UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Feria de la Salud

Universitarios pudieron conocer sobre nutrición, sexualidad y buen vivir

13 SEPT 2010 Salud

La feria se realiza desde el año 2003 pero a partir del 2010 se cambió su concepción pues, en palabras de los responsables, se estaba volviendo muy comercial y ahora se busca enfocarla dentro de las necesidades de los jóvenes (foto Anel Kenjekeeva).

Bajo la premisa de cubrir temas de interés para los jóvenes estudiantes de la Universidad de Costa Rica (UCR), la Oficina de Bienestar y Salud organizó la muy popular Feria de la Salud en los pasillos exteriores de las facultades de Microbiología, Química y Música durante los días martes 7 y miércoles 8 de septiembre.

Allí los asistentes lograron informarse directamente con profesionales y estudiantes voluntarios sobre temas como el tabaquismo, los beneficios de la buena alimentación, los

peligros de las comidas grasosas y dulces, sobre el uso de métodos anticonceptivos y hasta de lo que significa un plan de pensión.

Así en cada stand de la feria se abordaron dichas temáticas y se sumaron actividades recreativas como por ejemplo escalar un muro y juegos de habilidades, además de degustación de frutas para incentivar su consumo entre los jóvenes.

Se destinó una sección de la feria para que los visitantes probaran sus habilidades motoras y de paso dejaran a un lado el estrés (foto Anel Kenjekeeva).

Ana Yanci Zúñiga Bermúdez, una de las coordinadoras de la actividad y funcionaria de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), señaló que se trató de una feria ideada por y para estudiantes.

“Varias evaluaciones demostraron que la feria se estaba volviendo muy comercial, por lo que decidimos enfocarla en temas más educativos y de promoción de la salud; los mismos estudiantes hicieron el diagnóstico, identificaron las áreas para trabajar, las necesidades de los jóvenes y montaron los temas para los stands”, explicó Zúñiga.

Salud y esparcimiento

La empresa Tropical Bungee aportó a la feria un muro con el que los jóvenes podían desplegar toda su astucia y fuerza para tratar de llegar a la cima: ¡la protagonista de la imagen lo logró! (foto Anel Kenjekeeva).

Uno de los aspectos más atractivos de la feria fue la presencia de nutricionistas y estudiantes de Trabajo Comunal Universitario (TCU) entrenados sobre el tema, quienes partían de la información que les proporcionaban las personas mediante pequeños cuestionarios para así poder aconsejarles sobre cómo alimentarse de una mejor forma.

En general se recomendó a los visitantes consumir tres porciones de leche, yogurt o queso todos los días, comer carnes blancas tres veces por semana, evitar las carnes procesadas y los embutidos, disminuir la cantidad de azúcar a seis cucharaditas por día, seleccionar jugos 100% naturales y no consumir repostería.

Del mismo modo se presentó la Red Nacional Antitabaco para concientizar sobre el uso del cigarrillo y advertir sobre todas las enfermedades relacionadas al fumado como el cáncer, deterioro de la piel, funcionamiento deficiente de los estrógenos, menopausia prematura, arrugas y mal aliento, entre otros males.

El tema de la sexualidad fue abordado desde diversas perspectivas: autoestima, género, erotismo, biología y anticonceptivos, para ello se utilizaron varias dinámicas, incluida la forma correcta de colocar un condón (foto Anel Kenjekeeva).

Inclusive se hicieron pruebas con un espirómetro para que el interesado conociera el estado de su capacidad pulmonar, de acuerdo a su edad y estatura.

Cecilia Madrigal Meléndez, colaboradora del Área de Promoción de la Salud, comentó que la participación de los estudiantes fue muy activa y resaltó la validez de este tipo de espacios para concientizar a los jóvenes sobre problemáticas que les afectan.

“La organización surgió por medio de un diagnóstico aplicado a estudiantes del curso de Seminario de Realidad Nacional, donde se quiso conocer sus inquietudes más recurrentes y de ahí surgieron los temas de alimentación saludable, salud mental, recreación, sexualidad y habilidades para la vida”, agregó Madrigal.

Expertos en nutrición informaron sobre los beneficios de incluir frutas y verduras en la dieta diaria, minimizando al máximo el consumo de grasas y azúcar para evitar la obesidad, hipertensión, diabetes y demás padecimientos (foto Anel Kenjekeeva).

Los organizadores dieron a conocer que para los días 12 y 13 de octubre próximos se llevará a cabo otra Feria de la Salud, pero esta vez en el Salón Multiusos de la Escuela de Estudios Generales y en el pretil.

“Es un proyecto basado no en lo que dicen las autoridades, sino que fueron los mismos estudiantes quienes manifestaron qué querían ver en la feria, además de que se aplica un enfoque muy positivo”, expresó Melissa Berenzon Quirós, estudiante universitaria de la carrera de Promoción de la Salud.

Como una forma de incentivar la visita a todos los stands se les entregó a los jóvenes una tarjeta la cual tenía que ser sellada por el responsable de cada estación, para entregarla a los organizadores al final del recorrido y quedar participando en la rifa de varios obsequios.

Sobre la OBS recae la responsabilidad del diseño, dirección y evaluación de proyectos de desarrollo humano, los cuales están dirigidos a la población de la Universidad.

Entre otras instancias, la OBS también incluye el Área de Promoción de la Salud que es la encargada de generar y coordinar actividades que mejoren los estilos de vida de la comunidad universitaria.

Otto Salas Murillo
Periodista Oficina de Divulgación e Información
otto.salasmurillo@ucr.ac.cr

Etiquetas: salud, sexualidad, oficina de bienestar y salud, alimentacion.