



Dirección de Personal
Universidad de Concepción



Mes del **c****razón**

Prevención, autocuidado y salud en cada latido



Durante el mes de agosto, como cada año, en nuestra Universidad se ejecutaron una serie de actividades enmarcadas en el **Mes del Corazón**. Generando una instancia para reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestra salud cardiovascular y generar conciencia respecto de cómo los hábitos saludables, los chequeos preventivos y la detección temprana pueden marcar una diferencia significativa en nuestra calidad de vida.

A lo largo de este mes, buscamos recordar que en Chile existen **cinco patologías cardiovasculares con cobertura GES**, lo que garantiza acceso oportuno, protección financiera y atención de calidad, un derecho clave para favorecer el cuidado preventivo.

Asimismo, si eres parte de la **Asociación de Personal Docente y Administrativo (APDA)**, cuentas con beneficios incluidos en la **Campaña de Medicina Preventiva 2025**, los cuales puedes revisar directamente en www.apda.cl.

Cuidar el corazón es un compromiso cotidiano, y cada acción suma: desde asistir a un control médico hasta elegir caminar unos minutos más al día. Este mes nos deja el mensaje de que **prevenir es vivir**, y que juntos podemos construir una comunidad más sana y consciente.

En este compilado te compartimos las principales **iniciativas y actividades realizadas**, entre ellas nuestro **Concurso del Mes del Corazón**, instancia que buscó conocer los hábitos saludables del personal universitario, que contribuyen a una mejor salud cardiovascular.

Finalmente, también podrás conocer a quienes **ganaron** y conocer que hábitos saludables son parte de nuestra comunidad Universitaria.

ACTIVIDADES ENMARCADAS EN EL MES DEL CORAZÓN 2025



Exámenes Preventivos:
Electrocardiograma



Conversatorio online
MetLife Orienta



Feria Salud
Concepción y Chillán
Circuito Bienestar
Los Ángeles



Actividad participativa:
Conociendo tus hábitos
saludables



Operativos en terreno:
Toma de presión y
concientización.



Visibilización de los DEA en
Campus
Chillán y Los Ángeles



Publicación de gráficas:
En temática de salud GES y
APDA

Ganadores sorteo

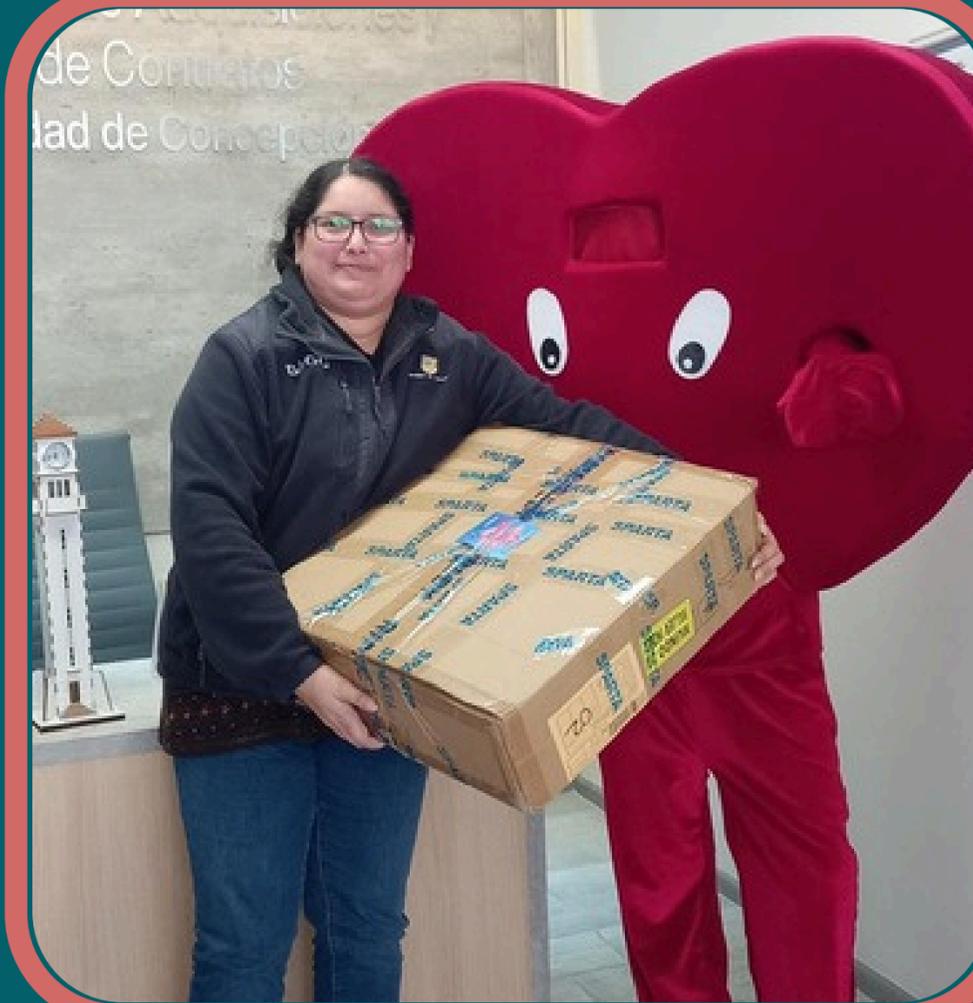
Conociendo tus hábitos saludables



**Pamela
Maass Gutiérrez**
Campus Chillán



**Francisco
Parada Barriga**
Campus Los Ángeles



**Evelyn
Olave Albornoz**
Campus Concepción

Yo cuido mi corazón tomando agua, movilizándome en bicicleta a diario, realizando ejercicio, comiendo sano, evitando consumir productos que impacten negativamente mi salud y sobre todo **¡siendo muy feliz!** ❤️

Me alimento saludable consumo mucha fruta y verdura busco momentos también para mi salud mental escucho y canto canciones.

Trato de **evitar el uso de ascensor** (vivo en un 5to piso) y realizo al menos 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días (camino hasta el jardín de mi hija de ida y vuelta a diario). Consumo 3 frutas diarias y consumo agua. Practico ejercicios de Mindfulness para evitar el estrés y agobio.

Tomar agua, **evitar grasas saturadas, disminuir el consumo de azúcar.** Soy consciente que me falta actividad física, por lo que estoy comenzando e intentando incluir actividades diarias al respecto. Por ahora, solo lo hago una vez por semana.

Salgo a caminar, practico yoga, evito consumir procesados y embutidos, **me hago exámenes médicos de chequeo una vez al año,** no fumo.

Hago actividades funcionales 3 veces a la semana, trato de alimentarme saludable, trato de tomar más de 5 vasos de agua al día, **voy a la psicóloga,** también me río y disfruto de la vida ❤️

Deje de fumar hace 8 meses, realizo 30 a 45 minutos de bicicleta, camino cuando puedo al trabajo y aprovecho de escuchar música. A la vez, realice cambios en la alimentación por algo más verde y menos carne.

En mi jornada me paro dos a tres veces al día y camino 3 minutos y los sábados salgo a caminar por 5 horas aprox. aparte de hacer Pilates en la semana.

Voy al **gimnasio del Centro de Vida Saludable** 3 veces la semana.

Actividad física diaria, **priorizo caminar antes del vehículo**, alimentación saludable y respiración consciente, evitar la ansiedad y el estrés elevado.

Antes de comenzar mi día realizo 10 minutos de **respiración y meditación**, junto con movilidad corporal, además me preocupo de tener una alimentación suficiente, variada y rica en antioxidantes. Ejercicio 3 veces por semana y controles médicos preventivos todos los años. Suplemento de omega 3 y buen descanso. ❤️

Mes del corazón

Tu corazón no espera

Prevención, autocuidado y salud en cada latido



Dirección de Personal
Universidad de Concepción