

EN EL CAMPUS NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

# Carnaval Saludable de la UCM puso énfasis en la salud física, mental y sustentabilidad

**Participación.** La actividad, organizada por la Dirección General Estudiantil de la Universidad Católica del Maule, promovió hábitos de vida saludable, a través de stands informativos y actividades recreativas, que motivaron a los estudiantes del plantel en

**CURICÓ.** En el Campus Nuestra Señora del Carmen de la Universidad Católica del Maule (UCM), se llevó a cabo la XII versión del Carnaval Saludable, una iniciativa impulsada por la Dirección General Estudiantil (DGE), que busca promover el cuidado de la salud física, mental y ambiental de la comunidad universitaria.

Durante la jornada, se presentaron diversos stands de carreras de la Casa de Estudios Superiores, como Enfermería, Psicología, Nutrición y Dietética, Terapia Ocupacional, Pedagogía en Educación Parvularia, Obstetricia y Puericultura, entre otras. También participaron servicios universitarios, como el Centro de Apoyo al Aprendizaje (CAP), el Comité Paritario de Higiene y Seguridad (CPHS) de la sede, Campus Sustentable y la Pastoral UCM. Asimismo, estuvieron presentes instituciones externas, como la Corporación de Deporte de la Municipalidad de Curicó y la Casa del Donante de Sangre.

Además, los asistentes disfrutaron de degustaciones saludables, que incluyeron frutas, verduras, proteínas, infusiones e incluso ceviche, en un ambiente que promovió la interacción y el aprendizaje sobre salud.

La alegría por fomentar una vida saludable se transmitió en cientos de estudiantes, académicos y funcionarios, quienes incluso llegaron con disfraces y corpóreos, entre ellos UCMito, a disfrutar de la actividad.

En medio de la actividad, el jefe del Departamento de Salud Estudiantil de la DGE, Alonso Torres López, destacó el propósito del evento: "El objetivo es acercar a la comunidad en general a la promoción de la salud, a través de los servicios que presta el departamento y la DGE, además de algunos socios y organizaciones externas que colaboran con nosotros. La idea es generar una instancia entretenida, recreativa, lúdica y de interacción para los estu-



El Carnaval Saludable busca promover el cuidado de la salud física, mental y ambiental, de la comunidad universitaria.

**Durante la jornada, se presentaron diversos stands de carreras de la UCM como Enfermería, Psicología, Nutrición y Dietética, Terapia Ocupacional, Pedagogía en Educación Parvularia, Obstetricia y Puericultura, entre otras.**



**"La prevención del cáncer, sobre todo de estómago, también se relaciona con una alimentación equilibrada y hábitos saludables", comentó Cecilia Campos.**

diantes y la comunidad", dijo.

**EVITAR ENFERMEDADES**

Ante esta importante iniciativa que se repite todos los años, la nutricionista del Departamento de Salud de la UCM Curicó, Cecilia Campos, enfatizó en su importancia para poder prevenir o evitar diversas enfermedades.

"Llevar una vida saludable es la base de la prevención de gran parte de las enfermedades que tenemos hoy en día, como la diabetes o la hipertensión, que, aunque tienen un factor genético mínimo, se pueden retrasar con una buena alimentación y actividad física. La prevención del cáncer, sobre todo de estómago, también se relaciona con una alimentación equilibrada y

hábitos saludables", indicó. Mientras que el presidente del CPHS, Yohan Ramos, señaló que el evento también buscó promover el autocuidado en el entorno laboral: "Estamos en el Carnaval Saludable promoviendo el autocuidado, a través de una campaña de alimentación saludable y el trabajo de las emociones, para crear una cultura de prevención de accidentes y enfermedades profesionales", afirmó.

**SUSTENTABILIDAD**

El cuidado del medio ambiente es fundamental para poder promover una vida saludable en todos sus ámbitos. Ante ello, el coordinador del Programa Campus Sustentable del plantel, dependiente de la dirección de Sede, Juan Pablo Hernández,



**La alegría por fomentar una vida saludable, se transmitió en cientos de estudiantes, académicos y funcionarios, quienes incluso llegaron con disfraces y corpóreos.**

subrayó el rol de la comunidad en la mitigación del cambio climático y la importancia de estos encuentros.

"Este tipo de iniciativas permite sensibilizar a la comunidad universitaria sobre el consumo responsable, generando conciencia sobre la importancia de pequeños cambios que pueden impactar de manera positiva en la crisis climática y, en consecuencia, en nuestras familias y en el planeta", indicó.

**REACCIONES**

Fueron cientos los estudiantes que pudieron aprender y disfrutar de la iniciativa, una de ellas fue la estudiante de la Escuela de Pedagogía en Educación Especial, Javiera Soto, quien destacó los beneficios del evento para la comunidad estudiantil: "Este carnaval beneficia tanto la salud física como la mental. Como estudiantes universitarios, debemos ser conscientes de la importancia de la alimentación y la salud mental para optimizar nuestro aprendizaje", comentó.

Por su parte, Elisa Gutiérrez, estudiante de segundo año de Psicología, recaló la relevancia de la salud mental, en la vida universitaria: "Es importante que, como comunidad universitaria, nos preocupemos de nuestra salud mental y física, dándonos tiempo para realizar actividades de ocio y pedir ayuda cuando sea necesario", detalló.

La jornada culminó con actividades recreativas como Zumba, un esquinazo de cueca y la carrera de disfraces, que se realizó en dos lugares: la Plaza de Armas de Curicó y el Campus San Isidro Labrador. Además, se sortó una bicicleta al final del Carnaval.

El evento se replicará el 23 de octubre en el Campus San Miguel de la UCM, reforzando el compromiso de la universidad con la promoción de una vida saludable y que se suma a la Corrida Familiar UCM, desarrollada en Curicó el 29 de septiembre y que también se hará en Talca el 10 de noviembre.