



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

"50º Aniversario de la UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra".



RESOLUCION -CD- N°

338-22

27 JUL 2022
Salta,
Expediente N° 12.279/22

VISTO:

La nota presentada por las docentes, Esp. Rocio ECHALAR, Esp. María del Carmen HERRERA y Lic. Claudia DOMÍNGUEZ, mediante la cual solicitan la aprobación del Curso denominado **"PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES COMO PILAR PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**; y,

CONSIDERANDO:

Que tiene por objetivo promover hábitos saludables en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud a fin de prevenir las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, entre otros.

Que está organizado por la Cátedra de Química Biológica y miembros del Proyecto CIUNSa N° 2662/0.

Que la propuesta se enmarca a la Reglamentación vigente (Resolución -CD- N° 345/18).

Que la Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio eleva informe favorable y sugiere su aprobación.

Que la Comisión de "Docencia, Investigación y Disciplina" y "Hacienda y Finanzas", en Despacho Conjunto N° 142/22, toman conocimiento y aconsejan dar lugar a lo solicitado.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias;

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 09/22, realizada el día 28/06/22)

RESUELVE:

ARTÍCULO 1º. Tener por aprobado la realización del Curso denominado **"PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES COMO PILAR PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**



**Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

"50º Aniversario de la UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra".



RESOLUCION -CD- N° **338-22**

27 JUL 2022

Salta,
Expediente N° 12.279/22

CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", que se realizó del día 27 de Junio al 01 de Julio de 2.022 y tuvo una duración total de 9 (nueve) horas.

ARTÍCULO 2º. Establecer que la actividad se desarrolló de acuerdo a las especificaciones detalladas en el Anexo de la presente Resolución.

ARTÍCULO 3º. Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial de la Universidad y remítase copia a: Docentes interesadas, Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga a la Dirección General Administrativa Académica, a sus efectos.

D.G.A.A.
sma
HMC
MA

Mgs. Dorila Estela OLA CASTRO
Secretaría de Postgrado, Investigación
y Extensión al Medio
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lic. Carlos Enrique PORTAL
Decano
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

"50º Aniversario de la UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra".



RESOLUCION -CD- N°

338-22

27 JUL 2022
Salta,
Expediente N° 12.279/22

ANEXO

**TITULO: "PROMOCIÓN DE HABITOS SALUDABLES COMO PILAR PARA LA
PREVENCIÓN DE ENFERMEADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**

Equipo de trabajo:

Organización:

- Proyecto CIUNSa 2662/0
- Cátedra de Química Biológica

Directores:

- Esp. María del Carmen Herrera
- Esp. Rocío Echalar
- Lic. Claudia Domínguez

Colaboradores:

- Lic. Ester Barriento
- Lic Cecilia Benítez
- Lic. Solange Rios
- Lic. María Pereyra

Disertantes:

- Lic. Josefina Gutierrez
- EU. José Luis Pérez Cahuara
- Prof. María Rosa Herrera
- Lic. Julio Oyes López Ontiveros

Tipo de curso de extensión: Curso

Modalidad: Virtual

Duración: El curso se desarrollará en la semana del 27 de junio al 1 de julio de 2022.

[Firma manuscrita]



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

"50º Aniversario de la UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra".



RESOLUCION -CD- N° **338-22**

Salta,
Expediente N° 12.279/22

Destinatarios: Los destinatarios de la presente propuesta serán los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Carga horaria: 9 horas reloj.

Cronograma:

Tema	Responsables	Día	Duración
Presentación del curso	María del Carmen Herrera Rocio Echalar Claudia Domínguez	27 de junio	20 minutos
Factores de Riesgo ECNT	Julio Oyes	27 de junio	40 minutos
Comer saludable siendo estudiantes ¿Cómo hacerlo posible?	Josefina Gutiérrez	27 de junio	40 minutos
Actividad física como factor protector de la Salud	María Rosa Herrera	27 de junio	40 minutos
Sueño Saludable	José Caihuara	27 de junio	40 minutos
Presentación de la actividad en el aula virtual	María del Carmen Herrera	27 de junio	20 minutos
Pautas para la construcción de la infografía	María del Carmen Herrera	27 de junio	20 minutos
Trabajo en aula virtual	Todos los docentes	28 al 1 de julio	6 horas

Fundamentación de la propuesta:

Las ECNT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

Estas patologías se asocian a una serie de factores de riesgo comunes, dentro de los cuales los más importantes son: la alimentación inadecuada, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo de alcohol. El comportamiento epidemiológico muestra

Ed
Bernar

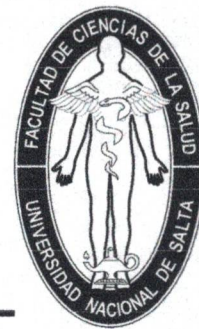


Universidad Nacional de Salta FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

"50º Aniversario de la UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra".



RESOLUCION -CD- N° 338-22

Salta, 27 JUL 2022
Expediente N° 12.279/22

que las enfermedades crónicas se han convertido en las primeras causas de morbilidad y mortalidad no solo en la población adulta sino también en adolescentes y niños.

Es así que en el mundo cada año mueren 41 millones de individuos por ECNT, esto representa el 71%, en los países de ingresos bajos y medianos el 85% de las muertes son prematuras y se producen entre los 30 y 69 años.

A fin de reducir el impacto de las ENT en los individuos y la sociedad, hay que aplicar un enfoque integral que haga que todos los sectores, incluidos entre otros los de la salud, las finanzas, el transporte, la educación, la agricultura y la planificación, colaboren para reducir los riesgos asociados a las ENT y promover las intervenciones que permitan prevenirlas y controlarlas.

En las clases prácticas universitarias los estudiantes manifiestan a sus docentes, los cambios de estilos de vida que se presentan en esta nueva etapa, gran parte de la literatura concluye que los estudiantes reportan malos hábitos durante el periodo universitario.

En la población estudiantil existen factores de riesgo para ECNT, lo cual alerta sobre la necesidad de instaurar planes de educación y medidas de prevención primaria con el fin de disminuir a futuro la presencia de ECNT en los estudiantes desde los primeros años.

El mundo de los jóvenes universitarios podría actuar como un catalizador para facilitar un estilo donde se pueda identificar la alimentación, actividad física, sueño y descanso como factores que influyen de manera positiva en la calidad de vida.

En consecuencia, la presente propuesta surge para habilitar un espacio de trabajo en relación a los estilos de vida saludable como pilar para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios.

Objetivos:

- Promover hábitos saludables en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud a fin de prevenir las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.
- Identificar los beneficios de la alimentación, la actividad física como factor protector de la salud.

*Edu
Olivera*



Universidad Nacional de Salta FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

"50º Aniversario de la UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra".



RESOLUCION -CD- N° 338-22

Salta, 27 JUL 2022
Expediente N° 12.279/22

- Conocer la importancia de la rutina de sueño saludable para un buen desempeño en la vida diaria.

Metodología:

El curso se desarrollará en una primera instancia a través de encuentro sincrónico a través de la plataforma Zoom los disertantes realizarán una serie de conferencias en relación a la temática propuesta sobre los beneficios de la alimentación, actividad física y el sueño -descanso.

La segunda instancia se desarrollará a través del aula virtual, donde los cursantes accederán a recursos para realizar la actividad propuesta. En la misma tendrán el acompañamiento de los docentes.

Programa de contenido:

Enfermedades crónicas no transmisibles. Factores de riesgo en los estudiantes universitarios.

Claves para poder organizar las comidas del día a pesar de los compromisos como estudiantes: desde la compra hasta el consumo. Existen nutrientes indispensables, no alimentos indispensables ¿Cómo podemos cubrirlos?. Dime de que color es tu alimentación y te diré cuán variada es.

Actividad física. Beneficios físicos de la actividad física, beneficios mentales de la actividad física. Cómo incorporar la actividad física a la vida diaria.

La satisfacción del sueño a nivel mundial. Sueño saludable. Ventajas de dormir bien. Problemas del sueño.

Evaluación:

Para acreditar y aprobar el curso los asistentes realizarán una actividad final disponible en el aula virtual.

Et
Hans



Universidad Nacional de Salta FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

"50º Aniversario de la UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra".



RESOLUCION -CD- N° 338-22

Salta, 27 JUL 2022
Expediente N° 12.279/22

Arancelamiento: Sin Arancel.

Certificación: Se emitirán dos tipos de certificados de asistencia y de aprobación del curso.

Bibliografía:

- Amsue.org [Internet]. Amsue.org. 2022 [cited 9 June 2022]. Available from: <http://www.amsue.org/>
- Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México [Internet]. Scielosp.org. 2022 [citado el 9 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2013.v18n7/1943-1952/es>
- Belalcázar Salcedo M.(2021) Hábitos alimentarios, actividad física y comportamientos sedentarios en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá durante la pandemia de COVID-19. 2021. Bogotá, D. C.
- Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria [Internet]. 2022 [citado el 9 de junio de 2022]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v146n4/0034-9887-rmc-146-04-0442.pdf>
- Concha-Cisternas et al. (2018). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. Chile. Rev. Med Chile 2018; 146: 840-849. (Consultado el 26/06/2021). Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872018000800840&lng=pt&nrm=iso
- La satisfacción del sueño a nivel mundial en 2020 [Internet]. Saludiaro. 2022 [cited 9 June 2022]. Available from: <https://www.saludiaro.com/infografia-la-satisfaccion-del-sueno-a-nivel-mundial/>
- Ledo-Varela et al. Nutritional characteristics and lifestyle in university students. (2011). Nutrición Hospitalaria, 26.
- Los beneficios de dormir [Internet]. OCPL NIH. 2022 [cited 9 June 2022]. Available from: <https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>



Universidad Nacional de Salta FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

"50º Aniversario de la UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra".



RESOLUCION -CD- N° 338-22

27 JUL 2022

Salta,
Expediente N° 12.279/22

- Ministerio de Salud de la Nación. (2016) Manual para el cuidado de personas con enfermedades crónicas no transmisibles: manejo integral en el primer nivel de atención. 1a Ed . 1a reimp. – Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles : Organización Panamericana de la Salud ; Ginebra : Organización Mundial de la Salud, 2017.
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2018) Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Argentina. Informes 2005 – 2009- 2013 – 2018 Disponible en <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/vigilancia/publicaciones/encuestas-poblacionales>.
- Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud para las Américas. [en línea]. (sin fecha). STEPS Panamericano: método paso a paso de la OPS/OMS para la vigilancia de factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles. Washington DC. Disponible en: <https://www.paho.org/en/noncommunicable-diseases-and-mental-health>.
- Sánchez-Muñoz, O. et al. (2020) Hábitos de ejercicio físico y aspectos socio-académicos por aislamiento covid-19 de los estudiantes de un programa de educación física. Revista Edu-fisica.com Ciencias Aplicadas al Deporte <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica> Vol. 12 N. ° 26 pp. 62 - 82 octubre 2020 ISSN: 2027- 453 X.
- Solera Sánchez A, Gamero Lluna A. (2019) Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(4): 271-82. DOI: 10.14306/renhyd.23.4.762

D.G.A.A.
sma
HMC
MA

Mgs. Dorila Estela OLA CASTRO
Secretaría de Postgrado, Investigación
y Extensión al Medio
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lic. Carlos Enrique PORTAL
Decano
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa