



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

LA OFICINA DE SALUD DE LA MUJER



# CAMPAÑA PARA MUJERES UNIVERSITARIAS

## KIT DE HERRAMIENTAS DIGITAL



2020

[www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen)

## CAMPAÑA PARA MUJERES UNIVERSITARIAS: KIT DE HERRAMIENTAS DIGITAL

Entre mantenerse al día con las clases, hacer tiempo para amigos y participar en las actividades del campus, las mujeres universitarias pueden estar tan ocupadas que descuidan su salud. Muchas mujeres universitarias también están aprendiendo a manejar su salud de manera independiente por primera vez. El personal del centro de salud estudiantil y los líderes del campus pueden desempeñar un papel clave para alentar a las mujeres universitarias a dedicar tiempo a su salud.

La Oficina de Salud de la Mujer de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) lanzó la **Campaña para mujeres universitarias** para ofrecer información sobre la salud y la seguridad a las estudiantes. La campaña se está asociando con profesionales universitarios de la salud, programas de salud entre estudiantes universitarias, hermandades y otras organizaciones del campus para empoderar a las mujeres jóvenes a tomar decisiones informadas sobre el uso de los medicamentos y otros productos regulados por la FDA.

¡Únase a las más de 150 escuelas que están participando en la Campaña para mujeres universitarias!

### ¡AYUDE A LAS ESTUDIANTES A MANTENERSE SALUDABLES Y SEGURAS!

Use este kit de herramientas para compartir consejos y recursos de salud de la FDA con las mujeres de su campus:

- Comparta nuestras muestras de tweets y publicaciones de Facebook
- 'Pin' nuestros gráficos a su tablero de Pinterest
- Publique nuestras fotos en su Instagram
- Incluya nuestro blog de muestra en el blog o boletín de su campus
- Cuelgue folletos en su centro de salud estudiantil, biblioteca, residencias universitarias y unión estudiantil
- Agregue nuestros recursos a su sitio web

### MUESTRAS DE TWEETS

1. ¿Estás haciendo una lista de cosas para empacar para tu regreso a la universidad? ¿Que hay de una lista sobre tu información de salud? Aprende 5 consejos de salud para un año escolar exitoso: <https://go.usa.gov/xynpv>
2. Al balancear clases, actividades extracurriculares y actividades sociales, no permitas que el sueño se pierda en la mezcla. La mayoría de las personas necesitan dormir entre 7 y 8 horas por noche. Aquí hay 8 consejos para dormir mejor: <https://go.usa.gov/xduYp>
3. Con el estrés de los exámenes y los ensayos, puedes sentirte tentada a usar diferentes medicamentos. El uso indebido de medicamentos puede ser peligroso e incluso potencialmente mortal. Lee estos 3 consejos para tomar decisiones

inteligentes sobre medicamentos recetados y de venta libre:

<https://go.usa.gov/xyndr>

4. El primer año universitario trae muchas experiencias nuevas, que pueden incluir estar a cargo de tu salud por primera vez. La FDA tiene consejos para ayudarte a ser lo más saludable posible: [www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen)
5. ¿Sabías que si no tienes cuidado, los lentes de contacto pueden causar problemas oculares serios? Mantén tus ojos a salvo. Aprende sobre la seguridad de los lentes de contacto: <https://go.usa.gov/xduYt>
6. En la universidad, compartes muchas cosas como ropa, libros y espacio vital. Una cosa que no debes compartir – maquillaje. Obtén los datos sobre cosméticos: <https://go.usa.gov/xduYJ>
7. ¡Cuando se trata de tu salud y seguridad, @FDAWomen tiene recursos que toda mujer universitaria puede usar! Ya sea que estés buscando consejos sobre medicamentos, belleza o salud en general, está incluido. Visita: [www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen)
8. ¿Buscas recursos de salud para compartir con mujeres en tu campus universitario? Conecta a las mujeres con consejos de salud y seguridad de @FDAWomen. Visita [www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen)

## MUESTRAS DE POSTS DE FACEBOOK

1. Ya sea que seas una estudiante de primer año o último año o estés en la mitad de tus estudios, la universidad puede ser estresante. No caigas en la tentación de usar medicamentos para mantenerte al día con tu apretada agenda. El uso indebido de medicamentos puede ser peligroso e incluso puede costarte la vida. Aquí hay 3 consejos de seguridad para ayudarte a mantenerte saludable: <https://go.usa.gov/xyndr>
  1. Usa los medicamentos según las indicaciones
  2. No compartas medicamentos recetados
  3. Guarda los medicamentos de manera segura
2. ¿Regresas a la universidad? Tener una mente y un cuerpo sanos es esencial para un año universitario exitoso. ¡Comienza bien el año cuidándote! Ten en cuenta estos 5 consejos: <https://go.usa.gov/xynpv>
3. A medida que haces la transición a la vida universitaria, infórmate sobre tu salud reproductiva. Conoce qué opciones anticonceptivas tienes. La FDA tiene recursos que pueden ayudar: <https://go.usa.gov/xynvj>
4. La universidad es un tiempo para probar cosas nuevas y los cigarrillos pueden haber estado en tu lista de experimentación. Si necesitas ayuda para dejar de



fumar, hay ayuda disponible. Aquí hay 5 consejos para ayudarte a dejar de fumar para tí y aquellos que te necesitan: <https://go.usa.gov/xynv5>

5. ¡Únete a nosotros y a más de 150 escuelas y universidades para brindarles a las mujeres universitarias recursos de salud gratuitos! Usa los recursos de la Campaña para mujeres universitarias de la FDA en tus eventos: <https://go.usa.gov/xynvA>
6. ¡Empodera a las mujeres de tu comunidad universitaria a que se hagan cargo de su salud! La FDA tiene consejos que toda mujer universitaria puede usar. Si tu eres líder de campus, profesional de la salud, padre o amigo, usa estos recursos para conectar a las mujeres en tu vida con consejos de salud y seguridad: [www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen)

## MUESTRA DE ENTRADA DE BLOG

¿Estás en la Universidad? ¡Finalmente estás saboreando la libertad un poco! Una cosa que puede no pasar por tu mente cuando se trata de tu independencia recién descubierta – administrar tu salud.

Esta puede ser la primera vez que tienes que manejar cosas como hacer citas regulares con el médico o administrar medicamentos.

Aprende a hacer de tu salud una prioridad. Entre balancear clases, actividades extracurriculares y actividades sociales, es posible que tu salud termine en la parte inferior de tu lista de prioridades. Sin embargo, mantener tu salud en la primera parte de tu lista ayuda a que todo lo demás se acomode.

### Consejos para mantenerte segura y saludable:

Si usas algún tipo de [medicamento](#), conoce cómo tomarlos adecuadamente. Esto se aplica a cualquier medicamento recetado regularmente o incluso a los medicamentos y vitaminas de venta libre. Siempre recuerda:

- Seguir direcciones
- No usar medicamentos vencidos
- Guardar todos los medicamentos de manera segura
- Contactar a tu profesional de la salud si tienes alguna pregunta en el camino

Después, cuidar tu [salud mental](#) y comprometerte a un [horario de sueño adecuado](#) te ayudará a mantener tu mente y cuerpo felices y saludables. La universidad puede ser un momento estresante. Es posible que tengas algunas noches sin dormir en tu futuro, pero asegúrate de mantener tu salud mental y tu horario de sueño en el camino correcto. Si tienes problemas para dormir o tiene problemas de salud mental, asegúrate de hablar con los profesionales en tu centro de salud para obtener el tratamiento adecuado para tí.

Volverte más cómoda con el manejo de tu salud y saber sobre los recursos disponibles para tí será motivador, solo espera y ve. ¡Ahora sal y enfréntate a la universidad como

la mujer fuerte e independiente que eres!

Para más información visita: [www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen).

## **MUESTRA DE ENTRADA DE BLOG PARA PROFESIONALES UNIVERSITARIOS DE LA SALUD**

Para muchas mujeres, la universidad puede ser la primera vez que están a cargo de tomar sus propias decisiones de salud. Mientras las mujeres jóvenes están navegando todo lo que la universidad tiene para ofrecer, también deberán tomar medidas para asegurar que se mantengan sanas y seguras – ya sea durmiendo lo suficiente, tomando decisiones inteligentes sobre el uso de medicamentos o aprendiendo sobre sus opciones anticonceptivas. Como profesional universitario de la salud, me dedico a ayudar a empoderar a las mujeres universitarias a administrar su salud y a brindarles las herramientas y los recursos que necesitan para mantenerse saludables.

Es por eso que me gustaría presentarle los recursos gratuitos disponibles de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA. Como parte de su [Campaña para mujeres universitarias](#), la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA desarrolla y difunde información sobre la salud y la seguridad a estudiantes universitarias a través de centros de salud universitarios, programas de educación para la salud, fraternidades y hermandades, y otros programas del campus.

Estos recursos ofrecen información sobre temas de salud, que incluyen:

- La seguridad de la medicación
- La salud reproductiva (control de natalidad, VPH y VIH)
- La seguridad solar
- La depresión
- La diabetes
- Los problemas para dormir
- El dejar de fumar
- La salud general

Para las estudiantes universitarias, sé que este es un momento ocupado en su vida – ir a clases, prepararse para los exámenes y administrar todas sus actividades sociales puede ser mucho. Pero, es importante tomarse el tiempo para cuidarse. Para aprender más sobre los recursos para mujeres universitarias de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA, visite: [www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen).

Si es un profesional universitario de la salud como yo, le animo a que comparta estos recursos con sus estudiantes y su red de atención médica. También puede solicitar [copias impresas gratuitas](#) de materiales que puede distribuir a las estudiantes en el campus.

## GRÁFICOS DE REDES SOCIALES

### *Muestra de Tweet*

¿Cuándo fue la última vez que viste a tu médico o profesional de la salud para un chequeo general? ¡Si tienes que pensarlo por más de unos segundos, la respuesta es demasiado tiempo! Obtén información de salud para ayudarte a cuidarte hoy y todos los días: [www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen)



Haz clic en la imagen para descargar

### *Muestra de Post de Facebook*


¡Saber cómo usar y tomar medicamentos de manera adecuada es importante! El uso indebido de medicamentos puede ser peligroso. Aquí hay 3 consejos para ayudarte a tomar decisiones inteligentes sobre el uso de medicamentos recetados y de venta libre: <https://go.usa.gov/xyndr>



Haz clic en la imagen para descargar


### *Muestra de Post de Pinterest*

A veces, dormir 7 u 8 horas no combina con tu apretada agenda universitaria. Pero dormir es esencial para tu salud. ¡Te retamos a que ajustes tus hábitos para ayudarte a dormir lo que necesitas! Consejos para dormir mejor: <https://go.usa.gov/xduYp>



**¡HÁBITOS SALUDABLES  
PARA DORMIR MEJOR!**

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días
- Duerme en una habitación oscura y tranquila
- Evita la cafeína y la nicotina
- No tomes una siesta después de las 3 pm



Haz clic en la imagen para descargar

### *Muestra de Post de Instagram*

¡Comienza bien tu año universitario! ¡Pon tu salud y seguridad primero! 5 consejos para mujeres universitarias: <https://go.usa.gov/xynpv>



**5 CONSEJOS PARA  
MUJERES UNIVERSITARIAS**

Haz clic en la imagen para descargar



## FOLLETO

Imprime y distribuye este folleto por el campus.



 **FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

**LA OFICINA DE SALUD DE LA MUJER**

# RECURSOS PARA MUJERES UNIVERSITARIAS

**SOBRE TEMAS QUE INCLUYEN:**

- LA SALUD GENERAL Y LA BELLEZA
- LA SEGURIDAD DE MEDICAMENTOS
- LA SALUD REPRODUCTIVA
- ¡Y MUCHO MÁS!

[www.fda.gov/collegewomen](http://www.fda.gov/collegewomen)

Haz clic en la imagen para descargar