UNIVERSIDAD MAZA

Discurso Nº 232: Apertura Semana de la Salud - lema "Corazones y hábitos saludables"

Discurso de Apertura

Estimadas autoridades, docentes, estudiantes, profesionales de la salud y miembros de la comunidad en general.

Es un gran placer darles la bienvenida a una nueva edición de nuestra Semana de la Salud, una iniciativa que año tras año nos convoca a reflexionar sobre la importancia del bienestar integral. Este año, con el lema "Corazones y hábitos saludables", ponemos el foco en algo fundamental: la relación entre nuestro corazón, tanto en su sentido físico como simbólico, y los hábitos que cultivamos para vivir una vida plena y saludable.

El corazón es, sin duda, el centro de nuestra vida física, pero también representa nuestra fortaleza emocional, nuestra capacidad de amar y de conectarnos con los demás. Cuidar nuestro corazón, en ambos sentidos, requiere que adoptemos hábitos que promuevan no solo nuestra salud física, sino también nuestra estabilidad mental y emocional.

Cuando hablamos de hábitos saludables, nos referimos a prácticas cotidianas que, aunque parezcan sencillas, tienen un impacto profundo en nuestra calidad de vida. La alimentación balanceada, la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión del estrés son pilares que construyen una vida sana. Pero también debemos tener en cuenta los hábitos emocionales, como el autocuidado, el manejo de nuestras emociones y la capacidad de mantener relaciones interpersonales saludables.

Durante esta semana, tendremos el privilegio de contar con charlas, talleres y actividades que nos invitarán a reflexionar sobre cómo podemos fortalecer nuestro cuerpo y mente, pero también sobre cómo podemos prevenir enfermedades cardiovasculares, que siguen siendo una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial. A través de la prevención, la educación y la promoción de estilos de vida saludables, podemos reducir estos riesgos y vivir una vida más plena.

e gustaría tomar un momento para resaltar la importancia de la prevención en la salud. Muchas veces, no nos damos cuenta del poder que tienen las pequeñas acciones diarias para proteger nuestro bienestar. Comer de manera consciente, moverse un poco más, o simplemente reducir el estrés a través de prácticas de relajación, pueden marcar una gran diferencia en la salud de nuestro corazón y, por ende, en nuestra calidad de vida.

También es fundamental recordar que la salud no es una tarea individual. Se construye en comunidad, apoyándonos mutuamente para adoptar hábitos más saludables y fomentando entornos que promuevan el bienestar colectivo. En la Universidad Maza, estamos comprometidos no solo con la formación académica de nuestros estudiantes, sino también con el desarrollo de una cultura de la salud que impacte positivamente en todos los que forman parte de esta institución.

Corazones saludables no solo implica prevenir enfermedades, sino también cuidar de nuestras emociones, nuestras relaciones y nuestro sentido de propósito. En este sentido, les invito a participar activamente en las actividades de esta semana. Aprovechen cada oportunidad para aprender, reflexionar y llevar consigo nuevas ideas para mejorar su calidad de vida y la de los demás.

Quiero agradecer a los organizadores, a los profesionales que compartirán su conocimiento, y a cada uno de ustedes por ser parte de esta Semana de la Salud. Que este espacio sea una oportunidad para renovar nuestro compromiso con el bienestar y para reforzar esos hábitos saludables que, sin duda, harán que nuestros corazones –tanto físicos como emocionales– sigan latiendo con fuerza y vitalidad.

Les deseo una semana enriquecedora, llena de aprendizaje y, sobre todo, de motivación para seguir construyendo vidas más saludables.

Muchas gracias.

Dr. Daniel R. Miranda
Rector Universidad Maza