes, predominando cuadros clínicos con ansiedad y depresión (61%), problemas familiares y de relaciones interpersonales (33%) y alumnado con disfunción mental severa (5%), datos de Junio 2022. Para facilitar la atención de la comunidad universitaria, se amplía la sede UDC Saudable al Centro Cultural Universitario (CCU) del campus de Ferrol.

Entre las líneas pendientes de abordar por la UDC Saudable están la creación de la Red Gallega de Universidades Promotoras de Salud, iniciativa aprobada en la Comisión Técnica UDC Saudable de 13 de junio de 2022; la implementación de ocio saludable e inclusivo en facultades y escuelas, o por campus; la implantación del currículum *vítæ* social; y la redacción de una normativa con recomendaciones para la gestión del tiempo como determinante de salud, en términos de conciliación y de cuidados.

En el ámbito docente, las entidades externas que colaboran con la UDC *Saudable* proponen 35 conferencias (cursos 20-21 y 21-22), con carácter altruista, dirigidas a la comunidad universitaria UDC, especialmente al estudiantado. Así mismo, se fomenta la inclusión del alumnado de Espazo Compartido en materias de titulaciones de grado y de másteres, p.e. en el Grado de Terapia Ocupacional, entre otros.

En los ámbitos investigador e institucional, se potencian las publicaciones en revistas JCR, se continua colaborando con oficinas, unidades y servicios UDC y se establecen contactos con la Asociación Nacional de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU, 2020), con la plataforma *One Health* (Una sola salud: conectando la salud humana, animal y medioambiental, 2021), con la Red Española de Desarrollo Sostenible (REDS, 2021) y con el Observatorio Gallego de Dinamización Demográfica (Xunta de Galicia, 2022). La UDC *Saudable* y las entidades externas participan en las Jornadas de Bienvenida UDC anuales dirigidas al alumnado, y en el mes Octubre Saludable: Facultad de Fisioterapia, Campus de Oza (2020), con una aproximación al bienestar biopsicosocial en el contexto de la pandemia covid-19 y a la investigación en salud; Escuela Universitaria de Diseño Industrial, Campus de Ferrol (EUDI, 2021) con temáticas de nutrición, salud física y mental; ocio saludable y adicciones; ergonomía y medio-ambiente; multitasking y estrés. Este año 2022, la Escuela Técnica Superior de Arquitectura (ETSAC) será la que organizará la VIII edición *Outubro UDC Saudable* con el lema: Diseño para la Salud. Así mismo, la UDC *Saudable* está participando en el comité organizador y científico del II Congreso de Universidades Promotoras de Salud de la Universidad de Burgos, Burgos (Noviembre 2022).

En el ámbito de comunicación/concienciación, se realizó una campaña informativa en redes 2.0 durante el estado de alarma, se participó en la campaña mensual nacional REUPS saludable, con la infografía *¡Fuera los malos humos!*, y se diversificaron las redes 2.0 creando el Instagram UDC *Saudable* para estudiantes, el Yammer UDC *Saudable*, intranet dirigida al PDI y PAS UDC, y diversos equipos Teams: Comisión Técnica UDC *Saudable*, Comisión de Apoyo UDC *Saudable*, Becarias UDC *Saudable*, Entidades Externas y grupo de trabajo para una alimentación justa, saludable, sostenible y económica. Por otra parte, se están intensificando las actuaciones conjuntas con el Gabinete de Comunicación oficial de la UDC.

## **APRENDIZAJES UDC DE LA PANDEMIA COVID-19.**

Con la pandemia covid-19 se ejercita la paciencia, la perseverancia, la templanza, la resiliencia y el “aprender a vivir”, ítem definitorio de competencia, junto con conocer, hacer

y ser, según establece *Jacques Delors* en el documento “La Educación encierra un Tesoro” (Delors, J., 1996). En este contexto competencial, convendría fomentar las habilidades para la vida, destrezas emocionales, sociales y cognitivas que facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, en los ámbitos universitarios (Matilla, L., y Chahín, I., 2012) (Habilidades para la Vida, Organización Mundial de la Salud).

La pandemia covid-19 obliga a poner en valor la salud y la calidad de vida para conseguir un modo de vida más saludable, sostenible y solidario en entornos universitarios y comunitarios. Se fomentan las medidas higiénicas, más allá del lavado de manos y del entorno, tal es el caso de la higiene mental, bucodental, limpieza de entornos cercanos, entre otras. Denota la importancia de integrar la actividad ocupacional en el concepto definitorio de promoción de salud, de manera que exista un equilibrio ocupacional saludable en el reparto de las actividades de la vida diaria, el trabajo, la educación, el ocio y el tiempo libre de cada persona. Así mismo, la necesidad de realizar actividad física, soslayar el sedentarismo, impulsar una alimentación justa, saludable, sostenible y económica, y realizar una adecuada gestión del tiempo y de los espacios como determinantes de salud, haciendo hincapié en la perspectiva saludable e inclusiva, evitando la inequidad, de las personas y las comunidades. De gran importancia es potenciar la investigación en promoción de salud y prevención de enfermedad para dotar de evidencia científica las acciones comunitarias que se realizan en los entornos universitarios.

*Slavoj Žižek* en su libro *Pandemia* (2020) hace referencia a la necesidad de cambio en la estructura institucional, en el entorno cercano fomentando los cuidados de las personas-colectivos vulnerables, con perspectiva global estimulando una distribución de recursos justa en el marco de la cooperación internacional (Žižek. S., 2020). De ahí, la importancia de potenciar los recursos humanos y económicos para la promoción de salud; el desarrollo de estrategias de abajo a arriba (transversales) o de arriba abajo (planes estratégicos); la intensificación de las políticas de comunicación/concienciación que fomenten que los miembros de la comunidad universitaria se conviertan en agentes promotores de salud; y la necesidad de implementar sistemas de acreditación de la calidad en promoción de salud y prevención de enfermedad. Son los retos para el futuro de las universidades españolas.

Evidentemente, la pandemia covid-19 señala la importancia de proteger la biodiversidad para evitar zoonosis y otras enfermedades transmisibles; evitar riesgos de salud por la globalización, desarrollando economías locales y sostenibles; y continuar en la lucha contra el cambio climático, líneas de actuación que también tienen cabida en los

Programas Green Campus de las universidades, en los que la UDC ha sido pionera en España. Además, esta pandemia no es la primera ni será la última, en cualquier caso, pone en aviso, sean motivadas por zoonosis, por disfunciones mentales u otras. Conviene mencionar la pandemia silente por resistencia a los antimicrobianos que supuso 1,27 millones de muertes en 2019 y que, según estudios previos, llegará a causar 10 millones de muertes en 2050 (Antimicrobial Resistance Collaborators, 2022).

En este contexto, la UDC está elaborando el Plan Estratégico UDC 2022-2026 que integra la promoción de salud con objetivos estratégicos, objetivos operativos e indicadores de calidad de tal manera que pretende convertirse en “una universidad que fomenta la promoción de hábitos, rutinas y estilos de vida saludable, en especial en la atención biopsicosocial, y la gestión proactiva y preventiva de la vigilancia de salud con estrategias dirigidas a todas la comunidad universitarias (estudiantado, PAS, PDI, entre otros)” con el objetivo final de fomentar un eje en la UDC de desarrollo humano biopsicosocial y de salud digital, con perspectivas de género e inclusiva, en un modelo persona-comunidad-entorno de responsabilidad social comunitaria y corporativa. La universidad no es, ni puede ser ajena al valor salud, debiéndose potenciar estrategias para una “universidad colaborativa” compatible con la “universidad competitiva” europea, más aún si se considera y actúa en términos de Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de Naciones Unidas (Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, 2021).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

Antimicrobial Resistance Collaborators. (2022). Global burden of bacterial antimicrobial resistance in 2019: a systematic analysis. *The Lancet* (399), 629-55.

Delors, J. (1996). *Los cuatro pilares de la educación* en “La educación encierra un tesoro”. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. Madrid. España: Santillana/UNESCO.

Guía Emplea Saludable, Xunta de Galicia. (2017). Retrieved julio 2022, from <https://rse.xunta.gal/index.php/es/guia-emplea-saludable>

Habilidades para la Vida, Organización Mundial de la Salud. (1993). Retrieved julio 2022, from: <https://habilidadesparalavida.net/edex.php>

Mantilla L., Chahín I. (2009). *Habilidades para la vida; manual para aprenderlas y enseñarlas*. Edex B.



Mantilla, L., y Chahín, I. (2012). *Habilidades para la vida, manual para entenderlas y enseñarlas*. EDEX.

Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. (2021). Retrieved julio 2022, from <https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/documentos/eds-cast-acce.pdf>:

<https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/documentos/eds-cast-acce.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud*. Ottawa. Canadá.

Žižek. S. (2020). *Pandemia: La covid-19 estremece al mundo. Nuevos Cuadernos Anagrama N°25*. Anagrama.