

# Semana vive saludable, un estilo de vida



## Ilse Matus | Campus Irapuato

Rutinas de ejercicio, healthy snacks, pláticas y talleres de salud y personas en ropa deportiva invadieron campus Irapuato como parte de la Semana Vive Saludable, actividad que se realizó del 05 al 09 de marzo a nivel nacional en el Tecnológico de Monterrey.

*"Para asegurarte una buena salud: come lo necesario, respira profundamente, vive con moderación, cultiva la alegría e interésate por la vida" - William Londen.*

En Campus Irapuato, cada mañana se estuvieron impartiendo clases de yoga, sesiones de entrenamiento funcional y fit combat para motivar y poner en movimiento a los miembros de la comunidad estudiantil para que desde temprano se llenaran de energía para el resto del día.



/>>

Por otro lado, se impartieron pláticas sobre la importancia de una alimentación correcta, el manejo del consumo de sustancias nocivas como el alcohol, tema en el que no solo se buscó llegar a los alumnos, sino también a los padres de familia, para quienes se abrió la conferencia **Estrategias para padres de familia sobre el alcoholismo**.

A mitad de semana, los alumnos de 4to semestre de profesional acudieron a un taller de **primeros auxilios**, en el que se les enseñó cómo realizar un vendaje para frenar el sangrado o para inmovilizar en caso de lesión y también se les capacitó en maniobras de RCP (reanimación cardiopulmonar); esto con la intención de que sepan cómo reaccionar ante una emergencia médica.

*“El taller fue totalmente dinámico y lleno de aprendizaje. Me pareció una excelente oportunidad para saber qué hacer y qué no en casos de emergencia” - José Pablo Ruiz, estudiante de 4to semestre de Ingeniería Industrial.*

También se colocaron stands por parte de la **Secretaría de Salud**, donde los jóvenes recibieron pequeñas charlas de seguridad vial, salud reproductiva, entre otras. Además, se otorgaron servicios gratuitos como lavado electrónico de lentes y estudios de la vista por parte de Óptica LUX.



/>>

La Semana vive saludable terminó el día de hoy pero debemos recordar que el objetivo de esta no es que comamos fruta por una semana, sino encender una chispa en cada uno para poner en marcha los motores y adoptar estas prácticas como un **estilo de vida**.