



Comillas Saludable: hacia la mejora de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria

Ángela Mora Jiménez

Oficina de Prevención de Riesgos Laborales

Universidad Pontificia Comillas

8 de octubre de 2015

COMILLAS UNIVERSIDAD SALUDABLE

Comillas Saludable

¿Qué es?
¿Por qué es necesario?
¿Cuándo surge?
¿Cómo se estructura?

Líneas Estratégicas

Experiencias Saludables

COMILLAS SALUDABLE

¿Qué es?

- Es la marca dentro de la Universidad Pontificia Comillas, a través de la cual se desarrollan las acciones de promoción de la salud.

¿Por qué es necesario?

- La Universidad ejerce un rol modélico en la sociedad que debe contribuir a promocionar y potenciar todos aquellos valores que permiten el logro del bienestar, la autonomía y el pleno desarrollo de las personas, implementando el concepto de Salud “integral” en la cultura universitaria, es decir, en sus políticas institucionales, estructura, procesos y planes de estudio .

¿Cuándo surge?

- Adhesión de la Universidad Pontificia Comillas a la Red Madrileña de Universidades Saludables, el 21 de diciembre de 2011.

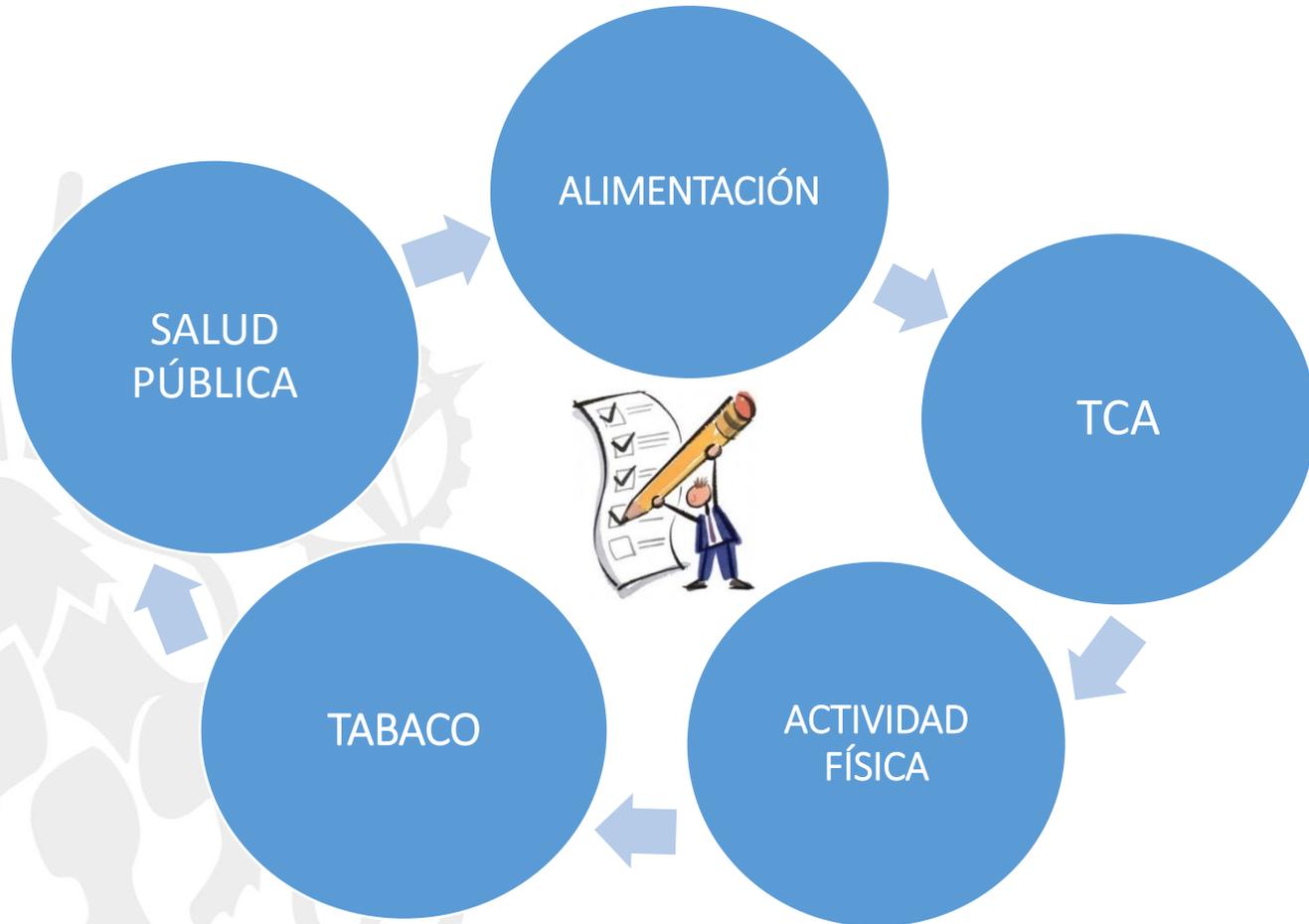
¿Cómo se estructura?

- Equipo de trabajo formado por los integrantes de la Oficina de Prevención de Riesgos Laborales.

COMILLAS SALUDABLE



LÍNEAS ESTRATÉGICAS



EXPERIENCIAS SALUDABLES

Eat well alimentación equilibrada
move & be happy hábitos saludables
be active practica deporte -sal +salud
-salt +health por tu salud y bienestar

cuídate+

for your health and wellness
Eat well alimentación equilibrada
move & be happy hábitos saludables
be active practica deporte -sal +salud
-salt +health por tu salud y bienestar



Alimentación Saludable

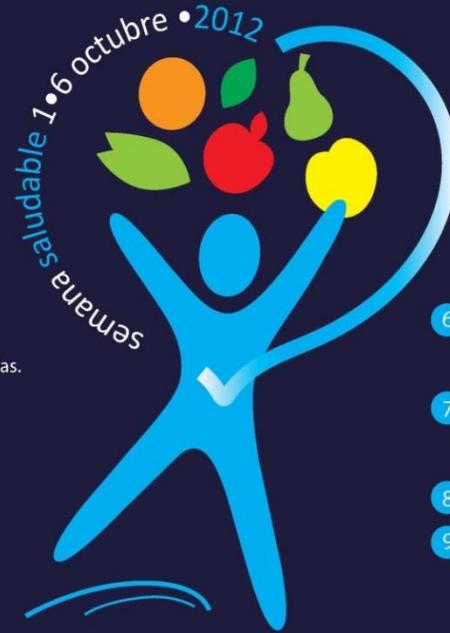


- ✓ Distribución de manteles individuales en el Servicio de Cafetería, con consejos para seguir una alimentación y estilos de vida saludable.
- ✓ Valoración nutricional de los menús de cafetería.
- ✓ Reparto de manzanas para fomentar el consumo de fruta y distribución del material didáctico donado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- ✓ Conferencia sobre cómo comer para prevenir el cáncer.

Manteles individuales con consejos saludables

Recomendaciones para mantener una alimentación y un estilo de vida saludable

- 1 Come alimentos variados a lo largo del día.
- 2 Desayuna con frutas, cereales y lácteos.
- 3 Cuatro o cinco comidas diarias.
- 4 Bebe al día de 1,5 a 2 litros de agua.
- 5 Come pescado, legumbres, huevos y carnes magras. Disminuye fritos, rebozados y alimentos grasos.



- 6 Aumenta el consumo de frutas y verduras. Aportan vitaminas, minerales y pocas calorías.
- 7 Disminuye el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- 8 No "piques" entre horas.
- 9 ¡Muévete!
Haz ejercicio moderado y a diario.

¡Te sentirás mejor!

Valoración nutricional de los menús de cafetería

PRIMEROS

ENSALADA MIXTA	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	169	13,5	12,7	4,6	6	0,95	1,6	2,9	15,9

ENSALADILLA RUSA	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	488	19,2	9,6	1,7	41,1	7	11,8	19	285

ENSALADA DE POLLO	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	669	15,2	15,5	3,2	59,9	9,8	14,9	31,6	133

ALCACHOFAS CON JAMON	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	373	16,1	8,8	7,8	28,6	4,7	19,6	2,7	35,5

LENTEJAS CON CHORIZO	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	463	16,4	23,5	9,2	31,7	6,2	21	3	14,4

MACARRONES CON CHORIZO	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	611	16	40,8	3,7	41,9	9	24,3	5,7	28,7

SEGUNDOS

RAGOUT DE TERNERA CON SETAS	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	454	29,1	2,3	0,76	34,7	7,6	21,8	2,8	110

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	521	32,5	2,7	1,1	42	7,9	23,6	6,7	158

GALLO A LA ROMANA	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	331	15,7	3,6	0,21	28,2	4,3	19,2	2,8	104

AGS: ácidos grasos saturados
AGM: ácidos grasos monoinsaturados
AGP: ácidos grasos poliinsaturados

POSTRES

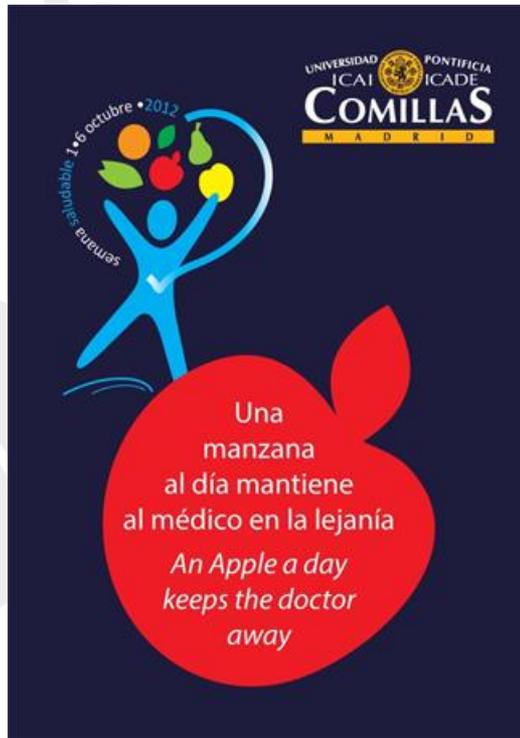
ZUMO DE NARANJA NATURAL	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de C. (g)	Fibra dietética	Grasa total (g)	AGS	AGM	AGP	Colesterol (mg)
	43,6	0,69	9,4	0,70	0,20	0,024	0,037	0,040	0
FLAN DE HUEVO	143	5,0	20,4	0	4,6	2,0	1,9	0,52	147
YOGURT NATURAL	73	40	5,0	0	3,7	2,3	1	0,09	3,8
YOGURT SABORES	43,6	0,69	9,4	0,70	0,20	0,024	0,037	0,040	5
YOGURT VITALNEA SABORES	43,6	0,69	9,4	0,70	0,20	0,024	0,037	0,040	1,3
YOGURT SOJA	43,6	0,69	9,4	0,70	0,20	0,024	0,037	0,040	0
PIÑA	28,9	0,25	5,9	1,1	2,23	0	0,057	0,057	0
SANDIA	15,9	0,35	3,1	0,22	0,17	0,056	0	0,056	0
MANZANA	48,1	0,28	10,1	1,8	0,32	0,052	0,13	0,093	0
PERA	45,0	0,39	9,6	2,0	0,091	0,013	0,020	0,040	0
PLATANO	62,7	0,70	13,7	1,7	0,18	0,079	0,026	0,059	0
MELON	36,6	0,58	8,2	0,48	0,066	0,017	0,0086	0,0099	0
HELADOS SABORES	151	2,5	23,0	0	5,4	-	-	-	-



MENÚ
DEL DÍA

lunca

- ✓ Reparto de 6.000 manzanas para fomentar el consumo de fruta
- ✓ Distribución de libros sobre alimentación facilitados por la Consejería de Sanidad de la CAM



2.ª JORNADA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES EN LA COMUNIDAD DE MADRID





Conferencia

Cómo comer, para prevenir el cáncer

27 de mayo

Cantoblanco. De 11:00 a 13:00 horas
Salón de Actos. Edificio B

Dr. D. Santiago Méndez Rubio
Dª Cristina Sanz Villalobos. Psicóloga

Alberto Aguilera, 23. De 13:00 a 15:00 horas
Aula P. García Polavieja

Dra. Dª Elena Segura Martín
D. Pedro Aguilar Cotrina. Psicólogo



Aforo limitado

comillasuniversidadsaludable



Objetivo

Informar y concienciar a la comunidad universitaria ante los trastornos de la conducta alimentaria.

¿Qué hicimos?

- ✓ Mesa Redonda sobre Alimentación Saludable y Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.
- ✓ Reparto, entre los asistentes, de material divulgativo editado por la Consejería de Sanidad de la CAM.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

2.ª JORNADA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES EN LA COMUNIDAD DE MADRID



Actividad Física



En colaboración con la Unidad de Deportes se organizaron diversas actividades deportivas en las sedes de Alberto Aguilera y Cantoblaco:

- Jornadas de puertas abiertas de yoga, pilates, aerobio y step, zumba y bailes de salón
- Exhibición de defensa personal femenina
- Partidos por equipos alumnos/personal en la disciplinas deportivas de baloncesto, fútbol sala y voleibol
- Mini torneo de pádel alumnos /personal



T
A
B
A
C
O

- ✓ Taller: ¿Te has planteado dejar de Fumar?
- ✓ Campaña abandona los malos humos “Cambia tu cigarro por un chupa-chups”:
 - Reparto de 1500 chupa-chups
 - Medición del monóxido de carbono



2.ª JORNADA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES EN LA COMUNIDAD DE MADRID



Salud Pública

- ✓ Comillas espacio cardioprotegido
- ✓ ¿Conoces tu índice de masa corporal?
- ✓ Comillas se suma al **Rosa**, en la campaña contra el cáncer de mama
- ✓ Campaña sobre la prevención del cáncer de piel
- ✓ Conferencia sobre alergia. “La epidemia del siglo XXI”
- ✓ Campaña de salud visual
- ✓ Conferencia-Taller sobre Habilidades Mindfulness

Comillas espacio cardioprotegido

- ✓ Edificios dotados con DESA
- ✓ Personal formado

ALBERTO AGUILERA

comillas universidad saludable

Comillas
espacio cardioprotegido

Aprende a realizar la reanimación cardiopulmonar

11 de diciembre de 2013
De 12:30 a 14:30 horas
Aula P. Pérez del Pulgar
Alberto Aguilera, 25

Dirigido a alumnos y personal de la universidad
PLAZAS LIMITADAS

Apúntate en:
www.upcomillas.es/ComillasEspacioCardioprotegidoAA

UNIVERSIDAD ICAI PONTIFICIA ICADE
COMILLAS
MADRID

Con la colaboración de
GRUP PAS
PRIMEROS AUXILIOS

¡Tú puedes salvar vidas!



Campaña ¿Conoces tu índice de masa corporal?

Peso (Kg)	Altura (cm)											
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0	9,5
45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3	10,7
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5	11,9
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8	13,1
60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0	14,3
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3	15,5
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5	16,7
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8	17,8
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0	19,0
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3	20,2
90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5	21,4
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8	22,6
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0	23,8
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3	25,0
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5	26,2
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8	27,4
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0	28,6

Personal médico de la Consejería de Sanidad, realizó una medición del IMC a todos los miembros de la comunidad universitaria que quisieron participar en la campaña y se les entregó información con consejos saludables.

- Por debajo de 18,5 bajo peso
- Entre 18,5-24,9 normal
- Entre 25-29,9 sobrepeso
- Entre 30-39,9
- Por encima de 40 obesidad

Campaña “Súmate al Rosa”

- Concienciar a las mujeres sobre la importancia de la prevención y el diagnóstico precoz.
- Ofrecer información a las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama sobre el abordaje multidisciplinar y los recursos disponibles.
- Movilizar a la comunidad universitaria hacia la labor de la A.E.C.C y captar recursos para poder seguir manteniendo los programas orientados a los dos objetivos anteriores.



Campaña sobre la prevención del cáncer de piel

¿Por qué?

- ✓ Los casos de cáncer de piel, en España, han aumentado un 38% en los últimos 4 años, con una prevalencia creciente en la población más joven.

¿Qué hicimos?

- ✓ Conferencia
- ✓ Stand informativo
- ✓ Despistaje de lunares

comillas universidad saludable

Tras la jornada se hará un despistaje de lunares

Prevención Cáncer de piel

Dra. Elena González-Guerra
Dermatóloga, Hospital Clínico San Carlos, Madrid

Dra. Leonor Prieto Cabezas
Directora Científica de La Roche-Posay

2 de abril en Alberto Aguilera
De 13:00 a 14:30 horas
Aula P. García Polavieja - Alberto Aguilera, 23

9 de abril en Cantoblanco
De 13:00 a 14:30 horas
Salón de Actos, edificio B - Cantoblanco

Dirigido a alumnos y personal de la universidad
PLAZAS LIMITADAS

Apíntate en:
www.upcomillas.es/jornadaprevencionAA
www.upcomillas.es/jornadaprevencionCB

Con la colaboración de
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
COMILLAS
UNIVERSIDAD
LA ROCHE-POSAY
LABORATORIO DERMATOLÓGICO

LOS DAÑOS DEL SOL EN LA PIEL

**Signos de fotoenvejecimiento de la piel:
¿Cómo reconocerlo?**

- > Manchas oscuras
- > Arrugas
- > Engrosamiento de la piel

**Signos de alarma en el cáncer de piel:
¿Cómo reconocerlo?**

**EN LOS LUNARES, RECUERDA LA REGLA DEL "A-B-C-D-E".
DEBES CONSULTAR ANTE UN LUNAR CON:**

A (Asimetría)	
B (Bordes irregulares)	
C (Color variado)	
D (Diámetro mayor de 6 mm)	
E (Evolución)	

Además, debes consultar en caso de presentar...

- > Una lesión que no cicatriza
- > Una lesión que crece rápidamente

CONSULTA A TU DERMATÓLOGO

Conferencia sobre Alergia. “La epidemia del siglo XXI”

ALBERTO AGUILERA

comillas universidad saludable

ALERGIA
La epidemia del siglo XXI

Dr. Santiago Quirce Gancedo
Jefe del Servicio de Alergia
del Hospital Universitario de La Paz

29 de enero de 2014
De 12:30 a 14:00 horas
Aula P. García Polavieja
Alberto Aguilera, 23

Dirigido a alumnos y personal
de la universidad

PLAZAS LIMITADAS

Apúntate en:
www.upcomillas.es/JornadaAlergia

UNIVERSIDAD ICAI PONTIFICIA COMILLAS MADRID
Hospital Universitario La Paz
Hospital de Cardiología
Hospital Carlos III
Comunidad de Madrid

Se calcula que alrededor del 30 % de los españoles sufre algún tipo de alergia



Alergias

Acción informativa/divulgativa a través del correo electrónico para hacer llegar:

- Enlace de la Comunidad de Madrid con información diaria sobre la concentración de pólenes
- Documento informativo “Lo que debes saber de la alergia al polen”



Campaña de Salud Visual



El 95% de la comunidad universitaria es usuario de ordenador, siendo la vista uno de los sentidos que más utilizamos en nuestro trabajo

Objetivo

Concienciar sobre los principales problemas de salud visual y sobre la importancia de su **prevención a través de estudios periódicos**

¿Qué hacemos?

Comillas Saludable apuesta por la prevención, llevando a cabo una Campaña de Salud Visual con carácter bianual

El exceso de información, debido en parte a las nuevas tecnologías, y los continuos distractores, tanto internos como externos, a los que estamos sometidos, afectan negativamente a nuestro rendimiento personal y profesional, en definitiva a nuestra salud.



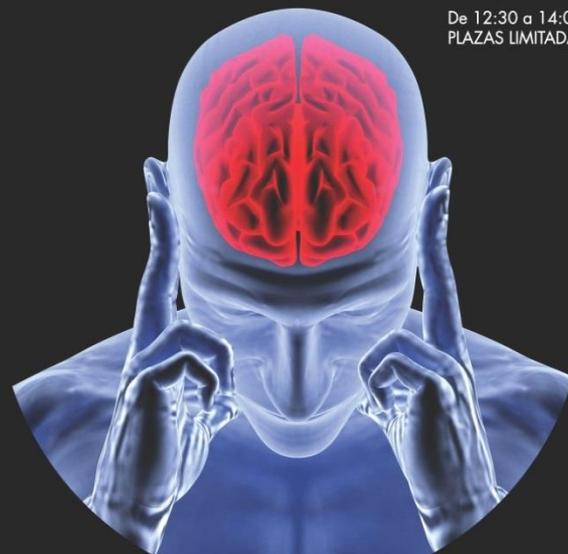
Habilidades Mindfulness

Fernando Tobías Moreno

Aprende a enfocar tu atención
y gestionar tu estrés en la era de las distracciones

Cultiva tu atención plena

De 12:30 a 14:00 horas
PLAZAS LIMITADAS



comillasuniversidadsaludable

29 de octubre Aula Magna Cantoblanco • 5 de noviembre Sala de Conferencias Alberto Aguilera, 23

#MindfulUComillas

Efectos

EXCESO DE INFORMACIÓN
MULTITAREA
INTERRUPCIONES Y DISTRACCIONES

SATURACIÓN
DISPERSIÓN
PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN
ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿Qué podemos hacer?

MINDFULNESS

¿A quién va dirigido?

COMUNIDAD
UNIVERSITARIA



ALUMNOS

- ASIGNATURA DE HABILIDADES PERSONALES
- SESIÓN SEMANAL A TRAVÉS DE YAMMER

PERSONAL

- TALLER MINDFULNESS 10 HORAS
- SESIÓN SEMANAL A TRAVÉS DE YAMMER

Beneficios

ENFOCAR Y MANTENER LA ATENCIÓN EVITANDO LAS DISTRACCIONES
APRENDER A CALMAR NUESTRA MENTE
APRENDER A “DESCONECTAR” Y “CONECTAR” DE VERDAD
MAYOR CLARIDAD MENTAL Y MEJOR TOMA DE DECISIONES
DESARROLLAR MÁS CREATIVIDAD Y EMPATÍA
REDUCIR Y GESTIONAR MEJOR EL ESTRÉS

LA SALUD ES EL BIEN MÁS PRECIADO QUE TENEMOS, CUIDÉMOSLA

