

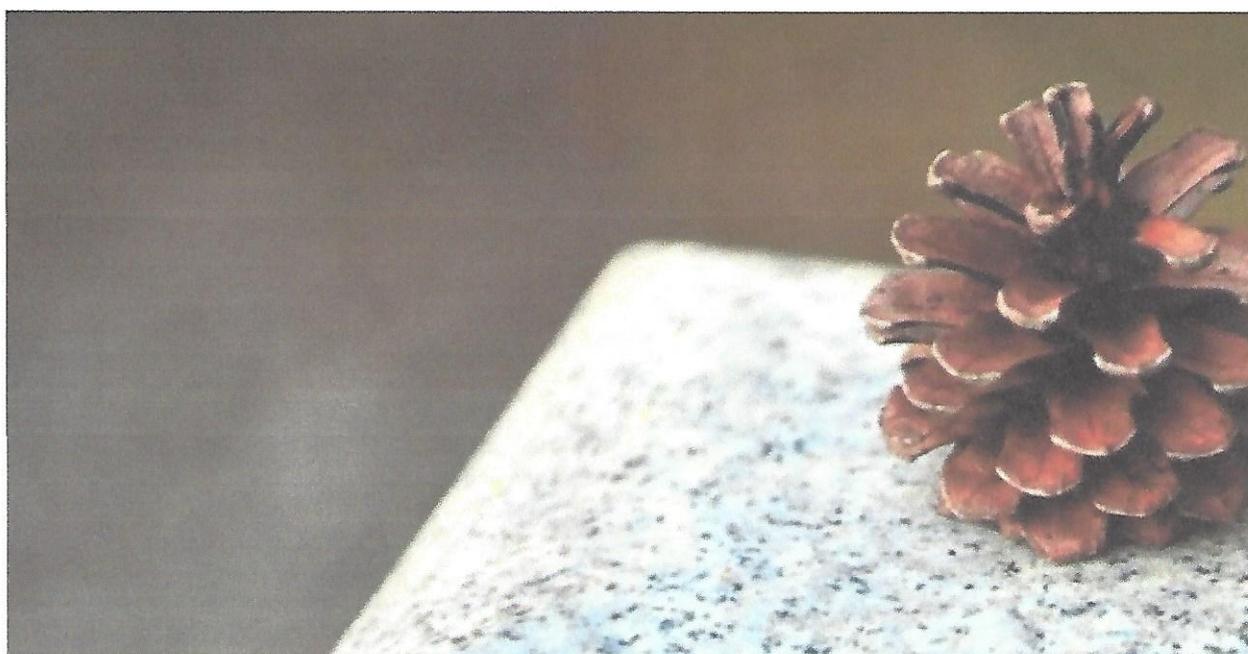


10 ✓ Decálogo REUS frente al COVID-19 ✓ 10

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES

Oficina REUS-UMU

Consejería De Sanidad



BLOGS.MURCIASALUD.ES

**Decálogo de la red nacional REUS frente al COVID-19
para la comunidad universitaria: "Cuídate y cuídales..."**

Eva Herrera-Gutiérrez, Adelaida Lozano Polo y Olga Monteagudo Piqueras

Edita: Centro de Recursos de Promoción y Educación para la Salud de la Región de Murcia.
Blog Edusalud

Murcia, 2020

<http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2020/03/25/decalogo-de-la-red-nacional-reus-contra-el-covid-19-para-la-comunidad-universitaria-cuidate-y-cuidales/>

Promoción y Educación para la Salud

Decálogo de la red nacional REUS frente al COVID-19 para la comunidad universitaria: “Cuídate y cuídales”

Publicado el **25/03/2020** por [Centro de Recursos de Promoción y Educación para la Salud](#)

Desde sus inicios, la Universidad de Murcia ha emprendido iniciativas diversas encaminadas a mejorar la salud de la comunidad universitaria, la mayoría de ellas en estrecha colaboración con la Consejería de Salud de Murcia. Así, en el año 2008 se produce la vinculación a la [Red Española de Universidades Saludables o REUS](#) y la creación de la [Oficina de Universidad Saludable REUS-UMU](#). Esta última se constituye como estructura coordinadora de las acciones de promoción de la salud en la Universidad de Murcia y cuenta con la alianza de la Consejería de Salud mediante convenios de colaboración que se han ido sucediendo en el tiempo. Posteriormente, en 2016, la institución docente se adhiere a la [Asociación REUS](#), constituida por unas 60 universidades, que coexiste con la red nacional más amplia de idéntica denominación.

Conscientes de la importancia del entorno universitario a la hora de generar salud en las personas que conviven, trabajan, investigan y estudian en él, la finalidad de la red REUS es promover la salud integral (bio-psico-social) en el contexto de las universidades españolas. Así, se entiende por **Universidad Saludable** aquella que protege y favorece la salud y el bienestar físico, psíquico y social de la comunidad universitaria, que incluye al alumnado, al personal investigador y docente y al personal de administración y servicios.

En consonancia con los planteamientos de la [Carta de Ottawa](#) y la [Carta de Edmonton](#) sobre las Universidades Promotoras de Salud, es como la universidad ha de promover conocimientos y habilidades para que se adquieran estilos de vida saludables, ha de ofrecer las infraestructuras y los espacios necesarios, y también ha de favorecer la

socialización y las actividades de ocio saludables.

En la actualidad, son muchos los proyectos e iniciativas que la **REUS** está poniendo en marcha para conseguir estos fines y constituir a las universidades de nuestro país en entornos promotores de salud, dando así respuesta a los retos y problemas de salud existentes en cada momento.

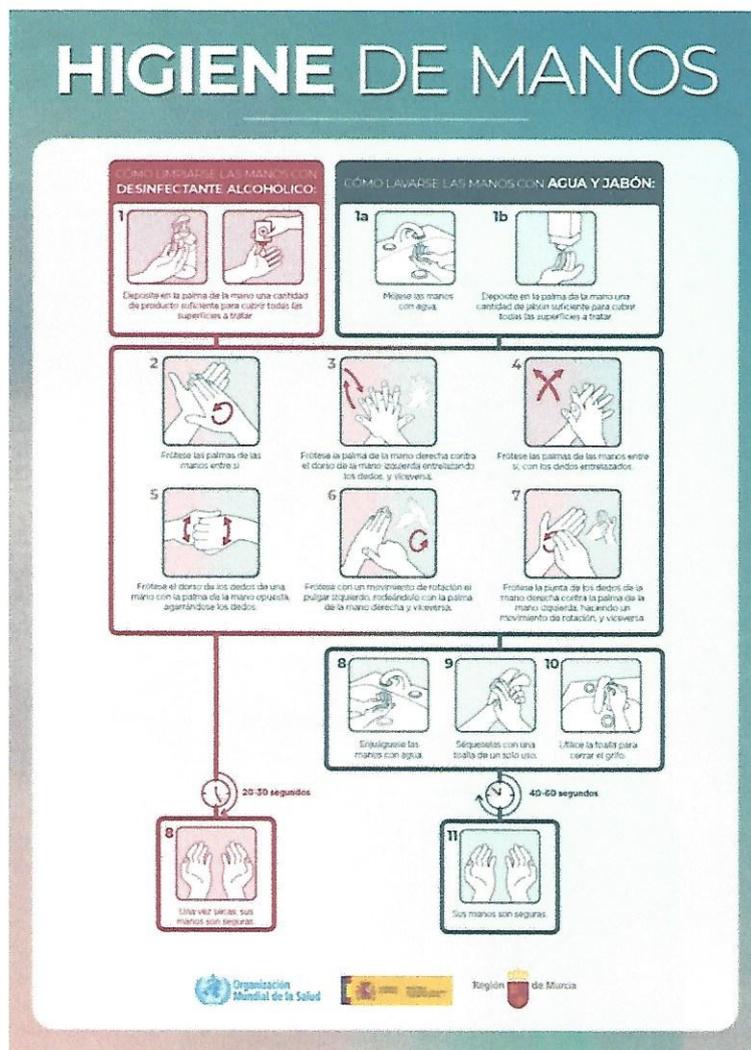
En este sentido, y ante la **pandemia actual causada por el virus SARS-CoV-2** que produce la enfermedad COVID-19, la REUS ha elaborado un **Decálogo frente al COVID-19**. Este decálogo contiene medidas para proteger a la comunidad universitaria y fomentar que se contribuya a proteger a otras personas, que se están difundiendo en las redes sociales con el hashtag **#CuidateConUniSaludables**.



Como antecedentes, conviene destacar los siguientes:

- El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) notificó a la Organización Mundial de la Salud la existencia de un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida. El agente causante de esta neumonía fue identificado como un nuevo virus de la Familia Coronaviridae, posteriormente denominado SARS-CoV-2 y más conocido como coronavirus. El nombre que recibe el cuadro clínico asociado a este virus es COVID-19.

- El coronavirus se transmite por contacto estrecho con secreciones respiratorias generadas al toser o estornudar por una persona enferma. Estas secreciones pueden infectar a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Según la información disponible, parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 1-2 metros. De ahí, que las principales medidas de prevención y precaución tengan que ser una buena higiene de manos y el distanciamiento social.



- Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte; generalmente ocurren en personas de edad avanzada o con alguna patología crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o inmunodeficiencias. Lamentablemente, a día de hoy, no se dispone todavía de una vacuna para su prevención, tampoco de un tratamiento farmacológico eficaz.
- Actualmente, existe transmisión comunitaria sostenida generalizada en España, una situación grave y excepcional. Se trata de una crisis sanitaria sin precedentes, y de tal magnitud, que ha precipitado la declaración del **"Estado de Alarma"**, por parte del Gobierno, en todo el territorio nacional; con el objetivo de proteger la salud de la ciudadanía, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de

salud pública.

Teniendo en cuenta estos antecedentes y el estado de alarma actual, desde la Oficina de Universidad Saludable REUS-UMU de la Universidad de Murcia, se solicita la máxima difusión de estas sencillas recomendaciones indicadas en el **Decálogo de la REUS contra el coronavirus: “Cuidate y cuidales”**, para que toda la comunidad universitaria colabore activamente en parar la transmisión del coronavirus y cese así la pandemia:

1. **Lávate a menudo las manos con agua y jabón, o soluciones hidroalcohólicas** (las dos formas de higiene de manos son eficaces frente al coronavirus).
2. **Evita, en la medida que sea posible, tocarte los ojos, nariz y boca con las manos, y mantén una distancia de seguridad entre 1-2 metros respecto de las demás personas.**
3. **Si crees que tienes algún síntoma (tos seca, fiebre o dificultad respiratoria), quédate en tu casa y llama al teléfono habilitado en tu comunidad autónoma** (Murcia: 900 12 12 12).
4. **Quédate en tu casa y evita los actos sociales.**
5. **Organiza bien el tiempo: lee, cocina, dibuja, estudia...**
6. **Para trabajar, usa aplicaciones en línea.**
7. **Evita el contacto con la población vulnerable.**
8. **Compra sólo cuando sea necesario.**
9. **Consulta las fuentes de información oficiales.**
10. **Si cumples todo esto, puedes desarrollar actividades sanas para al cuerpo y la mente, y crear una rutina con objetivos realistas.**

Así mismo, recomendamos consultar los [recursos de la Consejería de Salud](#) de la Región de Murcia para prevenir el COVID-19, por medio de una buena higiene de manos y un **confinamiento saludable**.



Recuerda, cuidate, cuidales y #QuédateEnCasa.

Fuentes:

- Adaptación material Ministerio de Sanidad y CCAA “Consejos para un

confinamiento saludable" (24/03/2020)

- [Consejería de Salud. Región de Murcia. Información sobre Enfermedad por coronavirus COVID-19](#)
- [Ministerio de Sanidad. Información para la ciudadanía](#)
- [Ministerio de Sanidad. Informe técnico. Enfermedad por coronavirus, COVID-19 \(17/03/2020\)](#)
- [Red Española de Universidades Saludables. "Decálogo cuídate y cuidales"](#)

Entrada realizada por la Doctora Eva Herrera Gutiérrez, Profesora Titular de Universidad de Psicología Evolutiva y de la Educación y Directora de la Oficina de Universidad Saludable REUS-UMU de la Universidad de Murcia; la Doctora Adelaida Lozano Polo, Enfermera del Servicio de Promoción y Educación para la Salud de Consejería de Salud de la Región de Murcia; y la Doctora Olga Monteagudo Piqueras, Médico Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública, Jefa de Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Consejería de Salud de la Región de Murcia.

Esta entrada fue publicada en [Educación para la Salud](#), [Enfermedades transmisibles](#), [Prevención de la enfermedad](#), [Promoción de la salud](#), [Salud](#), [Sin categoría](#), [Universidad](#) y etiquetada [Campañas](#), [Consejos](#), [educación para la salud](#), [Información](#), [Materiales Curriculares](#), [Prevención](#), [Promoción de salud](#), [Protección](#), [Recursos](#), [Vida Saludable](#) por [Centro de Recursos de Promoción y Educación para la Salud](#). Guarda [enlace permanente \[http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2020/03/25/decalogo-de-la-red-nacional-reus-contr-el-covid-19-para-la-comunidad-universitaria-cuidate-y-cuidales/\]](http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2020/03/25/decalogo-de-la-red-nacional-reus-contr-el-covid-19-para-la-comunidad-universitaria-cuidate-y-cuidales/) .