

SEMANA DE LA SALUD UNADISTA



ESO QUE NECESITAS SABER Y HACER PARA CUIDAR TU SALUD



PROGRAMA DE YOGA

CHARLA VIRTUAL CÁNCER DE SENO Y CÉRVIX

SALUD ORAL PREVENTIVA

SALUD CONSCIENTE

EFFECTOS DE LA PANDEMIA EN LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Un exterior saludable comienza desde el interior

Más de 13 experiencias significativas en la Semana de la Salud

Estudiantes, docentes, administrativos y egresados, hicieron parte activa de la Semana de la Salud que desde la línea de acción Unad Más Saludable en donde se compartieron charlas teóricas y prácticas que facilitaron las condiciones para mantener un estilo de vida más saludable desde acciones preventivas que contribuyen a la formación integral y al incremento de la calidad de vida.

"...Bajo esta mirada la promoción de estilos de vida saludables en el entorno universitario se constituye en una estrategia para modificar hábitos individuales y replicar hábitos y conductas sanas en otros entornos y a diferentes generaciones. Desde la semana de la salud pretendemos generar conciencia e información que permita la prevención y el autocuidado en los participantes..." manifestó la líder de la línea de acción Unad Más Saludable, Ana Bolena Rodríguez.

La semana se realizó del 10 al 15 de agosto, donde se congregaron los estamentos que conforman la comunidad universitaria, logrando de esa manera una gran participación.



Video promocional Semana de la Salud

agenda que presenta el video promocional de la Semana de la Salud. Las jornadas estuvieron compuestas por diferentes talleres relacionadas con la salud en general como: cáncer de seno y cérvix, salud oral y preventiva, beneficios para la salud de una buena vida sexual y actividades de educación como: la Compasión en Tiempos de Confinamiento, Fogata Virtual Meditación Mindfulness, actividades de relajación y educación en primeros auxilios, así como los Efectos de la Pandemia en los factores de Riesgo Cardiovascular, Mitos y realidades de la obesidad y Conferencia de Alcoholismo.

"La fuerza no viene de la capacidad corporal, sino de la voluntad del alma" -Gandhi-

Gina Marcela Jurado

Es docente de la Escuela de Ciencias de la Salud, (ECISA) y es quien dirige una de las experiencias significativas más relevantes del bienestar, el "Programa de Yoga", que desde el inicio de la pandemia viene aportando interacción y autocuidado del ser humano por los estilos de vida que se lleva y los ritmos que en su rol desempeña. Así mismo este programa ha contribuido para que los asistentes mejoren su salud y relación con el entorno enfocado en movimientos coordinados corporalmente a conectar el cuerpo, la respiración y la mente mediante posturas físicas, encaminadas al mejoramiento de la salud a nivel mental, corporal y espiritual de cada participante.



**SI TE PERDISTE ALGUNA DE
ESTAS EXPERIENCIAS PUEDES
REVIVIRLAS INGRESANDO AL
NODO VIRTUAL UNAD +
SALUDABLE**

[HTTPS://NODOSVIRTUALES.UNAD.EDU.CO/](https://nodosvirtuales.unad.edu.co/)