



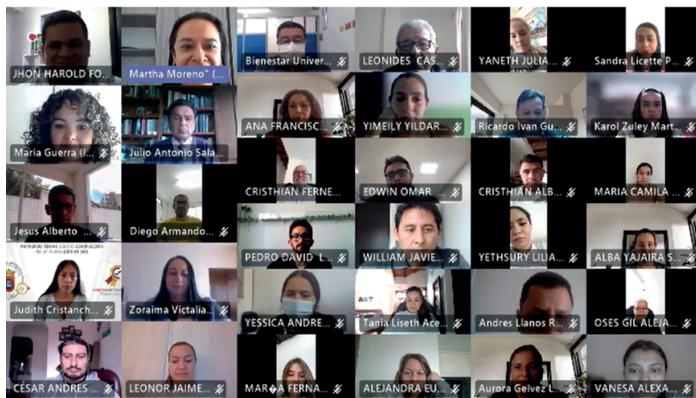
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

Centro de Bienestar Universitario



Boletín informativo N°7

CONFERENCIA SOBRE “PREVENCIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR”

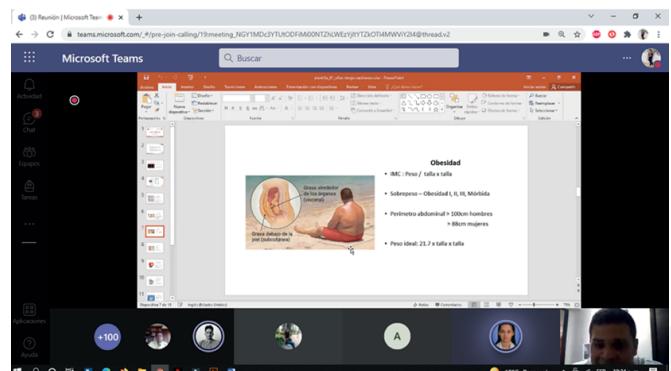


El PhD Nelson Adolfo Mariño Landazabal, director de Bienestar Universitario, junto a su equipo humano, siguen desarrollando la actividad denominada: “Bienestar contigo, docente”. Esta vez a las 10:00 a.m., del 22 de noviembre de 2021 se dio cumplimiento a la conferencia titulada: “Prevención de riesgo cardiovascular, presentada por el Dr. Jhon Forero, la enfermera María Guerra, la líder del Área de Promoción de la Salud Integral y Autocuidado, Martha Moreno Meaury y, el coordinador de las sedes Villa del Rosario y Cúcuta, el padre Jaime Montaguth Vega.

Se abordó el tema contextualizando que el riesgo cardiovascular es la probabilidad que tiene cualquier persona de presentar una enfermedad cardiovascular o coronaria en

un periodo determinado que oscila entre los 5 y 10 años. Igualmente, se explicó lo concerniente al tamizaje cardiovascular, el cual representa la detección efectiva de los factores de riesgo como lo son: el tabaco, sedentarismo, obesidad, estrés, diabetes, hipertensión, carga genética (edad, raza) y tratamientos con anticonceptivos orales.

Los más de 100 participantes mostraron interés en conocer cómo se halla el índice de masa corporal, ya que este se calcula con base en el peso y estatura que tiene cada individuo, aspecto que de manera dinámica expuso el médico Jhon Forero, también, recomendó a todos los docentes llevar a cabo ciertos exámenes: “para que oportunamente sepamos el nivel de riesgo cardiovascular que podamos tener y así dar una solución efectiva, les sugiero practicarse periódicamente hemogramas, uroanálisis, creatinina y la glucometría”.



BIENESTAR
Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!
• UNIPAMPLONA •



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

Centro de Bienestar Universitario

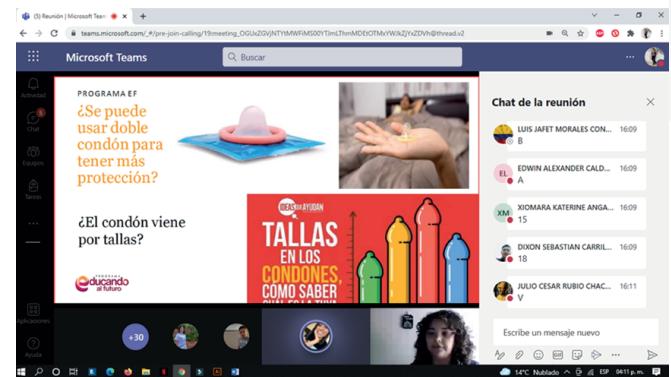


Boletín informativo N°7

TALLER DE CONDOMANÍA: “EL BUEN USO DEL CONDÓN”

Desde el Área de Promoción de la Salud Integral y Autocuidado, siguiendo con el ciclo de talleres sobre educación en salud sexual y reproductiva, se continúan con las diversas presentaciones de interés general para toda la comunidad académica, en aras de contribuir a su formación desde todos los ámbitos. En esta ocasión, el martes 23 de noviembre a las 4:00 p.m., se desarrolló el encuentro virtual titulado: “Condomanía, el buen uso del condón”, con la ponencia de la enfermera profesional, María Guerra, junto a la líder del área, Martha Moreno Meaury, y contando con una participación activa de 45 personas entre estudiantes y docentes.

La capacitación estuvo orientada a explicar los métodos adecuados para la postura del condón tanto masculino como femenino. Seguidamente, la enfermera María Guerra erradicó la idea que tienen ciertas personas con el uso doble del preservativo, creyendo fielmente en que sirve para que haya una protección mayor: “nunca es recomendable hacer uso doble del condón, bajo ninguna circunstancia porque esto podría generar fricción abriendo los microporos, por lo que permitiría el paso de bacterias y posibles infecciones de transmisión sexual”, afirmó.



Asimismo, se ahondó sobre la efectividad del condón con porcentajes del 87% en contra del herpes y hasta un 99% de eficacia como prevención de la clamidiosis, virus del papiloma humano, vih u otras enfermedades de transmisión sexual; este método anticonceptivo alcanza un 85%.

Por último, la expositora indicó que el condón debe estar ubicado en una tarjeta específicamente para preservativos, que su empaque sea cuadrado y tener una fecha de vencimiento mayor a un año. Al finalizar, se extendió la invitación a toda la comunidad universitaria para que el 1 de diciembre se vinculen al evento virtual que se une a la fecha de conmemoración del Vih/SIDA, como acto de protesta, y apoyo hacia las personas que padecen este virus/enfermedad y para todas las víctimas que ha dejado en estos años.



BIENESTAR
Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!
• UNIPAMPLONA •