



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

FM

Facultad de  
Medicina

# Contenidos

- » Suplemento especial: Octubre mes de la Persona Adulta Mayor.
- » Día mundial de la alimentación
- » Nota de salud mental
- » Nota de cáncer de piel
- » Nota de diabetes

**Octubre - Diciembre, 2023**

**NOV**



## Suplemento especial

# Octubre: Mes de la persona adulta mayor

**L**as vivencias acumuladas a lo largo del tiempo se entrelazan para dar forma a una narrativa vital significativa. En el mes de octubre, dedicamos un espacio especial para honrar a quienes han trazado décadas de historia y sabiduría: la persona adulta mayor. Este mes no solo conmemora a la persona mayor, sino que también evidencia los progresos notables en la salvaguarda de sus derechos.

Desde la promulgación de la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor en octubre de 1999, Costa Rica ha establecido cimientos sólidos para garantizar la igualdad de oportunidades, el derecho a una vida digna y la participación en la toma de decisiones que afectan a esta valiosa parte de nuestra población. La Declaración del 1º de Octubre como “Día de la Persona Adulta Mayor” subraya la importancia de la conexión intergeneracional al promover encuentros que fortalezcan la comprensión y el respeto mutuo.

La manera de encaminarse hacia una vejez plena se construye también sobre la base del conocimiento de los derechos y oportunidades disponibles. En este sentido, es indispensable informar a las personas adultas mayores sobre los recursos a su disposición.

Instituciones como el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), y el Hospital Dr. Raúl Blanco Cervantes son pilares esenciales en la atención y bienestar de los adultos mayores en Costa Rica. CONAPAM impulsa la atención integral coordinando acciones con diversas instituciones, AGECO promueve la participación activa de los mayores en sus comunidades, la CCSS ofrece el Programa Ciudadano de Oro para mejorar su calidad de vida, y el Hospital Blanco Cervantes, especializado en Geriatria y Gerontología, refleja un compromiso integral con la salud de esta valiosa parte de la población.

Más allá de las políticas y programas institucionales, la esencia del cuidado radica en la atención afectiva y la comprensión de las necesidades emocionales. Mantener a nuestros adultos mayores integrados en la vida familiar y social, ofrecer apoyo en momentos de crisis y enfermedad, y brindar espacios para la expresión de sus sentimientos son recomendaciones valiosas que fortalecen los lazos familiares y enriquecen la experiencia de la vejez.

# Empoderando a las Personas Adultas Mayores a través del Conocimiento y la Acción

**D**urante los días 2 y 3 de octubre, la Facultad de Medicina de la UCR se llenó de vitalidad y conocimiento en la Feria Envejeciendo Más Positivo, un evento dedicado a conmemorar el Día Internacional de la Persona Adulta Mayor. Este espacio de aprendizaje y celebración reunió a personas de todas las edades interesadas en el bienestar y la calidad de vida de nuestros seres queridos en esta etapa especial.

La Feria ofreció una diversidad de actividades que abordan temas cruciales para la comunidad de adultos mayores y quienes los rodean. Además de las enriquecedoras charlas que tuvieron lugar, se realizaron actividades culturales y ejercicios diseñados para estimular la memoria y la concentración. Los amantes de las manualidades también tuvieron la oportunidad de explorar su creatividad en un taller de macramé. Los visitantes pudieron obtener información valiosa sobre nutrición y su impacto en el bienestar, así como conocer la historia

de la alimentación y la nutrición en Costa Rica.

Además de estas actividades, la Feria contó con la participación de las diversas Escuelas de la Facultad de Medicina, incluyendo Enfermería, Medicina, Nutrición, Salud Pública, Tecnologías en Salud y Farmacia, así como el Instituto de Investigaciones en Salud (INISA). La Facultad de Bellas Artes, Consultorios jurídicos y el PIAM también formaron parte. Estudiantes y docentes desempeñaron un papel fundamental en la organización y ejecución de todas las actividades, mostrando su compromiso con el bienestar de las personas mayores.

La Feria Envejeciendo Más Positivo también contribuyó a la salud comunitaria al ofrecer servicios médicos como pruebas de Papanicolaou y electrocardiogramas. Además, se llevó a cabo una conmovedora campaña de recolección de víveres para donación, mostrando el espíritu solidario de quienes participaron en el evento.



# Viviendo Bien a lo Largo de los Años: Explorando Hábitos, Conductas y Longevidad

La Dra. Maribel León Fernández, facilitó una charla donde expuso como se desafió paradigmas ligados al envejecimiento, compartiendo sabiduría que va más allá de la ciencia, abarcando la cotidianidad adulta.

Su discurso comenzó con la idea de la resistencia pacífica contra los mitos del envejecimiento destacando la necesidad urgente de un cambio de paradigmas, incitando a tomar espacio de estructuras patriarcales hacia un enfoque más matrístico, y de la homogeneidad hacia la celebración de la diversidad en nuestras experiencias.

La herramienta principal propuesta fue la creatividad, instándonos a buscar nuevas maneras de existir en conjunto al envejecimiento. Motivó a desafiar las normas preestablecidas y a construir análisis más profundos sobre

nuestras vidas. La Dra. León nos llamó a convertirnos en pioneros sociales, imaginando nuevas formas de crianza, matrimonio y responsabilidades sociales.

Continuamente la charla se centró en hábitos, donde se subrayó la importancia de reconocer y cambiar hábitos no saludables. Delimitó que los hábitos diarios, al convertirse en automáticos, pueden afectar nuestra salud en diversas dimensiones. Afirmó que cambiar hábitos no saludables requiere motivación y reflexión constante sobre nuestras elecciones diarias.

Además, la Dra. León ofreció consejos prácticos inspirados en las “zonas azules”, lugares con altas tasas de longevidad. Desde la importancia del ejercicio regular hasta la adopción de una alimentación basada en plantas, estos consejos resaltaron la factibilidad de envejecer de manera positiva y saludable.

Finalmente, la charla de la Dra. Maribel León Fernández fue un viaje a través de la ciencia y la sabiduría práctica, brindando una perspectiva refrescante sobre cómo abrazar la longevidad con vitalidad y propósito. Su enfoque no solo nos brinda conocimientos, sino también nos inspira a abrazar la riqueza de la experiencia en la edad adulta.



“Envejeciendo Positivo” fue el escenario para la charla informativa sobre los derechos de las personas adultas mayores, impartida por Cristian David Torres Álvarez y Nagari Suárez Vargas. Se recalcó la existencia del convenio entre la UCR y CONAPAM desde 2016, el cual, tiene un enfoque de asesoría legal gratuita a quienes tienen más de 65 años, síndrome de Down, y más de 40 años.

La atención se extiende a diversas ubicaciones, incluyendo San José (San Pedro y Zapote), Alajuela, Heredia, Guanacaste, y Cartago. Las áreas de representación legal abarcan desde procesos de familia hasta casos laborales, reflejando un compromiso integral con las necesidades legales de las personas adultas mayores.

La normativa internacional respalda estos esfuerzos, con instrumentos como la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Convención

**Mariana Rojas Fonseca**  
*Asistente del NIDES*



Americana sobre Derechos Humanos, y la Convención Interamericana sobre protección de los Derechos Humanos de las personas mayores, entre otros.

La Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, aprobada en 1999, es un hito fundamental en este camino. El Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), adscrito a la Presidencia de la República, despliega esfuerzos para impulsar la atención y proteger los derechos de las personas adultas mayores.

Esta charla no solo proporcionó información vital sobre derechos legales, sino que también cumplió el rol de recordatorio contundente de la importancia al respeto y empoderamiento de las personas adultas mayores en nuestra sociedad.



# Salud en la tercera Edad: Reflexiones sobre la Polimedicación y Automedicación



**Mariana Rojas Fonseca**  
*Asistente del NIDES*

El pasado 10 de octubre, el Dr. Luis Esteban Hernández Soto, docente de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Costa Rica, ofreció una esclarecedora conferencia sobre un tema relevante en la salud de la tercera edad: “Polimedicación y Automedicación en la Persona Mayor: Entre el Uso y Abuso”. La audiencia, conformada por adultos mayores, se mostró realmente participativa, así generando un profundo y necesario debate en torno a los desafíos y riesgos asociados con el uso excesivo e inapropiado de medicamentos en dicha población.

Uno de los puntos cruciales que se abordaron en la charla fue el concepto de la polimedicación, que, según el experto, se refiere al consumo de cinco o más medicamentos en un período de seis meses, independientemente de la vía de consumo (oral, inyectables, inhalada, entre otras). La preocupación principal radica en la naturaleza de los medicamentos consumidos, más allá de la dosis específica. La polimedicación se divide en tres categorías:

1. Polimedicación Adecuada: Se da cuando el paciente sigue adecuadamente las prescripciones de los medicamentos necesarios.
2. Polimedicación Inadecuada: Implica la prescripción innecesaria de múltiples medicamentos que el paciente no requiere, lo que puede llevar a un consumo excesivo e inapropiado.

3. Pseudo Polimedicación: Ocurre cuando el paciente no sigue el tratamiento de manera adecuada, a menudo debido a preferencias personales o dificultades en la adherencia al tratamiento.



El Dr. Hernández Soto también resaltó que la polimedicación es un problema que afecta a muchas personas mayores alrededor del mundo, incluyendo a aquellos en hogares de ancianos. Por ejemplo, en Estados Unidos, el 57% de las mujeres mayores de 65 años consumen cinco o más medicamentos, mientras que el 12% toma diez o más. En Europa, con una edad promedio de 82.2 años, el 51% de las personas consumen seis o más medicamentos.

La falta de adherencia al tratamiento también se destacó como un problema significativo, con estadísticas alarmantes a nivel nacional. El 41% de los pacientes mayores admitió haber olvidado tomar sus medicamentos, mientras que solo

el 38.1% seguía el tratamiento como se le había prescrito. Las razones detrás de esta falta de adherencia incluyen los horarios (57.1%), incompatibilidad con la rutina diaria (36%) y efectos secundarios (21.2%).

Para finalizar, se enfatizó la importancia de una prescripción adecuada, el seguimiento médico constante y la concienciación de los riesgos relacionados con la polimedicación y la automedicación en la población adulta mayor. El diálogo sobre este tema se convierte en un pilar fundamental para garantizar una atención médica óptima y segura para los pacientes de este sector de la población.



19 de octubre

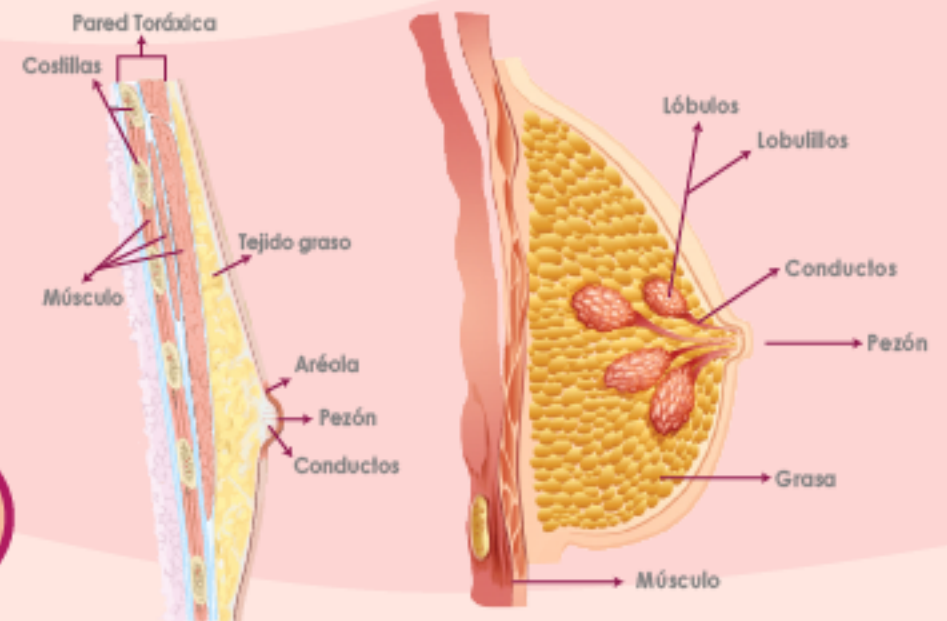
# Día Internacional de la lucha **Contra el Cáncer de Mama**

El cáncer se desarrolla al producirse cambios en células normales del organismo que tienen un crecimiento **"anómalo e incontrolado"**. Se forma en los tejidos de la mama, generalmente en los conductos (tubos que llevan la leche al pezón) o en los lóbulos (glándulas que producen leche).

A nivel mundial, este tipo de cáncer es el más común entre las personas con mamas femeninas, representa el 15% de todos los cánceres femeninos.

## Signos y Síntomas

Algunos de los más comunes son:



Mama Masculina

Mama Femenina

La OMS indica que entre el 30% y el 50% de los cánceres pueden prevenirse evitando los factores de riesgo e implementando estrategias de promoción de la salud.

No hay un método para prevenir el cáncer de seno de manera absoluta, pero sí hay medidas que podrían disminuir el riesgo, tal como cambiar los algunos **factores de riesgo**. Un **factor de riesgo** es cualquier cosa o acción que aumenta el riesgo de tener una enfermedad, condición u otro padecimiento. Algunos factores de riesgo para el cáncer de mama:

- Ser mujer.
- Ser mayor de 50 años.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Genes hereditarios.
- Exposición a radiación de tórax debido a tratamientos.
- Tener el primer hijo después de los 30 años de edad.
- Menstruar antes de los 12 años de edad.
- Obesidad.
- Las mujeres que nunca han estado embarazadas.
- Terapia de reemplazo hormonal.
- Beber licor.

## Exámenes Diagnósticos

Los exámenes de **detección temprana** son estudios que se realizan en un grupo grande de personas sin síntomas que podrían tener una enfermedad aún no detectada. El **objetivo** es descubrir una enfermedad en una etapa temprana, de manera tal que pueda ser tratada de forma exitosa. Se toma en cuenta la edad, el sexo y otros factores, tales como la historia familiar de la enfermedad.

### Mamografía

Examen por rayos-X de dosis baja que produce imágenes del seno. Juega un papel central en la detección temprana del cáncer de seno: son las mejores pruebas para detectar el cáncer sus etapas iniciales. Se recomienda en personas con mamas femeninas, mayores de 40 años.

### Ultrasonido

Es un tipo de tecnología de toma de imágenes que utiliza ondas sonoras para crear fotografías del interior de los senos. Complementa a la mamografía. Se recomienda a (1) mujeres menores de 40 años y (2) embarazadas y personas que no deben ser expuestas a los rayos X.

### Biopsia

Es un procedimiento en el que se extrae una pequeña muestra de tejido mamario para hacer pruebas. Una biopsia de seno puede determinar si una sospecha es maligna.

## Detección Temprana del Cáncer de Mama

Los exámenes de **detección temprana** son estudios que se realizan en un grupo grande de personas sin síntomas que podrían tener una enfermedad aún no detectada. El **objetivo** es descubrir una enfermedad en una etapa temprana, de manera tal que pueda ser tratada de forma exitosa. Se toma en cuenta la edad, el sexo y otros factores, tales como la historia familiar de la enfermedad.

## Exámenes Diagnósticos

Puede acostarse boca arriba, estar sentada/o o de pie. Coloque la mano por detrás de la cabeza. Con la otra mano, utilizando los dedos, puede realizar los siguientes movimientos:

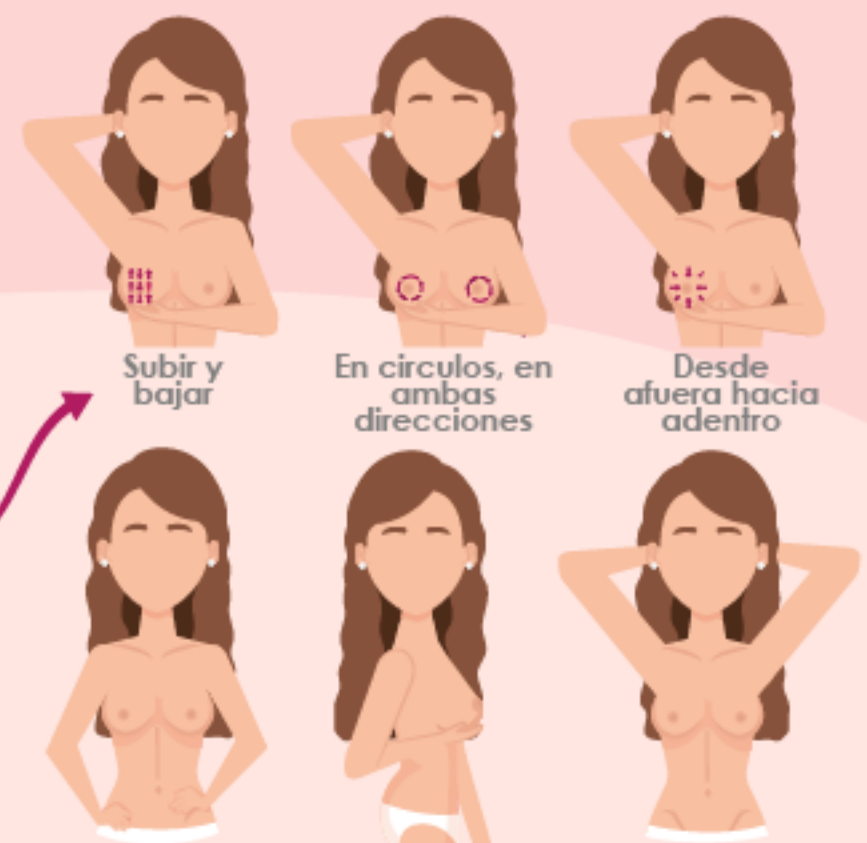
Repita en la otra mama.

Palpe la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta zona. Presione suavemente los pezones, verificando si hay secreción.

Frente a un espejo observe:

- Si tiene cambios en la textura de la piel, como: hundimiento, protuberancias o piel que luzca como cáscara de naranja.
- La forma y el contorno de cada mama.
- Si el pezón está hundido.

Ante algún cambio importante, consulte con su médico(a)



### Bibliografía consultada

- Castro, L., & Céspedes, M. J. (2022). Guía educativa para pacientes con cáncer de mama. Sociedad Americana Contra El Cancer | Información sobre cáncer de seno, colon, pulmón, piel, y otros. (s. f.). Recuperado 14 de octubre de 2022, de <https://www.cancer.org/es/>
- Cáncer en español—Instituto Nacional del Cáncer. (s. f.). Recuperado 14 de diciembre de 2021, de <https://www.cancer.gov/espanol>
- Cancer.Net. (s. f.). Recuperado 14 de octubre de 2022, de <https://www.cancer.net/es>

Imágenes tomadas de la Guía educativa para pacientes con cáncer de mama, 2022.

11 de octubre

¡Hoy  
celebramos  
el día del  
médico!



14 de octubre



Día  
Mundial  
de la Salud de la Piel

15 de octubre



Día Mundial  
del Anatomista

20  
de octubre



Día  
Internacional del Pediatra

# 16 de octubre

## Día Mundial de la Alimentación



M.Sc. Patricia Sedó Masís  
*Docente de la Escuela de Nutrición*

Las consecuencias de la acción humana sobre el equilibrio natural del planeta son devastadoras desde hace varias décadas. Se presentan cambios desfavorables en suelos, la composición del aire y en las fuentes de agua, lo que afecta en muchas dimensiones a los ecosistemas y el bienestar de la comunidad planetaria.



El calentamiento global, la emisión de gases con efecto invernadero y el consecuente cambio climático están directamente asociados con la gran dependencia a combustibles fósiles, la alta producción industrial y la generación de gran contaminación ambiental.

También se relaciona con el inadecuado manejo de los recursos naturales y la rápida deforestación y destrucción de los bosques.

Al respecto, el equilibrio en los sistemas alimentarios resulta vital no sólo por la necesidad de contar con la disponibilidad y acceso a alimentos inocuos y saludables por parte de la población, sino también para asegurar el menor impacto posible en el ambiente. En este sentido, es importante profundizar acerca del agua.

El agua es un componente mayoritario del planeta; en el caso del cuerpo humano, representa más del 50% de su composición. El agua es vida; sin agua no hay comida y, sin alimento ni agua, la paz se perturba y la muerte emerge entre las personas como un fantasma persistente.

Al hablar de la alimentación y nutrición humana es altamente relevante considerar cómo a lo largo de la cadena alimentaria resulta fundamental asegurar las fuentes alimentarias e hídricas, clave para el desarrollo humano y la salud. Dado lo anterior, no es casualidad que la Organización de Naciones Unidas estableciera para el 2023, en ocasión de la celebración del Día Mundial de la Alimentación, el lema: “El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás”. Este es un tema directamente asociado con la Agenda 2030 para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

El cambio climático y el efecto negativo de prácticas humanas irresponsables en el ambiente ha generado una afectación directa en las fuentes de agua, y en el

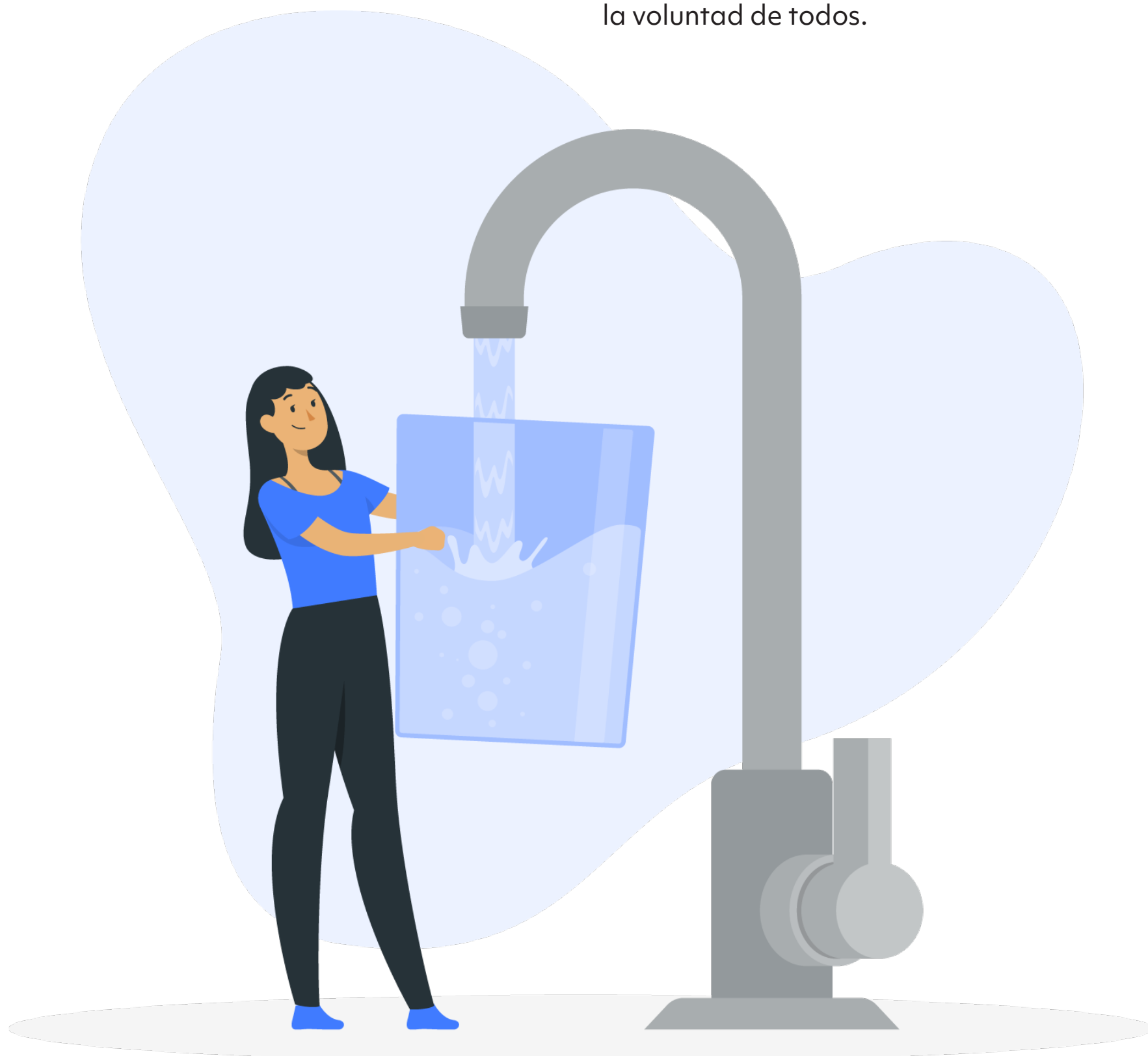
acceso a agua limpia y potable a las comunidades. La escasez del agua es una situación alarmante cada vez más común en las poblaciones, un problema del cual Costa Rica no está exenta.

Sin fuentes de agua aptas para consumo humano, no es posible pensar en ciudades saludables. Tampoco es posible producir la tierra y transformar los alimentos; no es posible contar con fuentes de agua potable, como recurso vital y es predecible lo que pueda pasar a futuro si no hacemos un alto en el camino para revertir la situación.

Ante esta realidad preocupante, es importante citar el artículo 50 de nuestra Constitución Política que indica: “Toda persona tiene el derecho humano, básico e irrenunciable de acceso al agua potable,

como bien esencial para la vida. El agua es un bien de la nación, indispensable para proteger tal derecho humano. Su uso, protección, sostenibilidad, conservación y explotación se regirá por lo que establezca la ley que se creará para estos efectos y tendrá prioridad el abastecimiento de agua potable para consumo de las personas y las poblaciones”.

La ley # 9849, creada en Costa Rica en junio del 2020, brinda un marco normativo respecto al reconocimiento y garantía del derecho humano de acceso al agua, como líquido vital que requiere políticas y acciones claras en defensa y protección de las fuentes de agua, el uso racional del líquido vital y la conservación como herencia para las futuras generaciones; sin embargo para su logro se requiere de la voluntad de todos.



08  
Noviembre

08  
de noviembre



Día Mundial de la  
**Radiología**

Día Nacional  
**del Terapeuta Físico**

Día Mundial del  
**Dietista  
Nutricionista**

24  
Noviembre

Día Mundial del  
**Neurólogo**

Noviembre  
29



 **Más**  
Facultad de Medicina

**EL VIDEOPODCAST**

Podrás ver los episodios en nuestro canal de Youtube



Día Mundial  
**Contra el  
VIH/SIDA**

Diciembre  
**1º**



3 de diciembre



Día Internacional de las  
**Personas con Discapacidad**

*Felices Fiestas*

Le desea la Facultad de Medicina de la UCR

*Feliz Año Nuevo*

Le desea la Facultad de Medicina de la UCR