

# Boletín Facultad de Medicina



**Recordemos mantener la distancia**  
¡Cuidarnos es responsabilidad de todos!



## 07 de abril: Día Mundial de la Salud

“Con la equidad como un objetivo explícito de recuperación de COVID-19, podemos considerar este momento como una oportunidad para avanzar hacia la salud y bienestar para todos y todas en las Américas” (OMS, 2021)

Celebramos el 7 de abril, el día Mundial de la Salud, nos unimos a la campaña hacia un mundo más saludable, amigable e inclusivo para toda la comunidad universitaria.



Dr. Fernando Morales Martínez  
Decano de la Facultad de Medicina



Yessenia Montero Chaves  
Docente de la Escuela de Salud Pública



## 26 de abril: Día Internacional de las Semillas

Consideradas como fuente de vida y nutrición, las semillas destacan por su riqueza nutricional, siendo una fuente concentrada de energía, proteína, minerales, vitaminas, ácidos grasos esenciales, y otros componentes bioactivos de gran beneficio para la salud. Forman parte de la alimentación tradicional de la mayoría de poblaciones alrededor del mundo, aunque es importante señalar que cambios desfavorables en la producción alimentaria y consumo han provocado una menor diversidad de la dieta, y no se aprovechan algunas semillas, granos y leguminosas de alto valor nutricional, como la gran variedad de frijoles o las semillas de ayote o chiverre, consideradas erróneamente por muchos como un desperdicio, pero que en la prehispanidad eran la principal fuente de calcio, fósforo y otros nutrientes esenciales para las poblaciones prehispánicas. En esta fecha se hace un llamado mundial para un mayor compromiso en la protección de nuestra biodiversidad alimentaria, y generar acciones para la conservación de las semillas que forman parte de nuestro patrimonio alimentario. Se requiere un fuerte compromiso con la soberanía alimentaria y más acciones en pro de la seguridad alimentaria y nutricional en el ámbito local.



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



## 22 de abril: Día Mundial de la Tierra

Hoy más que nunca debemos recordar su historia para maravillarnos con los procesos que han hecho posible la vida en la tierra. Gracias a ese trayecto -de aproximadamente 4550 millones de años- es posible disfrutar de los beneficios que la naturaleza nos ofrece: el agua, el aire, la biodiversidad, los paisajes etc; todos ellos indispensables para nuestra salud. Sin embargo, como humanidad hemos demostrado poca gratitud, y en menos de dos siglos, hemos alterado significativamente su funcionamiento, sus ciclos y sus ecosistemas. En 1972, dos años después de la primera conmemoración del Día de la Tierra, el informe “Los límites del Crecimiento” elaborado por varios científicos ambientalistas, y la Primera Cumbre de la Tierra, advertían sobre las consecuencias del camino que habíamos tomado. Aun así, casi 50 años después, el panorama no parece cambiar, nos encontramos ante una crisis ecológica que amenaza nuestra existencia y la de otros seres vivos. La situación actual de la pandemia por el COVID-19, más allá de ser una alerta sanitaria, es un llamado a realizar cambios significativos en la forma que concebimos la naturaleza. Para que nuestro planeta vuelva al equilibrio, es fundamental que la ecología sea parte de la toma de decisiones y que como ciudadanos y ciudadanas, continuemos tomando acciones locales dirigidas a mejorar el ambiente. Hoy más que nunca, estamos llamados a pasar del discurso a la acción.

**Le invitamos a ver algunos consejos para la acción en el siguiente enlace:**  
[https://www.canva.com/design/DAEcUhlESwQ/k-5AEo-dfxBk-e0mR3IF5w/view?utm\\_content=DAEcUhlESwQ&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAEcUhlESwQ/k-5AEo-dfxBk-e0mR3IF5w/view?utm_content=DAEcUhlESwQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)



## 28 de abril: Día Mundial del Ruido

Desde 1996 el Centro para la Audición y Comunicación (CHC), estableció el último miércoles del mes de abril como el Día Internacional de la Concienciación sobre el Ruido. A pesar de que quizá no hayamos puesto tanta atención a este importante día, lo cierto es que el tema es de suma importancia, ya que tiene el objetivo de hacer conciencia entre la población, de la necesidad de proteger nuestra audición. La sociedad actual se caracteriza por ser muy ruidosa, la contaminación sónica aumenta día con día y ello puede causar trastornos auditivos que a largo plazo pueden provocar problemas serios de salud, así mismo, puede ocasionar trastornos invisibles que disminuyen la calidad de vida de las personas. Cuidemos nuestra audición y protejamos nuestra salud.



M.Sc. Xinia Alvarado Zeledón  
Directora de la Escuela de Tecnologías en Salud, UCR

### ¿Cómo identificar al mosquito *Aedes aegypti*?



Comité Local para la Prevención del Mosquito Aedes aegypti - Facultad de Medicina - Tel 2511-4171 - Correo electrónico: comitlocal@ng.ucr.ac.cr

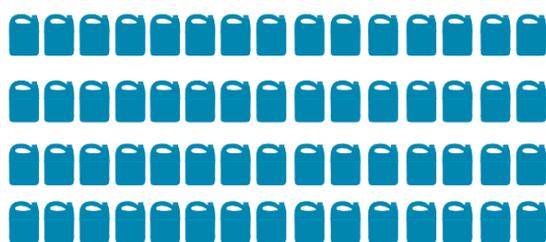
# CAMPAÑA prevención DE CRIADEROS DE MOSQUITOS

## NUESTRO COMPROMISO CON EL AMBIENTE



Con la finalidad de realizar compras sustentables y reutilización de envases el Decanato desde hace algunos años ha adquirido productos o artículos que cumplan con estas acciones, por ejemplo:

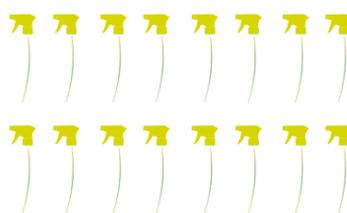
### 210 Galones



#### 1. Compra de desinfectante biodegradable concentrado

Al ser un producto concentrado con 120 ml se obtiene **1 galón de desinfectante**, la relación aproximada es de **30 galones a uno**. A la fecha se han gastado 7 galones de producto concentrado lo que ha generado **un ahorro de 210 envases de un galón**.

### 120 Atomizadores



#### 2. Atomizadores

Las botellas plásticas que se utilizan con diversos productos químicos (desinfectante, desengrasante, limpiador todo propósito), **cuentan con atomizadores o válvulas para aplicar de manera más eficiente las sustancias**, sin embargo, cuando estos dispositivos pierden su vida útil la botella continúa funcionando en perfecto estado, con el objetivo de maximizar los recursos **se adquieren válvulas para no desperdiciar las botellas, a la fecha se han adquirido 120 atomizadores**.