

Nuevo ciclo lectivo 2022

Continuemos previniendo los contagios



Recordemos el lavado y desinfección de las manos.



Montengamos el uso de la mascarilla, cubriendo: nariz y boca correctamente.



Busquemos espacios con mayor ventilación.

¡Sigamos con las precauciones y disminuyamos los contagios!

Mayor parte del agua dulce del mundo que está en forma líquida es agua subterránea por lo que la vida no sería posible sin ella.

Día Mundial del Agua 2022, aguas subterráneas: "haciendo visible lo invisible"

Tatiana Salazar
tatiana.salazarvalenciano@ucr.ac.cr

Marzo 2022
Facultad de Medicina, UCR

Cada 22 de marzo se conmemora el Día Mundial del Agua, un recurso vital para todos los seres que habitan en la Tierra. Una fecha oficial de la Organización de las Naciones Unidas que tiene como objetivo exaltar el recurso del agua y crear conciencia sobre los 2 mil millones de personas que actualmente viven sin acceso a agua potable.

En 2022, este día busca destacar a las aguas subterráneas bajo el lema "Haciendo visible lo invisible". El agua subterránea es la que se encuentra bajo tierra en los acuíferos, que son formaciones geológicas de rocas, arenas y gravas que pueden retener agua. Según el sitio oficial World Water Day, el agua subterránea se está utilizando en exceso en muchas áreas, donde se extrae más agua de los acuíferos de la que se recarga con la lluvia y la nieve.

Yamileth Astorga, docente e investigadora de la Escuela de Tecnologías en Salud, expresó que "se ha considerado que las aguas subterráneas eran la reserva del futuro, no obstante, cerca del 50% de la población se abastece de fuentes subterráneas. El agua de la mayoría de los acuíferos tiene muy buena calidad, su uso para consumo humano sólo requiere de desinfección, por medio de la cloración, por ello se debe reservar estas fuentes para la población y no para otra actividad, con esto se aseguraría el derecho humano de acceso al agua".

Desde la ONU, se manifiesta estar enfrentando una crisis mundial del agua debido a los niveles de contaminación, sobreexplotación, falta de protección, el cambio climático, entre otros. De acuerdo con Astorga, el agua es un recurso altamente vulnerable, porque fácilmente cambia de su estado líquido a su estado de vapor con un aumento de la temperatura y su calidad natural por el ingreso de cualquier contaminante físico, químico y biológico.

"El recurso hídrico se agota, la variabilidad y el cambio climático están provocando un aumento en la temperatura, lo que aumenta la evapotranspiración del agua, la época seca se está extendiendo con períodos de sequía importantes y la época lluviosa es en períodos más cortos, pero más intensos. Esto no contribuye a la recarga de agua a los acuíferos sino más bien a provocar fuertes escorrentías con inundaciones. Otro aspecto es el uso del agua de forma ilegal, sin autorización del estado", añadió Astorga.

Debido a estas situaciones, el Objetivo de Desarrollo Sostenible No 6 (ODS6) propone garantizar para 2030: Agua y saneamiento para todos, garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible.

El caso de Costa Rica

Según el Informe de cobertura de agua potable y saneamiento 2020, en Costa Rica existe una cobertura de abastecimiento de agua potable del 93,5% y agua mejorada del 97,5%, esto significa que hay cerca de 325.631 personas que no tienen acceso a un servicio en sus hogares.

Astorga comentó que la gran brecha para alcanzar el ODS6, en Costa Rica, es el saneamiento de aguas residuales. El 75% de las aguas residuales del país todavía son tratadas por el tanque séptico, alcanzado apenas un 15% de cobertura con saneamiento avanzado, que incluye el sistema de alcantarillado sanitario con las plantas de tratamiento de aguas residuales.

De acuerdo con información del Instituto Costarricense de Acueductos y Alcantarillados (AyA) Costa Rica posee una abundante oferta hídrica de alrededor de 24,784 metros cúbicos por persona al año, esto es más de tres veces el promedio mundial (7,000 m³). No obstante, su uso no se realiza de forma sostenible debido a la falsa idea de que en el país hay mucha agua, por lo que no hay conciencia en un uso racional y en evitar su contaminación.

"El consumo de agua se debe medir, sea para el uso poblacional, para riego o para cualquier otro uso. La tarifa debe incorporar no sólo la inversión en la infraestructura sino también el costo en la conservación del recurso. Penosamente cuando nos afecta el bolsillo, somos más responsables de su uso. Hay que hacer más esfuerzos en crear conciencia del valor ambiental, cultural y social del agua", concluyó Astorga.

En el marco de la Cátedra Dr. Rodrigo Loria Cortés

Jornadas de Reflexión en torno a la Pandemia por el virus SARS-CoV-2 y sus variantes: DESDE UNA VISIÓN DE ENFERMERÍA

Próximas fechas:

- Miércoles 30 de marzo, Escuela de Medicina, Expositora Dra. Zaray Miranda Chacón
- Miércoles 06 de abril, Escuela de Nutrición, Expositora M.Sc. Raquel Arriola Aguirre
- Miércoles 20 de abril, Escuela de Salud Pública, Expositor Dr. Jorge Vargas Carmiol

Información al:
Tel.: 2511-4512 · Correo electrónico: catredra.fm@ucr.ac.cr



Semana Mundial de Sensibilización sobre la Sal

Población consume casi el doble de la porción recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Tatiana Salazar
tatiana.salazarvalenciano@ucr.ac.cr

Marzo 2022
Facultad de Medicina, UCR

Bajo el lema: ¡Sacudiendo el hábito de la sal!, la Organización Mundial de la Salud conmemora del 14 al 20 de marzo la Semana Mundial de Sensibilización sobre la Sal. El objetivo de esta semana es concientizar sobre el consumo excesivo de sal y su impacto en la salud, especialmente en la salud cardiovascular.

La sal se compone de cerca de un 40% de sodio y este es el que da problemas al consumir más de lo recomendado. Se ha identificado una fuerte relación entre el sodio que se consume y los efectos en la salud arterial. Por ello, la mejor recomendación es disminuir el consumo de sal para así bajar los niveles de sodio.

El sodio es un micronutriente esencial para el organismo en diversos procesos fisiológicos del cuerpo humano: ayuda a mantener el cuerpo hidratado, a la relajación muscular y colabora en la transmisión de los impulsos nerviosos, pero su consumo en exceso está asociado a efectos adversos.

De acuerdo con datos del Plan Nacional de Reducción del Consumo

de Sodio y Sal para la Población de Costa Rica 2011-2021, desde 1970 las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte (33%), tanto en hombres como en mujeres mayores de 30 años en el país.

Según la OMS, la recomendación es consumir menos de 5g de sal al día, sin embargo se estima que cada persona ingiere alrededor de 10g en su alimentación diaria.

Su consumo en exceso está ligado a un mayor riesgo de desarrollar hipertensión arterial, generando un mayor riesgo e incidencia de ataques cardíacos, infartos y otras enfermedades cardiovasculares. La sal, o más específico el sodio que consumimos de ella a diario, proviene de productos envasados o procesados, salsas, las comidas fuera de la casa, pan y productos de panadería, la sal del salero, entre otros.

Según la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, el gusto habituado que se tiene por el consumo de sal se origina desde la infancia. Por lo que representa una oportunidad para adecuar los hábitos de consumo y la preparación de los alimentos.

Parte de estos cambios pueden darse incluyendo en las preparaciones hierbas aromáticas, cebolla, el ajo, el limón, la pimienta, albahaca, perejil, orégano y la mostaza en polvo agregan y realzan sabores. Asimismo, se recomienda priorizar el consumo de frutas y vegetales frescos sobre aquellos enlatados, ya que la mayoría de enlatados utilizan alguna forma de sodio para preservar los alimentos por mucho tiempo.

Además, la OMS añade a sus recomendaciones para regular el consumo de sal la implementación del etiquetado frontal de los envases para proporcionar información fácil de leer y de entender para los consumidores. Es decir, con información clara al consumidor acerca del contenido de sodio de los alimentos envasados. También, propone la reformulación de productos alimenticios para que contengan menos sal/sodio y el establecimiento de niveles objetivo para el contenido de sal/sodio en alimentos y comidas.

La reducción del consumo de sal/sodio es una de las intervenciones más costo efectivas para prevenir la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.



Taller: Bases para la realización de material didáctico en Medicina y Ciencias de la Salud

Fecha: Jueves 07 de abril Hora: 01:30 p.m.

Modalidad Virtual | Dirigido a docentes del área de la Salud

Duración del taller: 2 horas

Dr. Rubén García Garza

Docente de la Universidad Autónoma de Coahuila, México

Dra. Diana G. Guzmán Medina

Dibujo e ilustración

Dra. Estefanía García Reza

Diseño y diagramación

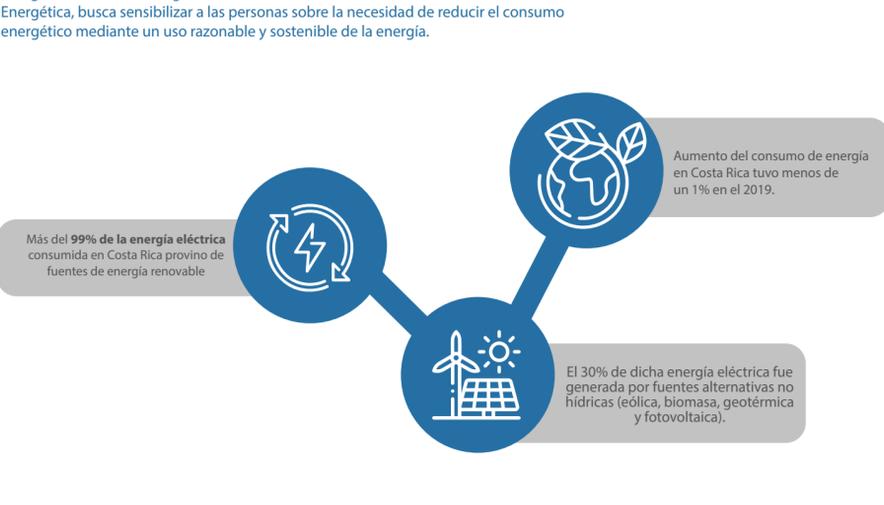
Información: 2511-4453 | nides.ti@ucr.ac.cr

Inscripción ingresando aquí



Día Mundial de la Eficiencia Energética

Desde el año 1998, cada 5 de marzo se celebra el Día Mundial de la Eficiencia Energética. La fecha, escogida en la Primera Conferencia Internacional de Eficiencia Energética, busca sensibilizar a las personas sobre la necesidad de reducir el consumo energético mediante un uso razonable y sostenible de la energía.



Fuente: Zúñiga, G (2020) "Costa Rica: Día mundial de la eficiencia energética". ECIJA, Costa Rica.

Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna

6 y 20 de mayo, 2022 10:00 a.m.

100% Virtual

Via zoom:
ID de reunión: 839 0540 8319
Código de acceso: 499027

Dirigido al público general

GRATUITO

Información en:
Correo electrónico: grupoam@ucr.ac.cr
Teléfono: 2511-2147 / 25112150

Curso de preparación para la Lactancia Materna y alimentación del bebé

Fechas: 11, 18 y 25 de marzo, 1, 8, 22 y 29 de abril

09:00 a.m.-12:00 m.d.

Via zoom:
ID de reunión: 841 6578 2659
Código de acceso: 892322

Dirigido al público general

GRATUITO

Información en:
Correo electrónico: grupoam@ucr.ac.cr
Teléfono: 2511-2147 / 25112150