Capítulo II

Estrategias de promoción de la salud

1.

Visibilizando ambientes alimentarios saludables, responsables y sustentables: la creación del Distintivo de Cafetería Sustentable UV, una experiencia desde la Universidad Veracruzana

Ariadna Tercero Pérez[1]

Resumen

La Universidad Veracruzana (UV) ha implementado el Distintivo de Cafetería Sustentable UV, como una iniciativa para fomentar la mejora continua en sus entornos alimentarios, con base en criterios de sustentabilidad. El distintivo evalúa prácticas de sustentabilidad mediante criterios relacionados con alimentación, agua, energía,

residuos y responsabilidad social. El proceso incluye autoevaluaciones, visitas de verificación y dictámenes que otorgan niveles de reconocimiento (Bronce, Plata y Oro) en entornos alimentarios como lo son las cafeterías y los comedores universitarios.

Este programa busca visibilizar las cafeterías comprometidas con la mejora continua, ofreciendo opciones alimenticias saludables y opciones ambientalmente responsables. También contempla la integración de estas cafeterías en un sistema de información geográfica para facilitar decisiones informadas por parte de los consumidores.

Con una sólida base participativa y el apoyo de expertos, la UV, a través de la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, ha construido un proceso que puede servir de inspiración para contextos escolares que se preocupan por sus entornos alimentarios. El presente artículo comparte la construcción de dicho proceso y describe cómo la Universidad aspira a consolidar esta iniciativa como política institucional y ampliar su alcance a nivel general en las cinco regiones universitarias, pudiendo impactar positivamente a los entornos alimentarios de la UV, localizados a lo largo y ancho del Estado de Veracruz.

Palabras clave

Ambientes alimentarios saludables, cafetería sustentable, distintivo, promoción de la salud.

1. Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, Universidad Veracruzana.
aritercero@uv.mx

Problematización

La prevalencia de obesidad en adultos ha aumentado. En las últimas tres décadas, a nivel mundial, se reporta que afecta a uno de cada tres adultos (NCD Risk Factor Collaboration, 2016). En México, se sigue reportando un aumento progresivo en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, que afecta a distintos grupos de edad y sexo (Lazcano-Ponce, 2020).

Aunado a ello, el cambio climático afecta la salud humana. Se prevé que, entre 2030 y 2050, cause unas 250,000 muertes adicionales cada año debido a la malnutrición, el paludismo, la diarrea y el estrés calórico (OMS, 2021). Es evidente la relación entre el cambio climático, sus efectos en el ecosistema y la salud humana, así como su impacto en la alimentación.

La Universidad Veracruzana, ante estos escenarios, establece en su plan de trabajo 2021-2025 un objetivo clave: "Promover entre la comunidad universitaria y la sociedad veracruzana hábitos alimentarios que contemplen el consumo responsable de productos nutritivos de origen local, libres de agroquímicos y sustancias tóxicas, así como la producción agroecológica de alimentos y plantas medicinales". Como meta propone "incrementar al 2025 en 20% el número de comedores, cafeterías y expendios de comida universitarios que respondan a un patrón de consumo saludable, responsable y sustentable" (Universidad Veracruzana, 2021).

En concordancia con el Reglamento para la Gestión de la Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana, en su artículo 24, fracción IV, se mencionan las prácticas que los integrantes de la comunidad universitaria deben procurar y promover para fomentar una cultura de consumo sustentable, consciente y crítico, "cuyos procesos de producción y distribución sean de bajo consumo de energía y agua, de baja generación de residuos, mantengan la integridad de los ecosistemas e involucren a la población local desde una perspectiva de economía social y solidaria" (Universidad Veracruzana, 2021).

Por ello, la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana (CoSustenta) diseñó, piloteó y actualmente impulsa un procedimiento institucional con el objetivo de evaluar, reconocer y visibilizar las prácticas de las cafeterías universitarias en materia de sustentabilidad y responsabilidad social. Este procedimiento se denomina Distintivo de Cafetería Sustentable UV.

Planteamiento del problema

El Estudio de Salud Integral realizado en el 2008 en la Universidad Veracruzana indica que el 20.2% de los estudiantes que ingresan sufre de sobrepeso, el 7% de obesidad, y el 0.9% de obesidad severa.

Sin embargo, atender el tema de la alimentación de manera integral desde la perspectiva de la sustentabilidad requiere cuestionar no solamente la calidad nutricional de los alimentos, sino también su origen y la contaminación que generan al ser producidos, procesados y consumidos.

Las cafeterías no son solo espacios de provisión de alimentos, sino que también generan impactos ambientales y económicos en la Universidad y su entorno. Por ello, es necesario trabajar con

las cafeterías de la Universidad Veracruzana para aumentar y mejorar la oferta de alimentos saludables, así como implementar prácticas que reduzcan la generación de residuos y optimicen el manejo de agua y energía en los establecimientos que ofrecen alimentos dentro de la institución.

Justificación

Los resultados de la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (Instituto de Salud Pública, 2018) muestran que, en la población adulta de 20 años o más, el sobrepeso y la obesidad estaban presentes en más del 75.2%. Las cifras reportadas en la población universitaria son similares para la población adolescente en general (Maupomé y Vacio Muro, 2020).

Se ha evidenciado que los jóvenes en etapa universitaria suelen adoptar malos hábitos de alimentación y salud, lo que provoca un aumento de peso corporal desde el primer año de estudios. Esto puede derivar en el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud en la edad adulta (ibidem).

Para generar cambios favorables en los hábitos alimentarios, es fundamental implementar estrategias que promuevan la creación y mejora continua de entornos alimentarios más saludables y sustentables. En este contexto, resulta necesaria y urgente la promoción de acciones dirigidas a los comedores, cafeterías y expendios de comida universitarios, con el fin de fomentar un consumo saludable, responsable y sustentable en la comunidad universitaria y en la sociedad veracruzana en general. Asimismo, es imprescindible impulsar e incentivar a los comercios que se comprometan con la mejora continua de sus prácticas en materia de sustentabilidad, abarcando aspectos relacionados con la alimentación, el agua, la energía, los residuos y la responsabilidad social.

Objetivo

Compartir el desarrollo e implementación de las etapas iniciales del Distintivo de Cafetería Sustentable en la Universidad Veracruzana.

Marco teórico

Patrón alimentario como clave de la salud

El patrón alimentario de las mexicanas y los mexicanos ha experimentado cambios acelerados en las últimas décadas, resultado de diversos factores socioeconómicos y culturales. Se han adoptado hábitos poco saludables tanto a nivel individual como colectivo, lo que ha impactado negativamente en la salud pública y el medio ambiente. El tipo de alimentos consumidos, la forma en que se preparan y la frecuencia de su consumo tienen un efecto directo sobre el estado de salud o enfermedad de la población. Además, considerando la cantidad de residuos y la demanda de energía y agua generadas por la industria, el transporte, el almacenamiento y el empaque de estos alimentos —conocidos como ultraprocesados—, la preocupación abarca no solo la salud humana, sino también la del ecosistema.

En el actual sistema de mercado global, existe una sobreoferta de productos provenientes de diversas partes del mundo que, para soportar los largos trayectos de transporte, pasan por procesos de industrialización que incrementan su contenido

de azúcares, grasas añadidas, conservadores y aditivos. Estos productos han desplazado progresivamente a los alimentos locales o regionales, frescos y saludables en los hogares mexicanos (UNAM, 2020).

Las pautas de alimentación de los mexicanos se han transformado en las últimas cuatro décadas, lo que ha impactado negativamente en el estado nutricional de las personas y ha aumentado su vulnerabilidad a enfermedades no transmisibles. Es sabido que las dietas ricas en azúcares, productos de origen animal y grasas –provenientes de alimentos ultraprocesados– son factores de riesgo para enfermedades crónico-degenerativas como las cardiovasculares, la diabetes y distintos tipos de cáncer. México ocupa el primer lugar en América Latina en la venta de alimentos ultraprocesados (FAO, 2019).

Los ambientes alimentarios que fomentan el consumo de productos ultraprocesados dificultan la transición hacia una alimentación, y por ende, hacia una vida más saludable. Los impactos no solo afectan la salud de quienes consumen este tipo de productos, que, debido a su procesamiento, transporte y demás fases industriales, suelen contener grandes cantidades de sal o conservantes químicos, sino que también perjudican los ecosistemas, ya que su fabricación requiere un elevado consumo de agua y energía, además de generar residuos derivados de los empaques, la distribución, el almacenamiento y, en general, todo su proceso de producción.

Por todo lo anterior, los ambientes alimentarios desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de una cultura de sustentabilidad, ya que influyen en las decisiones de consumo, en la generación y manejo de residuos, y en su impacto en la salud en general.

Cafeterías y comedores en las zonas universitarias

Las cafeterías son espacios dedicados a la provisión de alimentos y, por ello, generan impactos ambientales y económicos en el entorno en el que se encuentran. Asimismo, pueden promover procesos que favorezcan la salud de quienes utilizan sus servicios o, por el contrario, ocasionar impactos negativos tanto en la salud humana como en los ecosistemas.

Es indudable que cualquier comercio que ofrece servicios requiere un uso significativo de agua y energía, además de generar residuos sólidos y necesitar condiciones adecuadas de seguridad para las personas usuarias y colaboradoras. En el caso específico de los establecimientos que proveen alimentos, es ideal contar con un extintor, control de humo y olores, un botiquín básico y otros criterios que garanticen una atención efectiva al cliente y que promuevan la salud y el bienestar de quienes consumen en dichos espacios.

En las comunidades universitarias, el ritmo de actividades suele exigir opciones rápidas de alimentación. Los horarios y las actividades del estudiantado, así como del profesorado y demás colaboradores, son a menudo muy intensos, lo que puede llevar a la adopción de conductas riesgosas para la salud.

En la etapa de la juventud adulta, es especialmente importante mantener un estilo de vida saludable, ya que durante la transición de la educación media a la educación superior, y a lo largo de

toda la experiencia universitaria, las personas enfrentan cambios significativos en sus redes sociales y en su percepción de independencia. Estos cambios tienen una consecuencia directa en sus comportamientos relacionados con la salud (Dorantes Santisbon, López Bustamante y Portilla Méndez, 2020).

Por lo anterior, las cafeterías y comercios que ofrecen servicios de alimentación a la comunidad universitaria, si tienen como objetivo el bienestar de los universitarios y de la población en general, deben implementar estrategias que mejoren los ambientes alimentarios y que, al mismo tiempo, promuevan el cuidado y el respeto hacia los colaboradores, los comensales y el medio ambiente en su conjunto.

El establecimiento de una distinción para estos comercios fomenta la toma de decisiones informadas para un consumo consciente y crítico, al mismo tiempo que impulsa un proceso de mejora continua en las prácticas de sustentabilidad de las cafeterías comprometidas con este enfoque.

Estrategia de distinción entre comercios promotores de sustentabilidad

Empoderar a los consumidores para que, mediante compras cada vez más informadas, se consoliden como agentes de cambio en la transición hacia estilos de vida sustentables, es una labor que debe ser promovida por los diversos actores involucrados en el proceso de compra-venta.

Por un lado, están las cafeterías, que deben ofrecer alimentos saludables mientras minimizan el uso de recursos naturales y reducen la generación de contaminantes. Por otro, está la información y responsabilidad de los consumidores, es decir, las personas que contribuyen al consumo sustentable. Este concepto fue definido en el Simposio de Oslo (1994) como el "uso de bienes y servicios que responden a necesidades básicas y proporcionan una mejor calidad de vida, al mismo tiempo que minimizan el uso de recursos naturales, materiales tóxicos y emisiones de desperdicios y contaminantes sobre el ciclo de vida, de tal manera que no se ponen en riesgo las necesidades de futuras generaciones".

De esta manera, las decisiones de compra bien informadas por parte de los consumidores pueden guiar a la industria hacia la generación de productos y servicios más responsables con el medio ambiente y la sociedad (GIZ- GmbH, 2017).

Un distintivo, independientemente del giro del servicio, avala el cumplimiento de una serie de criterios de calidad. Por ello, los distintivos son herramientas muy útiles para los consumidores y resultan esenciales para los emprendimientos o negocios que buscan una mejora continua. Un distintivo de calidad siempre está respaldado por un comité o una autoridad capacitada para verificar su cumplimiento.

Lo que el distintivo garantiza hace referencia a un conjunto de características, criterios y elementos que reflejan diferentes grados o niveles de prácticas específicas. En el caso del Distintivo de Cafetería Sustentable UV, como su nombre lo indica, se evalúan las prácticas de sustentabilidad implementadas en el servicio.

Metodología

En 2018 se llevó a cabo un proceso participativo de reflexión colectiva entre CoSustenta, el Fondo de Empresas y los arrendatarios de las cafeterías de la región Xalapa. En este proceso participaron 58 cafeterías, agrupadas por el Fondo de Empresas Universitarias. Ese mismo año, se establecieron acuerdos con el presidente de la Red de Universidades Promotoras de la Salud, quien brindó su apoyo al proceso de construcción del distintivo.

En cuanto a la identificación de especialistas en el tema de alimentación, actualmente se mantiene una vinculación con el cuerpo académico "Estilos de vida saludables" de la Facultad de Nutrición, región Xalapa.

Con el objetivo de sensibilizar a los arrendatarios de las cafeterías participantes, se llevó a cabo una campaña de formación que incluyó la impartición de 4 talleres sobre consumo consciente y crítico, 2 pláticas sobre sustentabilidad y diversos encuentros con proveedores de productos ecológicos, así como con productores locales y agroecológicos.

Estos ejercicios llevaron a la construcción colectiva de criterios de sustentabilidad para las cafeterías. Los criterios se organizaron en un procedimiento con dos fases: una de autoevaluación y otra de evaluación. Posteriormente, se llevó a cabo un pilotaje del distintivo con los 58 arrendatarios participantes, con el propósito de verificar la claridad del procedimiento, la pertinencia de los criterios y su aplicabilidad según las condiciones de cada cafetería.

Asimismo, se buscó asegurar que los criterios fueran fácilmente cuantificables y evaluables, que los medios de verificación fueran adecuados y que se pudieran estimar, en términos operativos, el tiempo necesario para la visita de evaluación en función de las condiciones de cada cafetería, entre otras variables.

Resultados

El ejercicio de pilotaje dio como resultado una serie de instrumentos de evaluación, respaldados por lineamientos descriptivos y de apoyo. Estos instrumentos se basan en un procedimiento sólido, pero a la vez sencillo y pertinente, para su aplicación en contextos universitarios.

Así se consolida el Distintivo de Cafetería Sustentable UV, cuyo objetivo general es ofrecer a la comunidad universitaria alternativas de alimentación saludable y respetuosa con el medio ambiente. Como objetivo específico, se busca la mejora continua de las prácticas de las cafeterías en materia de sustentabilidad, abarcando aspectos como alimentación, uso de agua y energía, gestión de residuos y responsabilidad social.

Generalidades del procedimiento

Las prácticas de las cafeterías se evalúan con base en 26 criterios, abarcando cinco categorías (ver ilustración 1).

Cada año, se pide a los arrendatarios hacer una autoevaluación de sus prácticas en cuanto a sustentabilidad a través de un formato de evaluación que incluye los criterios de sustentabilidad a observar.

Posterior a la autoevaluación, dos evaluadores realizan una visita de acompañamiento para

Ilustración 1. Las etapas para la obtención del Distintivo de Cafetería Sustentable

verificar el cumplimiento de los criterios y proporcionar algunas recomendaciones. Tras esta visita, se elabora un informe que se remite al Comité Dictaminador. Este comité revisa el informe, analiza las evidencias presentadas y elabora un dictamen que incluye recomendaciones, el cual es enviado al arrendatario.

En caso de que el arrendatario no esté conforme con el dictamen, dispone de un plazo de 7 días hábiles, a partir de la fecha del dictamen, para presentar una apelación. De lo contrario, se genera un dictamen definitivo con las recomendaciones por atender y una calificación.

El dictamen tiene una duración de un año. Al año siguiente, se invita al arrendatario a realizar nuevamente su autoevaluación. El objetivo es que haya mejorado sus prácticas.

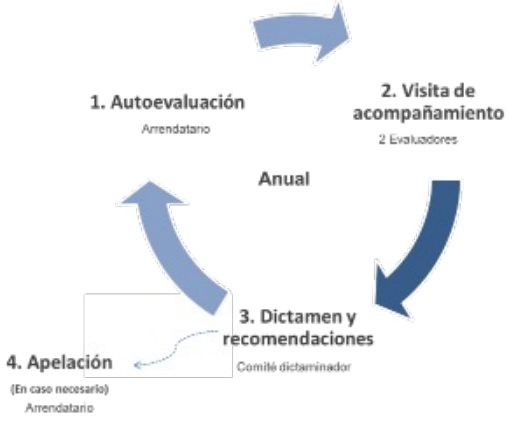


Ilustración 2. Procedimiento del Distintivo Cafetería Sustentable UV

Generación de dictámenes

El Comité Dictaminador está conformado por expertos en los temas relacionados con el distintivo y se reúne una vez al año para emitir los dictámenes de las cafeterías evaluadas. En este comité participan representantes de la Facultad de Nutrición, región Xalapa; del Fondo de Empresas UV; y de la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana.

El dictamen emitido se basa en el promedio de las calificaciones obtenidas en las cinco categorías evaluadas. Las cafeterías pueden obtener el distintivo Bronce con un porcentaje mayor al 60%, el distintivo Plata con un porcentaje entre el 75% y el 90%, y el distintivo Oro con un porcentaje superior al 90%, siendo el Oro el mayor reconocimiento (ver ilustración 3).

Implementación: evaluaciones de los comedores universitarios UV, región Xalapa

Actualmente, se han llevado a cabo dos evaluaciones formales a los comedores universitarios de la UV, promovidos por el Voluntariado UV. Esto se considera un hito, ya que estos comedores tienen una gran visibilidad. Según datos oficiales de su página web, llegan a atender aproximadamente a 2,600 beneficiarios cada mes.

Los comedores universitarios del Voluntariado UV, ubicados en las Unidades de Ingeniería y Humanidades, llevaron a cabo todos los procedimientos correspondientes y obtuvieron el distintivo nivel Oro.

Material de comunicación

CoSustenta se encuentra en una etapa de reimpulso del procedimiento, tras la pausa en las actividades presenciales debido a la contingencia sanitaria por COVID-19. Para ello, se han desarrollado materiales de comunicación sobre el procedimiento, entre ellos:

- Guía para la implementación del Distintivo de Cafeterías Sustentables UV.
- Infografía que muestra a los gerentes de cafeterías el procedimiento de manera general.
- Dossier o cuadernillo, dirigido al público en general, con información sobre los criterios evaluados para obtener el distintivo

Ilustración 3. Diferentes niveles del Distintivo Cafetería Sustentable UV

Discusión y conclusiones

El procedimiento propuesto es una herramienta para visibilizar a las cafeterías que buscan la mejora continua en los ambientes alimentarios y en la sustentabilidad de los servicios que ofrecen a la comunidad UV. Para lograr un impacto más amplio, es fundamental consolidar este procedimiento y extender su implementación a todos los comercios que ofrecen alimentos a los universitarios, y no solo a las cafeterías reguladas por el Fondo de Empresas Universitarias.

Para aumentar la visibilidad de las cafeterías que participen en la obtención del distintivo, se plantea, en una etapa más avanzada del proyecto, integrar su ubicación en el Sistema de Información geográfica "SIG Sustenta". Esto permitirá que toda la comunidad universitaria acceda a esta información, facilitando a los consumidores la toma de decisiones críticas e informadas sobre en qué cafetería desean consumir.

Por último, y para que este proyecto tenga un mayor impacto, se identificó como necesario lo siguiente:

- La **adopción del proyecto como una política institucional**, para que pueda ser implementado en todas las regiones de la Universidad Veracruzana (UV).
- La **revisión de los convenios mercantiles con empresas distribuidoras de alimentos no saludables**, con el objetivo de garantizar coherencia y congruencia con los objetivos del proyecto.
- El **aumento de la vigilancia en el campus universitario** en cuanto a las ventas ambulantes no autorizadas por el Fondo de Empresas.
- **Comunicar a la comunidad UV sobre las cafeterías autorizadas** por el Fondo de Empresas UV para que la gente sepa reconocerlas.

La aplicación y el fortalecimiento de este distintivo implican abordar el tema de la alimentación de manera integral desde la perspectiva de la sustentabilidad. Esto significa no solo cuestionar la calidad nutricional de los alimentos, sino también su origen en términos de justicia social, respeto ambiental y sustentabilidad. Además, se consideran aspectos como la contaminación y la demanda energética asociadas a la producción y procesamiento de estos alimentos, así como la generación de residuos derivados de su consumo.

La propuesta central del distintivo es incentivar a los comercios, cafeterías y comedores universitarios a promover, dentro de la comunidad universitaria y la sociedad veracruzana, una alimentación más saludable, responsable y sustentable.

Referencias bibliográficas

Dorantes Santisbon, S., López Bustamante, M., & Portilla Méndez , M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Veracruzana, región Xalapa. *UVserva Revista Electrónica de la Coordinación Universitaria de Observatorios de la Universidad Veracruzana*, (10) 328–341. Disponible en: https://uvserva.uv.mx/index.php/Uvserva/article/view/2729/4616.

FAO. (2019). El sistema alimentario en México. *Oportunidades para el campo mexicano en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible*, 68. Disponible en: https://www.fao.org/3/CA2910ES/ca2910es.pdf.

GIZ- GmbH. (2017). *Guía de Etiquetas para un Consumo Sustentable*. Ciudad de México. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/313773/Guia_de_Etiquetas_para_un_Consumo_Sustentable.pdf: Alianza del Pacífico – Proyecto "Integración Regional para el Fomento a la Producción y Consumo Sostenible (PyCS) en los Países de la Alianza del Pacífico".

Instituto de Salud Pública. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. *Resultados Nacionales*, https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf.

Lazcano-Ponce, E. (2020). La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 en México, indicador de inequidad en salud y de incremento progresivo de exposiciones no saludables. *Salud pública de México*, vol. 62, no. 6, noviembre-diciembre. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/analiticos/editorial.pdf.

Maupomé, A. L., & Vacio Muro, M. D. (2020). La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Revista Digital Universitaria Vol 21. No. 5.*

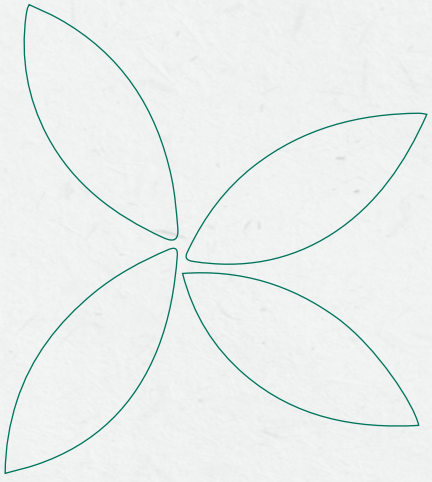
NCD Risk Factor Collaboration. (2016). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19·2 million participants. *The Lancet*, Vol. 387, no. 10026, pp. 1377-1396.

OMS. (30 de 10 de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health

UNAM. (2020). *Por que la UNAM no se detiene aprendamos sobre... Patrón Alimentario*. CDMX. Disponible en: https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/patron-alimentario.pdf: Dirección General de Personal Dirección de los Cendi y Jardín de Niños Coordinación de Nutrición.

Universidad Veracruzana. (2021). *Programa de Trabajo 2021- 2025. Por una transformación integral*. Xalapa, Veracruz: Universidad Veracruzana.

Universidad Veracruzana. (2021). *Reglamento para la Gestión de la Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana*. Xalapa Veracruz. Disponible en: https://www.uv.mx/legislacion/files/2021/06/Reglamento-Gestion-Sustentabilidad-2021.pdf. Coordinación Universitaria para la sustentabilidad de la Universidad Veracruzana.



2.

Programa digital enlazando por tu nutrición: una herramienta para promoción de la salud

Silvia del Carmen Valera Cruz[1], Carolina Palmeros Exsome[2], Luis Alberto González Ortega[3], Luis Alfonso Cruz López[4], Viridiana Chávez Estrada[5], Erick Antonio Martínez Rodríguez[6]

Resumen

La educación en salud (e-Salud) ha crecido notablemente en el ámbito de las tecnologías y redes sociales, consolidándose como una de las principales estrategias de promoción de la salud (PS). El objetivo principal es analizar la difusión alcanzada por la cuenta digital "Enlazando por tu Nutrición" a través de Instagram, como parte del programa de PS de la Facultad de Nutrición de la Universidad Veracruzana, identificando y evaluando las características demográficas de sus usuarios.

El estudio fue de tipo observacional, cuantitativo y transversal. Para el análisis estadístico se utilizó la herramienta integrada

en la aplicación de Instagram. Se establecieron dos categorías principales: cuentas alcanzadas (CA) y cuentas que interactuaron (CI). La recopilación de datos se realizó aplicando un filtro que abarcó un total de 7 meses durante los años 2022 y 2023.

Posteriormente, los datos se trasladaron a Excel para su análisis gráfico e interpretación adecuada. Se identificó presencia en países como México, Estados Unidos, Argentina y España. Los rangos de edad más frecuentes fueron de 18 a 24 años (48%) y de 25 a 34 años (33%), mientras que el sexo predominante fue femenino (66.4%). Se observó que el formato Reels fue el ítem con mayor alcance, mientras que las Publicaciones incrementaron la llamada a la acción y la interacción. Los resultados evidencian un alcance e interacción efectivos de estas actividades de promoción de la salud, así como de la información dirigida a adolescentes y jóvenes adultos, extendiéndose gradualmente a poblaciones adultas que buscan mayor accesibilidad a este tipo de contenidos.

Palabras clave

Promoción de la salud, e- Salud, comunidad universitaria, redes sociales, Instagram.

1. Universidad Veracruzana. *svalera@uv.mx*
2. Facultad de Nutrición, Región Veracruz, Universidad Veracruzana. *cpalmeros@uv.mx*
3. Facultad de Nutrición, Región Veracruz, Universidad Veracruzana. *Luisgonzalez04@uv.mx*
4. Universidad Veracruzana. *lcruz@uv.mx*
5. Facultad de Nutrición, Región Veracruz, Universidad Veracruzana. *viry_990201@hotmail.com*
6. Facultad de Nutrición, Región Veracruz, Universidad Veracruzana. *erckmrodriguez14@gmail.com*

Planteamiento del problema

A pesar del progreso en el campo de la salud, no se ha logrado que la población en general alcance un adecuado estado de bienestar. Lo anterior se refleja en la creciente gravedad y cantidad de problemas de salud. Un estudio realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2021) muestra que la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto dramático en la esperanza de vida, la cual disminuyó en 24 de los 30 países miembros con datos comparables. En el caso de México, se observó un alarmante aumento en la morbilidad evitable y en las enfermedades crónicas, lo que evidencia la necesidad urgente de implementar estrategias más eficaces.

Estudios señalan que una de las mejores alternativas para abordar estos problemas es la Promoción de la Salud (PS), definida como un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje mediante el cual la comunidad adquiere la capacidad de ejercer control sobre su salud y mejorar su calidad de vida. Esto se logra a través del uso adecuado de los recursos disponibles y la transformación de hábitos y costumbres hacia estilos de vida más saludables (Muñoz y Cabieses, 2008). De manera similar, la OPS/OMS, en la Declaración de Ottawa (1986), define la PS como:

> *La Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva.*

En concordancia con lo anterior, existe otra definición relacionada con la promoción de la salud, la cual se entiende como educación para la salud (e-Salud), que constituye un instrumento fundamental dentro de este proceso. La OMS (2004) define la e-Salud como:

> *El uso coste-efectivo y seguro de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en apoyo de la salud y de los ámbitos relacionados con la salud, incluyendo los servicios de atención sanitaria, vigilancia de la salud, literatura y educación, conocimiento e investigación.*

Ante esto, desde hace algunos años, diversos países han comenzado a incorporar acciones de Promoción de la Salud (PS) en las universidades, dirigidas tanto a la comunidad estudiantil como al personal académico y administrativo. En México, este proceso tuvo un avance significativo en abril de 2005, cuando la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez llevó a cabo el "Primer Foro de Universidades Saludables", con la participación de 28 Instituciones de Educación Superior. Este evento dio lugar a la creación de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud, en la cual participa activamente la Universidad Veracruzana (UV), colaborando en las distintas líneas de acción implementadas.

Con el objetivo de fortalecer los vínculos interinstitucionales y consolidarlas como "Universidades Saludables" (Universidad Veracruzana, 2019), se han implementado diversas acciones de Promoción de la Salud (PS). En este sentido, la Facultad de Nutrición de la Región Veracruz de la UV creó la cuenta digital en Instagram "Enlazando por tu Nutrición", con el propósito de informar a la comunidad universitaria y a la población

en general sobre temas relacionados con salud, alimentación, nutrición y actividad física.

El análisis del alcance e impacto de los contenidos generados se realizó utilizando la herramienta Instagram Analytics, propiedad de Facebook (actualmente Meta). Los resultados sugieren que no se está aprovechando plenamente el potencial de las redes sociales en temas de salud, los cuales son fundamentales para fomentar estilos de vida saludables. Por ello, se propone establecer estrategias que impulsen el uso de redes sociales como herramientas de promoción de la salud.

Así mismo, se recomienda ampliar este estudio para lograr una mayor cobertura de la población estudiantil, con el fin de reflejar con mayor precisión el uso real de las redes sociales en temas de salud dirigidos a este grupo poblacional. Esto permitirá ofrecer mejores condiciones para la adopción de estilos de vida saludables, mejorando así la calidad de vida de los estudiantes y, en consecuencia, su estado general de salud.

Justificación

La vida universitaria representa un cambio significativo en el desarrollo del ser humano, ya que implica tomar decisiones sobre la formación profesional que, a futuro, podrán influir en sus condiciones socioeconómicas. Un estudio realizado por Menéndez y Velázquez (2021) señala que los estudiantes suelen llevar estilos de vida poco saludables, caracterizados por el consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo y dietas desequilibradas que incluyen el consumo frecuente de comida rápida. Por otro lado, investigaciones como las de Escardíbul y Calero (2006) han demostrado que a mayor nivel de formación académica, se favorecen mejores hábitos de salud.

Lo anterior evidencia que la formación académica puede influir en el estilo de vida, generando problemas que podrían afectar el estado de salud de los estudiantes y, a su vez, impactar negativamente en su rendimiento académico. Por ello, los estudiantes universitarios son considerados una población vulnerable, expuesta a múltiples factores de riesgo, como largas jornadas de clases, falta de tiempo y recursos económicos, tradiciones, creencias y valores, influencia de los medios de comunicación y la publicidad, ideales de belleza preestablecidos, disponibilidad de alimentos, estados de ánimo y niveles de estrés, entre otros.

La literatura científica señala que los primeros años de vida están moldeados principalmente por los padres; sin embargo, con el tiempo, los individuos comienzan a recibir influencias en el ámbito escolar, ya sea por parte de los profesores o de manera indirecta a través de los programas educativos. Asimismo, el grupo de amigos puede desempeñar un papel crucial al reforzar conductas positivas, como el trabajo organizado, o negativas, como el consumo de tabaco, alcohol y alimentos industrializados. Por otra parte, la actividad física y el ejercicio estructurado dejan de ser una prioridad para la mayoría de los universitarios, quedando relegados a un segundo plano en su vida.

En México, los nuevos estilos de vida han dado lugar al desarrollo de hábitos no saludables que aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas, como diabetes, enfermedades cardíacas, respiratorias y cáncer, entre otras. Esto es consecuencia de una transición alimentaria

que ha llevado a reemplazar una dieta rica en frutas, verduras, cereales y leguminosas por una alimentación alta en grasas y azúcares refinados, situación que se observa con mayor frecuencia en la población universitaria. Como resultado, el sobrepeso y la obesidad se convierten en las primeras alteraciones de salud en esta etapa, lo que, de no mediar una intervención oportuna, puede conducir a complicaciones tempranas como hipertensión, aterosclerosis e infartos a una edad temprana.

Por esta razón, algunas universidades de nuestro país forman parte de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud. Un ejemplo es la Universidad Veracruzana (UV), que en su Programa de Trabajo Estratégico 2021-2025, dentro del Eje Estratégico I: Derechos Humanos, específicamente en el Tema 1.6: Salud y Deporte, tiene como objetivo fortalecer las actividades deportivas como un elemento clave para la formación integral de los estudiantes y la construcción de comunidades saludables, pacíficas y sustentables, así como promover el desarrollo humano y la salud integral de su población estudiantil.

El panorama de la nutrición y la alimentación en México se ha vuelto muy complejo, lo que hace necesario integrar expertos que orienten a la población a tomar decisiones informadas en materia de alimentación. El objetivo es mejorar la salud y, en consecuencia, la calidad de vida, siendo el o la nutrióloga una pieza fundamental dentro del equipo multidisciplinario de salud encargado de llevar a cabo esta labor.

Objetivo general

Analizar la difusión que ha tenido la cuenta digital "Enlazando por tu Nutrición" en la comunidad universitaria y población en general, lo anterior alineado al objetivo 2 de la convocatoria de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud.

Objetivos específicos

- Identificar y analizar el número de cuentas alcanzadas (CA), así como la presencia (países) y características demográficas respecto a los rangos de edad y sexo.
- Medir el alcance del contenido mediante las impresiones generadas en los siguientes contenidos: reels, publicaciones, videos (incluyendo las transmisiones en vivo) e historias.
- Determinar el número de cuentas que interactuaron (CI), así como sus características demográficas respecto a rangos de edad y sexo.
- Medir las interacciones en total (likes, comentarios, compartidos, guardado e impresiones) obtenidas en los siguientes contenidos: reels, publicaciones, videos e historias.

Estado del arte

Promoción de la salud en la comunidad universitaria (CU)

Una universidad promotora de la salud es aquella que incorpora el fomento de la salud a su proyecto, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian

o trabajan, influyendo así en entornos laborales y sociales, apoyándose en las bases de su política institucional (Bravo-Valenzuela *et al.*, 2013). De esta manera, promueve conocimientos, habilidades y destrezas para el propio cuidado y para la implantación de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria. (Garrido Amable *et al.*, 2015).

Para ser un agente de cambio es necesaria la movilización hacia la acción; es decir, la implementación de actividades concretas, articuladas entre sí y fundamentadas en un sólido marco conceptual, político, organizacional y de proceso. En otras palabras, la única manera de asumir la responsabilidad de ser una universidad modelo en promoción de la salud, es a través de la realización permanente y duradera de estrategias a favor de estilos de vida saludables en cada una de las personas y grupos que conforman la universidad (Pinto *et al.*, 2021).

Educación para la salud (e-Salud) en población en general

La e-Salud ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, consolidándose como una de las principales estrategias de promoción de la salud. Si consideramos que la promoción de la salud es un proceso en el cual la comunidad toma control de su situación sanitaria a través de herramientas y conocimientos proporcionados por personal capacitado, resulta evidente que la educación para la salud es una herramienta esencial para alcanzar este objetivo.

Es por lo anterior que la e-Salud ha sido propuesta como una de las principales estrategias para lograr formar comunidades autónomas y con buena capacidad resolutiva en el manejo de su propia salud (Hernández-Sarmiento *et al.*, 2020).

Herramientas digitales para e-Salud

Podemos entender la e-Salud como un fenómeno, proceso o tendencia social que consiste en incorporar las tecnologías de la información y comunicación a productos, servicios, procesos de atención sanitaria y cuidados, así como a los hábitos y conductas saludables (Organización Panamericana de la Salud, 2016). Las tecnologías y dispositivos involucrados en este proceso son variados e incluyen smartphones y sus aplicaciones, dispositivos y sensores de monitoreo, registros y bases de datos digitales, análisis de datos masivos, inteligencia artificial y robótica.

Un tipo de aplicación de la salud digital es la promoción de la salud: difusión de mensajes de educación para la salud a través de tecnologías digitales. (Menéndez y Velázquez, 2021).

Redes sociales para la difusión de PS, e-Salud

Las redes sociales han abierto una amplia vía de comunicación que permite realizar intervenciones de promoción y prevención en salud, interactuar con usuarios y profesionales, y compartir conocimiento con quienes lo deseen. También facilitan la realización de investigaciones y la rápida difusión de información, la cual puede propagarse en cuestión de minutos a una gran cantidad de personas en diferentes territorios y en distintos idiomas (Pinto *et al.*, 2021).

Facebook continúa liderando como la red social más utilizada, con 1,860 millones de usuarios, lo que la convierte en una plataforma imprescindible para cualquier empresa, incluidas aquellas relacionadas con el sector salud. Aunque muchos consideran a YouTube principalmente como un portal de videos, también se clasifica como una red social, contando con 800 millones de usuarios a nivel mundial. Por su parte, Instagram ha sido una de las redes sociales con mayor crecimiento en los últimos años (Jiménez, 2015).

Estudios exitosos que usen redes sociales para difusión de PS – e-Salud

Estudios realizados en Estados Unidos sobre el uso de redes sociales para la mejora de la educación sexual en adolescentes y jóvenes han demostrado que estos medios representan una oportunidad significativa para la educación y la promoción de la salud en general, y de la salud sexual en particular (Santarossa y Woodruff, 2018).

El 93% de los adolescentes estadounidenses utilizan Internet, lo que convierte a este medio en una herramienta clave para apoyar y participar en iniciativas de educación y promoción de la salud. Entre las principales redes sociales en este campo, Facebook lidera con un 71% de actividades relacionadas con la salud, seguido de MySpace con un 46% y Twitter con un 30% (Jiménez, 2015).

Herramientas de estadística y análisis de Instagram

Instagram emerge intensamente como el nuevo mediador social, donde las personas comienzan a conocerse, a comunicarse y a construir narrativas, proporcionando una expansión más real en la nube con características maleables según el usuario (Martínez-Rolán *et al.*, 2019). Por ello, definir la forma de llegar a cada usuario es importante para identificar los elementos que nos proporcionen mayor información respecto a la comunidad objetivo; esto, a su vez, permitirá enfocar nuevos contenidos a esta población (Sánchez, 2007).

En este sentido, es necesario recurrir a las estadísticas que proporciona Instagram Analytics, las cuales muestran el alcance de tu contenido y la interacción en los usuarios en el contenido compartido (Instagram, s. f.). A continuación, se muestran las variables medidas en la herramienta:

Cuentas alcanzadas

Categoría/métrica de estimación (en desarrollo) que mide el número de cuentas únicas que han visto el contenido al menos una vez, incluso en los anuncios. Respecto al contenido, este incluye los siguientes ítems: publicaciones, historias, reels, vídeos (incluyendo las transmisiones en vivo). El alcance es diferente a las impresiones, que pueden incluir múltiples visualizaciones de tu contenido por parte de las mismas cuentas.

Alcance del contenido

Permite entender el tipo de contenidos que llegan al público y cuál es el más visto, determinando el rendimiento del contenido mediante el número de cuentas únicas que lo visualizaron, siendo esta una métrica de estimación.

Impresiones

Número de veces que tu contenido se mostró en pantalla, incluido el contenido promocionado.

Cuentas que interactuaron

Categoría/métrica de estimación (en desarrollo), que analiza el número de cuentas que interactúan con el contenido, incluidos los anunciados. El contenido incluye los ítems: publicaciones, historias, reels, videos (incluyendo las transmisiones en vivo).

Interacciones con el contenido

Se refiere a las acciones que realizan las personas al interactuar con el contenido, como dar "me gusta", dejar comentarios, responder, compartir o guardar el contenido.

Metodología

Métodos / Acciones

Acciones y/o estrategias

- Creación y establecimiento de un programa digital en redes sociales como herramienta para orientar, informar y acercar a la comunidad estudiantil a los conocimientos asociados con prácticas saludables enfocadas a PS.
- Difusión de contenidos promoviendo la PS en la comunidad estudiantil y público en general, con diversas temáticas respecto a los días nacionales o internacionales (posts, videos o historias).
- Creación de transmisiones en vivo para llamar a la acción en la interacción de eventos programados para la comunidad estudiantil y el público en general.

Participantes/objeto

- Equipo disciplinar de Nutrición conformado por docentes de la Lic. en Nutrición, técnicos académicos y estudiantes de pregrado.
- Cuenta de Instagram digital, en formato de comunidad.
- Cuentas alcanzadas y que interactuaron en la propia cuenta.
- Conteo ponderal obtenido de las estadísticas de la app, con un desglose sobre las características demográficas y en los ítems mencionados.

Población

- Comunidad estudiantil de la Facultad de Nutrición y de la UV.
- Población en general interesada en PS y actividades en línea programadas con expertos.
- Sin distinción de ubicación o nacionalidad, preferentemente público de habla hispano.

Muestra

A partir del perfil de Instagram "Enlazando por tu Nutrición" y utilizando las estadísticas profesionales de la aplicación, se seleccionó una muestra total de 10,433 cuentas en la categoría de cuentas alcanzadas (CA), sin distinguir si seguían o no a la página. En la categoría de cuentas que interactuaron (CI), se registró un total de 237 interacciones, las cuales incluyeron likes, comentarios, veces guardado y veces compartido.

Instrumento

- Se utilizó la herramienta para análisis estadístico en Instagram "Estadísticas de la cuenta", ubicado en el "Panel de Profesionales". Proporcionando información respecto a los números en diversas categorías en la cuenta.
- El instrumento se aplicó con fechas de corte establecidas por los filtros de la app, como "últimos 90 días". Por lo que se realizaron

dos mediciones para concretar un total de 7 meses de análisis.

- La fecha de creación fue el 15 de agosto del 2022, y el filtro abarcó desde el 13 de agosto hasta el 13 de febrero de 2023. Aunque la fecha de consulta fue el 14 de febrero, la herramienta no contabiliza la estadística de ese mismo día dentro del análisis.

- El cronograma de fases y procedimientos se desarrolló de la siguiente forma:
  1. La selección del filtro se hizo con una fecha de inicio de obtención de datos del 13 de agosto – 13 de febrero, abarcando un total de 7 meses.
  2. Obtención de datos y resultados en las categorías de objeto de estudio, descontando todos los días inhábiles en el estudio por la herramienta.
  3. Análisis de los datos y resultados obtenidos por la herramienta para su estudio.

Análisis de datos recolectados

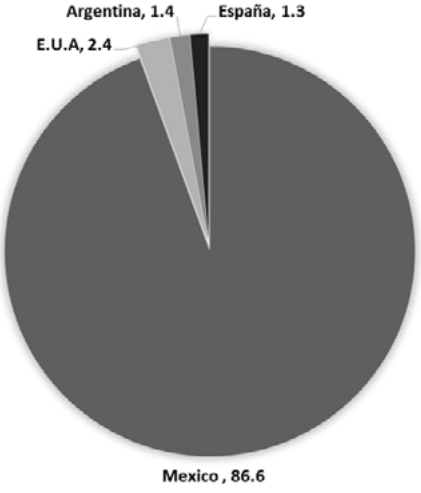
- La recolección de los datos fue llevada a cabo por la propia herramienta de la app, en la versión para smartphone.

- El posterior análisis de los datos fue facilitado con gráficos por la misma herramienta, debido a su automatización predeterminada.

- Para la presentación de los resultados, los datos previamente analizados mediante la herramienta fueron transcritos a una tabla en Microsoft Excel. Posteriormente, se realizaron gráficos para facilitar su interpretación. Cabe destacar que el estudio es de tipo observacional, cuantitativo y transversal.

Resultados

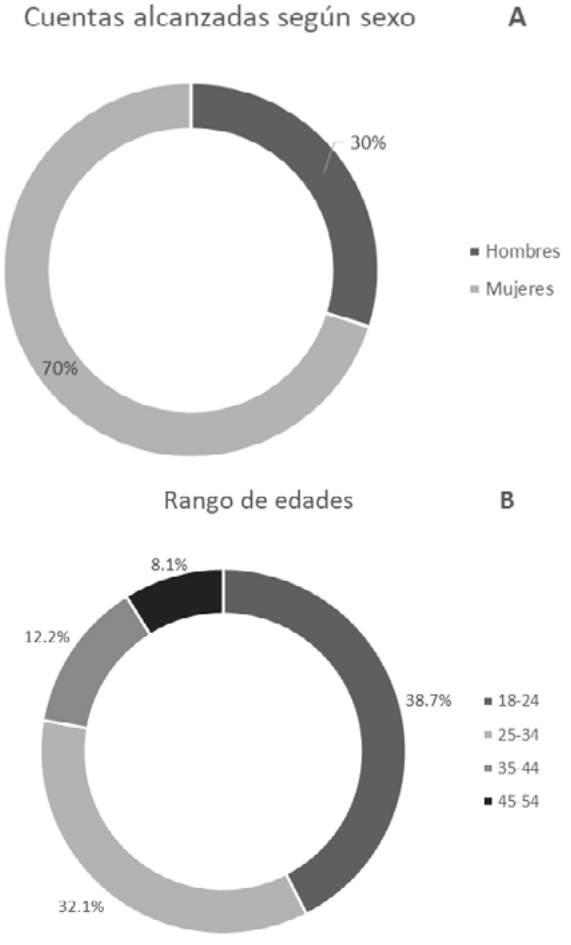
En cuanto a la ubicación demográfica de la audiencia alcanzada, como se muestra en la gráfica 1, la cuenta de Instagram tuvo presencia en al menos cuatro países: tres en el continente americano y uno en Europa. México registró la mayor participación con un 86.6%, seguido por Estados Unidos con un 2.4%, Argentina con un 1.4% y, en menor medida, España con un 1.3%.



Gráfica 1. Presencia demográfica de los seguidores de la cuenta digital

Nota: Presencia demográfica de los seguidores de la cuenta digital "Enlazando por tu Nutrición". E.U.A: Estados Unidos de América. Instagram Analytics (2023).

En las gráficas 2a y 2b se presentan las características demográficas de las cuentas alcanzadas (CA) según el sexo y los rangos de edad. De la población total alcanzada de 10,433 cuentas, el 70% corresponde a mujeres y el 30% a hombres.

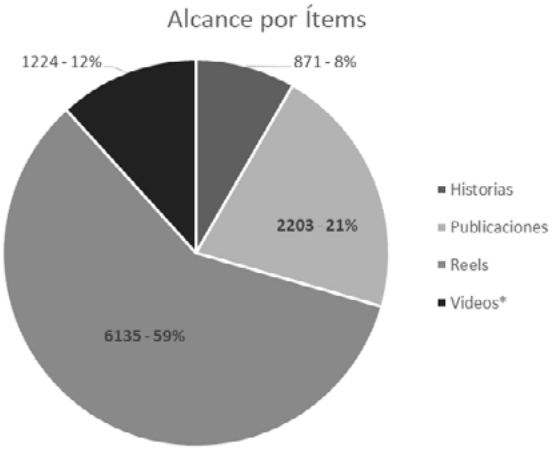


Gráficas 2a y 2b. Cuentas que interactuaron según sexo y edad

Nota. A) Distribución de la población según el sexo en CA; B) rangos de edad de la población en CA.
Fuente: Instagram Analytics (2023).

En cuanto a los rangos de edad, el mayor porcentaje se encuentra en el grupo de 18 a 24 años con un 38.7%, seguido por el rango de 25 a 34 años con un 32.1%, el grupo de 35 a 44 años con un 12.2% y, finalmente, el de 45 a 54 años con un 8.1%.

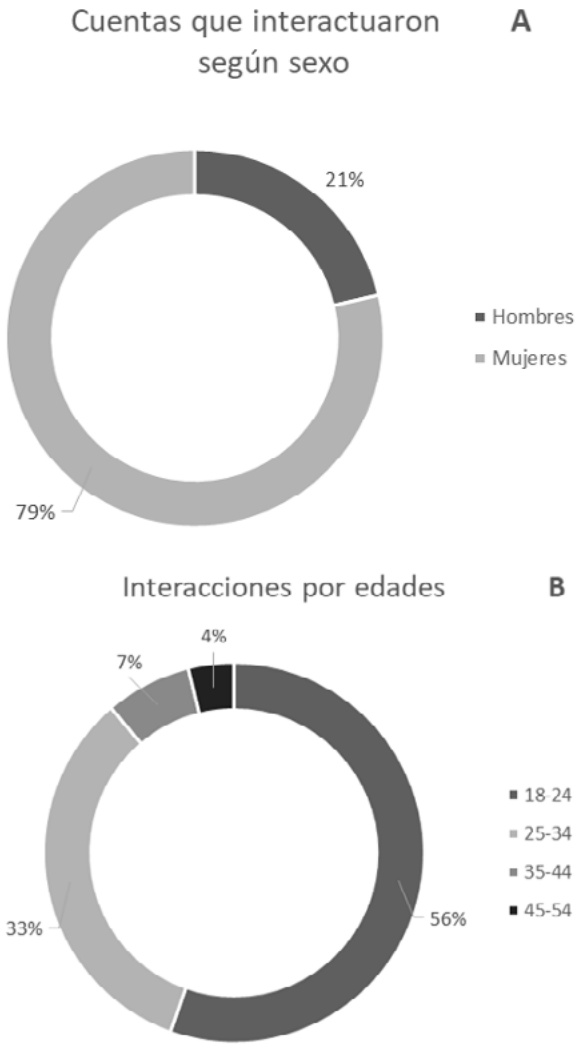
Al analizar el contenido y el alcance a cuentas seguidoras y no seguidoras, la herramienta mostró los resultados de las impresiones, como se observa en la gráfica 3. Los ítems se distribuyen de la siguiente manera: reels con 6,135 impresiones (59%), publicaciones con 2,203 impresiones (21%), videos con 1,124 impresiones (12%) y historias con 871 impresiones (8%), lo que da un total de 10,433 impresiones.



Gráfica 3. Alcance por ítems

Nota: Número de impresiones generadas en cada ítem.
*Videos, incluidas las transmisiones en vivo.
Fuente: Instagram Analytics (2023).

La distribución demográfica de las Cuentas que Interactuaron (CI) según sexo, como se muestra en la gráfica 4a, se conformó de la siguiente manera: 21% hombres y 79% mujeres. En cuanto a la edad, la gráfica 4b presenta la siguiente distribución: 18-24 años con un 56%, 25-34 años con un 33%, 35-44 años con un 7%, y 45-54 años con un 4%, dando un total de 237 cuentas analizadas.

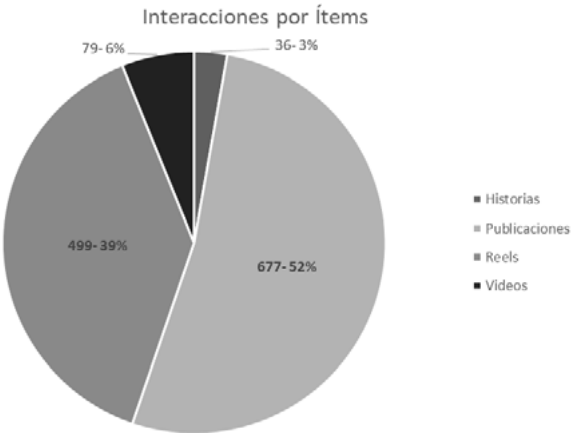


Gráfica 4a y 4 b. Cuentas que interactuaron por sexo y edad

Nota: A) Distribución de la población según el sexo en CI; B) Rangos de edad la población en CI.

Fuente: Instagram Analytics (2023).

En el número de interacciones respecto al contenido, en la gráfica 5 se muestran los resultados de cada ítem, presentándose de la siguiente forma: reels 499 (39%), publicaciones 677 (52%), videos 79 (6%) e historias 36 (3%). Dando un total de 1,291 interacciones en total entre todos los ítems.



Gráfica 5. Interacciones por ítems

Nota: Número de interacciones en el contenido por cada ítem.

Fuente: Instagram Analytics (2023).

Discusión y conclusiones

Discusiones

La caracterización demográfica en redes sociales enfocadas en Promoción de la Salud (PS) no ha sido priorizada en otros estudios. Por ejemplo, en la investigación de Santarrosa y Woodruff (2018), el enfoque se limitó únicamente al número de interacciones. De manera similar, el estudio de Pinto *et al.* (2021) analizó el uso de Instagram como herramienta en Salud Pública, pero su análisis se centró exclusivamente en la cantidad total de publicaciones realizadas por los perfiles de las autoridades sanitarias en diversos países de Latinoamérica y el Caribe, así como en la interacción de la población con dichas publicaciones en la red social.

Con base en la información obtenida, se registraron 5,998 impresiones generadas por ítem a partir de 4,724 cuentas, mientras que las interacciones totales (CI) alcanzaron un total de 1291. Cabe destacar que el único estudio enfocado en Promoción de la Salud (PS) que presenta resultados sobre las interacciones de los usuarios es el realizado por Pinto *et al.* (2021). En dicho estudio, se analizó el uso de Instagram por entidades gubernamentales de Brasil y Portugal como herramienta de estrategias de PS en el ámbito de la salud pública.

Aunque el número de interacciones reportado es superior al obtenido en "Enlazando por tu Nutrición", es importante señalar que el periodo de tiempo analizado en el estudio de Pinto *et al.* abarca más de 8 años, con un incremento significativo durante la pandemia de COVID-19.

Además, este estudio no realizó una comparativa para identificar qué tipo de contenido generaba mayor alcance, impresiones e interacciones, limitándose únicamente al análisis del total de dichos indicadores.

Conclusiones

La presencia demográfica se concentró principalmente en México, lo cual es coherente con los objetivos planteados en el programa. Sin embargo, la presencia internacional, aunque menos significativa, demuestra que es posible alcanzar una difusión más amplia, logrando impacto en otros países de América y Europa. Esto representa un eje relevante para el intercambio cultural y la promoción de la salud a nivel global.

Las acciones implementadas están teniendo un impacto significativo en estudiantes universitarios, siendo el rango de 18-24 años el más alcanzado. En cuanto al sexo, se observó una mayor recepción en el grupo de mujeres. Respecto a las cuentas alcanzadas (CA) y al tipo de contenido, se identificó que los Reels son los que detonan exponencialmente el alcance de la cuenta, ya que generan un mayor número de impresiones, representando tres cuartas partes del total de impresiones.

Al analizar la distribución demográfica en las cuentas que interactuaron (CI), se observó que, al igual que en las cuentas alcanzadas (CA), el grupo de mujeres fue predominante, mientras que el rango de edad predominante correspondió nuevamente a 18-24 años. Las publicaciones registraron el mayor número de interacciones, seguidas por los Reels, lo que refleja un notable alcance e interés por estos formatos entre la comunidad universitaria y el público en general.

De esta manera, se evidencia que la cuenta digital "Enlazando por tu Nutrición" ha logrado difundir eficazmente información sobre salud, alimentación, nutrición y actividad física, cumpliendo así su función como medio de orientación en e-Salud dentro de la Promoción de la Salud (PS).

Referencias bibliográficas

Bravo-Valenzuela, P., Cabieses, B., Zuzulich, M. S., Muñoz, M. y Ojeda, M. (2013). Glosario para universidades promotoras de la salud. *Revista de Salud Pública*, 15(3), 393-405.

Garrido Amable, O., Vargas Yzquierdo, J., Garrido Amable, G. y Amable Ambrós, Z. M. (2015). Rol de la universidad en la promoción y autocuidado de salud. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 19(5), 926-937.

Hernández-Sarmiento, J. M., Jaramillo-Jaramillo, L. I., Villegas-Alzate, J. D., Álvarez-Hernández, L. F., Roldan-Tabares, M. D., Ruiz-Mejía, C., Calle-Estrada, M. C., Ospina-Jiménez, M. C. y Martínez-Sánchez, L. M. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Col)*, 20(2), 490-504.

Instagram. (s. f.). *Información sobre las estadísticas de Instagram*. Servicio de ayuda de Instagram. Recuperado 21 de agosto de 2023, de https://tinyurl.com/23jwlens

Jiménez, T. M. M. (2015). Redes sociales en prevención y promoción de la salud. Una revisión de la actualidad = Social networks in prevention and health promotion. A review of the current. *Revista española de comunicación en salud*, 62-69.

Martínez-Rolán, X., Tymoshchuk, O., Piñero-Otero, T. y Renó, D. (2019). Instagram como red de promoción e hipermediación del turismo rural: El caso de Aldeias Históricas. *Revista Latina de Comunicación Social*, 74, Article 74. https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1401

Menéndez, M. A. y Velázquez, E. D. (2021). Las tecnologías digitales en el ámbito de la salud: Brechas sociales, accesibilidad y despersonalización. *Teknokultura. Revista de Cultura Digital y Movimientos Sociales*, 18(2), Article 2. https://doi.org/10.5209/tekn.75516

Muñoz, M. y Cabieses, B. (2008). Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? *Revista Panamericana de Salud Pública*, 24, 139-146.

OECD. (2021). *Health at a Glance 2021: OECD Indicators*. Organisation for Economic Co-operation and Development. https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2021_ae3016b9-en

Organización Panamericana de la Salud. (2016). *La eSalud en la Región de las Américas: Derribando las barreras a la implementación. Resultados de la Tercera Encuesta Global de eSalud de la Organización Mundial de la Salud* (pp. 12-14) [Encuesta]. https://iris.paho.org/handle/10665.2/31287

Pinto, P. A., Antunes, M. J. y Almeida, A. M. P. (2021). Instagram como herramienta de salud pública: Un estudio sobre América del Sur. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, 53, Article 53. https://doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i53.04

Pinto, P. A., Lopes Antunes, M. J. y Pisco Almeida, A. M. (2021). Public Health on Instagram: An analysis of health promotion strategies of Portugal and Brazil. *Procedia Computer Science*, 181, 231-238. https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.01.142

Sánchez, N. (2007). El marco lógico. Metodología para la planificación, seguimiento y evaluación de proyectos. *Visión Gerencial*, 2, 328-343.

Santarossa, S. y Woodruff, S. J. (2018). #Lancerhealth: Using Twitter and Instagram as a Tool in a Campus Wide Health Promotion Initiative. *Journal of Public Health Research*, 7(1), jphr.2018.1166. https://doi.org/10.4081/jphr.2018.1166

Universidad Veracruzana. (2019). *7° Congreso Nacional de Universidades Promotoras de la Salud - La Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud* [Universitario]. Universidad Veracruzana. https://tinyurl.com/275genay

3. Promoviendo el autocuidado en estudiantes universitarios: estrategias curriculares para un estilo de vida saludable

Jason Miguel Aragón Castillo[1], Daniela Guadalupe Frutos Nájera[2]

Resumen

En la Universidad de Montemorelos (UM), la salud constituye una parte integral del desarrollo estudiantil. Reconociendo que los años universitarios son cruciales para la formación de hábitos, se ha implementado una clase de Estilo de Vida Saludable, la cual fomenta el autocuidado en diversas dimensiones: física, mental, espiritual, bucodental y financiera.

Esta iniciativa surge como respuesta a la alarmante tendencia de deterioro en los indicadores de salud entre los jóvenes universitarios, quienes enfrentan desafíos como el estrés, una mala alimentación, adicciones y problemas de salud mental. Para abordar

estos problemas, se utiliza la metodología Intervention Mapping, que permite diseñar programas con metas claras y objetivos de cambio, integrando teorías del comportamiento y estrategias pedagógicas efectivas.

Los estudiantes participan en una variedad de actividades diseñadas para fomentar la reflexión, el autocuidado y la práctica guiada, todo ello respaldado por un entorno universitario que promueve la salud integral mediante políticas y programas específicos. Los resultados reflejan que los estudiantes desarrollan habilidades en autocuidado, mejoran su salud integral y adquieren herramientas prácticas para garantizar su bienestar futuro. Testimonios de los alumnos destacan la efectividad de la clase en áreas como el manejo del estrés, las finanzas personales y los hábitos de sueño. Además, la evaluación continua del programa ha identificado fortalezas, como el apoyo brindado por expertos y la alta satisfacción estudiantil, así como áreas de mejora, incluyendo la necesidad de mayor interacción presencial y la adaptación de estrategias para grupos numerosos.

En conclusión, el modelo educativo de la Universidad de Montemorelos (UM), basado en un enfoque bio-psico-socio-espiritual, ha demostrado ser eficaz en la promoción del autocuidado y la salud integral entre los estudiantes.

Palabras clave

Autocuidado, promoción de la salud, intervention mapping.

1. Expresidente ante el Consejo Directivo de la RMUPS AC, Coordinador de Posgrado en Salud Pública, director de unidad “Universidad Saludable”, Universidad de Montemorelos. Montemorelos, Nuevo León, México.
jasonaragon@um.edu.mx
2. Coordinadora de Escuela de Nutrición, Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México.
danielafrutos@um.edu.mx

Introducción

En la Universidad de Montemorelos, la salud es un componente esencial del desarrollo integral de los estudiantes. Al analizar las prácticas y hábitos de salud en la población universitaria, se observa que el estilo de vida—es decir, la forma en que las personas viven día a día y minuto a minuto—es el factor más determinante para identificar los factores de riesgo y predecir la probabilidad de desarrollar enfermedades.

Existe una etapa clave de educar, en la formación de hábitos, durante los años universitarios. La evidencia indica que las generaciones que ingresan a la universidad actualmente presentan los peores indicadores de salud en la era moderna y, probablemente, vivirán menos que sus padres. Los años universitarios traen consigo numerosos obstáculos que muchos jóvenes no están preparados para afrontar, como el estrés, la depresión, el consumo de alimentos inadecuados (desórdenes alimenticios), adicciones, sedentarismo, descanso insuficiente, desafíos a sus valores, deterioro en los vínculos sociales y familiares, y un preocupante aumento en los suicidios. Además, los estudiantes enfrentan la presión de rendir académicamente y, en muchos casos, la necesidad de financiar sus estudios.

La Universidad de Montemorelos forma parte de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud y es reconocida como una institución de educación superior comprometida con la protección, el mantenimiento y la mejora de la salud de todos sus integrantes. Este compromiso se manifiesta a través de iniciativas, políticas, legislaciones, programas y acciones alineados con las directrices de la OMS, siguiendo su declaración inicial de Promoción de la Salud establecida hace 31 años en la Carta de Ottawa (1986): "La salud es creada y vivida por la gente dentro de los entornos de su vida cotidiana; donde aprenden, donde trabajan, donde juegan y en las relaciones interpersonales".

Recientemente, la Universidad de Montemorelos (UM) fue reconocida por su destacado liderazgo en el ámbito de la promoción de la salud, al ser nombrada para presidir tanto la Red Estatal Neoleonesa de Universidades Promotoras de Salud como la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS AC). Asimismo, el compromiso y la responsabilidad que conlleva este reconocimiento brindan a la Universidad de Montemorelos (UM) una nueva oportunidad para compartir su cosmovisión de salud como nunca antes en la historia de la institución.

La UM fundamenta su currículo de salud en el modelo bio-psico-socio-espiritual, integrando un enfoque educativo vanguardista, innovador e intencional en la educación y promoción de la salud, especialmente durante estos años clave de formación. La salud está explícitamente declarada en la misión de la universidad: "La Universidad de Montemorelos educa para el desarrollo y el bienestar integrales, con un modelo educativo sustentable que promueve la investigación, el servicio abnegado y la visión misionera, con la esperanza adventista de un mundo nuevo".

Entre los activos universitarios distintivos de la UM se encuentran:

- Un campus 100% libre de humo de tabaco.
- Amplias experiencias de actividad física y ejercicio intencional en el plan de clases.

- Espacios deportivos y perímetro peatonal seguro (2 km) para movilidad peatonal sostenible.
- Campus sustentable y ecológico.
- Desarrollo y coordinación del programa de prevención, vigilancia y atención a la salud para los empleados y estudiantes.
- Clínica estudiantil ("PASE").
- Asesoría y evaluación nutricional para todo alumno.
- Servicios de alimentos con dieta vegetariana.
- Orientación, consejería y apoyo de bienestar mental.
- Promoción de salud por medio de programas educativos no formales.
- Currículo académico con materias de promoción de salud y estilo de vida saludable.
- Acceso y registro de un seguro médico para cada alumno.
- Horario institucional y estructurado para obtener un sueño y descanso adecuado.
- Coordinación del Servicio Comunitario basado en los determinantes de la salud.
- Universidad Promotora de la Salud: forma parte de la RIUPS, RMUPS y RENUPS.

El modelo educativo de nuestra institución está claramente enfocado en proporcionar los espacios, las oportunidades y los métodos necesarios para el desarrollo integral de los alumnos. La universidad ocupa una posición privilegiada como un centro capaz de impulsar cambios culturales, tanto a nivel individual como comunitario y global.

Educar integralmente a los alumnos implica una gran responsabilidad en formar egresados que se conviertan en ejemplos de salud para el resto del mundo. Cualquier implementación de un plan de estudios y desarrollo de competencias debe contemplar la integración del currículo académico, la vida estudiantil, el trabajo y el entorno universitario en el que los alumnos pasarán los próximos años de sus vidas.

Justificación

Las disciplinas de las Ciencias de la Salud han utilizado, en gran medida, el modelo biomédico como el lente principal a través del cual se observa y se analiza el mundo de la salud y la enfermedad. Aunque el modelo biomédico es excelente para la investigación y la descripción de numerosos mecanismos de enfermedades físicas (como una infección viral), por su naturaleza es reduccionista y limitado.

Este modelo resulta inadecuado para comprender y explicar los factores psicológicos, sociológicos y espirituales que acompañan e influyen en la mayoría, o quizás en todas, las expresiones de enfermedad humana. En esta clase, utilizaremos como base un modelo más robusto del ser humano, que no solo facilita la descripción científica de lo que observamos, sino que también permite ser más congruentes con el modelo bíblico. Este modelo será útil para explicar tanto el concepto de estado de salud (o wellness = bienestar integral) como el de enfermedad, dentro de un espectro continuo del estado de cada individuo.

Este enfoque, una extrapolación del modelo "antropológico", se denomina modelo bio-psico-socio-espiritual. El autocuidado es un elemento clave que, desde la promoción de la salud, busca un bienestar integral y el desarrollo humano en medio de la cotidianeidad de la vida. Se ha convertido en un tema relevante en el ámbito de la salud, especialmente en el contexto de los estudiantes universitarios. Entre las definiciones más aplicables a nuestra intervención, se entiende como el conjunto de prácticas y comportamientos conscientes y voluntarios que los individuos adoptan para mantener, mejorar y preservar su salud física, mental y emocional.

Numerosos estudios han demostrado que fomentar el autocuidado entre los estudiantes universitarios puede tener beneficios significativos. La adopción de prácticas adecuadas puede mejorar la calidad de vida, promover la salud mental, reducir el estrés y aumentar la resiliencia en este grupo. Esto incluye prácticas como el manejo del estrés, el establecimiento de rutinas de sueño saludables y la búsqueda de apoyo social.

En el desarrollo de la promoción de la salud dentro de las universidades e instituciones de educación superior, se implementan normativas y políticas institucionales para incorporar una cultura saludable dentro del currículo formal. En este contexto, la Universidad de Montemorelos cuenta con la clase de Estilo de Vida Saludable, que forma parte de su oferta educativa desde hace más de 20 años y promueve el cuidado en todas las áreas del ser humano. La integración de esta clase dentro del currículo académico representa el logro de los esfuerzos conjuntos hacia un bienestar. Con el paso de los años, esta asignatura ha sido ajustada continuamente para garantizar su mejora y efectividad, alineándose cada vez más con las necesidades y desafíos de los estudiantes.

Metodología

Para la edición 2022 y con el retorno al campus tras la pandemia de COVID-19, la materia Estilo de Vida Saludable adoptó la metodología de "Intervention Mapping", un enfoque planificador de programas en promoción y educación para la salud. Esta metodología permite identificar una condición específica en salud y trabajar en metas, objetivos de acción y objetivos de cambio reales, utilizando diversas teorías y modelos de cambio del comportamiento.

Además, integra métodos teóricos y estrategias pedagógicas y didácticas para alcanzar los objetivos planteados de manera efectiva. A través de los seis pasos que componen esta metodología se diseñó el contenido, los temas y los materiales en autocuidado con una perspectiva de participación, modelo ecológico y cosmovisión institucional.

Meta

Favorecer las capacidades de autocuidado en los estudiantes de la materia Estilo de Vida Saludable 2022, mediante la aplicación de los principios de una vida saludable integral.

Objetivos de acción

1. Valorar las capacidades, dones y activos presentes en los estudiantes que contribuyan a su formación profesional con una visión trascendental y eterna.

2. Identificar las dimensiones del autocuidado y su interrelación con el desarrollo integral del ser en la vida del estudiante.

3. Desarrollar habilidades en las distintas dimensiones del autocuidado en los estudiantes universitarios.

Objetivos de cambio	Actitudes	Beneficios percibidos	Conocimiento	Decisión / acción / proceso de cambio
Valorar las capacidades, dones y activos presentes en los estudiantes que contribuyan a su formación profesional con una visión trascendental y eterna	Los estudiantes creen en las doctrinas que fundamentan sus capacidades, dones y activos	Los estudiantes logran identificar o pueden experimentar los beneficios percibidos de las capacidades, dones y activos que poseen	Los estudiantes conocen las capacidades, dones y activos que les apoyan en su formación profesional y salud	Los estudiantes perciben tener autoeficacia para ejercer sus capacidades, dones y activos durante su formación profesional y salud
Identificar las dimensiones del autocuidado y su interrelación con el desarrollo integral del ser en la vida del estudiante	Los estudiantes entienden que las dimensiones del autocuidado (salud integral) están relacionadas con su desarrollo y vida estudiantil	Los estudiantes documentan la manera en que las dimensiones del autocuidado se apoyan entre sí durante su desarrollo y vida estudiantil	Los estudiantes conocen las dimensiones del autocuidado que engloban su desarrollo y vida estudiantil	Los estudiantes evalúan de forma personal y ambiental cambios en las dimensiones del autocuidado durante su desarrollo y vida estudiantil
Desarrollar habilidades en las distintas dimensiones del autocuidado en los estudiantes universitarios	Los estudiantes toman una postura sobre el desarrollo de habilidades en las diferentes dimensiones del autocuidado	Los estudiantes perciben haber desarrollado habilidades en las diferentes dimensiones del autocuidado	Los estudiantes conocen los pasos a seguir en el desarrollo de habilidades en las dimensiones de autocuidado	Los estudiantes experimentan la aplicación de habilidades en las dimensiones del autocuidado

Métodos teóricos y estrategias

Objetivo de acción	Objetivo de cambio	Método teórico	Estrategia
Valorar las capacidades, dones y activos presentes en los estudiantes que fortalezcan su formación profesional, integrando una visión trascendental y eterna	Los estudiantes creen en las doctrinas que fundamentan sus capacidades, dones y activos	Conocimiento y reflexión	Discusión en pares
	Los estudiantes logran identificar o pueden experimentar los beneficios percibidos de las capacidades, dones y activos que poseen	Resultados positivos	Cuestionarios de autoevaluación
		Escenarios pasados	
	Los estudiantes conocen las capacidades, dones y activos que les apoyan en su formación profesional y salud	Procesamiento y organización de la información	Preguntas de introspección
	Los estudiantes perciben tener autoeficacia para ejercer sus capacidades, dones y activos durante su formación profesional y salud	• Experiencias de dominio activo • Automonitoreo	Pasaporte de salud

Objetivo de acción	Objetivo de cambio	Método teórico	Estrategia
Identificar las dimensiones del autocuidado y su interrelación con el desarrollo del ser en la vida del estudiante	Los estudiantes entienden que las dimensiones del autocuidado (salud integral) están relacionadas con su desarrollo y vida estudiantil	• Experiencias • Autoevaluación	Pasaporte de salud
	Los estudiantes documentan la manera en que las dimensiones del autocuidado se apoyan entre sí durante su desarrollo y vida estudiantil	• Escenarios pasados • Resultados positivos	Grupo de trabajo
	Los estudiantes conocen las dimensiones del autocuidado que engloban su desarrollo y vida estudiantil	Discusión	Grupo de trabajo
	Los estudiantes evalúan de forma personal y ambiental los cambios en las dimensiones del autocuidado durante su desarrollo y vida estudiantil	• Automonitoreo • Experiencias de dominio activo	Pasaporte de salud

Objetivo de acción	Objetivo de cambio	Método teórico	Estrategia
Desarrollar habilidades en las dimensiones del autocuidado en el estudiante universitario	Los estudiantes toman una postura sobre el desarrollo de habilidades en las diferentes dimensiones del autocuidado	• Estimulación • Perspectiva de cambio • Conocimiento • Evaluación ambiental	Proyecto de clase
	Los estudiantes perciben haber desarrollado habilidades en las diferentes dimensiones del autocuidado	Resultados positivos	Pasaporte de salud
	Los estudiantes conocen los pasos a seguir en el desarrollo de habilidades en las dimensiones de autocuidado	Procesamiento de la información	Preguntas de introspección
	Los estudiantes experimentan la aplicación de habilidades en las dimensiones del autocuidado	• Práctica guiada • Recompensas	Talleres

Resultados

La clase se implementó durante 16 semanas y estuvo dirigida a 284 estudiantes de primer año de todas las carreras que ofrece la universidad. Los tópicos abordados incluyeron el autocuidado en las áreas de salud espiritual, mental, física, bucodental y financiera.

Testimonios

Como parte de la evaluación de clase, se agregan algunos testimonios de estudiantes sobre la clase EVS.

1. "Esta es una de las pocas clases que realmente me servirá en el futuro, ya que todo el tiempo nos estresamos…" - Medicina.

2. "El día de hoy la clase que tuvimos me ha llegado demasiado por el asunto que he pasado…" - ARTCOM.
3. "Me ayudó bastante a manejar mejor mis finanzas" - FIT-Nutrición.
4. "Aprendí a relajarme porque son distintos métodos de relajación" - ESEST-QCB.
5. "Los pasos fue muy motivador poder alcanzar los 7,000" - Medicina.
6. "La clase de las emociones me gustó mucho porque me ayudó a manejar mi estrés".
7. "Pude organizar mi día y mis actividades" - ARTCOM.

A continuación, se presenta una matriz FODA del semestre:

Fortalezas	Debilidades	Oportunidades	Amenazas
1. Contenido unificado 2. Orientado por gente capacitada en el tema 3. Expertos de cada tema 4. Libro de trabajo en e42 5. Clases y actividades variados 6. Cuantificación de pasos 7. Docentes 8. Personal de apoyo UMS 9. Clases fuera del aula 10. Temas particulares 11. Invitados 12. Horarios unificados de clase	1. Aulas inapropiadas para tomar la clase 2. Falta de material audiovisual en aulas 3. Falta de comunicación entre algunos docentes o clases 4. Invitados virtuales por conexión y mayor distracción de los alumnos 5. Medición efectiva de pasos a nivel grupal 6. Falta de comunicación entre docentes-estudiantes en algunos grupos	1. Trabajar en concientización con los directores de facultad 2. Realizar todos talleres presenciales 3. Trabajar en equipo con todos los invitados 4. Mantener la calidad de la implementación del taller en todos los grupos 5. Medir el propósito real y el progreso 6. Distribuir los grupos en cantidad de alumnos más equitativos	1. Covid-19 2. Cambios en la continuidad y modalidad de la clase

Indicadores de evaluación

Como parte de la evaluación de proceso, se llevaron a cabo reuniones mensuales entre docentes, en las cuales se identificaban fortalezas, debilidades y oportunidades del programa.

Fortalezas	Debilidades	Oportunidades
• Estrategias de enseñanza - aprendizaje • Clase dinámica, flexible, relajada y agradable • La clase es un espacio donde el estudiante tiene la oportunidad de compartir su opinión y experiencia de acuerdo con los temas • Existe interés de los alumnos • Apoyo por los invitados externos y su contribución al crecimiento • Satisfacción de los alumnos • Clases amenas, integración estudiantil, participación y cumplimiento de actividades	• Las estrategias no son eficaces en grupos grandes • Todas las actividades se realizan en forma digital, lo cual implica que los alumnos pasen más tiempo frente a pantallas • Menor participación en modalidad virtual • Falta de tiempo para completar las actividades en clase sincrónica • Ausencia de plan de contingencia por eventualidades digitales (mega apagón)	• Se debe contar con el tiempo para conocer a los alumnos, adaptar las clases y las actividades • Que los alumnos tengan más espacio para socializar entre ellos y compartir sus necesidades de cualquier ámbito • Reprogramar el taller de risoterapia • Generar un foro con expertos externos donde los estudiantes puedan externar dudas, preguntas, puntos de vista • Continuar con la comunicación entre docentes

3. Conclusiones

Las políticas institucionales respaldan el desempeño de la promoción de la salud dentro del currículo formal. La consolidación de procesos con una base metodológica sólida contribuye significativamente al logro de los objetivos establecidos. Además, la interacción con los docentes resulta clave en el proceso de construir los activos necesarios para fomentar el autocuidado en salud.

Los estudiantes destacan el papel de la mentoría y la figura de un "coach" como un elemento clave para asumir la responsabilidad de cumplir con los objetivos de autocuidado sin sentirse forzados a adoptar hábitos más saludables. Asimismo, la influencia de sus compañeros se identifica como un factor importante en su proceso de analizar información y tomar decisiones. El factor social fue mencionado como una de las principales razones por las cuales desean realizar ejercicio, consumir alimentos saludables o evitar sentirse solos o deprimidos.

Referencias bibliográficas

González, M., y Zúñiga, M. (2021). Educación en salud y autocuidado en jóvenes universitarios: Un enfoque integrador. *Revista de Educación y Salud Universitaria*, 15(3), 45-58.

Hernández, C., y López, M. (2024). El impacto de las políticas institucionales en la salud y bienestar de los estudiantes universitarios. *Salud Pública y Educación*, 27(4), 202-214.

Pérez, A., y Martínez, J. (2022). Estrategias efectivas de promoción de la salud en entornos universitarios: Un análisis de caso. *Journal of Higher Education Health*, 18(2), 112-126.

Rojas, V., y Fernández, J. (2022). Autocuidado y resiliencia en estudiantes universitarios: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología y Educación Universitaria*, 20(3), 77-93.

Sánchez, R., y Vargas, L. (2023). Modelos de intervención para el autocuidado en estudiantes de educación superior: Revisión y recomendaciones. *International Journal of University Wellness*, 29(1), 89-101.

4.

Ponte pilas con las pilas: Política para reducir el uso de pilas y baterías y su correcta disposición final como residuo, en nuestra Universidad

María Soledad Villarreal[1]

Resumen

Las pilas desempeñan un papel importante en la vida diaria, ya que la energía que generan permite el funcionamiento de numerosos aparatos de uso cotidiano, como controles remotos de televisión, teléfonos celulares y reproductores de música, entre otros. Sin embargo, cuando su energía se agota, muchas personas las desechan de forma inapropiada. Ese acto, que a primera vista puede parecer inofensivo, representa un problema serio, ya que algunas de las tecnologías utilizadas en su fabricación pueden

causar un fuerte impacto en el medio ambiente y generar daños a la salud. Por este motivo, desde el año 2023, la Universidad La Salle Cancún implementó una política orientada al cuidado del medio ambiente, cuyo objetivo es prohibir la compra de pilas y baterías de un solo uso en todas las áreas de la universidad. La medida también fomenta la elección, como primera opción, de artefactos o equipos que funcionen mediante suministro eléctrico y garantiza la correcta disposición final de las pilas y baterías como residuos. Esta iniciativa forma parte del programa de la Universidad Promotora de la Salud.

Palabras clave

Salud, pilas, medio ambiente, contaminación, desecho.

1. Coordinadora de la licenciatura de gastronomía y nutrición de la Universidad La Salle Cancún. *nutricionygastronomia@lasallecancun.edu.mx*

Introducción

Ponte pilas con las pilas: política para reducir el uso de pilas y baterías, y garantizar su correcta disposición final en nuestra universidad, tiene como objetivo general, adoptar, en todas las áreas de la universidad, como medida de cuidado del medio ambiente, la prohibición de la compra de pilas y baterías de un solo uso y fomentar, como primera opción, la adquisición de artefactos o equipos que funcionen mediante suministro eléctrico, garantizando además su correcta disposición final como residuo, en el marco del programa de Universidad Promotora de la Salud.

Breve fundamento teórico

Las pilas desempeñan un papel importante en la vida diaria, ya que la energía que generan permite el funcionamiento de numerosos aparatos de uso cotidiano, como controles remotos de televisión, teléfonos celulares y reproductores de música, entre otros.

Sin embargo, cuando su energía se agota, muchas personas las desechan de forma inapropiada. Ese acto, que a primera vista puede parecer inofensivo, representa un problema serio, ya que algunas de las tecnologías utilizadas en su fabricación pueden causar un fuerte impacto en el medio ambiente y generar daños a la salud.

Por ello, es fundamental reducir el consumo de pilas de un solo uso y, al desecharlas, garantizar su manejo adecuado mediante la instalación de depósitos en lugares designados específicamente dentro de la universidad. Estos depósitos permitirán que las pilas sean posteriormente recolectadas por personal capacitado para su destrucción y reciclaje de forma segura.

¿Qué es una pila?

Una pila es un dispositivo que convierte la energía química en energía eléctrica. Cuando se combinan dos o más pilas, se forma una batería, lo que permite aumentar la potencia eléctrica generada.

¿Cómo se clasifican?

Las pilas se clasifican en dos tipos: húmedas y secas.

- Las húmedas contienen una solución líquida ácida para funcionar y son las que se usan en los autos, motocicletas y montacargas. Son los llamados acumuladores.
- Las secas son las de uso doméstico y se dividen en: primarias (desechables) y secundarias (recargables).

Las pilas más utilizadas en la Universidad La Salle Cancún son las denominadas pilas cilíndricas o de bastón, que pueden ser de dos tipos principales: alcalinas (compuestas por dióxido de manganeso y zinc) o de zinc-carbono. Otro tipo común son las pilas de botón, como las que se utilizan en los relojes de pulso, las cuales también presentan una variedad de composiciones, entre ellas: zinc-aire, alcalinas, óxido de plata, litio y óxido de mercurio, entre otros componentes.

¿Por qué pueden contaminar el ambiente?

Las pilas pueden contaminar el ambiente debido a que algunas de sus tecnologías utilizan metales

pesados peligrosos, como el zinc, cadmio, plomo y mercurio, que pueden causar graves daños al medio ambiente y a la salud si se produce contacto directo con ellos. Cabe destacar que no todas las pilas contienen estos metales, ya que dependen de la tecnología utilizada en su fabricación.

Cuando la cubierta o carcasa de una pila se daña, los metales que contiene pueden escurrirse, contaminando el suelo y los mantos freáticos, que constituyen una importante reserva natural de agua dulce.

Si se desechan en cuerpos de agua, los metales pesados pueden dañar los ecosistemas acuáticos, y si se tiran en áreas verdes, pueden afectar el suelo y las plantas.

¿Qué daño pueden provocar en la salud?

Cuando la capa protectora de las pilas se descompone, se libera diversos metales pesados. Entre las consecuencias que pueden acarrear estos metales en las personas y en los animales están los siguientes:

En el caso del mercurio, daños en el sistema nervioso, fallas renales o trastornos gastrointestinales.

- El manganeso (óxido de manganeso) puede afectar el sistema nervioso central y el hígado.
- Las sales de plata, el zinc, el litio y el cadmio, también son nocivos para la salud. Por ejemplo, respirar cadmio produce lesiones en los pulmones y si se ingiere, generalmente se acumula en los riñones.

Algunas pilas también contienen una pequeña proporción de plomo, un metal pesado que, al entrar en el cuerpo, puede causar diversos problemas de salud dependiendo de la susceptibilidad y condición física de cada persona. Entre los efectos más comunes se encuentran: dolor de cabeza, dolor de estómago, problemas de comportamiento e incluso anemia.

Algunas de pilas, al entrar en contacto con el fuego, pueden explotar. Durante su incineración, los componentes químicos se descomponen y entran en combustión, liberando contaminantes tóxicos al ambiente. Estos contaminantes pueden causar enfermedades que afectan las vías respiratorias, así como daños en el hígado, los pulmones y el corazón.

¿En qué consiste y cuál es su metodología?

La iniciativa tiene dos líneas de acción principales:

1. ***Promoción de una correcta disposición de desecho de pilas en el campus universitario:***
   Se lleva a cabo una difusión dirigida a la comunidad universitaria a través de medios de comunicación internos, donde se instruye sobre cómo y dónde deben desecharse las pilas. En áreas estratégicas del campus se han instalado contenedores identificados y diseñados específicamente para el almacenaje seguro, los cuales están fabricados con plástico resistente y opaco, contienen aserrín para absorber posibles derrames y tienen una tapa con cierre hermético. De forma regular, los responsables del programa recolectan los desechos y los entregan de manera adecuada en el espacio asignado por la Dirección de Ecología del Municipio de Benito Juárez.
2. ***Política de reducción de pilas y baterías:***
   Este conjunto de lineamientos, de carácter obligatorio para el personal de la universidad,

fomenta la adquisición de aparatos electrónicos que no requieran pilas o baterías. En caso de no existir esa opción, se promueve el uso exclusivo de pilas recargables, lo que permite disminuir significativamente el desecho de pilas de un solo uso.

¿Quiénes participan?

Todos los miembros de la comunidad universitaria.

¿Cuánto tiempo lleva en acción?

La correcta disposición de pilas inició en el año 2019, mientras que la política de reducción de pilas y baterías se implementó en 2023.

Principales metas alcanzadas

Hasta el momento, se han recolectado 115 kg de pilas, las cuales han sido entregadas a la Dirección de Ecología del Municipio de Benito Juárez a través de su programa RECICLATÓN. Además, desde el año 2023, la universidad ha eliminado por completo la compra de pilas y baterías de un solo uso.

¿Cuántas personas han sido beneficiadas?

La población universitaria está compuesta por 2,500 personas; sin embargo, el beneficio de esta iniciativa puede considerarse ampliado, ya que la reducción de la contaminación ambiental derivada del manejo adecuado de pilas y baterías tiene el potencial de impactar positivamente a un número mucho mayor de personas, al proteger el entorno y la salud pública.

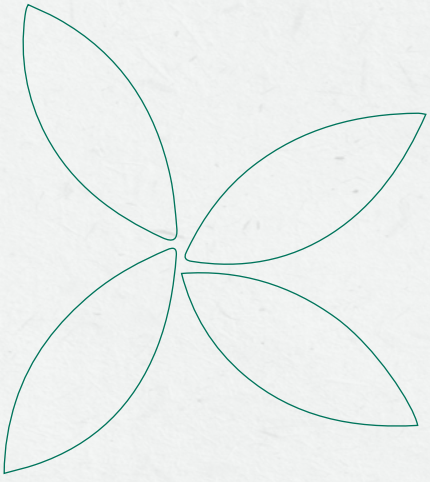
Ruta de mejora o retroalimentación

Como parte de la mejora continua de la iniciativa, se contempla:

- Analizar los datos relacionados con la compra de pilas de un solo uso, con el objetivo de evaluar el impacto de la política implementada.
- Determinar la necesidad de aumentar la periodicidad de la recolección de pilas en función del volumen generado.
- Evaluar a mediano plazo si las medidas adoptadas en la universidad han sido replicadas en los hogares de los participantes.

Referencias bibliográficas

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2021). *Guía para el Consumo y Manejo Sustentable de Pilas*. Obtenida de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/300512/Gu_a_para_el_consumo_sustentasus_de_pilas.pdf



5.
La educación de movilidad sustentable en la universidad

Jasón Aragón Castillo[1], Romina López[2]

Resumen

La movilidad sostenible promueve un transporte bajo en carbono, mejorando la calidad de vida urbana y el bienestar colectivo mediante espacios públicos confortables y el uso eficiente del transporte público. Además, impacta positivamente en problemas ambientales y de salud pública. En este contexto, la educación vial transmite conocimientos para un uso seguro y sostenible del transporte. En la Universidad de Montemorelos, la población universitaria carece de una educación vial orientada hacia la movilidad sostenible; lo cual limita su potencial de contribuir a mejorar la calidad de vida y la salud en el entorno universitario.

Para cambiar esta realidad, las instituciones de educación superior pueden promover la salud y la sostenibilidad a través de estrategias alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Sin embargo, la universidad aún no cuenta con políticas para realizar capacitaciones sobre movilidad sostenible y su impacto positivo. El objetivo de este estudio es evaluar el conocimiento sobre movilidad sostenible antes y después de una intervención educativa con estudiantes universitarios. Este proceso, diseñado en el posgrado de salud pública, incluye una asignatura que promueve hábitos saludables y un diagnóstico que mide la movilidad peatonal y los tipos de transporte en el campus.

Palabras clave

Movilidad sustentable, educación en salud.

1. Coordinador en Salud Pública, Universidad de Montemorelos, Nuevo León.
jasonaragon@um.edu.mx
2. Estudiante de la Maestría en Salud Pública, Universidad de Montemorelos, Nuevo León.
rominalopez1895@gmail.com

Introducción

La movilidad sostenible es un modelo de transporte saludable y de bajo consumo de carbono que busca elevar la calidad de vida urbana y el bienestar colectivo, además de fomentar la creación de espacios públicos confortables que promuevan la convivencia ciudadana.

Este enfoque contribuye positivamente a la solución de problemas ambientales mediante el uso del transporte público e influye en el desarrollo de estrategias para abordar desafíos en materia de salud pública. Por otro lado, la educación vial se define como la transmisión de conocimientos orientados a la adquisición de herramientas que permitan el uso eficaz, seguro y sostenible del transporte.

Problema y justificación

La población universitaria carece de una educación vial que promueva la transición hacia la movilidad sostenible. Uno de los principales beneficios de este modelo es su contribución al mejoramiento de la calidad de vida en el entorno universitario, lo cual constituye una medida clave de salud pública.

Las instituciones de educación superior son reconocidas como motores en la promoción de la salud y en la implementación de acciones específicas relacionadas con la educación, la abogacía y la alfabetización en salud, además de desempeñar un papel fundamental en el cumplimiento de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a través de estrategias e iniciativas concretas.

Actualmente, la Universidad de Montemorelos no cuenta con programas o estrategias que aborden la capacitación y la educación sobre la movilidad sostenible, ni sobre su impacto positivo en la salud, la economía y la protección del medio ambiente, tanto dentro como fuera del campus.

Objetivo general

Conocer el nivel de conocimiento de movilidad sostenible antes y después de una intervención educativa en estudiantes universitarios. Se pretende que este estudio e intervención pueda ser de utilidad en la realización de políticas públicas para promover la movilidad sostenible.

Proceso educativo, método o didáctica

El posgrado en salud pública diseñó una materia en la malla curricular de todos los programas de pregrado titulada “Estilo de vida saludable”, en la cual se realizan diferentes acciones de educación en salud enfocadas al autocuidado y la adquisición de hábitos saludables. Durante el semestre se realizó un diagnóstico con el objetivo de establecer los activos en salud para proponer una intervención de movilidad sostenible.

Las dimensiones medidas en este diagnóstico fueron:

1. Movilidad peatonal de los estudiantes.
2. Relación de tipos de movilidad en el campus.

Resultados

- Población general de 2,689 habitantes; de los cuales, 2,191 son universitarios y 498 son empleados.
- El mayor porcentaje de residencias se concentran al exterior del campus, con un total de 752 estudiantes externos y una distancia media de 1.8 km.
- 240 empleados viven a una distancia media del campus de entre 1.18 y 1.26 km.
- El 45.6% de la población universitaria vive en un radio de 500 a 1,000 metros y el 23.7% vive entre 1,000 y 1,500 metros.
- El flujo vehicular es de 1,350 autos/día, 350 bicicletas, 300 peatones (visitas) y 1,800 peatones universitarios de lunes a viernes. Transitan 4 autos por cada bicicleta en el campus.
- La infraestructura construida en el campus cuenta con 250 cajones de estacionamiento para vehículos motorizados y 210 lugares para bicicletas.
- Los estudiantes registraron 130 millones de pasos en 14 semanas durante el semestre, por medio de una aplicación en sus dispositivos electrónicos.

Conclusiones

Existen numerosos estudios que han medido el impacto de los vehículos en la salud colectiva, así como las causas de enfermedad y mortalidad. El estilo de vida universitario requiere de una movilidad activa por parte de los estudiantes y otros miembros de la comunidad. La enseñanza de hábitos debe incluir la actividad física en todas sus modalidades que incluye la movilidad.

Por lo tanto, se torna una acción imperativa crear un modelo de movilidad sostenible en los entornos universitarios. Se pretende recopilar los resultados de la intervención educativa en diciembre del año presente.

Referencias bibliográficas

Arroyo, J. y Medina, A. (2022). *Movilidad sostenible en instituciones de educación superior: Estrategias para la implementación y evaluación*. Editorial Universitaria. https://doi.org/10.1007/978-3-030-12345-6

Carvajal, M. y Gómez, E. (2023). Promoción de la movilidad sustentable en campus universitarios: Un estudio de caso. *Revista Internacional de Ciencias Ambientales*, 18(1), 55-70. https://doi.org/10.1016/j.ricsa.2023.02.004

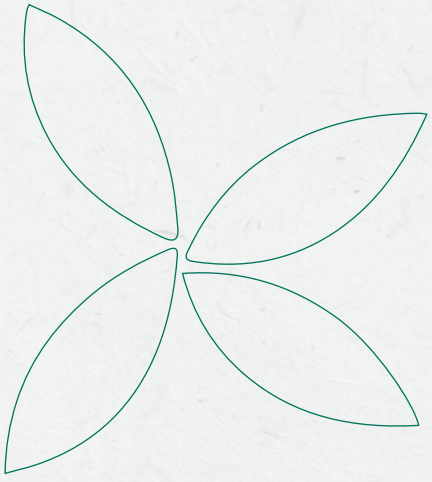
De la Torre, M. y Romero, J. (2021). *Políticas y prácticas para una movilidad sostenible en universidades*. Fundación para el Desarrollo Urbano. https://www.fundaciondesarrollourbano.org/publicaciones/movilidad-sostenible-universidades

Gómez, A. y Pérez, L. (2020). Evaluación de la infraestructura para bicicletas en campus universitarios: Un enfoque práctico. *Journal of Urban Health Studies*, 25(4), 320-335. https://doi.org/10.1080/09539960.2020.1750210

López, R. y Martínez, C. (2023). Estrategias para promover el transporte activo en el entorno universitario. *Revista de Educación en Salud*, 22(2), 85-98. https://doi.org/10.1016/j.resu.2023.04.009

Serrano, F. y Vargas, P. (2022). *Intervenciones educativas en movilidad sostenible: Una revisión de casos en América Latina*. Editorial Académica Española. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.14312.53763

Torres, J. y Ruiz, M. (2021). Movilidad y sostenibilidad en el contexto universitario: Un análisis de impacto y recomendaciones. *Revista de Estudios Ambientales y Urbanos*, 17(3), 200-214. https://doi.org/10.1037/rea.2021.0032



6.

Estrategia para la eliminación del uso de unicel en actividades institucionales del Centro Universitario del Pacífico

Antonio Jiménez Luna[1], Guadalupe Suazo Marín[2]

Resumen

Asumir la responsabilidad social de evitar el uso de plásticos y desechables de un solo uso es fundamental para el cuidado del medio ambiente. Los espacios institucionales deben liderar la implementación de acciones oportunas que sensibilicen y reeduquen a sus integrantes, fomentando prácticas orientadas a mejorar las condiciones medioambientales. Por ello, para UNIPAC resultó importante eliminar el uso del unicel en los servicios internos de

la universidad favoreciendo nuevos hábitos y evitando en promedio el uso de 70 vasos de unicel en 750 estudiantes y 115 personas que integran la planta docente y administrativa. Así mismo, se compraron un poco más de 150,000 vasos solo en el periodo de 2019 a 2023.

Palabras clave

Unicel, contaminación ambiental, plásticos de un solo uso, conciencia ecológica.

1. Unipac - Centro Universitario del Pacífico, México.
direccion.general@unipac.edu.mx
2. Unipac - Centro Universitario del Pacífico, México.
desarrollo.academico@unipac.edu.mx

Descripción de la experiencia

Objetivo general

Eliminar el uso de unicel en actividades propias de la universidad, favoreciendo la conciencia ecológica con relación a los desechables de un solo uso.

Breve fundamento teórico

La contaminación ambiental es uno de los principales problemas que enfrenta la humanidad desde hace mucho tiempo; ya que está afectando al planeta y modificando la calidad de vida de quienes lo habitamos, así como su biodiversidad. De acuerdo con el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA, 2017), la contaminación no solo perjudica al medio ambiente, sino que también representa costos económicos significativos como resultado del impacto en la salud humana, las pérdidas de productividad y los daños a los ecosistemas.

Resolver el problema de la contaminación es una tarea indispensable para garantizar el bienestar humano de las generaciones actuales y venideras, por lo que organismos internacionales han centrado su atención en esta problemática de orden mundial; incluso 8 de los 17 objetivos de Desarrollo Sostenible están vinculados con este fenómeno (ONU, 2023).

Existen múltiples causas, formas y fuentes de contaminación, siendo una de ellas los productos plásticos de un solo uso. Aunque estos productos facilitan la vida cotidiana, es necesario ser conscientes del daño que generan al medio ambiente y a la salud humana. Desde el 2017, la Organización Mundial de la Salud calculó que "el 23% de todas las muertes registradas en el mundo –12,6 millones en 2012– se debían a causas ambientales, y al menos 8,2 millones de ellas podían atribuirse a enfermedades no transmisibles de origen medioambiental" (PNUMA, 2017, párr. 01).

Los plásticos de un solo uso son productos elaborados principalmente a partir de químicos derivados de combustibles fósiles (petroquímicos) y están diseñados para ser desechados inmediatamente después de su uso, que en muchos casos dura solo unos minutos. Ejemplos de ello son las bolsas de plástico, que pueden tardar hasta 400 años en descomponerse; las botellas de plástico, que tardan hasta 450 años si se abandonan en el ambiente; los popotes, hisopos, cucharas y el unicel, ampliamente utilizado para envasar alimentos o empacar muebles, el cual puede tardar más de 500 años en desaparecer de forma natural (Ropero, 2021).

Las universidades no pueden permanecer ajenas a problemáticas que afectan la salud y el bienestar de los miembros de su comunidad. Por el contrario, son el escenario idóneo para generar conciencia ecológica, como en el caso de la clasificación de residuos, así como para promover e impulsar estrategias que mejoren los hábitos y estilos de vida de la comunidad universitaria. Estas acciones deben orientarse a la adopción de prácticas como reducir, reusar y reciclar recursos, objetos, productos y materiales, extendiendo su vida útil y, con ello, minimizando la huella ecológica.

En UNIPAC, una de las estrategias implementadas fue la eliminación del uso de unicel en las

actividades institucionales, debido a que representa una fuente significativa de residuos a nivel mundial. Al ser desechado, persiste en el ambiente durante largos períodos, ya que puede tardar más de 400 años en degradarse. El unicel, un material no biodegradable, está compuesto por poliestireno expandible, un derivado del petróleo que destaca por su ligereza, resistencia y capacidad de aislamiento térmico y acústico. Sin embargo, es también un gran generador de basura y resulta nocivo tanto para el medio ambiente como para los ecosistemas.

Se estima que en México se consumen anualmente 125 mil toneladas de plásticos, de las cuales el 25% se destina a la fabricación de productos desechables para la industria alimenticia (EZPAK, 2021). Estas cifras muestran el empleo indiscriminado que se hace de este producto y, aunque actualmente el unicel puede reciclarse y ya existen empresas que lo utilizan, hay que reconocer que la falta de conocimientos y poca cultura ambiental en materia de reciclaje se antepone, pues de esas "125 toneladas que se generan, se recolecta y recicla unas 4 mil toneladas, un 4% del total" (Machorro, 2018).

Es innegable la importancia de adoptar las 5R como método para lograr una mayor coherencia en nuestra vida diaria respecto al uso del plásticos. Antes de que los desechos lleguen a los ríos y posteriormente a los océanos, es fundamental dar un paso atrás y adoptar una visión global que permita mitigar el impacto ambiental de estos residuos.

Las 5Rs implican adoptar una nueva forma de consumir:

> *Rechazar. El mejor desecho es el que no llega a producirse, para ello será necesario traer nuestros propios recipientes para alimentarnos, tomar agua o café. Reducir. Se trata de ajustar las compras a las necesidades reales, evitando productos biodegradables. Reutilizar. Significa encontrarle un nuevo uso a su uso original, no se trata de reciclar, si no de alargar la vida de nuestras posesiones, pudiendo también comprar objetos de segunda mano. Reparar. Implica restaurar los objetos a un buen estado, será necesario que al comprar se elijan productos cuyas piezas de repuesto están disponibles durante mucho tiempo y que se pueda reparar. Reciclar. requiere cultura ambiental en la separación de residuos, entrenamiento familiar para recolectar plásticos, cartón, etc. (Race For Water, 2023)*

Es importante que empecemos a ser conscientes sobre el uso del unicel en nuestras vidas. Con pequeñas acciones, podemos contribuir al cuidado del planeta. Debemos analizar que el unicel es particularmente perjudicial, ya que no es un material biodegradable y su incineración resulta igualmente dañina para el medio ambiente y tóxica para la salud. Además, ha sido catalogado como cancerígeno por la Agencia de Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades de Estados Unidos (Homebrew, 2019).

El unicel es una fuente significativa de contaminación en los ecosistemas acuáticos, ya que gran parte de los desechos sólidos y químicos terminan en los océanos. Además, es importante señalar que México carece de la infraestructura necesaria para reciclar este material. La reducción de la contaminación es fundamental para proteger los sistemas naturales, de los cuales dependen no solo miles de millones de personas, sino también todas las formas de vida del planeta.

Metodología

En 2019 se emitió un comunicado para eliminar el uso de vasos de unicel en las instalaciones universitarias, específicamente en el servicio de café gratuito que se ofrece a estudiantes y académicos desde septiembre de 2012.

Adicionalmente, se estableció como requisito que, durante el servicio de coffee break en eventos institucionales, los participantes traigan consigo termos reutilizables para café y agua.

Así mismo, se implementó un criterio de prohibición del uso de unicel y plásticos de un solo uso en cualquier actividad realizada por la institución, por estudiantes o en eventos donde la universidad funge como sede, en virtud de los convenios establecidos.

Como parte de la estrategia de difusión, en el envío de emails masivos para confirmación de eventos y actividades al inicio de cuatrimestre, se adjunta la imagen promocional destinada a fomentar esta acción. En redes sociales se realizan publicaciones periódicas para reforzar la concientización sobre la medida.

Quiénes participan

En esta iniciativa participa el personal administrativo, los proveedores, la comunidad docente, estudiantil, y cualquier participante externo que visita las instalaciones de UNIPAC para eventos especiales o de rutina.

Cuánto tiempo lleva en acción

Para evaluar el impacto de esta medida durante los cinco años de su implementación, es importante señalar las compras registradas por el departamento de Finanzas en los años 2016, 2017 y 2018, correspondientes a los vasos de unicel utilizados exclusivamente para el servicio de café en UNIPAC Campus Río. Los datos específicos se presentan a continuación en la tabla 1.

Tabla 1. Cantidad de vasos de unicel de 10 onzas que fueron comprados para el servicio de café en UNIPAC Campus Río

Mes	2016	2017	2018
Enero	3000	2000	3000
Febrero	2000	1000	2000
Marzo	3000	2000	4000
Abril	1000	1000	2000
Mayo	1000	3000	4000
Junio	4000	3000	2000
Julio	2000	3000	6000
Agosto	3000	0	2000
Septiembre	2000	2000	8000
Octubre	3000	2000	6000
Noviembre	4000	4000	10000
Diciembre	3000	1000	0
Total	**31,000**	**24,000**	**49,000**

Fuente: Elaboración propia a partir de registros de compras

Durante ese periodo, la población del Campus Río ascendía a 581 estudiantes en 2016, 637 en 2017 y 692 en 2018. Por lo tanto, excluyendo el año 2020, se dejaron de adquirir un promedio de más de

150,000 vasos entre 2019 y 2023. Esta medida ha permitido que, en promedio, cada estudiante deje de usar y desechar 70 vasos al año en los servicios proporcionados por UNIPAC, beneficiando anualmente alrededor de 750 estudiantes y a 115 miembros de la planta docente y administrativa.

Ruta de mejora o retroalimentación

Como bien es sabido, la modificación de hábitos implica cambios y demanda salir de nuestra área de confort. Por ello, no es sencillo adoptar nuevos comportamientos, ya que existen patrones profundamente arraigados en nuestra conducta que provienen de nuestra educación inicial. En este sentido, los cambios en el uso del unicel han sido paulatinos, pero firmes.

Con la implementación de esta iniciativa, surgieron inconformidades, resistencia y falta de empatía. Ante esto, UNIPAC reforzó la estrategia entregando tazas y termos para café a los estudiantes en 2021 y recipientes para agua en 2022. Esta medida fue bien recibida y contribuyó a mejorar la actitud de la comunidad, aunque no solucionó por completo la situación. Actualmente, se observa una mejora en la postura de los estudiantes respecto al uso de vasos de unicel para el servicio de café. Aún queda trabajo por hacer, pero es alentador identificar que, en los eventos recientes con participación externa, los asistentes llegaron con sus recipientes personales para consumir café y agua.

Referencias bibliográficas

Asociación Nacional de la Industria Química. (2023). *Unicel y Medio Ambiente*. https://tinyurl.com/250lju54

EZPAK (2021). Lo que no sabías del unicel y por qué es tan malo. https://tinyurl.com/28lajj4r

Homebrew (2019). 5 Razones para eliminar el unicel de tu vida. Recuperado de https://tuvaso.mx/7-razones-para-eliminar-el-unicel-de-tu-vida/

Machorro, J. (2018). Solo recicla México un 4% del unicel. Recuperado de https://tinyurl.com/27es7vh4

Organización de las Naciones Unidas. (2017). Asamblea de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. Hacia un planeta sin contaminación. https://tinyurl.com/23452x60

Organización de las Naciones Unidas. (2021) Cómo reducir el impacto de los plásticos de un solo uso. https://tinyurl.com/yuefo5zn

Organización de las Naciones Unidas. (2023). Informe sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2023: Edición especial. En Red. https://tinyurl.com/25ku8zed

Race For Water (2023). La regla de las 5R. Recuperado de https://tinyurl.com/29q6rhym

Ropero, S. (2021). Plásticos de un solo uso: qué son, ejemplos, consecuencias y prohibición. https://tinyurl.com/yuwyhwan

Unipac. (2021). Estilos de vida saludable y bienestar, programa universitario.

7.
Círculo de sororidad y expresión a través del arte

Alexia Escutia Elías[1], Mónica Arias Rodríguez[2]

Resumen

Fundamentada en la Terapia Narrativa, se llevó a cabo la actividad "Círculo de sororidad y expresión a través del arte" en el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer en CETYS Universidad Campus Ensenada. Durante esta actividad, las participantes asumieron un rol activo, explorando y reflexionando sobre el impacto de sus antecedentes personales, familiares y sociales en sus experiencias de vida como mujeres.

El objetivo de la actividad fue crear un espacio sororo en el cual las estudiantes, mediante sus propias narrativas pudieran expresar, escuchar y analizar el discurso histórico dominante sobre lo que significa ser mujer. En la actividad participaron estudiantes de segundo y cuarto semestre de las escuelas de Ingeniería y Administración y Negocios.

Durante la actividad, se emplearon preguntas detonantes para fomentar la socialización de experiencias personales relacionadas con la discriminación de género, los logros alcanzados en la reducción de la brecha de género y los derechos de las mujeres, así como las acciones necesarias para seguir avanzando en la lucha por la igualdad y equidad de género. Además del diálogo, se promovió la expresión artística como un medio para profundizar en las vivencias y emociones compartidas por las participantes.

Esta iniciativa tuvo como propósito promover la sororidad y el respeto entre las mujeres de la comunidad universitaria. La actividad puso de manifiesto la necesidad de establecer espacios seguros y acogedores para las mujeres dentro de las instituciones educativas, destacando además la importancia de llevar a cabo acciones enfocadas en la promoción de la salud mental con una perspectiva de género.

1. CETYS Universidad. *alexia.escutia@cetys.mx*
2. CETYS Universidad. *monica.arias@cetys.mx*

Palabras clave

Estudiantes, mujeres, sororidad, bienestar.

Descripción de la experiencia

El "Círculo de sororidad y expresión a través del arte" tuvo como objetivo general crear un espacio sororo en el que las estudiantes de CETYS Universidad Campus Internacional Ensenada pudieran expresarse desde su narrativa y creatividad sobre todo lo que implica ser mujer.

Fundamento teórico

Contexto nacional y mundial de la mujer

El 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, se conmemoran los avances sociales, políticos, económicos y culturales logrados por y para las mujeres. Asimismo, se reconocen las diversas luchas que han sido clave para lograr estos avances y se busca visibilizar los problemas persistentes que aún afectan a las mujeres.

Tanto en México como en el resto del mundo, a lo largo de la historia, las mujeres han enfrentado brechas y desigualdades en esferas de la vida como la educación, el ámbito laboral, la salud y la violencia de género.

La violencia contra las mujeres continúa siendo, en la actualidad, una problemática de suma gravedad en el país. Este fenómeno ha resultado en la violación de los derechos humanos de las mujeres, además de generar limitaciones y falta de reconocimiento (Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, 2019).

Perspectiva de género y educación

Es indispensable que los y las estudiantes se sientan acogidos y protegidos dentro del entorno educativo. Las instituciones educativas desempeñan un papel fundamental en la creación de entornos de aprendizaje libres de violencia y discriminación, promoviendo una educación de calidad que integre una perspectiva de género.

Las instituciones educativas deben abordar de manera activa la violencia en entornos académicos y ofrecer una educación integral sobre la salud. La sensibilización de la población estudiantil y docente en temas de género puede fomentar una mayor participación y permanencia de las mujeres en la vida académica. Por esta razón, resulta fundamental la elaboración de programas y actividades que promuevan la igualdad y la equidad de género (Informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo, 2017).

Terapia narrativa

La terapia narrativa permite a la persona objetivar el problema mediante la externalización, lo cual implica percibirlo como una identidad separada del individuo mismo. Esto facilita la posibilidad de encontrar opciones para su solución (White, 2007).

Metodología

Se planificaron actividades dirigidas a la población estudiantil con el propósito de conmemorar el Día Internacional de la Mujer. Entre ellas se destacó el "Círculo de sororidad y expresión a través del arte", una iniciativa diseñada para las estudiantes con el objetivo de fomentar la reflexión y el diálogo sobre

temáticas relevantes para la equidad de género, combinando esto con la expresión artística como un medio de canalización emocional y creativa.

Se extendió una invitación a las estudiantes de las escuelas de Administración y Negocios e Ingeniería de CETYS Universidad Campus Ensenada para que participaran de manera voluntaria.

El círculo fue moderado por las psicólogas de los departamentos de Atención Psicológica de la institución, el Centro de Desarrollo Estudiantil y el Programa de Atención a la Salud Mental y Bienestar Psicológico. Ambas profesionales actuaron como facilitadoras y guías de las actividades, garantizando un ambiente propicio para fomentar el diálogo reflexivo y la expresión.

Esta actividad tuvo una duración de cuatro horas, estructurada de la siguiente manera: las primeras dos horas se dedicaron a establecer un espacio de diálogo y reflexión guiada, en el que se abordaron temas como la importancia de la sororidad, los desafíos que enfrentan las mujeres en la actualidad y el papel de la mujer en la sociedad. Se promovió la participación activa de las estudiantes, incentivando la expresión de sus opiniones y experiencias. El diálogo fue iniciado y conducido mediante preguntas detonadoras, tales como: "¿Qué significa para ti ser mujer?", "¿Qué significa para ti el feminismo?", "¿Han experimentado una situación de desigualdad por su género?", "¿Qué acciones piensan que deberían hacerse para fomentar la equidad de género?", entre otras.

Las dos horas restantes se destinaron a la expresión artística, donde las participantes pudieron canalizar las reflexiones surgidas en la primera parte de la actividad mediante diversas formas artísticas como la pintura, el dibujo y el collage. Esto permitió que cada estudiante expresara su visión personal sobre los temas tratados. Para ello, se proporcionaron materiales artísticos, incluyendo plumones, pinturas, pinceles, lápices, lienzos, tijeras y revistas, entre otros.

Es importante resaltar que la actividad se llevó a cabo en una sala con aislamiento acústico y considerablemente apartada de las actividades cotidianas de los demás estudiantes, con el objetivo de proteger la privacidad de las participantes. Asimismo, durante la creación de las expresiones artísticas, se reorganizó la sala, disponiendo de mesas colocadas en forma de rectángulo para fomentar la interacción y facilitar el uso de los materiales entre las participantes. También se creó un ambiente más ameno, permitiendo a cada estudiante poner su música favorita y hablar sobre diversos temas para fomentar la conexión entre ellas.

Participantes

Estudiantes de género femenino de segundo y cuarto semestre de las escuelas de Ingeniería y Administración y Negocios de CETYS Universidad Campus Ensenada.

Principales metas alcanzadas

1. Creación de un espacio sororo y seguro para mujeres: se logró desarrollar un ambiente adecuado para que las participantes sintieran seguridad y comodidad, ofreciendo así un espacio que propició la reflexión y expresión.

2. Expresión de experiencias y perspectivas propias: las estudiantes tuvieron la oportunidad de expresar libremente sus experiencias y puntos de vista, favoreciendo la reflexión individual y colectiva sobre temas afines al Día Internacional de la Mujer.

3. Fomentar la sana convivencia y la creación de redes de apoyo: el círculo permitió la interacción y el intercambio de ideas entre estudiantes de distintas carreras universitarias. La actividad contribuyó a fortalecer los lazos entre las estudiantes.

Personas beneficiadas

18 participantes.

Conclusiones

La actividad evidenció la necesidad de establecer espacios seguros y acogedores para las mujeres dentro de las instituciones educativas. Es fundamental implementar estrategias que promuevan la salud mental con una perspectiva de género, reconociendo y abordando las distintas experiencias y desafíos que enfrentan las mujeres en su vida diaria. Asimismo, es fundamental resaltar la importancia de integrar actividades diseñadas específicamente para atender las necesidades de las mujeres frente a las problemáticas sociales, como parte de la agenda anual de la institución. Esto reafirma el compromiso con la equidad de género y el bienestar integral de toda la comunidad universitaria.

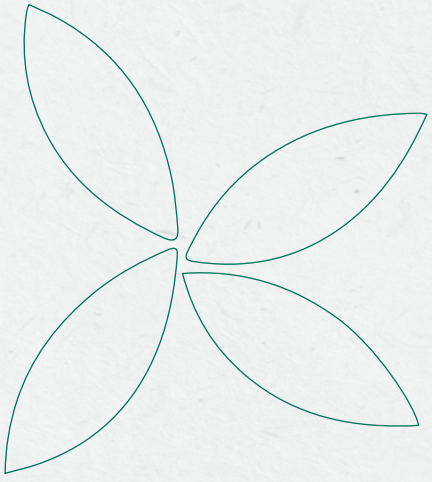
Referencias bibliográficas

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. (2019). *Retos y desafíos de las mujeres en México #MesDeLaMujer*. https://www.gob.mx/conavim/es/articulos/mes-de-la-mujer-retos-y-desafios-de-las-mujeres-en-mexico?idiom=es

Informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo. (2017). *Igualdad de género a través de la escuela: proporcionar un entorno de aprendizaje seguro e inclusivo*. https://gem-report-2017.unesco.org/es/chapter/igualdad-de-genero-a-traves-de-la-escuela-proporcionar-un-entorno-de-aprendizaje-seguro-e-inclusivo/

White, M. (2007). *Mapas de las prácticas narrativas* (1ra Ed.). Pranas.

White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.



8.

Promoción de la salud mental: un derecho fundamental en la Universidad Mexiquense del Bicentenario

Nancy Araceli Méndez Romero[1], Verónica Pérez Viveros[2], Stefany Pérez Gabriel[3]

Resumen

Según Lalonde (1974), el nivel de salud de una comunidad está influido por cuatro grupos de determinantes: 1) biología humana, 2) medio ambiente, 3) sistema de atención sanitaria y 4) estilos de vida y conductas de salud. En ese sentido, la promoción de la salud es un punto clave para el crecimiento y el desarrollo humano. Objetivo, describir el proceso mediante el cual una de las entidades académicas de la Universidad Mexiquense del Bicentenario (UMB) adoptó el modelo de Universidad Promotora de Salud, proceso bajo el cual se distribuyó la participación de la comunidad, se reconoció el papel de los agentes de salud, se gestionaron los

recursos locales y se realizaron alianzas intersectoriales con los servicios sanitarios. Métodos, investigación acción-participativa. En primera instancia, a partir de 2023 se realizó un tamizaje psicológico a 269 estudiantes de la UMB, se identificaron síntomas de ansiedad en el 53% del estudiantado, 28% presentaron depresión y 30.1% riesgo de suicidio. A partir de los datos se elaboró un plan de promoción de la salud y prevención del suicidio. Resultados, se realizó un conversatorio sobre el consumo de sustancias y alcohol, un podcast para difundir y compartir información relacionada con el cuidado y el derecho a la salud mental, y se implementaron tres ferias de salud Comunidad Colibrí, además de elaborarse un análisis FODA. Discusión y conclusiones, el estudiantado tiene la posibilidad de reconocer la promoción de la salud como parte de sus derechos en la universidad, se requiere la participación de los agentes de salud.

Palabras clave

Derecho a la salud mental, comunidad estudiantil, agentes de salud, intersectorialidad, universidad.

1. Programa de Investigadoras e investigadores del Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología (COMECYT), Universidad Mexiquense del Bicentenario.
nmr2500@yahoo.com.mx
2. Universidad Mexiquense del Bicentenario.
veronica.perez@umb.edu.mx
3. Universidad Mexiquense del Bicentenario.
stefanyperez549@gmail.com

Introducción

La salud y su protección son un derecho fundamental que toda persona debe gozar durante el curso de vida. La Agenda 2030 señala, en el tercero de sus objetivos, la importancia de prevenir enfermedades no trasmisibles, así como promover la salud mental y el bienestar (ONU, 2018). El Programa Sectorial de Salud 2020-2024 de la Secretaría de Salud de México (2020, p. 5) en su objetivo 4.6 refiere que es primordial garantizar "los programas y acciones de salud pública, a partir de información oportuna y confiable, que facilite la promoción en salud".

En este orden de ideas, la promoción de la salud (PS) es una estrategia mediante la cual las personas y su colectividad construyen procesos para lograr un mejor nivel de salud. La PS es integral e intersectorial, por lo que requiere la participación de todos los sectores, actuar con liderazgo y establecer alianzas; así como compromiso para la movilización de los recursos, garantizando la equidad y justicia social. Las entidades académicas pueden constituirse como Universidades Promotoras de Salud (Bravo-Valenzuela et al., 2013). Barranca-Enríquez et al. (2020) señala que las universidades "cuentan con un capital humano suficiente para implementar proyectos que coadyuven con las estrategias gubernamentales en el contexto de la promoción de la salud y prevención de enfermedades" (p. 114).

Para ser más precisos, las universidades saludables se distinguen por lograr la participación de los integrantes de la comunidad para corresponsabilizarse en el fortalecimiento de habilidades de autocuidado, así como en el fomento de estilos de vida saludable. La segunda cualidad es la configuración de las condiciones universitarias, gracias a las cuales el estudiantado, personal docente y administrativo se constituyen como agentes de salud. La siguiente característica es el aprovechamiento de los recursos locales, y para tal fin los servicios sanitarios son reorientados a contextos comunitarios como los espacios universitarios para acercar los servicios médicos. Esta última acción corresponde a las alianzas intersectoriales, al gestionar la colaboración con instituciones gubernamentales y/o de la sociedad civil.

A partir de lo anterior, la siguiente reseña describe el proceso mediante el cual una de las Unidades de Estudios Superiores (UES) de la Universidad Mexiquense del Bicentenario (UMB) adoptó el modelo de Universidad Promotora de Salud (UPS). Para tal fin, se presenta la metodología empleada, las metas alcanzadas y la población beneficiada, concluyendo con el análisis FODA.

Metodología

La experiencia exitosa se basa en un trabajo de investigación-acción participativa realizado en una Unidad de Educación Superior (UES) de la Universidad Mexiquense del Bicentenario (UMB), localizada en el oriente del Estado de México. La investigación se desarrolló entre junio de 2023 y junio de 2024.

En la primera fase, liderada por la investigadora principal, participaron 269 estudiantes, seleccionados mediante muestreo intencional. A estos estudiantes se les aplicó un tamizaje psicológico con el objetivo de identificar síntomas de moderados a graves relacionados con ansiedad, depresión y riesgo de suicidio.

La fase de recolección de datos se realizó bajo estrictos protocolos éticos, contando con la autorización del consentimiento informado de los participantes.

Los resultados indicaron que el 67.7% de las participantes fueron mujeres, el 32.2% varones, y el 1.1% pertenece a la diversidad sexo-genérica. La media de edad fue de 20.16 años. En cuanto a la atención en salud mental, el 32% del estudiantado afirmó haber consultado a un profesional, siendo las mujeres quienes utilizan más estos servicios.

Respecto a los hábitos de riesgo para la salud, el 14% de las mujeres reportó consumir alcohol, mientras que el 5.2% de los varones también indicó hacerlo. En relación con la prevalencia de la sintomatología evaluada, se identificó que el 53% de la muestra presenta ansiedad, el 28% depresión, y el 30.1% riesgo de suicidio, siendo las mujeres las más afectadas en todos los casos.

Además, se constató que en el campus no se habían llevado a cabo actividades continuas para la promoción de la salud mental.

Del tamizaje psicológico al programa de promoción de la salud

A partir de las necesidades de salud identificadas, se diseñó un plan de acción para promocionar la salud mental en la comunidad (los casos con riesgo de suicidio fueron contactados individualmente).

Ante la identificación del riesgo de consumo de sustancias, en diciembre de 2023 se organizó un conversatorio con la participación de miembros de Alcohólicos Anónimos (AA). El propósito fue que, a través de los testimonios de personas en recuperación, el estudiantado aprendiera a pedir ayuda en caso de identificar un consumo problemático.

Considerando el estigma hacia las mujeres con consumo de alcohol (Colimil y Paz, 2016), se decidió organizar dos conversatorios, uno dirigido específicamente a varones y otro a mujeres, adaptando el enfoque de cada sesión a las necesidades y realidades de cada grupo.

La segunda actividad se llevó a cabo en febrero de 2024, convocando a estudiantes a realizar un podcast con el objetivo de informar sobre el cuidado de la salud mental. Los temas abordados incluyeron: desarrollo de habilidades sociales para las relaciones interpersonales, estrés académico, primeros auxilios psicológicos, y la relación entre alimentación y salud mental. La elaboración del contenido contempló el uso de tecnologías, dado que, según Aguilera (2015), estas herramientas no solo contribuyen a la reducción del estigma hacia los problemas de salud mental, sino que también permiten una mayor difusión de la información. El podcast fue alojado en la plataforma web Tonalli[1] (2024).

La tercera estrategia fue la planeación e implementación de las Ferias de la Salud, Comunidad Colibrí. El objetivo de estas ferias fue fomentar la participación del estudiantado y la comunidad aledaña, con el propósito de que ambas partes se beneficiaran de los servicios de PS y de actividades orientadas a la prevención de problemas de salud. La actividad fue gestionada por la investigadora

1. Proyecto académico desarrollado por estudiantes y un docente de la licenciatura en informática de la UMB.

del proyecto a través de la creación de alianzas sectoriales. Asimismo, contó con el respaldo del titular de la institución académica y la participación activa de docentes líderes.

Una profesora involucró a los alumnos y alumnas de la materia Estrés y Salud en las Organizaciones, cuyo objetivo es que los estudiantes conozcan diversas enfermedades laborales y aprendan a implementar estrategias de promoción de la salud. Durante las Ferias de la Salud, el grupo de estudiantes contribuyó en tres áreas principales:

1. Diseño e implementación de talleres psicoeducativos.
2. Actividades de difusión para promover la participación.
3. Trabajo logístico para asegurar el correcto desarrollo de las actividades.

Metas alcanzadas

- Implementación del plan de acción con enfoque en la promoción de la salud.
- Participación de diferentes actores sociales de la universidad y líderes en salud.

Personas beneficiadas

1. ***Conversatorio.***
   Del auto estigma a la autoestima, ¿cómo puedo recibir ayuda?
   Participaron: 78 estudiantes (56 mujeres y 22 hombres).
2. ***Podcast.***
   Cuidado de la salud y bienestar de jóvenes universitarios
   Participaron: 7 estudiantes para conversar en el podcast, y 5 estudiantes para crear de la plataforma web Tonalli para la prevención del suicidio.
3. ***Tres Ferias de la Salud Comunidad Colibrí durante el periodo de abril a junio, 2024***
   Participaron:
   - 4 de abril: 371 personas beneficiadas.
   - 9 de mayo: 351 personas beneficiadas.
   - 13 de junio: 304 personas beneficiadas.

Los servicios sanitarios ofrecidos incluyeron somatometría, nutrición, talleres psicoeducativos para la promoción de la salud mental, orientación psicológica, orientación odontológica, consulta médica, dispensación de medicamentos, inmunizaciones, pruebas de detección de Hepatitis C y VIH, citologías, pruebas de PCR para la detección de VPH, métodos de planificación familiar, aplicación de implantes subdérmicos, prevención de adicciones y consumo problemático de alcohol, así como activación física.

El análisis FODA destacó lo siguiente:

Fortalezas

Sostenibilidad. La participación incluyó a integrantes de la comunidad estudiantil, docentes líderes y el directivo de la entidad académica. Se contó con la disponibilidad de espacios para realizar las actividades planificadas, la gestión de alianzas intersectoriales y la garantía de gratuidad y equidad en los servicios sanitarios dirigidos a la comunidad universitaria. Para la difusión de las Ferias de la Salud, se utilizó una combinación de estrategias:

invitación personal, carteles informativos colocados dentro de la universidad y publicaciones en redes sociales.

Oportunidades

- Fomentar la promoción de la salud mental como un derecho humano fundamental.
- Fortalecer la participación de la comunidad universitaria.
- Robustecer las alianzas sectoriales.
- Incrementar el uso de los servicios de prevención en los hombres.
- A nivel organizacional, incorporar un departamento de atención a la salud universitaria.

Debilidades

- El proyecto de investigación fue subvencionado por un programa estatal.
- La universidad carece un consultorio médico para realizar procedimientos preventivos como citologías y VPH.

Amenazas

- **Macrosocial:** los cambios en las políticas de salud pública pueden restringir la redistribución y acercamiento de los servicios preventivos a los entornos escolares.
- **Microsocial:** falta de voluntad y liderazgo en la comunidad universitaria, y limitaciones en la gestión de actividades promotoras de la salud en la universidad.

Conclusiones

La política de salud en México reconoce la promoción de la salud como uno de los objetivos del Plan Sectorial. Las universidades representan un territorio fértil para llevar a cabo esta política, y en este contexto, resulta imperativo fortalecer los ambientes saludables en la UMB, de manera que el estudiantado reconozca la promoción de la salud como un derecho fundamental, contribuyendo así a la mejora de sus condiciones de vida y bienestar.

La propuesta de mejora consiste en gestionar, ante las autoridades universitarias, la adopción del modelo de Universidad Promotora de la Salud (UPS), considerando los siguientes puntos: reforzar la sostenibilidad del programa, fortalecer las actividades intersectoriales, garantizar la participación del centro de salud y de la sociedad civil; y, finalmente, promover la participación del estudiantado, el titular de la institución, el personal administrativo, los académicos y demás integrantes de la comunidad universitaria como agentes de salud.

Referencias bibliográficas

Aguilera, A. (2015). Tecnología digital e intervenciones para la salud mental: oportunidades y barreras. *Arbor*, 191(771): a210-a210. https://doi.org/10.3989/arbor.2015.771n1012

Barranca-Enríquez, A., Romo-González, T., y Pérez-Morales, A. G. (2021). Las ferias como medio para la promoción de la salud en la comunidad universitaria: pasos hacia una educación positiva. *Archivos de Medicina*, 21(1): 113-126. https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3892.2021

Bravo-Valenzuela, P., Cabieses, B., Zuzulich, M. S., Muñoz, M., y Ojeda, M. (2013). Glosario para universidades promotoras de la salud. *Revista de Salud Pública*, 15: 465-477.

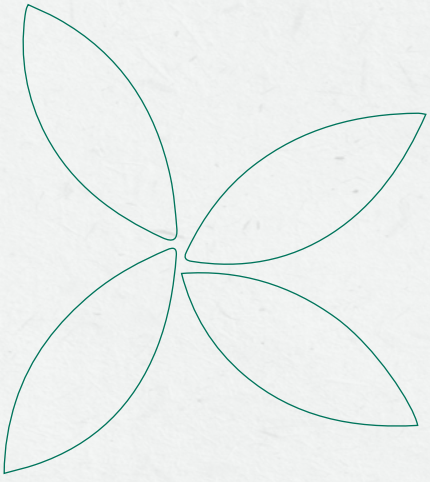
Colimil, F. y Paz, D. (2016). La opresión del género sobre las trayectorias de vida de mujeres alcohólicas. *Revista temas sociológicos*, número. 20:111–135.

Lalonde, M. (1974). A *New Perspective on the Health of Canadians*. Ottawa, Ontario, Canada: Information Canada. http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf

ONU (2018). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3), Santiago. https://n9.cl/qa7zo

Secretaría de Salud (2020). Programa Sectorial de Salud 2019-2024. México. https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-sectorial-de-salud-2020-2024

Tonalli (2024, 8 de mayo). Tonalli Plataforma web para la prevención del suicidio. México. https://tonalli-web.netlify.app/



9.
Pulmonaris: un proyecto que busca el cambio atrayendo a los jóvenes

Marcelo García Capistrán[1], Mateo Pacheco Mussi[2], Mariana Salazar Martínez[3], Alan Gerardo González López[4], Héctor Saldaña Márquez[5]

Resumen

El consumo de cigarrillos electrónicos ha aumentado entre estudiantes universitarios, lo que preocupa debido a sus efectos perjudiciales en la salud y el medio ambiente. Los "vapes" pueden causar daño pulmonar, problemas mentales y de piel. Además, los desechos son difíciles de degradar, lo que plantea preocupaciones ambientales. Pulmonaris es un proyecto que busca reducir, reutilizar y reciclar los empaques y baterías de los vapeadores para concientizar sobre su uso y gestionar sus desechos. Este proyecto se basa en las 3Rs (reducción, reutilización y reciclaje) para mejorar la calidad del suelo y del aire. La teoría de la promoción de la salud

y las teorías de cambio de comportamiento respaldan este enfoque educativo y preventivo. La metodología del proyecto implica educación y sensibilización sobre los riesgos de los vapeadores. Aunque actualmente se centra en la Universidad de Monterrey, se espera ampliarlo a otras universidades. La implementación ha mostrado resultados prometedores, como una alta participación estudiantil en la recolección de desechos. Al sensibilizar sobre los riesgos y promover alternativas más saludables, el proyecto aspira a un futuro más sostenible y a evitar la normalización del uso de vapeadores como forma de relajación o entretenimiento.

Palabras clave

Vapeadores, concientización, salud, reciclaje, arte.

1. Escuela de Arquitectura, Universidad de Monterrey. *marcelo.garciac@udem.edu*
2. Escuela de Arquitectura, Universidad de Monterrey. *mateo.pacheco@udem.edu*
3. Escuela de Arquitectura, Universidad de Monterrey. *mariana.salazarmartinez@udem.edu*
4. Escuela de Arquitectura, Universidad de Monterrey. *alan.gonzalezl@udem.edu*
5. Escuela de Arquitectura, Universidad de Monterrey. *hector.saldanam@udem.edu*

Desarrollo de la reseña

El consumo de cigarrillos electrónicos, también conocidos como "vapes", ha aumentado significativamente durante los últimos años entre los estudiantes universitarios. Según Bello, S. (2019): "Con estos nuevos productos, la industria del tabaco está intentando rehabilitar su reputación, intentando aparecer como parte de la solución y no parte del problema, de tal manera de poder influir sobre los tomadores de decisión". Esta tendencia es preocupante debido a los efectos perjudiciales que estos dispositivos pueden tener en la salud de los jóvenes, incluyendo daño pulmonar, problemas de salud mental y de la piel. Además, los desechos de los vapeadores son difíciles de degradar y de reintegrar al medio ambiente, lo que plantea serias preocupaciones medioambientales. En México, desde 2021 la Cofepirs y Conadic emitieron la Alerta Sanitaria No. 12/2021 en la que señalan que existen tres principales tipos de daños asociados a este producto (Gobierno de México, 2021): daños respiratorios por la inflamación del tejido pulmonar, causando padecimientos como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma y cáncer; daños cardiovasculares por los cambios en la circulación sanguínea, los cuales pueden causar arterioesclerosis e infartos al corazón; y daños mutagénicos que aumentan el riesgo de cáncer y alteraciones a nivel reproductivo, como la disfunción eréctil.

Pulmonaris es un proyecto creativo con un impacto visual significativo que se enfoca en la reducción, reutilización y reciclaje de los empaques y baterías de vapeadores. Esta iniciativa busca concientizar a la población universitaria sobre la importancia de reducir el uso de estos dispositivos y gestionar adecuadamente sus baterías y empaques como desechos electrónicos, evitando así la contaminación del suelo, que ocurre cuando se desechan de manera convencional. Además, el proyecto utiliza el plástico de colores como material para arte y cultura, convirtiéndolo en un recordatorio visual de los efectos nocivos de los vapeadores.

El objetivo principal de este proyecto es sensibilizar a la comunidad universitaria sobre los efectos perjudiciales de los vapeadores en la salud y promover alternativas más saludables, fomentando cambios positivos en sus hábitos de consumo. Asimismo, el proyecto enfoca sus esfuerzos en el reciclaje de los desechos generados por estos dispositivos, separándolos en dos componentes principales: la batería y el plástico.

Pulmonaris destaca los beneficios que nos brinda la filosofía de las 3Rs (ver Fig. 1), entre ellos: la disminución de residuos sólidos, el incremento de la calidad del suelo y reducción de la emisión de gases de efecto invernadero, contribuyendo a la mejora de la calidad de aire y apoyando la estabilización del clima (Nava *et al*., s/f). Esta propuesta resulta particularmente relevante y pertinente debido a la creciente popularidad de los vapeadores entre los jóvenes y a la falta de conciencia sobre los efectos negativos que tienen tanto en la salud como en el medio ambiente.

El marco teórico de este proyecto se fundamenta en la teoría de la promoción de la salud, la cual plantea que las intervenciones de salud deben enfocarse en la prevención y la educación como estrategias clave. Asimismo, incorpora las teorías de cambio de comportamiento, que sugieren que la concienciación y la educación son herramientas

Figura 1. Las 3R de la ecología (elaboración propia, adaptada de Juan Vicente *et al.*, 2024).

eficaces para influir en las decisiones individuales sobre la salud. Según Baker et al. (2022), no solo el sector salud, sino también los administradores escolares y la comunidad en general, deben unir fuerzas y abogar por la implementación de programas de prevención escolares validados, con el fin de combatir la creciente epidemia de vapeo entre adolescentes.

La metodología de este proyecto se estructura en distintas fases (ver Fig. 2) e incluye una serie de pasos diseñados para implementar estrategias de promoción de la salud, con un enfoque especial en la educación y sensibilización sobre los riesgos asociados al uso de vapeadores. Actualmente, el proyecto solo se cuenta con la participación de la Universidad de Monterrey. No obstante, el horizonte planeado contempla una ruta de acción que busca expandirse a todas las universidades, motivando a los estudiantes a participar activamente en el reciclaje de los desechos de vapeadores.

Es importante señalar que el estado actual del proyecto se encuentra en la etapa de implementación de la recolección de residuos y la separación de baterías y plástico. Durante este proceso, se identificaron áreas de mejora relacionadas con el diseño y elaboración de los contenedores, las cuales están en proceso de desarrollo para la aplicación de un nuevo prototipo. Asimismo, se espera incrementar la cantidad de contenedores disponibles para ampliar la cobertura y efectividad del programa. El proyecto se ha desarrollado en un período de un mes y se espera continuar con la implementación de la metodología durante

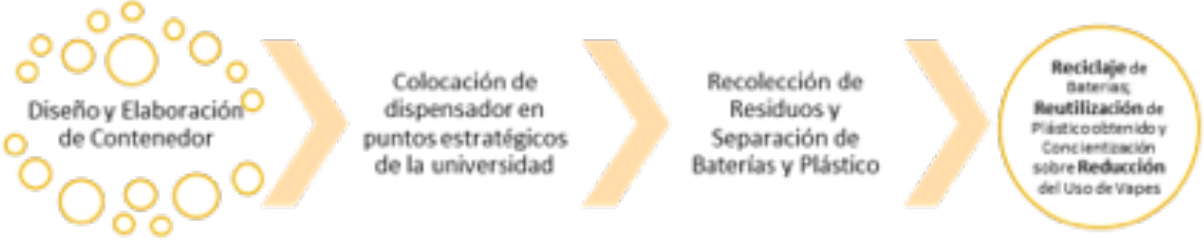


Figura 2. Proceso metodológico del proyecto Pulmonaris.

el resto del año. Como objetivo, se ha planteado realizar el monitoreo y seguimiento del proyecto durante el semestre de otoño 2024 en la Universidad de Monterrey, con la intención de analizar su viabilidad para una posible aplicación en otros entornos universitarios.

Durante este proceso, se ha identificado que los estudiantes universitarios sienten curiosidad e interés por las alternativas de recolección de residuos cuando estas se presentan de manera atractiva y en espacios frecuentados por la juventud. Esto responde a la importancia de combinar tres aspectos clave: el cuidado de la salud, el respeto al medioambiente y la expresión artística en los espacios públicos.

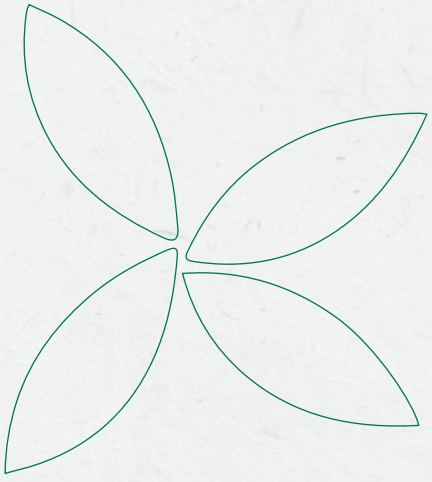
El diseño llamativo del contenedor juega un papel clave, ya que incentiva el interés y la participación de la comunidad. De esta manera, los estudiantes encuentran una vía para desprenderse de un elemento nocivo para su salud, mientras se les proporciona una herramienta que facilita el tratamiento de los desechos de manera amigable con el medio ambiente, permitiendo la separación y canalización cada uno de sus componentes. El desarrollo de las fases implementadas hasta el momento ha arrojado resultados significativos. Entre ellos, destaca que se logró recolectar alrededor del 50% de la capacidad del contenedor en tan solo una semana de presencia en la universidad. Este resultado es un claro indicador de la alta incidencia de uso que tienen estos dispositivos entre la comunidad universitaria.

Finalmente, al sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos asociados al uso de vapeadores y promover alternativas más saludables, se puede contribuir a la construcción de un futuro más saludable y sostenible. Asimismo, el reciclaje de los desechos de estos dispositivos permite minimizar su impacto ambiental. Esta estrategia tiene como objetivo generar un cambio en los hábitos de los estudiantes, evitando que el uso de vapeadores se normalice como una forma de relajación, socialización o entretenimiento.

Referencias bibliográficas

Baker, K. A., Campbell, N. J., Noonan, D., Thompson, J. A., y Derouin, A. (2022). Vaping Prevention in a Middle School Population Using CATCH My Breath. *Journal of Pediatric Health Care*, 36(2), 90–98. https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.07.013

Bello, S. S. (2019). Productos de tabaco calentado con especial referencia a IQOS. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, 35(3), 225–231. https://doi.org/10.4067/s0717-73482019000300225

Gobierno de México. (2021). Cofepris y Conadic emiten alerta sanitaria para vapeadores y productos emergentes de tabaco: ocasionan graves daños a la salud. *Alerta Sanitaria No. 12/2021*. https://www.gob.mx/cofepris/articulos/cofepris-y-conadic-emiten-alerta-sanitaria-para-vapeadores-y-productos-emergentes-de-tabaco-ocasionan-graves-danos-a-la-salud?state=published

Nava, J., Carapia, A., y Vidal, F. (s/f). *Las tres R: Una opción para cuidar nuestro planeta*. INECOL. https://madsijj.blogspot.com/2021/03/las-tres-r-una-opcion-para-cuidar.html