

Busca UdeG tener trabajadores activos y saludables

Por *lupita.cardenas*

Creado 04/04/2014 - 15:46

Implementan programa de salud y actividad física

Con la finalidad de que los trabajadores de la Universidad de Guadalajara adquieran hábitos de vida saludable que redunden en una mejor calidad de vida, la Coordinación General de Recursos Humanos puso en marcha el Programa de salud organizacional, con el cual se atienden diversos aspectos en esta materia.

El coordinador del programa, doctor César Octavio de Loera Rodríguez, señaló que este nace en 2010 por inquietud de la titular de dicha dependencia, maestra Sonia Briseño Montes de Oca, con una visión a diez años, con el fin de diagnosticar, evaluar y realizar acciones en el trabajador universitario; por ello han diseñado un programa en el que se evalúan diferentes áreas de la salud.

“Les hacemos un historial clínico, evaluamos la parte del estrés laboral, social y del hogar para visualizar el escenario del trabajador y prestar ayuda. Evaluamos la parte física para conocer cómo está la capacidad de los universitarios y realizar acciones; en el área de nutrición detectamos el perfil nutricional”.

De Loera Rodríguez explicó que por lo pronto se trabaja con el personal del edificio de Rectoría General, pero el objetivo es abarcar a toda la Red universitaria, y una vez concluido el trabajo en este espacio, continuarán con los centros universitarios y el Sistema de Educación Media Superior (SEMS). “Se pretende que el trabajador se sume a esta nueva visión, donde la salud juega un papel importante para su óptimo desempeño”.

La actividad física es uno de los bastiones más importantes del programa, ya que la Universidad conoce las estadísticas en materia de obesidad y sobrepeso a nivel nacional, y está convencida de que la actividad física es una herramienta que tiene que trabajarse, dijo; por ello se creó y se pensó en traer al espacio laboral del trabajador un área donde se pudieran conformar grupos para la práctica de zumba, yoga y fitness, clases que se imparten varios días a la semana.

“Tratamos de jerarquizar el nivel de actividad de acuerdo con las capacidades y evaluaciones de los trabajadores. La gente que ha realizado y realiza actividad periódicamente la canalizamos a fitness, que es de mayor intensidad, para que mantenga y mejore la salud. Tenemos zumba de intensidad intermedia para la gente que no es muy activa y que no tiene contraindicaciones para esta actividad y yoga para personas que físicamente estarían más limitadas. Hay buena respuesta, pero falta llegar a 100%, y ese sería nuestro reto, que se incorporen más personas y que se vuelva un hábito, que no solo lleguemos al trabajador, sino que repercuta en su familia”.

Una vez concluidas las evaluaciones, dicha coordinación valorará acciones concretas para empezar a solucionar problemas y promover actividades periódicas, como caminatas, donde además se involucre a la sociedad.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

“Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco”

Guadalajara, Jal., 4 de abril 2014

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Abraham Aréchiga

Busca UdeG tener trabajadores activos y saludables

Publicado en Coordinación General de Comunicación Social (<http://medios.udg.mx>)

- [Interés general](#)
- [Alumnos](#)
- [Académicos](#)
- [Deportes](#)
- [Universidad](#)

URL del envío: <http://medios.udg.mx/node/24165>