

Salud universitaria 101: Cómo mantenersse sano en la universidad

Por Teddi Dineley Johnson

La semana pasada, ¿pidió una pizza a las 3 a. m.? ¿Cocinó sopa de fideos en el microondas más de tres veces? ¿Se acostó a las 6 a. m. dos días seguidos? ¿Dedicó más tiempo estresándose por sus deberes que haciéndolos?

Si respondió "sí" a por lo menos dos de las preguntas anteriores, lo más probable es que usted sea un estudiante que necesita algunas sugerencias para mantenerse sano en la universidad. No importa si vive en el campus o viaja, la universidad ofrece una infinidad de oportunidades de aprender cosas nuevas, conocer a gente nueva y explorar lugares nuevos. Sin embargo, al tener tantas cosas en su cabeza, como exámenes, trabajos trimestrales, actividades extracurriculares, su vida social, vivir con un presupuesto y posiblemente incluso un trabajo a tiempo parcial, lo más probable es que algo se le pase de largo. Que no sea su salud. Muchos estudiantes descuidan su salud hasta que una enfermedad les obliga a estar unos días en cama.

La universidad implica más libertad, pero también más responsabilidad y mantenerse sano es su responsabilidad. Según los datos de la Asociación Estadounidense de Salud Universitaria (American College Health Association), las cinco amenazas principales para el desempeño académico son un resfriado, el estrés, la gripe o el dolor de garganta, la dificultad para dormir, las preocupaciones por amigos o familia, y la depresión. En otras palabras, el éxito académico está muy relacionado con su salud.

"La universidad implica un período de transición

para los estudiantes y los padres," explica Alan I. Glass, MD, director de Servicios Médicos para Estudiantes en Washington University, en St. Louis. "Es un momento de transición en el cual ya no es un tercero quien se encarga de la salud de los estudiantes, sino ellos mismos."

Los estudiantes deben acostumbrarse a los recursos de salud que se ofrecen en su universidad," explica, "porque los servicios en las instalaciones pueden variar según el campus.

La mejor manera de mantenerse sano en el campus es poner en práctica conductas básicas que mejoren la salud," afirma Glass.



Evitar el aumento de peso durante el primer año

Quiere mantener una dieta saludable en la universidad, ¿pero cómo puede hacerlo cuando la mayor parte de los alimentos en el comedor se parecen a un reciente trabajo de Biología 101? Por lo tanto, ha comido apresurado de manera excesiva macarrones gratinados en su habitación, ha consumido comida rápida, ha pedido toneladas de pizza por la noche y ha alimentado las máquinas expendedoras del campus con sus valiosísimos billetes de un dólar.

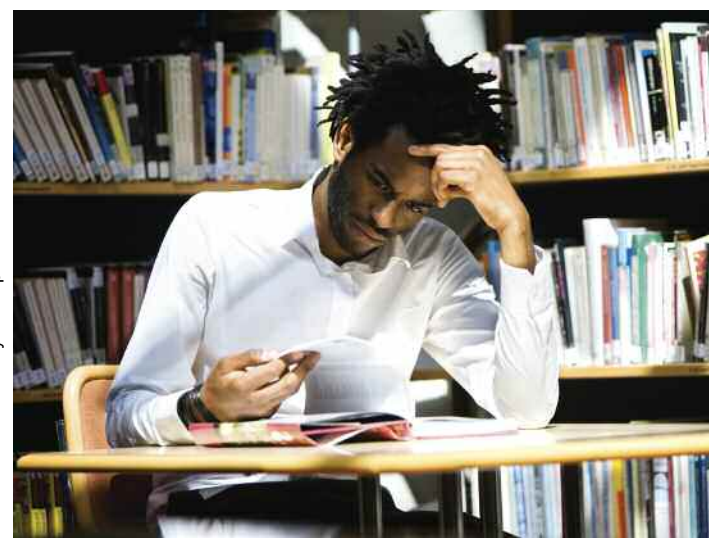
Antes de terminar su primer año universitario, muchos estudiantes han ganado algunas libras de más. No permita que esto le ocurra. Llene su habitación con refrigerios saludables como barras de cereales, frutas frescas y verduras en trozos. Cuando esté en el comedor, elija ensaladas y frutas frescas, panes integrales, alimentos magros



con proteínas como el pescado y el pollo, y alimentos asados en lugar de fritos. En muchas universidades los estudiantes pueden llevarse una fruta adicional a modo de refrigerio por la noche.

Beba agua y leche descremada, y evite consumir alcohol. Además de las otras consecuencias negativas del alcohol, consumirlo nos hace aumentar de peso.

Photos and art courtesy iStockphoto



>> Para obtener más consejos sobre la salud en el campus, visite www.cdc.gov/family/college

Evite la gripe, tenga cuidado con el estrés

Su compañero de habitación le tuvo en vela durante toda la noche tosiendo, estornudando y sonándose la nariz, y ahora usted siente que le pica la garganta.

Las universidades son lugares maravillosos, pero también son entornos propicios para el desarrollo de virus y bacterias. Vacunarse contra la gripe en el otoño es la mejor protección contra la gripe. Para reducir el riesgo de contraer infecciones, lávese las manos a menudo y evite tocar superficies como picaportes y botones de ascensores.

Una combinación de estrés, poco descanso, muy poco ejercicio y hábitos alimenticios que le pondrían a su madre los pelos de punta pueden llevarle a la depresión. Si se siente deprimido, no dude en pedir ayuda. Comparta sus sentimientos con alguien en quien confíe, como sus padres, amigo o profesor y aproveche los recursos del campus.

Dormir para tener una vida más saludable

Se quedó levantado toda la noche riéndose y contando chistes con sus amigos. Ahora son las 2 p. m. y está intentando dormir un poco, en la clase de filosofía.

Dormir demasiado poco le quita la capacidad de concentrarse en los exámenes y trabajos, y puede volverle más vulnerable a contraer enfermedades. Cuando sea posible, intente dormir entre ocho y nueve horas por noche. Su cuerpo se lo agradecerá, y también todos aquellos que lo han escuchado roncar durante todo el semestre en la clase de filosofía.



 American Public Health Association

La clase de hoy: Ponerse en movimiento

Su clase de literatura de las 10 a. m. acaba de terminar y ahora tiene que cruzar todo el campus caminando para llegar al laboratorio de química a las 11 a. m. La caminata le haría bien; sin embargo, se toma el autobús del campus. ¡Piénselo mejor!

Hacer ejercicio es muy importante para mantenerse sano en la universidad, pero con tantas exigencias académicas puede ser difícil encontrar tiempo para hacerlo. Sin embargo, no es necesario que forme parte del equipo de remo de la universidad para incorporar el ejercicio en su rutina diaria.

"No tiene que ser demasiado tiempo; 15 ó 20 minutos todos los días es suficiente para la mayoría de las personas," afirma Glass. "Todo se reduce a participar en una actividad que disfrute y a saber cuáles son los servicios y las instalaciones que la universidad o la facultad ofrecen en relación con las oportunidades para el ejercicio."

Para descansar del estudio, intente ir al gimnasio. Si no quiere ir solo, busque un compañero de entrenamiento. O bien considere unirse a un equipo dentro de la universidad.

Además de mejorar su salud, se divertirá y conocerá a gente nueva.