



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA TORREÓN COMISIÓN DE UNIVERSIDAD SALUDABLE POLÍTICA INSTITUCIONAL DE UNIVERSIDAD SALUDABLE

ANTECEDENTES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo internacional responsable de establecer normas para el cuidado de la salud a nivel global, abarcando todas las dimensiones del bienestar humano. Desde su fundación en 1948, el mundo ha vivido momentos difíciles en salud, para buscar una mejor forma de implementarla y una administración equitativa en los diversos estratos sociales, geográficos e ideológicos. La Salud Pública es una de las más representativas para esa Misión. La OMS (2020) define la salud como un estado de bienestar físico, mental, social, emocional y espiritual, más allá de la mera ausencia de enfermedades¹. A esto se llegó después de un largo recorrido.

Un evento relevante para esta Comisión de Universidad Saludable es la Conferencia Internacional sobre la Atención Primaria de Salud celebrada en Alma-Ata (Kazajstán), en 1978, donde se establece como objetivo: la salud para todos, con una cobertura sanitaria universal. Con base en ello, y en la primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, en 1986, se emite la Carta de Ottawa, cuyo objetivo es hacer énfasis al decreto "Salud para todos en el año 2000". La Comisión de Universidad Saludable como espacio educativo y laboral que fomenta un entorno propicio para generar una cultura de salud integral, entablará actividades de salud integral, a través de acciones institucionales que permitan a la comunidad universitaria, el ejercicio de la libertad, adoptar un estilo de vida saludable con impacto a nivel personal, familiar y comunitario.

En nuestro entorno local, se cuenta con un plan que se alinea a los objetivos generales de las organizaciones mundiales y nacionales para el apoyo de la salud individual y comunitaria, tal es el caso del Plan Municipal de Desarrollo, que en la sección sobre "Desarrollo Social", señala el objetivo específico y las líneas de acción para el fortalecimiento de los servicios de salud. Su objetivo es fomentar una cultura de prevención de enfermedades, fortalecer los servicios de salud que brinda el municipio y mantener un sistema de control y vigilancia epidemiológica para incrementar el bienestar y la calidad de vida (Gobierno Municipal de Torreón, 2025). En el ámbito específico de la salud mental, sus líneas de acción son:

- Gestionar mecanismos de valoración y atención psicológica, servicios y asistencia en materia de salud mental para detectar y brindar atención a población con afectaciones psicoemocionales, como ansiedad depresión y pensamientos suicidas.
- Efectuar conferencias y talleres sobre manejo de emociones, cambios conductuales pre y postpandemia, fortalecimiento de relaciones sociales, e inteligencia emocional.
- Optimizar el manejo de la estabilidad emocional, ansiedad y depresión posCovid, mediante terapia psicológica y ocupacional, en sesiones individuales o grupales.

¹ OMS-Constitución. www.who.int. Consultado el 12 de mayo de 2025.

- Instrumentar mecanismos efectivos de atención, valoración, canalización y rehabilitación para casos de adicciones.
- Renovar el Comité Municipal contra las Adicciones y realizar reuniones periódicas para valorar resultados y nuevas estrategias (Gobierno Municipal de Torreón, 2025).

La nutrición ha sido un factor fundamental en todas las investigaciones de salud, fundamental para alcanzarla. Actualmente la prevalencia de sobrepeso y obesidad tiene un incremento a nivel mundial en las últimas tres décadas, afectando a 2 de cada 3 adultos. En el año 2015, el 10.8% de todas las muertes en el mundo se atribuyeron al exceso de peso, y en el año 2016 esta cifra se incrementó al 12.3%.

De acuerdo con los últimos resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en México (ENSANUT) se ha reportado un incremento en la mortalidad, discapacidad y muerte prematura por comorbilidades asociadas a la obesidad. Con estas estadísticas se demuestra que la obesidad es uno de los principales problemas de salud pública a nivel nacional (Barquera et al., 2024; Shamah et al., 2024). Aunque ya existen nuevas propuestas y criterios diagnósticos para definir obesidad (obesidad preclínica y clínica), actualmente se sugiere seguir usando para estudios epidemiológicos las categorías de clasificación de la Organización Mundial de la Salud: bajo peso (<18.5 kg/m²), sobrepeso (25.0-29.9 kg/m²) y obesidad (≥ 30.0 kg/m²). A nivel nacional 37.3% de los adultos tenían sobrepeso y 38.9% obesidad. La prevalencia de sobrepeso más obesidad (IMC ≥ 25 kg/m²) fue de 76.3% en mujeres y 76.2% en hombres. La prevalencia de obesidad fue 13.2% más alta en mujeres (41.6%) que en hombres (36.1%), mientras que la prevalencia de sobrepeso fue 13.7% mayor en hombres (40.1%) que en mujeres (34.6%).

En México, existen varios programas gubernamentales y de salud que buscan combatir la obesidad, ofreciendo atención integral y estrategias para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad. Estos programas abordan la problemática desde la perspectiva de la prevención, la atención y el tratamiento de la obesidad, incluyendo intervenciones en escuelas, empresas y a nivel comunitario. Es por ello, que contar con una universidad saludable beneficia a la comunidad universitaria y a la sociedad en general al promover el bienestar físico, mental y social, lo que mejora el rendimiento académico, la satisfacción laboral, la calidad de vida y la prevención de enfermedades.

GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Para los efectos de la presente Política se entenderá por:

Alimentación. Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingesta de alimentos, mediante los cuales el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Bienestar. Satisfacción conjunta de las necesidades que responden a la calidad de vida del ser humano en sociedad.



Comisión de Universidad Saludable. Medio universitario para plantear acciones para la mejora continua del ejercicio del derecho a una alimentación adecuada; así como de verificar su aplicación y cumplimiento.

Concesionarios. Empresas o individuos que la Universidad contrata para ofrecer diversos servicios dentro de las instalaciones. Parea efectos de esta Política nos referimos a los autorizados para ofrecer alimentos y bebidas.

Estilos de vida saludables. Conjunto de prácticas que promueven el bienestar físico y mental. Esto incluye una dieta equilibrada, la práctica regular de actividad física, la gestión del estrés, el descanso adecuado, higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, prevenir hábitos perjudiciales como el consumo excesivo de alcohol, tabaco y otro tipo de estimulantes y drogas, que todo ello nos ayuda a vivir una vida más saludable.

Hábitos alimentarios. Al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos y bebidas. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

Nutrición. Conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. En el ser humano tiene un carácter biopsicosocial.

Proveedores de bienes y servicios de la universidad. Aquellos que venden productos o servicios a la institución para que pueda operar y cumplir sus funciones.

Salud Integral. Desarrollo de habilidades de autocuidado y del cuidado mutuo, que posibilita un estado de equilibrio y armonía en las dimensiones psicoemocional, espiritual, física y social de la persona, y en su relación con el entorno.

Universidad Saludable. Espacio educativo y laboral que favorece un entorno propicio para generar una cultura de seguridad integral a través de acciones institucionales, donde la comunidad universitaria, mediante el ejercicio de la libertad, vive un estilo de vida saludable, con alcances en lo personal, familiar y comunitario.

JUSTIFICACIÓN

La Universidad Iberoamericana Torreón no está libre de los problemas que afectan a la comunidad internacional, nacional y local. Nuestro entorno se encuentra inmerso en la problemática de salud pública. Tenemos altos índices de problemas asociados a las enfermedades no transmisibles, con predominio en el personal universitario (2024), y, aunque en menor medida, también se refleja un porcentaje significativo de enfermedades transmisibles, que predominan en la población estudiantil. Actualmente (2024) se registra un 15% de personas con diabetes mellitus tipo II, un 20% con hipertensión, un 20% con dislipidemias, y un 25% con problemas relacionados a la alimentación.

Actualmente, en la Clínica de Nutrición "Ana Bertha Pérez Lizaur" (2024), contamos con una prevalencia elevada de sobrepeso y obesidad en mujeres y hombres, con una prevalencia combinada del 62% y 69% respectivamente, lo que es acorde con el aumento en las estadísticas a nivel nacional, de aquí la importancia de establecer la Comisión de Universidad Saludable, que ponga en marcha estrategias y lineamientos que van acorde a las políticas de salud pública a nivel nacional. En la Clínica de Psicología



“Ignacio Martín Baró, S.J.” (2024), en las personas usuarias, el 28.6% presentaron diabetes, y el 14.3% hipertensión arterial sistémica. De acuerdo a la ENSANUT 2023 (Barquera et al, 2024), el 18% de las personas adultas padecen diabetes, lo cual nos muestra que sobrepasamos la estadística a nivel nacional y que se necesita implementar estrategias de salud pública para disminuir la incidencia de esta enfermedad en la Universidad, así como para favorecer un adecuado control en nuestros trabajadores.

Los procesos de acompañamiento brindados por el Centro Ibero Acompaña contribuyen a la mejora del proceso de formación integral de las y los estudiantes. Durante los periodos primavera y otoño 2024 se recibieron a estudiantes de los cuatro departamentos (34.8% del departamento de Ciencias Sociales y Humanidades, 19.6% del departamento de Ingenierías, Arquitectura y Diseño, 28.6% del departamento de Negocios y 17% del departamento de Ciencias de la Salud) y un (1) estudiante de Posgrados. Los motivos de consulta más frecuentes son: problemas familiares, ansiedad, crisis-ataque de ansiedad, ser mejor persona y recomendación, en dicho orden de importancia. Por todo ello, nos vemos en la necesidad de conformar una Comisión encargada de promover estilos de vida saludable en nuestra comunidad, así como ofrecer entornos que faciliten dicha acción.

COMISIÓN DE UNIVERSIDAD SALUDABLE

El 28 de marzo de 2025 el Rector, Mtro. Juan Luis Hernández Avendaño, anunció el relanzamiento e instauró oficialmente la Comisión de Universidad Saludable, iniciativa institucional que favorece un entorno propicio para generar una cultura de seguridad integral a través de acciones institucionales, donde la comunidad universitaria, mediante el ejercicio de la libertad, vive un estilo de vida saludable, con alcances en lo personal, familiar y comunitario.

OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludables en toda la comunidad universitaria: estudiantes, docentes, administrativos, personal de servicios de apoyo y sus familias a través de plantear acciones para la mejora continua e implementar estrategias para garantizar el derecho a una alimentación adecuada y a la salud integral; así como de verificar su aplicación y cumplimiento dentro de la Universidad.

ALCANCE

Esta Política es de observancia obligatoria para todos los miembros de la Comunidad Universitaria, en las entidades y departamentos de la Universidad Iberoamericana Torreón. Asimismo, implica a los proveedores de bienes y servicios, a los concesionarios y a los demás grupos de interés relacionados.

FUNCIONES

La labor de la Comisión está enfocada en el desarrollo e implementación de estrategias para:

- i. Promoción del bienestar físico y mental.
 - Proyectar un plan integral para un estilo de vida saludable de la Universidad que defina las directrices generales para incorporar este tema en las tareas sustantivas de la Universidad.
 - Impulsar acciones de promoción de la salud en la universidad y en su comunidad.
- ii. Creación de entornos saludables.

- Promover los factores de un estilo de vida saludable (como la actividad física, la alimentación adecuada, las estrategias para el manejo del estrés y el cultivo de la espiritualidad).
 - Crear un entorno de estudio, investigación y trabajo que favorezca la salud y el bienestar físico, psicológico y social, considerando tanto el ambiente físico como los ambientes social y educativo.
 - Ofrecer espacios para el encuentro y la reflexión que permitan cultivar la interioridad y enriquecer la relación con Dios y con los demás.
- iii. Vinculación con organismos externos.
- Promover la vinculación con instancias gubernamentales y no gubernamentales para la implementación del plan de vida saludable de la Universidad.
 - Cumplir y hacer cumplir la Ley General de Alimentación Saludable, la Ley General de Salud y las Normas Oficiales Mexicanas, especialmente en términos de salud alimentaria y derechos universales.
- iv. Evaluación y mejora continua.
- Promover la consolidación de la Ibero Torreón como una universidad con un entorno escolar saludable.
 - Elaborar lineamientos y suscribir instrumentos para la planeación y gestión saludable de los eventos y espacios universitarios.
 - Difundir informes periódicos sobre las acciones e iniciativas implementadas en el marco del plan de vida saludable de la Universidad.
 - Participación en autoestudios, autoevaluaciones y/o rankings nacionales e internacionales para encontrar áreas de oportunidad y de mejora, especialmente en la Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud.
- v. Participación y comunicación.
- Impulsar la participación de la comunidad universitaria en la implementación del plan para un estilo de vida saludable de la Universidad.
 - Generar proyectos de vida saludable en el campus universitario en colaboración con las coordinaciones académicas.
 - Las que le confiera la Rectoría.

LÍNEAS DE ACCIÓN

1. Salud corporal
 - i. Ejercicio: actividad física planificada y estructurada que se realiza para mejorar o mantener la aptitud física.
 - ii. Salud física: bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo; incluye la ausencia de enfermedades, pero también el buen estado físico, la capacidad para realizar actividades y la resistencia.
 - iii. Salud nutricional: equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades del organismo para mantener la salud y prevenir enfermedades.
2. Salud mental: bienestar emocional, psicológico y social de una persona.
3. Salud espiritual: bienestar de la dimensión espiritual de una persona, incluyendo su conexión con algo más grande que sí mismo, la búsqueda de sentido y propósito en la vida, y la conexión con su comunidad.



MISIÓN

La Comisión de Universidad Saludable es la instancia universitaria encargada de fomentar y fortalecer los estilos de vida saludables en la comunidad de la Universidad Iberoamericana Torreón, mediante estrategias de autocuidado que integren la salud integral como un pilar de la identidad universitaria y sus funciones académicas y administrativas.

VISIÓN

Ser una Universidad líder en la promoción de estilos de vida saludables, impulsando estrategias que generen respuestas innovadoras para los desafíos de la salud integral en la educación superior.

LOGOTIPO

Representa cuatro pilares fundamentales: la salud, la nutrición, la actividad deportiva y el bienestar espiritual. El centro simboliza la unión e integración de todos estos elementos, reflejando el equilibrio y la armonía en el bienestar integral.



SLOGAN

Bienestar que se vive, salud que se comparte.

INTEGRANTES

La Comisión estará integrada por los siguientes miembros exoficio:

1. El (la) Jefe(a) de la Jefatura de Salud Organizacional, quien fungirá como coordinador(a).
2. El (la) Coordinador(a) de la licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos.
3. El (la) Coordinador(a) del Centro Universitario Ignacio.
4. El (la) Coordinador(a) de la licenciatura de Psicología.
5. El (la) responsable académica del Laboratorio de Ciencias y Salud.
6. El (la) responsable de la Clínica de Nutrición.
7. Representantes de la Dirección General Medio Universitario (CADSI, Derechos Humanos, Ibero Acompaña, CUI, Vinculación y Procesos Técnicos de la Biblioteca), designados por el o la DGMU.
8. Representantes de Salud Organizacional, designado por el o la directora de Capital Humano y de Infraestructura.
9. Representantes de la Comunidad Estudiantil, designado por la Asociación de Sociedades de Alumnos (ASA).

La Comisión, en función de la importancia del asunto, podrá solicitar la opinión de asesores internos o externos que permitan tomar una mejor decisión sobre asunto tratado (vgr. coordinadores académicos y educativos, docentes de tiempo o asignatura, becarios, profesionales de la materia, organismos públicos o privados, etc.).

Actualmente los miembros vigentes son:

- ✓ Jefa de Salud Organizacional – Coordinadora general.
- ✓ Mtra. Ana Cecilia Valdez Téllez, como coordinadora de la licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos.
- ✓ Mtra. Jaqueline Martínez Padilla, como coordinadora del Centro Universitario Ignaciano.
- ✓ Mtra. Silvia Gabriela Navarro Valdez, como coordinadora de la licenciatura en Psicología.
- ✓ Mtra. Erika Lizbeth Moreno Hernández, como responsable del Laboratorio de Ciencias de la Salud.
- ✓ Mtra. Mariana Torres Valdés, como responsable de la Clínica de Nutrición.
- ✓ Dr. Juan Manuel Torres Vega, como miembro de Centro Ibero Acompaña.
- ✓ Mtra. Daniela Martínez Lara, como responsable del Programa de Derechos Humanos y Educación para la Paz.
- ✓ Lic. Priscilla Anayatzin Allen de Ávila, como miembro de Centro Ibero Acompaña.
- ✓ Lic. Orlando Reyes García de Alba, como parte del Centro de Actividades Deportivas y Salud Integral.
- ✓ Lic. Laura Carolina Moreno Mata, como parte de la Jefatura de Salud Organizacional.
- ✓ Lic. Ana María Negrete Berlanga, como asistente del Centro Universitario Ignaciano.
- ✓ Mtra. Ditzza Giovanna Ornelas Silva, como miembro invitado DGMU.
- ✓ Steve Mora Sosa (estudiante, como miembro invitado DGMU).

UNIVERSIDAD SALUDABLE

La Universidad Iberoamericana Torreón tiene el compromiso de formar personas conscientes, competentes, compasivas y comprometidas para el mundo; lograr tal compromiso requiere de una Universidad Saludable, que:

1. Fomente una cultura de autocuidado en toda la Comunidad Universitaria, que se traduzca en un sentido de corresponsabilidad y un compromiso de acción.
2. Incorpore de manera transversal la perspectiva de salud integral en sus programas universitarios, y en su personal: académico, administrativo y de servicios, reforzando el punto cardinal que es la salud.
3. Cree un ambiente de diálogo intercultural, interreligioso y sinodalidad, donde las personas puedan compartir sus creencias y experiencias, y trabajen juntas por el bien común.
4. Fortalece la formación de la Comisión para que sus miembros difundan el conocimiento en la comunidad universitaria
5. Propicie y refuerce líneas de investigación enfocadas en establecer un diagnóstico situacional dinámico, que abarque todas las líneas de acción de la Comisión.
6. Participe activamente en la reflexión y seguimiento de los temas más relevantes de la agenda de salud integral global, nacional y local, con el fin de aportar elementos desde esta comunidad universitaria que incidan en sus áreas de influencia.
7. Se adhiere a las políticas de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS).
8. Promueve la cooperación interinstitucional de organismos, que cuenten con el mismo objetivo de la Comisión, ya sean públicos o privados, con el fin de sumar esfuerzos, enriquecerse del aprendizaje colaborativo, y potenciar las iniciativas de coadyuvar en el logro de la Salud Integral.
9. Cumple con las Normas y las Leyes que competan a la salud integral de la Comunidad Universitaria.

10. Reconoce las políticas de las Comisiones existentes en la Universidad, cuyo objetivo común es el bienestar integral.
11. Integre los principios de la presente Política en la Planeación Estratégica y la Prospectiva Institucional de la Universidad y lleva a cabo un plan de acción en el que se establezcan metas, objetivos, responsables, presupuestos y plazos de cumplimiento.
12. Cuente con un presupuesto anual para las actividades propias de esta Comisión.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La Universidad Iberoamericana Torreón forma parte de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS) desde el año 2025, una red de instituciones de educación superior públicas y privadas comprometidas con la promoción de la salud en el entorno escolar, que tienen entre sus prioridades transformar la salud y fomentar la sostenibilidad de nuestra sociedad.

La Universidad participará cada período por obtener el “Distintivo Universidad Promotora de la Salud (UPS)” que otorga la RMUPS, por lo que realizará un autodiagnóstico basado en una guía proporcionada por RMUPS, que involucran a todas las áreas de la Universidad. Luego de este instrumento de evaluación, se recibe a los auditores externos del proceso, que acudirán a verificar dicho autodiagnóstico. Posteriormente la Red emite un dictamen que hace del conocimiento de la Universidad.

Con esta metodología, daremos seguimiento y evaluaremos las acciones que se implementen desde la Comisión de Universidad Saludable para promover la salud de forma integral: física, mental, emocional, espiritual y social.

TRANSITORIOS

APROBACIÓN

La presente Política fue elaborada por la Comisión Universidad Saludable, fue revisada por la Comisión Permanente de Actualización de la Normativa Institucional (COPANI), avalada en el Consejo Directivo de la Rectoría en su sesión ordinaria CD/07/25 del miércoles 07 de mayo de 2025 y aprobado por la Rectoría en esa misma fecha.

VIGENCIA

La presente Política entrará en vigor a partir del día siguiente a su publicación en la Comunicación Oficial de la Universidad y será revisada y/o modificada de acuerdo a la normativa de referencia.

DEROGACIÓN DE NORMATIVIDAD RELATIVA ANTERIOR

Los presente Lineamientos derogan a todos los anteriores sobre la materia en la Universidad Iberoamericana Torreón.