

# Con énfasis en la salud física, mental y en la sustentabilidad se desarrolló el Carnaval Saludable

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 y las estudiantes del plantel en Curicó.

En el Campus Nuestra Señora del Carmen de la Universidad Católica del Maule (UCM) en Curicó, se llevó a cabo la duodécima 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 estudiantes 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, subrayó el rol de la comunidad en la mitigación del cambio climático y la importancia de estos encuentros.