

## 16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación

### Celebración busca concientizar sobre el impacto de nuestras acciones en el futuro

Tatiana Salazar Valenciano, [tatiana.salazarvalenciano@ucr.ac.cr](mailto:tatiana.salazarvalenciano@ucr.ac.cr)  
 Octubre 2021  
 Facultad de Medicina

La finalidad del Día Mundial de la Alimentación es concientizar a los pueblos del mundo sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Este 2021 el lema de la conmemoración es: "Una llamada urgente por la transformación de nuestros sistemas alimentarios". Según la FAO, un sistema agroalimentario implica el viaje de los alimentos desde la granja hasta la mesa, incluido cuando se cultivan, cosechan, elaboran, envasan, transportan, distribuyen, comercializan, compran, preparan, comen y desechan.

Además, como parte de ese sistema se deben considerar los productos no alimentarios como la silvicultura, la cría de animales, el uso de materias primas, a todas las personas, así como las actividades, inversiones y elecciones que intervienen para conseguir estos productos alimenticios y agrícolas.

Según datos de la FAO, 14% de los alimentos del mundo se pierden debido a la recolección, manipulación, almacenamiento y traslado inadecuados, así mismo el 17% se desperdicia por parte de los consumidores.

Con este día se busca crear conciencia sobre una transformación de los sistemas agroalimentarios para poder garantizar que todas las personas tengan acceso a los alimentos de calidad.

El Sr. QU Dongyu, Director General de la Organización de las Naciones Unidas para la FAO expresó en un artículo de opinión que "la transformación de nuestros sistemas agroalimentarios debe comenzar con los consumidores normales y las decisiones que tomamos sobre los alimentos que consumimos, dónde los compramos, cómo se envasan, cuánto tiramos; todas ellas repercuten en nuestros sistemas agroalimentarios y el futuro de este planeta".

Este día también busca luchar contra el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de "hambre cero". Según la FAO, cerca de 690 millones de personas sufren hambre. Unido a esto, la pandemia del COVID-19 aumentó la cifra entre 83 y 132 millones de personas más.

En conjunto con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo esta conmemoración pretende alcanzar el cumplimiento de los objetivos 1, 2 y 3 de desarrollo sostenible de la Agenda 2030.

Según las cifras disponibles, más de 3 000 millones de personas (casi el 40% de la población mundial) no pueden permitirse una dieta saludable. Por ello, el objetivo 2 busca lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición.

Desde la información de UNICEF, los niños y niñas en el mundo, incluyendo en nuestro país, crecen en medio de una epidemia de sobrepeso y obesidad que les quita calidad de vida en el presente y el futuro.

Debido a esto, casi 2.000 millones de personas padecen sobrepeso u obesidad a causa de una mala alimentación y un estilo de vida sedentario. A nivel de atención sanitaria, los costos conexos podrían superar los 1,3 billones de dólares anuales en 2030.

Con el cumplimiento del objetivo 3 "Salud y Bienestar" se quiere garantizar una vida sana y el bienestar para las personas de todas las edades.

Bajo el concepto de: **Nuestras acciones son nuestro futuro**, la organización plantea una serie de acciones que podemos realizar para conseguir el bienestar de todos los factores que inciden en nuestros sistemas de alimentación.

Algunas de ellas son:

- Elegir alimentos nutritivos diversos en lugar de los altamente procesados, lo que aumenta la demanda de alimentos saludables.
- Comer más productos frescos y aprender sobre las variedades autóctonas.
- Añadir proteínas de origen vegetal como nueces y legumbres a nuestra dieta, que son más baratas que las proteínas animales y más respetuosas con nuestro planeta.
- Planificar y organizar nuestras compras y la preparación de alimentos, para evitar el deterioro y desperdicio de alimentos.

Los alimentos que seleccionamos y su forma de consumo afectan a nuestra salud y a la de nuestro planeta. El Secretario General de las Naciones Unidas, Antonio Guterres, expresó en el acto de conmemoración de este día que: "La forma en que producimos, consumimos y desperdiciamos alimentos está teniendo consecuencias nefastas para nuestro planeta. Ello está ejerciendo una presión histórica en nuestros recursos naturales y el ambiente natural, y nos está costando billones de dólares cada año".

Desde 1979, esta organización promueve la conciencia y la acción en todo el mundo a favor de quienes padecen hambre y de la necesidad de garantizar dietas saludables para todos.







## Invitada: Lic. Marianela Rojas Rodríguez

**Proyecto:** TC-500 Promoción y gestión de la salud ambiental

🕒 03 noviembre / 2:00 p.m.  
Facebook live

📞 2511-4512 / [nides.ti@ucr.ac.cr](mailto:nides.ti@ucr.ac.cr)



## Charla: Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y sindemia

**Impartida por:** Dr. Erick Calvo Carranza  
 Dirección de desarrollo de servicios de salud de la CCSS

**Fecha:** Miércoles 10 de noviembre, 2021  
**Hora:** 02:00 p.m.  
**Modalidad:** Virtual  
**Contacto:** [pec.fm@ucr.ac.cr](mailto:pec.fm@ucr.ac.cr) / 2511-4512

📺 zoom  
 ID de reunión: 839 4871 2994  
 Código de acceso: 264645





## 19 de octubre: Día mundial de lucha contra el cáncer de mama



### La fecha hace un llamado a la prevención, controles, diagnósticos y tratamientos oportunos y efectivos.

Tatiana Salazar Valenciano, [tatiana.salazarvalenciano@ucr.ac.cr](mailto:tatiana.salazarvalenciano@ucr.ac.cr)  
 Octubre 2021  
 Facultad de Medicina

En el mundo cada 30 segundos se diagnostica a una persona con cáncer de mama, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). El conocido como el "mes rosa" conmemorado en octubre de cada año, la Organización impulsa iniciativas para promover la detección temprana de esta enfermedad.

En una explicación sencilla, el cáncer puede surgir cuando las células del cuerpo no cumplen con su ciclo de reproducción: nacer, crecer, reproducirse y morir. Al no morir se da un crecimiento descontrolado en el que estas se acumulan, a su vez podrían provocar el desarrollo de ciertos tumores.

Según datos del Registro Nacional de Tumores, en 2019, en Costa Rica por cada 100 mujeres con cáncer, 29 tienen cáncer de mama y 14 mueren por él. Para Rebeca Alvarado, epidemióloga docente e investigadora de la Escuela de Salud Pública, UCR, también es necesario considerar la sobrevida del país "es uno de los países que tiene una sobrevida muy alta, si a mí me diagnostican, hoy cáncer de mama, al pasar los cinco años el 87% va a estar viva, eso es bastante alentador".

Sin embargo, para lograr estas cifras el factor más destacado es: un diagnóstico temprano. Para Alvarado, este es una corresponsabilidad de cada persona y los servicios de salud, "cuando uno se palpó y se encontró una masita o está saliendo líquido del pezón o veo como algo diferente, de ahí a que yo consulte sabemos que el tiempo es bastante. A nivel global sabemos que podrían pasar meses desde el momento en que yo soy consciente de eso hasta que visito el servicio de salud".

En el país, este tipo de personas se presenta con mayor frecuencia en personas entre los 45 y 60 años de edad, a partir de ahí el tamizaje de la mamografía se encuentra disponible en la

### Mitos y verdades sobre el cáncer de mama

- "Si duele no es cáncer"  Se han encontrado casos positivos de cáncer aún cuando había una molestia en el en la mama.
- "Consumir hormonas como estrógeno y progesterona da cáncer"  Hay cáncer de origen hormonal, sin embargo hay muchas mujeres que utilizan estrógenos y progesterona que no padecen esta enfermedad.
- "La lactancia protege contra el cáncer de mama"  Está comprobado que existen beneficios preventivos para las mujeres que son madres antes de los 30 años y dan de mamar.
- "El cáncer depende del tamaño de la mamas"  No tiene incidencia
- "La mamografía duele según el tamaño de la mama"  Se dice que la mamografía es menos dolorosa para una mujer con mama grande debido a la colocación. En realidad se asocia con el umbral de dolor de cada persona.
- "La radiación de la mamografía me puede dar cáncer"  No, el tiempo expuestos a la radiación es limitado. Tendría que hacerse todos los días durante 3 años para considerar si lo puede generar.
- "Es hereditario"  No porque mi mamá haya tenido yo voy a tener, sin embargo por la línea genética es importante hacer los estudios preventivos. Una persona sin antecedentes, puede desarrollarlo.
- "Los implantes de seno pueden propiciar el cáncer de seno"  No, puede existir una limitante en la autoexploración. Sin embargo, las mujeres con implantes tienen chequeos regularmente.

Cualquier desmitificación sobre el cáncer de mama no es una garantía para dejar el autoexamen de la mamografía.

### Factores de riesgo del cáncer de mama

- Consumo de tabaco
- Alimentación no saludable
- Poca actividad física (realizar reduce el riesgo en un 40%)
- Obesidad (aumenta el riesgo en un 10%)
- Presencia de cáncer de mama en la línea familiar materna
- Consumo en exceso de alcohol (no tomar reduce el riesgo en un 40%)
- Las mujeres mayores de 40 años tienen mayor probabilidad
- Predisposición a genes BRCA1 y BRCA2 (inhiben los tumores malignos)
- Menopausia tardía
- Inicio temprano de la menstruación (aumenta el riesgo en un 20%)
- Ser madre luego de los 30 años

CCSS. "La mamografía puede detectar lesiones sumamente pequeñas, que ni siquiera el médico puede encontrar, o sea nosotros nada. El médico nos hace la exploración mamaria y no encuentra nada y en la mamografía puede verse" indicó Marianela Salazar, Máster, docente e investigadora de la Escuela de Salud Pública, UCR.

Aunque la presencia de casos en mujeres jóvenes es menor, desde los 20 años se recomienda hacerse el autoexamen de mama. Salazar añade que no se debe bajar la guardia a ninguna edad y recomienda realizar el examen cada mes, una semana posterior al período menstrual.

Alvarado señaló, que existe un papel importante a nivel de educación y cultura "deberíamos comenzar a enseñar desde niñas el no vernos mal, verse al espejo, ver sus mamas y saber cómo son, porque ese es el punto de partida para el diagnóstico oportuno. Conocer su cuerpo sin temor y después viene una cuota importante de educación, de enseñar cómo explorar sus mamas y que se convierta en parte de su quehacer mensual".

La presencia de una pelotita en la mama, en la axila, algún cambio en el tamaño o color de la mama, una secreción en el pezón o si hay una menor movilidad en alguna de las mamas, cuando se levantan los brazos, son algunas de los cambios a los que debe ponerse atención.

De acuerdo con Alvarado, en el país hay alrededor de 1.300 mujeres que son diagnosticadas con cáncer de mama. En el caso de la mortalidad, se hablaría de 300 casos de mujeres aproximadamente, muchas veces asociadas a diagnósticos tardíos.

Salazar considera que un diagnóstico temprano podría representar un proceso menos doloroso "dependiendo del momento, puede ser que sea nada más una pelotita o puede ser que ya haya hecho metástasis a otros órganos". Añadió que en el país son más conservadores, por lo que se intentan todas

las maneras posibles para evitar extirpar la totalidad de la mama.

Es importante recalcar que una persona sin antecedentes familiares, puede desarrollar la enfermedad y también puede presentarse en hombres; según Salazar, en hombres la cifra representa un 1%.

La OMS ha expresado que de los factores de riesgo ante el cáncer de mama, solo son modificables o pueden reducirse los mismos en un 30%. "Eso no es un dato tan alentador diría yo, lo modificable lo que yo puedo hacer de comportamiento apenas me va a reducir el riesgo un 30%, aquí es donde insistimos en la importancia de autoexplorarse y tener un estilo de vida saludable", comentó Alvarado.

Según Salazar, la OMS indica que el número de casos de cáncer de mama es más elevado en los países en vías de desarrollo por el acceso que puedan tener las mujeres a los servicios de salud. Es necesaria la sensibilización y todas las actividades para potenciar el tema desde una medicina preventiva.

"Aquí estamos hablando de que tiempo es vivir, entonces aquí uno claramente se pone en perspectiva y todo su proyecto de vida. Ubred en sus manos tiene la vida o la sobrevida, porque tener un diagnóstico oportuno son más años de vida para usted", expresó Alvarado.

Es relevante que las mujeres prioricen su salud y estén pendientes de sus mamas ya que se dan casos en los que por estar al cuidado de otros, se olvidan de sí mismas. Por ejemplo, Salazar menciona de casos donde las mujeres relatan: "yo tenía que cuidar a mi papá, cuidar a mis nietos, por eso no fui para hacerme la mamografía hasta X momento después", por lo que es necesario priorizarse para tener un descarte o un diagnóstico temprano.

Debemos concientizar y sensibilizarnos sobre la importancia de autoexplorarse sin ningún temor de conocerlos, cómo y cuándo hacerlo y por ende, podríamos tener un diagnóstico oportuno. Ante cualquier sospecha, no tener temor de ir y ser prioridad para lograr la detección temprana del cáncer de mama.



## Invitado: MSc. Sergio Solís Barquero

Docente e investigador de la Escuela de Tecnologías en Salud, UCR

**Proyectos:**

- CREACIÓN DE UN INSTRUMENTO INFORMÁTICO PARA LA RECOPIACIÓN DE DATOS RADIOMÍOICOS RELACIONADOS CON LA MAMOGRAFÍA COMO PRUEBA DE TAMIZAJE EN COSTA RICA (MAMMOTRACK) (20017-21)
- ANÁLISIS DEL PROCESAMIENTO DE IMÁGENES DE TENSOR DE DIFUSIÓN ADQUIRIDAS POR RESONANCIA MÁGNETICA MEDIANTE LA TRACTOGRAFÍA DETERMINÍSTICA Y PROBABILÍSTICA DE SUSTANCIA BLANCA CEREBRAL (BBA57)

🕒 10 noviembre 2:00 p.m.  
Facebook live

📞 2511-4512 / [nides.ti@ucr.ac.cr](mailto:nides.ti@ucr.ac.cr)





## EL FORO PERMANENTE DE CÁNCER EN MUJERES DE COSTA RICA SE COMPLACE EN INVITARLES AL:

### PANEL

## "El cáncer de cérvix en Costa Rica: avances y retos pendientes"

**Panelistas:**

- Dr. Mauricio Maza, OPS
- Dra. Rocío Sáenz, Foro Permanente, ESP - UCR
- Dra. Melirisa Solano, DC Lab- UCR
- Dr. Alejandro Calderón, Proyecto de Fortalecimiento de la Atención Integral del cáncer - CCSS
- Dra. Carolina Porras, ACIB
- Dr. Rodrigo Mora, Facultad de Microbiología - UCR

**Moderadora:** MSc. Luis Fernando Solís, Foro Permanente, ESP - UCR.

REAFIRMAMOS NUESTRO PROPÓSITO DE CONTRIBUIR CON LA ELIMINACIÓN DEL CÁNCER DE CÉRVIX COMO UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA:  
**¡CERO MUERTES Y SUFRIMIENTO!**

18 de noviembre

<https://udacr.zoom.us/j/83992807949>

ID de reunión: 839 9280 7949

10:00am - 12:30pm

¡Actividad Gratuita!

**LIVE**

Escuela Salud Pública



## Jerarquía de manejo de residuos sólidos

↑

Opción más favorable



Opción menos favorable

↓

Evitar

Reducir

Reutilizar

Valorizar

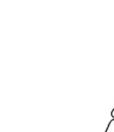
Tratar

Disponer

**Reciclaje:** transformación de un material en otro producto.

**Coprocessamiento:** transformación de un material en combustibles





Dirigido al público en general

## Charla:

Efectos del ejercicio en el cerebro: los beneficios de un hábito imprescindible para la salud y el bienestar.

Impartida por: Dr. Andrey Sequiera, investigador del INISA

Fecha: 24 de Noviembre  
 Hora: 02:00 p.m.

📄 <https://medicina.ucr.ac.cr/Formula/charla-virtual-efectos-del-ejercicio-en-el-cerebro-los-beneficios-de-un-habito-imprescindible-para-la-salud-y-el-bienestar/>

