BIENESTAR UNIVERSITARIO INVITA A TODA LA COMUNIDAD A PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES DE SALUD Y BIENESTAR

“La salud es la riqueza real, y no piezas de oro y plata”

Mahatma Gandhi

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano

EN LA U.LIBRE DESEAMOS RESPIRAR SALUD Y BIENESTAR

Ley 1335 de 2009 (Antitabaco)
Resolución 1956/2008

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano

Sabías Que??

- **Al donar sangre no aumentarás ni disminuirás de peso.**
- **Para donar debes pesar mínimo 50 kilos.**
- **Con una donación puedes salvar la vida hasta de 4 personas.**

Sede La Candelaria
19 Abril
Sede Bosque Popular
20 de Abril

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano

Sede La Candelaria

FECHA	ACTIVIDAD	HORA	LUGAR
18 al 22	Club Saludable Controle su tensión arterial	7:00 am A 9:00 pm	Servicio Médico
18 al 22	Tienes Derecho a Elegir Asesorías en Planificación Familiar	8:00 - 12:00 m 5:00 - 9:00 pm	Servicio Médico
19	Examen seno	9:00 am a 12:00 m	Servicio Médico
20	Dona Vida, Dona Sangre ecretaria Distrital de Salud	9:00 am a 9:00 pm	Hall Primer Piso
21	**Charla:** Rompiendo paradigmas frente a la marihuana	10:00 am	Paraninfo Darío Echandía
21	Gana Salud y Controla tu estrés Inscripciones Psicología	12:00 m	Casa Unilibrista
18 al 22	Conozca su Riesgo Cardiovascular Examen colesterol glicemia y triglicéridos **CUPO LIMITADO**	Toma muestras 8:00 am - 10:00 am Debe estar en ayunas Lectura examen 5:00 00 pm	Servicio M
18 al 22	Una Hermosa Espera Para Gestantes		Of. Bienestar
22	Muestreo Trident	2:00 pm	Hall Primer Piso

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Áreas de Salud y Desarrollo Humano

NO PIERDAS TU
JUVENTUD..

CUIDA TU
SALUD

Ley 1335 de 2009 (Antitabaco)
Resolución 1956/2008

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano

Sabías que el estrés genera desequilibrio emocional, tensión muscular, taquicardia, mareo, dificultad para dormir, baja concentración…

CONTROLA TU ESTRÉS…GANA SALUD

Inscríbete en el taller en los consultorios de Psicología

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Áreas de Salud y Desarrollo Humano

CONTROLAS TU TENSIÓN ARTERIAL?

VINCÚLATE AL
CLUB SALUDABLE

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano

- La actividad física aumenta el colesterol **"bueno"** y reduce riesgos cardiovasculares.
- Bajar un gramo de **sal** en el consumo diario, previene eventos cardiovasculares.
- La **hipertensión,** es uno de los mayores riesgos de enfermedad coronaria.
- El **exceso de azúcar,** se acumula en el cuerpo como triglicéridos.

Participa del Programa

Actividad Física y Salud

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Áreas de Salud y Desarrollo Humano

Sede Bosque Popular

FECHA	ACTIVIDAD	HORA	LUGAR
18 al 22	Club Saludable Controle su tensión arterial	7:00 am A 9:00 pm	Servicio Médico
18 al 22	Tienes Derecho a Elegir Asesorías en Planificación Familiar	8:00 – 11:00 m 3:00 - 9:00 pm	Servicio Médico
18	Muestreo Trident	2:00 pm	Frente Servicio médico
19	Charla: Rompiendo paradigmas frente a la marihuana	10:00 am	Por confirmar
19	Dona Vida, Dona Sangre Secretaria Distrital de Salud	9:00 am a 9:00 pm	Unidad Móvil - Parqueadero
18 al 22	Conozca su Riesgo Cardiovascular Examen colesterol glicemia y triglicéridos **CUPO LIMITADO**	Toma muestras 8 am - 10 am Debe estar en ayunas Lectura examen 3:00 pm 9:00 pm	Servicio Médico
19	Gana Salud y Controla tu estrés Inscripciones Psicología	12:00 m	Por confirmar
18 al 22	Una Hermosa Espera Para Gestantes		Of. Bienestar

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano

PORQUE BIENESTAR…

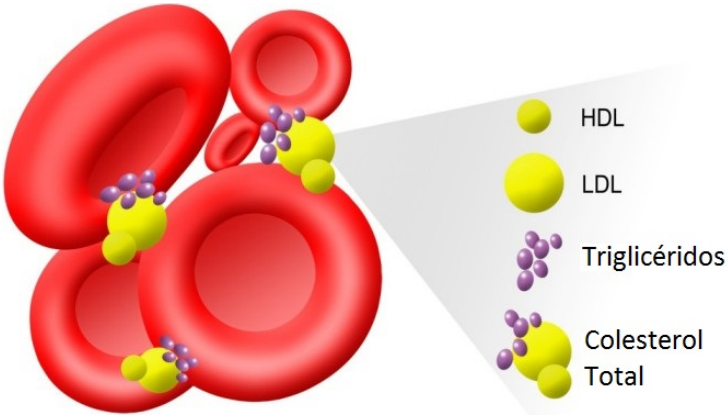
ERES TÚ

Ley 1335 de 2009 (Antitabaco)
Resolución 1956/2008

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano

CONOCE TU RIESGO CARDIOVASCULAR

COLESTEROL, GLICEMIA Y TRIGLICERIDOS



ASISTIR EN AYUNAS

18 AL 22 DE ABRIL

LUGAR: SERVICIOS MÉDICOS

HORA: 8:00 am a 10:00am

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Áreas de Salud y Desarrollo Humano

EN LA U.LIBRE HEMOS DECIDIDO..

CUIDAR LA SALUD PARA DISFRUTAR LA VIDA

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano

SOLO FALTAS TÚ...

BIENESTAR UNIVERSITARIO
Áreas de Salud y Desarrollo Humano