



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

Informe ejecutivo

ACTIVIDADES

2025 - II

Oficina de Bienestar Universitario

La Molina, diciembre de 2025

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1. SERVICIOS SOCIALES.....	4
Información de becas.....	4
Estudios socioeconómicos	4
Atenciones de Servicio Social	5
Recategorizaciones de escala.....	5
Anulación de cuotas	6
Exoneración de moras.....	6
Traslado a estudiantes, docentes y personal administrativo a los Centros de Salud, EPS, EsSalud	7
Reconocimiento de Becados 2025-II.....	7
Efemérides	7
Encuentro de Padres FIA	8
2. SERVICIO DE SALUD	9
Atenciones primarias	9
Campaña de Salud.....	12
Efemérides	12
3. SERVICIO DE PSICOLOGÍA.....	13
Charla a padres de familia de ingresantes	13
Charlas a estudiantes	13
Charla a docentes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura	15
Campaña por el día de la Salud mental.....	15
Efemérides	15
4. SERVICIOS CULTURALES	16
5. SERVICIOS DEPORTIVOS	16
Talleres	16
ANEXOS	17

INTRODUCCIÓN

La Oficina de Bienestar Universitario cumple un rol esencial dentro de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, acompañando a los estudiantes en su proceso de formación no solo académica, sino también personal y social. Desde una visión integral, busca contribuir al desarrollo de profesionales comprometidos, con valores sólidos y capaces de desenvolverse de manera equilibrada en los distintos ámbitos de su vida.

El presente Informe Semestral 2025-II tiene como propósito presentar las principales acciones, programas y actividades desarrolladas por la Oficina de Bienestar Universitario durante el periodo julio a diciembre 2025 orientadas a promover el bienestar integral de los estudiantes, docentes y personal administrativo, se ejecutaron diversas iniciativas en los ámbitos social, psicológico, médico, cultural y deportivo, en concordancia con los lineamientos institucionales de la USMP. Estas acciones tuvieron como objetivo fortalecer el desarrollo universitario, académico y social de la comunidad universitaria. Asimismo, este periodo marcó una etapa de potenciación para la Oficina de Bienestar Universitario de la FIA-USMP, reflejando el compromiso, la dedicación y el trabajo articulado del equipo multidisciplinario en favor del bienestar y la atención integral de toda la comunidad universitaria.

1. SERVICIOS SOCIALES

Información de becas

En conformidad con el Reglamento de Beneficios económicos de la USMP, se procedió a la convocatoria de becas, presentándose un total de 276 postulantes por diversas modalidades. Luego de una rigurosa evaluación, se dio a conocer la relación de aquellos alumnos que lograron dichos beneficios según las siguientes modalidades: Convenio con Institucionales, Deportista calificado, Orfandad, Pacto Colectivo, Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú, Preseleccionados PRONABEC, Recategorización, Situación Socioeconómica o Salud, Tercio Superior y Programa Hijos de Ex-Alumnos.

Tabla N°1

Becas otorgadas

Escuela Profesional	Cantidad de becas otorgadas
Arquitectura	16
Ciencias Aeronáuticas	27
Ingeniería Industrial	18
Ingeniería Civil	11
Ingeniería de Computación y Sistemas	21
Total	93

Estudios socioeconómicos

Se evaluaron casos a alumnos por Rendimiento Académico Mínimo con posibles alertas académicas, a alumnos PRONABEC, alumnos Becados por Rendimiento Académico, entre otros.

Tabla N°2

Estudios socioeconómicos ejecutados

Escuela Profesional	Cantidad de estudios socioeconómicos ejecutados
Arquitectura	21
Ciencias Aeronáuticas	21
Ingeniería Industrial	06
Ingeniería Civil	10
Ingeniería de Computación y Sistemas	11
Total	69

Atenciones de Servicio Social

Se realizaron 352 atenciones a los estudiantes que pertenecen a nuestros programas, convenios y alianzas estratégicas, y alumnos de pregrado de las 5 escuelas en general, respecto a casos de riesgo social, seguridad social del estudiante, derivaciones a Tópico o Psicología según valoración del caso, renovaciones de becas PRONABEC y propias de la USMP, reincorporación universitaria y riesgo de deserción de estudios superiores.

Tabla N°3

Atenciones y orientaciones al usuario

Escuela Profesional	Cantidad de Atenciones y orientaciones al usuario
Arquitectura	75
Ciencias Aeronáuticas	86
Ingeniería Industrial	62
Ingeniería Civil	59
Ingeniería de Computación y Sistemas	70
Total	352

Recategorizaciones de escala

Recategorizaciones, durante el semestre 2025-II, se realizó 04 recategorizaciones de escala. Los estudiantes gozaban con escala 14, 14, 15 y 16, posterior a la evaluación se procedió a ser beneficiarios de nuevas escalas 16, 16, 17 y 18 respectivamente.

Tabla N°4

Escuela Profesional	Cantidad de recategorizaciones otorgadas
Arquitectura	01
Ciencias Aeronáuticas	00
Ingeniería Industrial	02
Ingeniería Civil	01
Ingeniería de Computación y Sistemas	00
Total	04

Reactualización de Matrícula

Los estudiantes que retornan a la universidad después de haber abandonado 1 o más ciclos, realizan el proceso de reactualización de matrícula, siendo parte del mismo, la evaluación de la Oficina de Bienestar Universitario, por lo que durante el semestre 2025-II se atendió 01 solicitud por situación económica a través de Servicio Social.

Tabla N°5

Escuela Profesional	Cantidad de recategorizaciones atendidas
Arquitectura	00
Ciencias Aeronáuticas	00
Ingeniería Industrial	00
Ingeniería Civil	01
Ingeniería de Computación y Sistemas	00
Total	01

Anulación de cuotas

Se emitieron un total de 07 informes sociales. En la mayoría de los casos se dieron por desconocimiento de los trámites, así como por motivos laborales y de salud.

Tabla N°6

Atenciones y orientaciones al usuario

Escuela Profesional	Cantidad de Anulaciones de cuotas
Arquitectura	01
Ciencias Aeronáuticas	00
Ingeniería Industrial	05
Ingeniería Civil	00
Ingeniería de Computación y Sistemas	01
Total	07

Exoneración de moras

Se emitieron un total de 11 informes sociales. En la mayoría de los casos se dieron por desconocimiento de los trámites, así como por motivos laborales y de salud.

Tabla N°7

Exoneraciones de moras

Escuela Profesional	Cantidad de Exoneraciones de moras
Arquitectura	03
Ciencias Aeronáuticas	01
Ingeniería Industrial	03
Ingeniería Civil	01
Ingeniería de Computación y Sistemas	03
Total	11

Traslado a estudiantes, docentes y personal administrativo a los Centros de Salud, EPS, EsSalud

Se brinda atención prioritaria ante cualquier dolencia o malestar que pueda requerir traslado inmediato por emergencias médicas hacia los Centros de Salud cercanos a la facultad. Durante el semestre académico 2025-II, se efectuaron traslados por enfermedad o accidentes comunes a un total de 03 estudiantes, 02 docentes y 03 trabajadores administrativos.

Tabla N°8

Traslado por atención en salud

Escuela Profesional	Cantidad de traslados efectuados
Estudiantes	03
Docentes	02
Personal administrativo	03
Outsourcing	00
Total	08

Reconocimiento de Becados 2025-II

Durante el mes de setiembre del presente año se llevó a cabo la Ceremonia de Reconocimiento a los Estudiantes Becados por Rendimiento Académico Semestral de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura. En esta actividad participaron las cinco escuelas profesionales, registrándose un total de 15 estudiantes beneficiados en el semestre 2025-II. Las distinciones se otorgaron de la siguiente manera: 05 becas integrales para los primeros puestos, 05 medias becas para los segundos puestos y 05 cuartos de beca para los terceros puestos.

Tabla N°9

Asistentes a la Ceremonia

Asistentes a la Ceremonia
Autoridades
Estudiantes
Invitados
Total

Efemérides

Se realizaron 4 actividades de efemérides en el segundo semestre del año.

Tabla N°10

Fechas conmemorativas

Fecha	Nombre de las efemérides
11 de julio	Día del docente universitario
23 de setiembre	Día de la aviación nacional
16 de octubre	Día nacional de la persona con
25 de noviembre	discapacidad
	Día internacional para la eliminación de la
	violencia contra la mujer
Total	04

Encuentro de Padres FIA

Durante el semestre 2025-II se llevó a cabo, de manera presencial, el Encuentro de Padres FIA el día 16 de agosto del presente año. Esta actividad contó con la participación de la Lic. Cinthya Sandoval Ayala, jefa de la Oficina de Bienestar Universitario; la trabajadora social Lic. Sandy Prado Aguilar; la Lic. en Enfermería Angie Amorós; y el Mg. Michael Chávez, representante del Departamento Psicológico.

El encuentro tuvo como propósito informar a los padres de familia acerca de los servicios ofrecidos por la Oficina de Bienestar Universitario y sensibilizar a los padres de los estudiantes ingresantes 2025-II respecto a la importancia de la comunicación intrafamiliar y el acompañamiento durante la vida universitaria.

En total, se contó con la asistencia de 47 padres de familia pertenecientes a las cinco escuelas profesionales.

Tabla N°11

Asistentes al Encuentro de Padres FIA

Escuela Profesional	Padres de Familia Asistentes
Arquitectura	4
Ciencias Aeronáuticas	23
Ingeniería Industrial	5
Ingeniería Civil	7
Ingeniería de Computación y Sistemas	8
Total	47

2. SERVICIO DE SALUD

Atenciones primarias

Se atendieron a 259 estudiantes en el semestre 2025-II los cuales corresponden a las 5 escuelas profesionales, a continuación, se detalla la distribución de tablas y gráficas según el tipo de dolencia o diagnóstico y escuela profesional.

Tabla N°12

Atenciones

RESPIRATORIO	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Faringoamigdalitis	3	3	7	4	0	1	18
Resfrío Común	3	7	17	10	0	4	41
Rinitis	1	0	0	2	0	0	3
Sub Total	7	10	24	16	0	5	62

Tabla N°13

Atenciones

DIGESTIVO	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Gastritis	0	0	1	0	1	0	2
SDA	3	0	0	1	0	0	4
Indigestión	0	1	2	0	0	0	3
Nauseas Y Emesis Y Mareos	1	3	2	2	1	0	9
GECA	0	3	3	1	0	0	7
Sub Total	4	7	8	4	0	0	25

Tabla N°14

Atenciones

NEUROLOGICO	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Cefalea	5	11	9	6	0	1	32
Estrés	0	0	1	0	0	0	1
Síndrome Ansioso	0	0	1	0	0	0	1
Sub Total	5	11	11	6	0	1	34

Tabla N°15

Atenciones

GENITOURINARIO	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Dismenorrea	1	1	10	1	0	0	13
Infección Urinaria	2	1	0	0	0	0	3
Sub Total	3	2	10	1	0	0	16

Tabla N°16

Atenciones

DERMATOLOGICOS	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Dermatitis	0	0	0	0		1	1
Urticaria	0	1	1	1		0	3
Sub Total	0	1	1	1		1	4

Tabla N°17

Atenciones

MUSCULOESQUELETICO	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Contractura Muscular	0	0	0	0		1	1
Esguince	0	0	1	1		0	2
Lumbalgia	0	0	1	0		3	4
Mialgia	1	4	0	1		0	6
Sub Total	1	4	2	2		4	13

Tabla N°18

Atenciones

TRAUMATICAS	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Contusiones	1	1	1	5		0	8
Herida Cortante Superficial	2	0	22	2	1	1	28
Quemaduras	0	0	9	1		0	10
Sub Total	3	1	32	8	1	1	46

Tabla N°19

Atenciones

ODONTOLOGICAS	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Odontalgias	0	0	1	2		0	3
Sub Total	0	0	1	2		0	3

Tabla N°20

Atenciones

OTRAS AFECCIONES	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
Picadura De Insecto	0	0	6	0		3	9
Epistaxis	1	0	0	0		0	1
Inyectables	0	0	0	0		0	0
Vendaje	1	0	0	1		0	2
Evaluación Medica	8	5	14	13		4	44
Sub Total	10	5	20	8		7	56

Tabla N°21

Cuadro resumen de atenciones

	SISTEMAS	INDUSTRIAL	ARQUITEC.	AERONAUTIC.	OTROS	CIVIL	TOTAL
RESPIRATORIO	7	10	24	16	0	5	62
Digestivo	4	7	8	4	2	0	25
Neurológico	5	11	11	6	0	1	34
Genitourinario	3	2	10	1	0	0	16
Dermatológico	0	1	1	1		1	4
Musculoesquelético	1	4	2	2		4	13
Traumáticas	3	1	32	8	1	1	46
Odontológico	0	0	1	2		0	3
Otras Afecciones	10	5	20	14		7	56
Total	33	41	109	54	3	19	259

Campaña de Salud

Se realizó la Campaña de Promoción de la Salud 2025-II los días 23 y 24 de setiembre del presente año, dirigido a la Comunidad Universitaria: Autoridades, docentes, personal administrativo y estudiantes, con la presencia de 11 servicios, tales como, Aromaterapia, Limpieza Facial, Masajes, Optometría y óptica, Prevención violencia familiar, Inmunización, Nutrición, Odontología, Planificación familiar, Servicio de psicología y Tamizaje de Hemoglobina, en alianza con instituciones públicas y privadas, con un total de 481 atenciones realizadas.

Tabla N°22

Atenciones

Servicios	Cantidad de beneficiarios
Aromaterapia	19
Limpieza Facial	19
Masajes	17
Optometría y óptica	57
Prevención violencia familiar	38
Inmunización	34
Nutrición	55
Odontología	18
Planificación familiar	93
Servicio de psicología	32
Tamizaje de Hemoglobina	99
Sub Total	481

Efemérides

Se realizaron 4 actividades de efemérides en el segundo semestre del año

Tabla N°23

Fechas conmemorativas

Fecha	Nombre de las efemérides
16 de octubre	Día mundial de la alimentación
19 de octubre	Día mundial de la lucha contra el cáncer de mama
14 de noviembre	Día Mundial de la Lucha Contra la Diabetes
01 de diciembre	Día Mundial de la Lucha contra el SIDA
Cantidad de actividades efemérides	04

3. SERVICIO DE PSICOLOGÍA

Evaluación SRQ

Se aplicó en el mes de agosto del presente año el Cuestionario SRQ a los alumnos pertenecientes a la FIA-USMP, sede Lima, matriculados en el semestre 2025-II.

Tabla N°24

Cantidad de estudiantes evaluados

Escuela Profesional	Cantidad de estudiantes evaluados
Arquitectura	59
Ciencias Aeronáuticas	38
Ingeniería Industrial	31
Ingeniería Civil	14
Ingeniería de Computación y Sistemas	49
Total	191

Charla a padres de familia de ingresantes

Implementación de una charla a los padres de familia de los alumnos ingresantes a la Facultad de Ingeniería y Arquitectura en el semestre 2025-2 cuyo tema central estuvo enfocado en identificar pensamientos distorsionados que influyen en el rendimiento académico de sus hijos.

Tabla N°25

Cantidad de padres de familia

Escuela Profesional	Padres de Familia Asistentes
Arquitectura	01
Ciencias Aeronáuticas	22
Ingeniería Industrial	02
Ingeniería Civil	01
Ingeniería de Computación y Sistemas	03
Total	29

Charlas a estudiantes

Desarrollo de tres charlas psicoactivas que abordaron los siguientes temas: Adaptación a la vida universitaria, Ansiedad y depresión y su relación con el rendimiento académico.

Tabla N°26

Cantidad de participantes

Nombre de la Charla	Estudiantes Asistentes
Adaptación a la vida universitaria	29
Ansiedad y rendimiento académico	41
Depresión y creencias irracionales	41
Total	111

Atenciones

Se realizaron un total de 68 atenciones en el semestre 2025-2, entre alumnos del I y X ciclo de las diferentes escuelas profesionales de la Facultad, padres de familia, personal docente y administrativo.

El trabajo ha consistido en el desarrollo de entrevistas, evaluación, diagnóstico y orientación psicológica.

Tabla N°27

Cantidad de atenciones

Escuela Profesional	Cantidad de Atenciones
Arquitectura	24
Ciencias Aeronáuticas	15
Ingeniería Industrial	08
Ingeniería Civil	10
Ingeniería de Computación y Sistemas	09
Administrativos	02
Total	68

Tabla N°28

Motivos de atención

Tipos de atención	Cantidad de atenciones
Orientación vocacional	01
Orientación personal	43
Orientación académica	23
Orientación Familiar	01
Total	68

Charla a docentes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura

Implementación de una charla a docentes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura en el semestre 2025-2 cuyo tema central estuvo enfocado en establecer estrategias educativas para estudiantes universitarios con la condición de Síndrome de Asperger.

Tabla N°29

Cantidad de participantes

Nombre de la charla	Cantidad de docentes
Síndrome de Asperger: nuevos desafíos en la enseñanza universitaria	15
Total	15

Campaña por el día de la Salud mental

Implementación de módulos de información sobre temas como ansiedad, depresión, inteligencia emocional, violencia a las mujeres y fortalecimiento de la autoestima al conmemorarse el 10 de octubre el día de la Salud Mental.

Tabla N°30

Cantidad de participantes

Campaña de Salud Mental	Estudiantes Asistentes
Estudiantes I – X ciclo FIA	75
Total	75

Efemérides

Se realizaron 2 actividades de efemérides en el presente año:

Día Mundial de la Prevención del Suicidio que se conmemora el 10 de septiembre.

Día mundial de la Salud Mental que se conmemora el 10 de octubre.

Tabla N°31

Fechas conmemorativas

Fecha	Nombre de las efemérides
10 de septiembre	Día mundial de la prevención del suicidio
10 de octubre	Día mundial de la salud mental
Cantidad de actividades efemérides	02

4. SERVICIOS CULTURALES

Talleres

Se realizó los talleres culturales de marina y teatro en los meses de agosto, setiembre y octubre 2025 dirigido a los alumnos pertenecientes a la FIA-USMP, sede Lima.

Tabla N°32

Participantes de Taller

Escuela Profesional	Cantidad de estudiantes matriculados
Arquitectura	05
Ciencias Aeronáuticas	09
Ingeniería Industrial	06
Ingeniería Civil	04
Ingeniería de Computación y Sistemas	06
Total	30

5. SERVICIOS DEPORTIVOS

Talleres

Se realizó los talleres deportivos de básquet y ajedrez en los meses de agosto, setiembre y octubre 2025 dirigido a los alumnos pertenecientes a la FIA-USMP, sede Lima.

Tabla N°33

Actividades deportivas

Escuela Profesional	Padres de Familia Asistentes
Arquitectura	05
Ciencias Aeronáuticas	23
Ingeniería Industrial	06
Ingeniería Civil	05
Ingeniería de Computación y Sistemas	07
Total	46



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

ANEXOS

Convocatoria de Becas 2025-II





USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

Convocatoria de becas

2025-II

Sede La Molina

Presentación de solicitudes según modalidades
Del 27 de junio al 01 de julio de 2025

Envío de solicitudes a través del enlace en la descripción.

Se deberá ingresar con su usuario de correo Office 365 (@usmp.pe)

Recibirá una respuesta de confirmación cuando culmine su registro, no requiere enviar correo electrónico.

Nota: Todos los beneficios económicos, tienen la duración de un ciclo académico. Las renovaciones no son automáticas.

Modalidades: Puesto colectivo, Deportista calificado, Colegio Mayor y Beca por pérdida de padre o tutor (Ley 14295), Beca de apoyo socioeconómico a reinserción, Beca para el pago de graduados de la USMP y otras convenios institucionales.





USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

Renovación 2025 - II

Un Cuarto para el Tercio

Sede La Molina

Presentación de solicitudes
Del 02 al 04 de julio de 2025

Envío de solicitudes a través del enlace en la descripción.

Se deberá ingresar con su usuario de correo Office 365 (@usmp.pe)

Recibirá una respuesta de confirmación cuando culmine su registro, no requiere enviar correo electrónico.

***Si su solicitud es observada, la Oficina de Bienestar Universitario se contactará por medio del correo institucional dentro de 15 días hábiles.**

Encuentro de Padres FIA 2025-II



Ceremonia de Reconocimiento de Estudiantes Becados 2025-II



Talleres culturales 2025-II



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

Participa del
Taller de Teatro

Docente
Ricardo Cabrera

 Todos los miércoles
**Del 27 de agosto
al 29 de octubre**

De 12:00 a 13:00 h.
**Aula 101 de
Especialidades**

Regístrate en el enlace
de la descripción



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

Participa del
Taller de Marinera


Docente
Eulogio Cerrón Ruiz


 Todos los viernes
**Del 22 de agosto
al 31 de octubre**

De 18:00 a 19:30 h.
Auditorio FIA DATA

Regístrate en el enlace
de la descripción


Talleres deportivos 2025-II




 **USMP** Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura


Participa del
**Taller de
Ajedrez**

Docente
Luis Chanca


Todos los viernes
**Del 22 de agosto
al 31 de octubre**
De 13:15 a 14:45 h.
**Sótano de
Estudios Generales**


Regístrate en el enlace
de la descripción



 **USMP** Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

Participa del
**Taller de
Básquet**

Docente
Jose Antonio Basile


Todos los lunes
**Del 18 de agosto
al 27 de octubre**
De 13:15 a 14:45 h.
Coliseo FIA

Regístrate en el enlace
de la descripción

Efemérides 2025-II





USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

"La discapacidad no es inherente a la persona, sino el resultado de barreras. Con más de 3.2 millones en Perú, busquemos una inclusión plena y efectiva. Promovamos entornos libres de obstáculos para que todos alcancemos un desarrollo digno."

Fuente: MIMP - CONADIS / Observatorio CONADIS.



Día Nacional de la
persona con discapacidad

16 de octubre



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

La igualdad comienza cuando la violencia termina.
Alza tu voz, extiende tu mano y construyamos un
mañana de respeto y dignidad.

¡NO A LA VIOLENCIA!





Día Internacional para la Eliminación
de la Violencia contra la Mujer

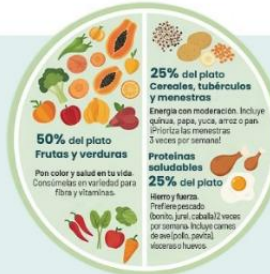
25 de noviembre

Alimentación Saludable

Día Mundial de la Alimentación

16 de octubre

Para alcanzar tu máximo potencial académico, debes priorizar una dieta sana. Actualmente, es común caer en malos hábitos como ayunar, rechazar la comida saludable o depender demasiado de los ultraprocesados. Evitar estas costumbres es vital, ya que pueden deteriorar tu bienestar y tu rendimiento en los estudios.



Hidratación

Bebe 6 a 8 vasos de agua al día. Evita bebidas azucaradas y jugos envasados.



De preferencia

Prepara comidas caseras y recurre a la rica y variada tradición culinaria del Perú.



Modera y Evita

Modera el uso de azúcar, sal y aceite. Identifica los alimentos con octógonos y evita su consumo frecuente.



(MOVERSE ES PARTE DE LA NUTRICIÓN)
Combina la alimentación con actividad física regular.

Fuentes: Ministerio de Salud (MINSA), Instituto Nacional de Salud (INS), Guías Alimentarias para la Población Peruana.

19 DE OCTUBRE

Día mundial de la lucha contra el cáncer de mama

¡El cáncer de mama es el más común pero **CURABLE** si se detecta a tiempo!



A partir de los
40 años



¡La mamografía es clave!

35 años si existen antecedentes familiares

Fuente: INEN

Panorama en el Perú

Es la primera causa de hospitalización por cáncer en el país. Se estima que la mortalidad en 2025 será un 30% mayor en comparación con 2022.



Fuente: INEI



¡Signos y síntomas!

Es crucial realizar un examen médico completo si se nota alguno de estos cambios:

- Engrosamiento de la mama.
- Alteración en el tamaño, la forma o la apariencia de la mama.
- Cambios en la piel: enrojecimiento, picazón o hinchazón (piel de naranja).
- Cambio en la apariencia del pezón o la piel alrededor (areola).
- Secreción anormal del pezón.

Fuente: OPS

Tratamiento

Más eficaz cuando se detecta a tiempo. Generalmente incluye cirugía (con o sin radiación) y medicamentos. La efectividad depende de completar el curso total del tratamiento.



Fuente: OPS

¿Necesitas mayor información o asesoría?

Comunícate gratis con la Línea 113 Salud (24 horas, todo el año).

También puedes contactar al MINSA por:
WhatsApp o Telegram: 986877000 o 95242622
Correo electrónico: info@salud.gob.pe



14 de noviembre

Día Mundial de la lucha contra la Diabetes

Conociendo la Diabetes:
¡Un asunto de todos!



¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el cuerpo no puede regular correctamente los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

Existen tres tipos principales:

- ♥ **Diabetes Tipo 1:** El cuerpo no produce insulina.
- ♥ **Diabetes Tipo 2:** El cuerpo no usa bien la insulina que produce.
- ♥ **Diabetes gestacional:** Afecta a mujeres embarazadas y puede desaparecer tras el parto.



DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

01
dic



SITUACIÓN GLOBAL

- Se estimaron 1.3 millones de nuevas infecciones por virus en 2024.
- Aproximadamente 650 mil muertes estuvieron relacionadas con el SIDA en 2024.
- El acceso a la salud no es igual para todos.



TRATAMIENTO



Con tratamiento adecuado, las
personas con VIH pueden llevar vidas
largas y saludables.

DETECCIÓN TEMPRANA



Hazte la prueba de forma regular, la
detección temprana salva vidas.

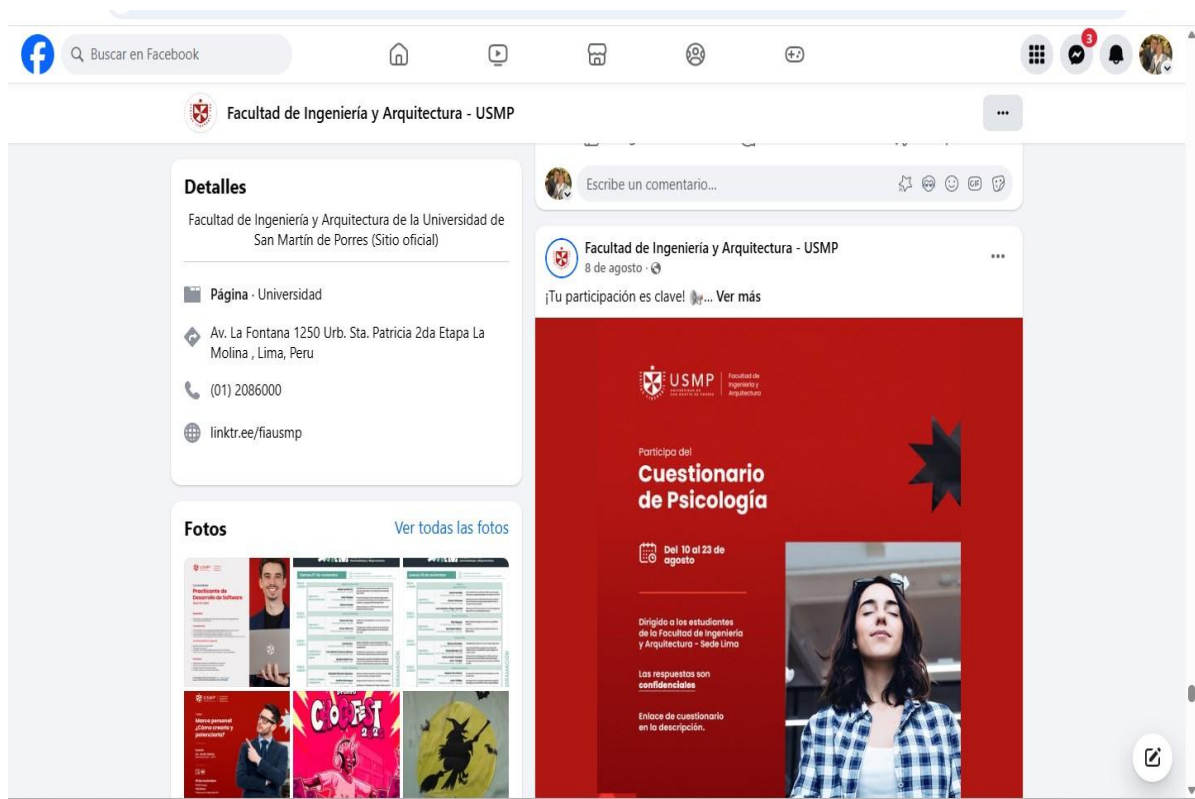
PREVENCIÓN



Usa protección en tus relaciones
sexuales. Hablar del tema con la
verdad también es prevenir.

Fuentes: Ministerio de Promoción de la Salud y Salud (MPS), Ministerio de la Salud, Organización Mundial de la Salud (OMS), Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH.

Evaluación SRQ



Charla a padres de familia (ingresantes 2025-II)



Charlas a estudiantes

Registro de asistencia a charla: Adaptación a la vida universitaria

Esta se realizó de forma virtual mediante el Microsoft Forms, debido a la privacidad de datos personales no se pueden publicar, se contó con una asistencia de 29 alumnos de las distintas escuelas profesionales.

Registro de asistencia a charla: Depresión, Ansiedad y Creencias Irracionales

Esta se realizó de forma virtual mediante el Microsoft Forms, debido a la privacidad de datos personales no se pueden publicar, se contó con una asistencia de 50 alumnos de las distintas escuelas profesionales.


Campaña Salud Mental



Publicación en redes sociales



Campaña de salud 2025-II



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

Participa de la

Campaña de Salud 2025-II

Especialidades:

Martes 23 de setiembre
De 08:30 a 15:00 horas

- Aromaterapia
- Limpieza facial
- Masajes
- Optometría y óptica
- Prevención violencia familiar

Miércoles 24 de setiembre
De 08:30 a 15:00 horas

- Inmunización
- Nutrición
- Odontología
- Planificación Familiar
- Servicio de Psicología - FIA
- Tamizaje de hemoglobina

Lugar: Campus FIA

Participan:



Ministerio de Salud




Ministerio de Educación



Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura



MARY KAY



Forti-Cao



Mundo Vision Optica





Charla a docentes: Síndrome de Asperger

Esta se realizó de forma virtual mediante el Microsoft Forms, debido a la privacidad de datos personales no se pueden publicar, se contó con una asistencia de 15 docentes pertenecientes a las distintas escuelas profesionales.