A QUIEN CORRESPONDA:

Durante el Congreso de Universidades promotoras de la salud organizado en la Universidad Veracruzana y realizado en la ciudad de Xalapa, Veracruz en los días del 8 al 11 de octubre, en donde pude participar en 2 talleres precongreso únicamente para los miembros de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud, en la carrera por la salud, también se asistió a 4 conferencias magistrales, 2 paneles de expertos y 16 talleres que permitieron aprende muchas iniciativas que se podrán aplicar en la Universidad de Quintana Roo como incentivar a realizar ejercicio y el hábito de una buena alimentación.

Los expertos comentaron que hacer ejercicio diario junto con la alimentación saludable son la base del control de muchas enfermedades como el sobrepeso y la obesidad que están al orden del día con los estudiantes.

También comentaron que es importante seguir promoviendo los métodos anticonceptivos y el cuidado de las infecciones de transmisión sexual porque los índices de estas enfermedades van en aumento.

A lo largo de todo el congreso se recalcó la importancia de que las universidades pusieran mucho más atención a promover un estilo de vida saludable debido a que las enfermedades crónicas no transmisibles son responsables del 78% de las muertes principales en el mundo.

También pudimos tomar conciencia que la primera causa de muerte entre los jóvenes son las accidentes viales ocasionados por la inconciencia del exceso de velocidad y el consumo de alcohol, por lo que es importante promocionar entornos de enseñanza y aprendizajes transformadores para modificar estos hábitos.

Como parte de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud durante la Asamblea General, se acordó que a partir del próximo año se pagaría una cuota de $7000.00 y se inscribió a la UQRoo en la comisión jurídica, como parte de los trabajos para enaltecer a la red.

Atentamente

Lila García Alvarez