



La atención a la salud en la Universidad de Murcia

El bienestar, tanto físico como mental de la comunidad universitaria, tiene en los servicios asistenciales de la UMU un gran aliado en la disposición de los medios, formación e información necesarios para el fomento de su propio autocuidado en las áreas clave que comportan una salud integral

■ Un informe del Defensor Universitario de la Universidad de Murcia de octubre de 2021 llamaba la atención sobre el empeoramiento de la salud mental de los miembros de la comunidad universitaria tras la pandemia. En dicho informe, el defensor nos planteaba entre otras medidas la necesidad de abordar la temática de la salud y el bienestar de forma integral y estratégica dentro de la Universidad de Murcia. Y es que cuidar tanto el aspecto físico como el mental de estudiantes, profesorado y personal administrativo es uno de los grandes objetivos de la institución académica murciana.

No se puede esperar que el rendimiento educativo sea óptimo si las condiciones físicas o psicológicas del alumnado se están viendo negativamente afectadas por factores externos. Del mismo modo, las labores administrativas o lectivas en el entorno universitario se pueden ver perjudicadas si quienes tienen que llevarlas a cabo sufren cualquier problema, ya sea físico o mental. Ante esta situación se creó recientemente la Estrategia de Salud y Bienestar de la Universidad de Murcia, la cual se propone como reto a largo plazo el cambio de paradigma en torno a la salud, ofreciendo a todos los miembros del colectivo universitario los medios, la formación y la información necesarios para el fomento de su propio autocuidado en las áreas clave que comportan una salud integral (física, ocupacional, cultural, intelectual, emocional, financiera y social).

«Queremos que todas las personas que trabajan o estudian en la Universidad de Murcia alcancen el máximo desarrollo personal, y con este fin la Estrategia de Salud y Bienestar se propone el objetivo de mejorar su estado de salud», afirma Paloma Sobrado, vicerrectora de Ciencias de la Salud y Servicios a la comunidad universitaria de la UMU.



Cuidar tanto el aspecto físico como el mental de la comunidad universitaria es uno de los grandes objetivos de la UMU.

UMU

Ese propósito no se puede entender sin la creación de ambientes saludables para el trabajo y el estudio, que contemplen la integración de personas en riesgo de exclusión y la sostenibilidad medioambiental, así como una campaña de difusión y formación que fomente la mejora de la salud global para promover el bienestar físico y psíquico, realizando además un plan de atención a personas con problemas de salud mental y un plan de actividades de promoción de hábitos de vida y envejecimiento saludables. «Además, consideramos imprescindible la

formación del colectivo universitario en competencias para la vida y para el manejo y afrontamiento del estrés», añade la vicerrec-

La Estrategia de Salud y Bienestar de la UMU ofrece a todos los miembros del colectivo universitario los medios, la formación y la información necesarios para el fomento de su propio autocuidado

tora de Ciencias de la Salud y Servicios a la comunidad universitaria.

Promover los hábitos de vida saludable, evitar el sedentarismo y las adicciones, atender a los cada vez más frecuentes problemas de salud mental y evitar los riesgos psicosociales y el *burnout* (desgaste profesional, también aplicable al ámbito estudiantil), se antoja más que nunca una necesidad para hacer de la Universidad de Murcia un entorno en el que todos sus componentes puedan sacar el máximo rendimiento posible a sus actividades.

El Servicio de Actividades Deportivas oferta más de 30 actividades físico-deportivas orientadas específicamente a la mejora de la salud y el bienestar > Pág. 2

La Clínica Odontológica Universitaria ha atendido hasta la fecha a más de 700.000 pacientes de todas las especialidades odontológicas > Pág. 3



El Servicio de Psicología Aplicada ofrece programas para la prevención del abandono de los estudios y a la mejora del rendimiento > Pág. 4



Carrera popular celebrada en el Campus de Espinardo de la Universidad de Murcia.

UMU

Mente sana en un cuerpo sano

El Servicio de Actividades Deportivas de la UMU oferta más de una treintena de actividades físico-deportivas orientadas específicamente a la mejora de la salud y el bienestar, promoviendo además el envejecimiento saludable y tratando de concienciar acerca de los riesgos del sedentarismo

■ Pese a los muchos matices que pueda tener, y alejada de su sentido original, la expresión *'Mens sana in corpore sano'* nos orienta hoy en día a pensar que, efectivamente, un buen estado físico nos ayudará a conseguir un estado mental óptimo, y viceversa. En muchas ocasiones, el ejercicio físico nos aporta unos beneficios psicológicos que no hacen sino aproximarnos a ese objetivo de salud que, también en el entorno universitario, tanto usuarios como gestores pretenden alcanzar. Es por ello que desde la Universidad de Murcia se pone a disposición de toda la comunidad un Servicio de Actividades Deportivas orientado a la mejora de la salud y el bienestar, valiéndose para ello de más de una treintena de actividades físico-deportivas con las que además se pretende promover el envejecimiento saludable y concienciar acerca de los riesgos que conlleva una conducta sedentaria.

Ubicado en el Campus de Espinardo, el

Servicio de Actividades Deportivas ofrece, además de múltiples instalaciones (pistas de tenis y de pádel, frontón, pabellones y pistas polideportivas, campos de fútbol, rocódromo, gimnasio, etc.), entre las que destacan sus salas de musculación y una piscina climatizada de 25 metros en la que se imparten cursos y actividades específicas para la me-

jora de la salud a través de la natación, otras muchas actividades, la mayoría de carácter gratuito, que cada año congregan a cientos de usuarios de la Universidad de Murcia, como es el caso de la conocida Carrera Popular. También cuenta con programas centrados en la iniciación a la actividad física en el medio natural a través de jornadas de sen-

derismo, caminatas de orientación saludable, recorridos recreativos en bicicleta y rutas de marcha nórdica (UMUaire libre), el bienestar emocional mejorando la salud física, mental y social a través del ejercicio físico individualizado y controlado, en un entorno reservado y personal (UMUsalud), y a partir de enero el mindfulness, para la mejora de la salud en personas con problemas de espalda, hipertensión, obesidad, etc. También se desarrolla el programa UMUFitness, que ofrece actividades como GAP, Aero BOX, cross training, stretching, danza, yoga y pilates, entre otras.

Como novedad, este año se impartirán sesiones de Yoga y Pilates en el Campus de la Merced.

Never Surrender

La Universidad de Murcia colabora con la fundación deportiva contra el cáncer Never Surrender para la organización de las Jornadas Deportivas Solidarias, en las que se desarrollan actividades como la ya citada Carrera Popular, un ciclo indoor y outdoor con 80 bicicletas dirigido por un monitor cualificado, zumba, suspensión training, exhibición de tiro con arco y petanca.

Además, con el fin de hacer partícipe a todos de este evento, se en las instalaciones de la Universidad de Murcia se habilitan dos zonas para atender a todos los niños que vengán con sus padres.



Jornadas Deportivas Solidarias Never Surrender.

UMU

Cuenta con programas centrados en la iniciación a la actividad física en el medio natural, y el bienestar emocional a través de ejercicios individualizados y controlados en un entorno reservado y personal

Asistencia odontológica universitaria para volver a sonreír con seguridad

En la Clínica Odontológica Universitaria, ubicada desde el año 1994 en la segunda planta del Hospital Morales Meseguer de Murcia, el alumnado efectúa la mayoría de los modernos y seguros tratamientos, siempre bajo la supervisión de los profesores responsables de cada área

■ Tras más de 20 años de asistencia clínica odontológica, la Clínica Odontológica Universitaria (COU) se ha convertido en uno de los servicios asistenciales de la UMU de referencia en la capital murciana, atendiendo hasta la fecha a más de 700.000 pacientes de todas las especialidades odontológicas, y habiendo completado con éxito su formación práctica un total de 24 promociones de odontólogos licenciados o graduados por la Universidad de Murcia. Y es que la COU garantiza la excelencia en las prácticas clínicas en el grado en Odontología y en los diferentes postgrados que en ella se imparten.

Este centro sanitario, que abrió sus puertas en el curso académico 1994-1995, está localizado en la segunda planta del Hospital Morales Meseguer de Murcia. Allí cuenta con 1.000 metros de modernas instalaciones, con un total de 40 gabinetes dentales equipados con la tecnología más actual para el diagnóstico y tratamiento de las diferentes patologías bucodentales, en las cuales se llevan a



Instalaciones de la Clínica Odontológica Universitaria.

UMU

cabo más de 4.000 tratamientos cada año.

Son los propios alumnos los que efectúan la mayoría de los tratamientos que allí se realizan, siempre bajo la supervisión de los pro-

fesores responsables de cada área. Entre las diferentes disciplinas de tratamiento bucodental se practican en la Clínica Odontológica Universitaria se encuentran la cirugía bucal e implantología, medicina bucal, periodoncia, odontología conservadora y endodoncia, odontología preventiva, odontología integral en el adulto, odontología integral infantil, ortodoncia, odontopediatría, prótesis dental y odontología en pacientes especiales y gerodontología.

Sus instalaciones están conformadas por salas de prácticas clínicas dotadas con sillones dentales y aparatos de radiología diagnóstica intraoral, y laboratorios de prácticas preclínicas. También es de destacar el esfuerzo que lleva a cabo la Clínica Odontológica Universitaria en la adquisición de tecnologías de última generación para poder ofrecer el más completo de los servicios, contando con un escáner digital intraoral, un ortopantomógrafo para exploraciones locales y sistémicas, y diferentes equipos de Rx para exploraciones periapicales.



Atención visual integral, tanto en la faceta preventiva como en la terapéutica

La Clínica Universitaria de Visión Integral, ubicada en el Campus de Espinardo, presta sus servicios a todo aquel que padezca un problema ocular o de visión

■ Cualquier persona puede solicitar los servicios de la Clínica Universitaria de Visión Integral (CUVI), cuya principal función es la atención visual integral, tanto en su faceta preventiva como terapéutica. Esta clínica clínica optométrica - oftalmológica ofrece una amplia gama de servicios, como son las consultas de oftalmología y optometría general, estrabología, contactología, exámenes previos a cirugía refractiva (cirugía de la miopía, astigmatismo e hipermetropía) y una unidad especial de Baja Visión y Rehabilitación Visual. Para ello cuenta con profesionales altamente cualificados, todos ellos profesores de la Universidad de Murcia. Además, se prestan otros servicios de prevención, diagnóstico, tratamiento, asesoramiento médico laboral y legal, evaluación, e incluso exámenes de visión dirigidos a empresas y colectivos.

Una de las principales razones de la existencia de la Clínica Universitaria de Visión Integral es la necesidad de impartir docencia práctica de calidad a los alumnos de la Universidad de Murcia, para que su preparación como futuros profesionales de la visión les permita la atención visual primaria, tanto en los establecimientos de óptica como en las clínicas oftalmológicas y/o optométricas donde desarrollaran su labor.

Con un carácter asistencial, docente e in-

Con un carácter asistencial, docente e investigador, la CUVI ofrece al alumnado una formación aplicada especializada, amplia y acorde con sus necesidades de formación

vestigador, la Clínica Universitaria de Visión Integral (CUVI) de la Universidad de Murcia ofrece al alumnado una formación aplicada especializada, amplia y acorde con sus necesidades de formación; al profesorado una posibilidad de formación continuada, así como el desarrollo y perfeccionamiento de nuevas técnicas en los campos aplicados de su Área de Conocimiento; a los profesionales sanitarios de las ciencias de la visión un centro de referencia para la formación continuada en las distintas aplicaciones (oftalmología, contactología, optometría, rehabilitación visual, estrabología, etc); a la comunidad universitaria un servicio especializado de alto nivel en los diferentes ámbitos de aplicación; y al resto de la sociedad innovación, desarrollo y asistencia de alto nivel e incorporación a la práctica profesional de los avances en las Ciencias de la Visión.

El SEPA ofrece un programa gratuito de Orientación Psicológica a Estudiantes. UMU



Orientación y tratamiento psicológico en la UMU

El Servicio de Psicología Aplicada (SEPA), tan relevante durante y tras la pandemia, cuenta con numerosos programas de apoyo dirigidos fundamentalmente a la prevención del abandono de los estudios y a la mejora del rendimiento académico

■ Es un hecho que la pandemia, así como sus consecuencias posteriores, ha tenido un impacto negativo en la salud mental de la sociedad. No se libra tampoco el ámbito educativo, y clara muestra de ello fue la especial relevancia que el Servicio de Psicología Aplicada de la UMU adquirió durante los meses que la crisis sanitaria condicionó el día a día del sector educativo, y también una vez los efectos de la pandemia se fueron aliviando. «Su actividad asistencial ha crecido mucho tras la pandemia, lo que pone de manifiesto el impacto que la misma ha tenido en la salud mental, especialmente en el colectivo estudiantil, y el buen trabajo realizado por este servicio asistencial», afirma Paloma Sobrado, vicerrectora de Ciencias de la Salud y Servicios a la comunidad universitaria de la UMU.

Entre los diferentes programas que el SEPA ofrece a la comunidad universitaria destaca el programa gratuito de Orientación Psicológica a Estudiantes, que les ayuda a sobrellevar situa-

ciones de estrés y *burnout* (desgaste profesional o educativo). También se ofrece atención psicológica al personal de la UMU.

También podemos encontrar entre los programas especiales del SEPA aquellos dirigidos a deportistas, los cuales ofrecen asesoramiento y entrenamiento psicológico para Deportistas de Alto Nivel de la Universidad de Murcia (DANUM); ayudan al control del dolor y el ajuste emocional en los procesos de rehabilitación de lesiones deportivas; o aquellos dedicados a la optimización del rendimiento deportivo individual.

El programa de la mejora de la defensa del TFG/TFM se centra en mostrar las habilidades comunicativas necesarias para realizar una buena defensa

Adquiere especial importancia el programa contra la violencia escolar, debido a la implicación de menores y a las consecuencias psicológicas que acarrea. «La experiencia acumu-

lada en investigaciones sobre la temática, los trabajos realizados en centros educativos y con menores implicados, nos permite ofertar el programa 'Cuenta Conmigo', un conjunto de medidas



Programa 'Cuenta Conmigo' del SEPA.

UMU

Con el principal objetivo de mejorar la trayectoria académica y/o prevenir el abandono de los estudios universitarios se pone en marcha el programa Rinde +

y actividades estructuradas dirigidas a la mejora de la convivencia escolar y a prevenir la violencia entre los alumnos de centros de Educación Primaria», explican desde el SEPA.

Otro de los programas muy demandados, e incluso agradecido por el estudiantado universitario, es el de la mejora de la defensa del TFG/TFM, cuyos objetivos se centran en aprender y mejorar las habilidades comunicativas necesarias para realizar una buena defensa, y en gestionar de manera eficaz la posible ansiedad que pueda aparecer.

Programa Rinde +

Existe evidencia de que la transición a la universidad es una etapa de cambios, entre los que destaca la nueva metodología de enseñanza y aprendizaje que requiere de una mayor autonomía, flexibilidad y manejo de las emociones asociadas como son niveles altos de estrés, incertidumbre, frustración y desmotivación. Este cambio, unido a otros asociados a esta etapa tales como nuevas relaciones sociales, independencia familiar, nuevas responsabilidades, a menudo, interfieren en la trayectoria personal y social. Con el principal objetivo de mejorar la trayectoria académica y/o prevenir el abandono de los estudios universitarios se pone en marcha el programa Rinde +.

Programa Oriéntate

La sociedad actual se ha encontrado con una complicación en el proceso educativo de nuestros jóvenes, que son las adicciones 'no-químicas', las nuevas tecnologías (TIC). Estas aportan continuas satisfacciones, situaciones agradables, creando el deseo de repetir la conducta para volver a recibir el premio. Los premios que aportan las redes sociales, juegos on line, o incluso las apuestas online, cumplen con todas las características de ser adictivos. El programa Oriéntate es un conjunto de acciones psicoeducativas dirigidas a la prevención, diagnóstico y tratamiento del mal uso y adicción a las TIC, muy demandado debido al incremento del uso del teléfono móvil y las redes sociales, así como el auge de los videojuegos, cada vez más accesibles a edades tempranas.

La Opinión

Director
José Alberto Pardo Lidón

Gerente
Sonia Martínez Blaya

Director comercial
Jaime Albarracín García

Diseño web
Julio Soler

Coordinación y diseño
Javier Vera Martínez

Coordinación en la UMU
Ana María Martín Luque

Canal digital personalizado

Toda la información de actualidad de la Universidad de Murcia, en la web de La Opinión:
LAOPINIONDEMURCIA.ES/UNIVERSIDAD-DE-MURCIA