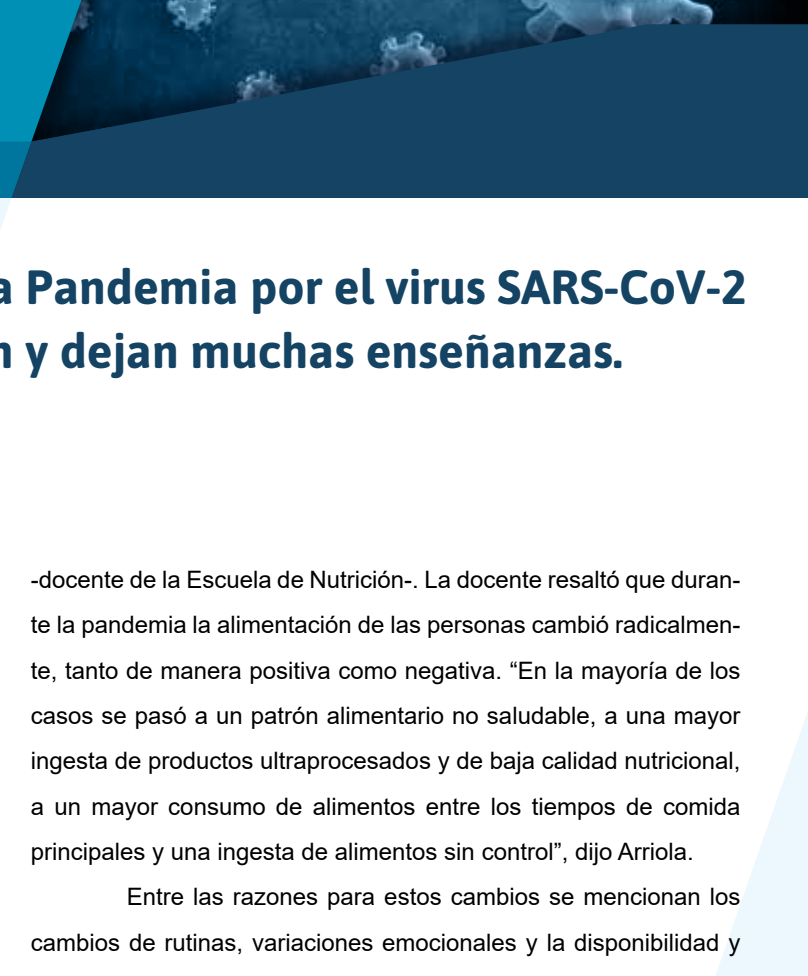


En el marco de la Cátedra Dr. Rodrigo Loria Cortés

Jornadas de Reflexión en torno a la Pandemia por el virus SARS-CoV-2 y sus variantes

UNA VISIÓN DESDE LA SALUD



Jornadas de Reflexión en torno a la Pandemia por el virus SARS-CoV-2 y sus variantes, llegan a su fin y dejan muchas enseñanzas.

Ambar Segura
ambar.segura@ucr.ac.cr
Facultad de Medicina, Mayo 2022

En el marco de la Cátedra Dr. Rodrigo Loria Cortés de la Facultad de Medicina se organizó la actividad titulada Jornadas de Reflexión en torno a la Pandemia por el virus SARS-CoV-2 y sus variantes, desarrollada durante los meses de marzo y abril donde las Escuelas que conforman la Facultad de Medicina de la Universidad de Costa Rica compartieron con la comunidad universitaria y la sociedad en general, sus experiencias.

Primeramente, se contó con el análisis de la Escuela de Enfermería. En esta el Dr. Noé Ramírez Elizondo -Director de la Escuela de Enfermería- y la Dra. Vivian Vilchez Barboza -Directora del Centro en Investigación en Cuidado de Enfermería y Salud (CICES)- compartieron los resultados de la investigación "Tiempo de alta de las personas diagnosticadas con COVID-19 según las características demográficas", el cual fue el proyecto ganador en la Convocatoria UCREA COVID-19 2020.

En el proyecto se identificó que el tiempo de alta de las personas diagnosticadas con COVID-19, era de 15 días basándose en las pruebas de laboratorio. También, se presentaron casos donde algunas personas necesitaron de 31 a 90 días para obtener su prueba negativa.

Un resultado relevante del proyecto fue el hecho de que el virus no hace diferencia en la recuperación de acuerdo al sexo, a diferencia de otro tipo de enfermedades como las cardiovasculares. Por otra parte, según la edad sí existen diferencias en la recuperación, siendo las personas de 21 a 40 años quienes responden a un tiempo de alta bastante más corto.

En relación al tiempo de alta según la ocupación, no existe diferencia en la recuperación de personas con empleo y sin empleo. En un aspecto donde sí se encontraron diferencias fue entre las zonas de residencia y el tiempo de alta de las personas diagnosticadas con COVID-19.

La siguiente semana se abordó el tema, desde la experiencia de la Escuela de Medicina, en esta conversación la Dra. Zaray Miranda Chacón -docente de la Escuela de Medicina- presentó los resultados de un formulario que se creó para poder presentar una mirada de parte de la comunidad docente de la Escuela de Medicina.

De acuerdo con la Dra. Miranda, los resultados de la encuesta fueron muy interesantes. Algunos ejemplos, en relación a las implicaciones que han tenido los docentes en sus labores habituales, las respuestas se ubicaron en dos dimensiones: personal-psicológica y tecnológica. Con el cuestionario también se identificó que, para adaptarse a los retos de la pandemia, la comunidad docente se vio obligada a implementar la virtualización.

También, se evidenció que los y las docentes mantendrán en el retorno presencial algunas de las modalidades desarrolladas durante la pandemia, tales como el uso de plataformas virtuales y menor uso del papel. Entre los aprendizajes más relevantes que le dejó el periodo pandémico a la comunidad docente de la Escuela de Medicina se identificó el hecho de que actividades, como las rotaciones clínicas, no son virtualizables.

Para obtener una visión desde la Escuela de Nutrición, se contó con la participación de la M.Sc. Raquel Arriola Aguirre

-docente de la Escuela de Nutrición-. La docente resaltó que durante la pandemia la alimentación de las personas cambió radicalmente, tanto de manera positiva como negativa. "En la mayoría de los casos se pasó a un patrón alimentario no saludable, a una mayor ingesta de productos ultraprocesados y de baja calidad nutricional, a un mayor consumo de alimentos entre los tiempos de comida principales y una ingesta de alimentos sin control", dijo Arriola.

Entre las razones para estos cambios se mencionan los cambios de rutinas, variaciones emocionales y la disponibilidad y acceso de alimentos. De igual manera, la pandemia influyó a exacerbar las diferencias de acceso a alimentos en las poblaciones más vulnerables.

Ante todo esto la Escuela de Nutrición tuvo una respuesta, la cual se dio a través de proyectos de acción social e investigación y el compromiso de docentes y cursos de la carrera. Algunas de las acciones implementadas por esta Escuela fueron: comunicados y pronunciamientos, actualizaciones en el tema para profesionales, programas de radio, webinar, diseño de proyectos, estrategias para población vulnerable, mensajes educativos y talleres virtuales para el manejo de enfermedades, entre otros.

En la jornada correspondiente a la Escuela de Salud Pública se contó con la presencia del Dr. José Vargas Carmil, quien comentó que para la docencia la pandemia fue un golpe duro al inicio, ya que el trabajo de campo se vio sumamente afectado. Otro aspecto que se comentó fue las dificultades de las lecciones virtuales.

Según Vargas, la acción social también se vio afectada por la pandemia. "Fue un golpe muy duro porque se nos prohibió visitar las comunidades, como lo hacemos normalmente. Sin embargo, tratamos de llevar los proyectos hasta donde fue posible", destacó.

Para el cierre de las jornadas y con el fin de obtener la visión desde la Escuela de Tecnologías en Salud, la Mtra. Diana Fallas Rodríguez comentó un poco de la experiencia de su escuela.

Debido a que esta Escuela cuenta con seis carreras y otros entes, los retos para hacerle frente a la pandemia fueron bastante grandes. "Teníamos que reflexionar sobre las tareas que íbamos a asumir, frente a esta pandemia", comentó Fallas. Por ejemplo, los estudiantes de Imagenología diagnóstica y terapéutica vieron sus prácticas presenciales afectadas, ya que el acceso al equipamiento necesario fue limitado.

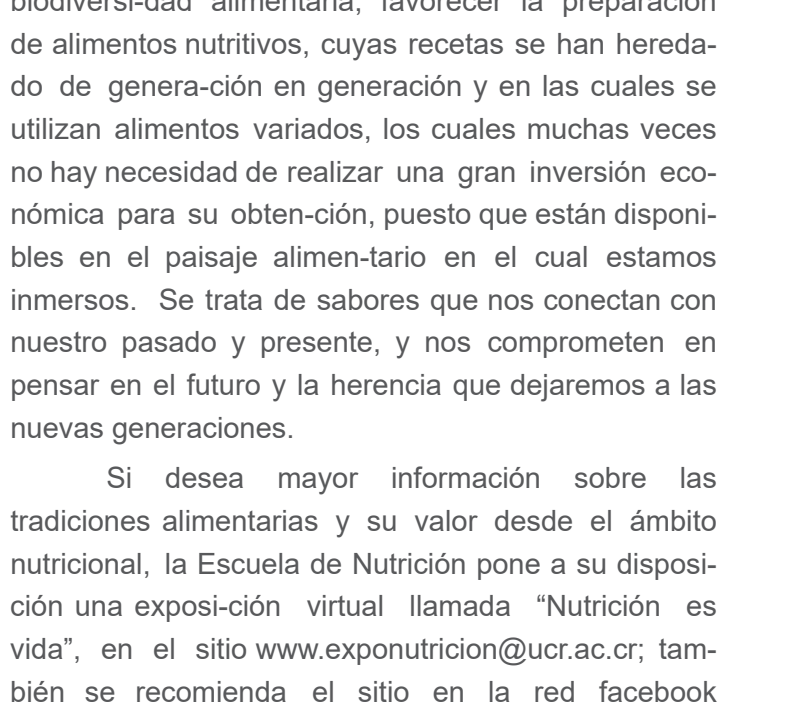
También, Fallas destaca que como escuela tuvieron aprendizajes positivos como la virtualización de algunos cursos de práctica y la teleconsulta. "La pandemia nos enseñó cómo resolver algunas situaciones, y no deberíamos regresarlos totalmente a lo que éramos antes. Debemos reflexionar, ver cuales son nuestras lecciones aprendidas y vincularnos a aquellas acciones que nos han dado buenos resultados", comentó Fallas.

Para el Dr. Fernando Morales Martínez, decano de la Facultad de Medicina, las Jornadas de Reflexión en torno a la Pandemia por el virus SARS-CoV-2 y sus variantes llegaron a brindar un espacio de intercambio para tratar el tema de la pandemia, desde diferentes miradas.

1 de mayo Día Internacional de los Trabajadores



9 al 5 de mayo Semana Nacional de la Nutrición



¡Para una buena nutrición, cocina con tradición!

MSc. Patricia Sedó
Escuela de Nutrición
patriciasedo.ucr@gmail.com

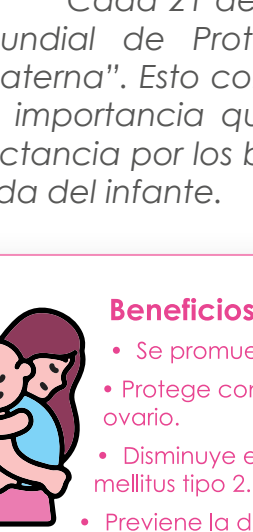
En Costa Rica, desde 1972, se celebra la Semana Nacional de la Nutrición por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS. Representa un espacio para la reflexión y acción en centros escolares y otros espacios nacionales sobre la nutrición, los problemas alimentarios y nutricionales que enfrenta la población, y el reconocimiento de los aportes que, desde diferentes instancias en el sector público y privado, se desarrollan en pro de la nutrición y el bienestar de las personas.

Cabe destacar que esta actividad se enmarca en la celebración del Día del Agricultor y Agricultora definido el 15 de mayo, como un homenaje a todas esas personas dedicadas a la labranza de la tierra y la provisión de alimento a la población. Para este año, la Semana Nacional de la Nutrición se estableció del 9 al 15 de mayo con el lema "Para una buena nutrición, cocina con tradición". Ello responde a la necesidad de mantener y redoblar los esfuerzos para promover prácticas alimentarias que forman parte del acervo cultural de nuestro país, y que contribuyen a una alimentación saludable.

Hablamos de la importancia de conservar la

biodiversidad alimentaria, favorecer la preparación de alimentos nutritivos, cuyas recetas se han heredado de generación en generación y en las cuales se utilizan alimentos variados, los cuales muchas veces no hay necesidad de realizar una gran inversión económica para su obtención, puesto que están disponibles en el paisaje alimentario en el cual estamos inmersos. Se trata de sabores que nos conectan con nuestro pasado y presente, y nos comprometen en pensar en el futuro y la herencia que dejaremos a las nuevas generaciones.

Si desea mayor información sobre las tradiciones alimentarias y su valor desde el ámbito nutricional, la Escuela de Nutrición pone a su disposición una exposición virtual llamada "Nutrición es vida", en el sitio www.exponutricion@ucr.ac.cr; también se recomienda el sitio en la red facebook "Costa Rica, alimentos y cultura", donde puede encontrar una variedad de temas asociados con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición, a partir de investigaciones realizadas por esta Unidad Académica.



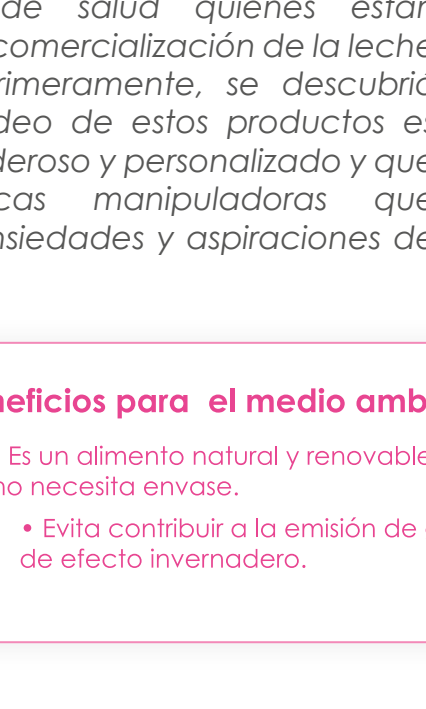
Programas de Nutrición

Para todos, para todos, para usted.
Escuchenos en los 870 AM,
radios.ucr.ac.cr/radio-870/

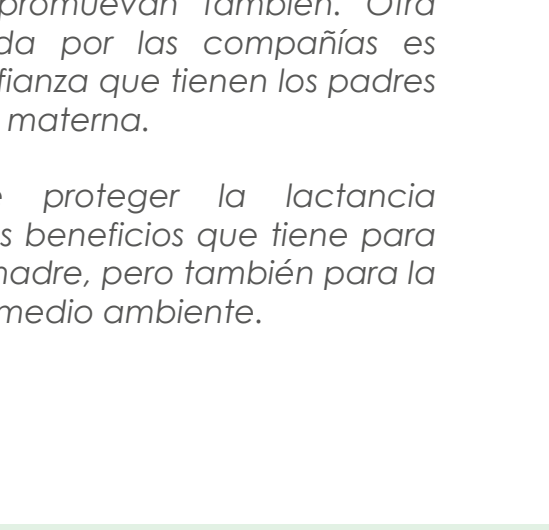
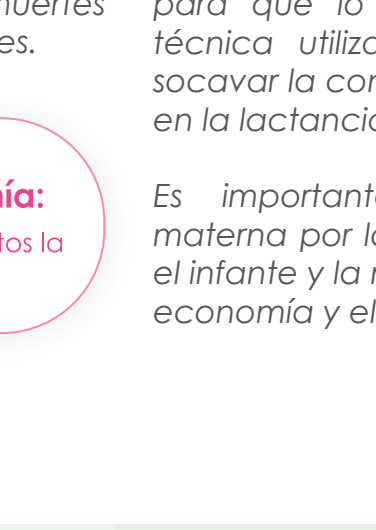
Radio 870 UCR

¡NO BAJEMOS LA GUARDIA CONTRA EL DENGUE!

En el primer semestre de 2021 se reportaron más de 1500 casos de Dengue en el país. Costa Rica es un país en riesgo frecuente, y con la llegada de la época lluviosa la situación empeora. Por esto, evitemos y eliminemos los criaderos.



17 de mayo Día Mundial del Reciclaje



Shanith Jiménez Anchía
Estudiante
Bachillerato y Licenciatura en Salud Ambiental
Escuela de Tecnologías en Salud

La inadecuada gestión de los residuos impacta de manera negativa en el ambiente, pues contribuye a la contaminación del agua, aire, suelos y paisaje. A su vez la llegada de residuos a los mares, afecta los ecosistemas marinos, principalmente porque el plástico se descompone en pequeñas partículas denominadas "microplásticos", las cuales permanecen en sus hábitats durante años. Además de contribuir a la proliferación de vectores (moscas, mosquitos, roedores), de bacterias y diferentes microorganismos que ponen en riesgo la salud humana. Enfermedades como el dengue, la malaria, las alergias y las infecciones intestinales, y respiratorias, son resultado en muchas ocasiones de esta situación medioambiental.

Ante esta realidad el reciclaje es una alternativa que permite dar una solución a los problemas del manejo de residuos mediante el proceso de transformación de los residuos valorizables (plástico, papel, vidrio, aluminio) en materias primas o nuevos productos. La importancia de este proceso recae principalmente en una correcta disposición de residuos que evita los impactos negativos en el ambiente y en la salud humana. Esta práctica ambiental, permite reducir la cantidad de residuos que

llegan a los vertederos y/o rellenos sanitarios, que a su vez disminuyen la emisión de gases de efecto invernadero que se generan en estos sitios y que contribuyen al calentamiento global. El ahorro de energía, la preservación de los recursos naturales, y la disminución en la dependencia a productos derivados del petróleo, son otros de los beneficios que se adquieren por medio del reciclaje.

El vidrio, el papel, el cartón y el plástico son considerados residuos valorizables por su potencial para ser recuperados y/o aprovechados. Rechazar y evitar compras innecesarias, reducir el consumo excesivo y la generación de residuos y recuperar los residuos orgánicos por medio del compostaje, son maneras de aportar positivamente al ambiente y a la salud humana.

El día mundial del reciclaje, permite sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo responsable y las buenas prácticas ambientales que todos y todas podemos realizar, empezando desde nuestra casa.

La Cátedra Dr. Rodrigo Loria Cortés invita a la charla:

Prevención del abuso, maltrato, marginación y negligencia hacia las Personas Adultas Mayores

Miércoles, 15 de junio
10:30 a.m.



Expositora:
Máster Nancy Arce Hernández
Abogada, Forense Pública y Gerontóloga

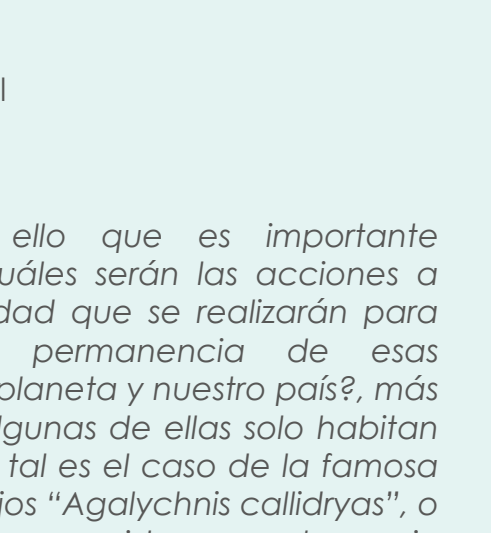
Via ZOOM
ID de la reunión: 818 5393 1692
Código de acceso: 448415



Actividad abierta Público General **LIVE** Transmisión vía Facebook / Facultad Medicina, UCR

Para más información al teléfono (506) 2511-4512 | catedra.fm@ucr.ac.cr

21 de mayo Día Mundial de Protección a la Lactancia Materna



Ambar Segura
ambar.segura@ucr.ac.cr
Mayo 2022, Facultad de Medicina

Cada 21 de mayo se celebra el "Día Mundial de Protección a la Lactancia Materna". Esto como una manera de darle la importancia que merece la acción de lactancia por los beneficios que tiene en la vida del infante.

Beneficios para el infante:

- Protege a los bebés contra enfermedades como neumonía, diarrea, infecciones de oído y asma.
- Protege el sistema inmunológico.
- La lactancia materna en la primera hora de vida reduce en casi 20% el riesgo de morir en el primer mes.
- Ayuda a prevenir el sobrepeso.
- Los niños amamantados tienen un mayor nivel de inteligencia.

Beneficios para la madre:

- Se promueve el vínculo con el infante.
- Protege contra el cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2.
- Previene la depresión post-parto.

Beneficios para el medio ambiente:

- Es un alimento natural y renovable que no necesita envase.
- Evita contribuir a la emisión de gases de efecto invernadero.

Este año la celebración fue basada en un informe llamado: "Cómo la comercialización de leche de fórmula influye en nuestras decisiones sobre alimentación infantil- realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)". En este se discute sobre el abuso de parte de las empresas a comercializar productos alimenticios para niños, es decir, las fórmulas que sustituyen la leche materna.

De igual manera, estas compañías distorsionan la ciencia y la medicina para promover el uso de sus productos y se dirigen a profesionales de salud influyentes para que lo promuevan también. Otra técnica utilizada por las compañías es socavar la confianza que tienen los padres en la lactancia materna.

Las prácticas de alimentación en los primeros años de vida tendrán efectos importantes en la supervivencia, salud y desarrollo a lo largo de la vida. Hoy en día, la comercialización de la fórmula representa uno de los riesgos más ignorados para la salud de los bebés. Al aumentar la lactancia materna se podrían evitar al año, aproximadamente 800.000 muertes de niños menores de 5 años y 20.000 muertes por cáncer de mama entre las madres.

Es importante proteger la lactancia materna por los beneficios que tiene para el infante y la madre, pero también para la economía y el medio ambiente.

Beneficios para la economía:

- Al no tener que comprar sustitutos la familia ahorra dinero.

¿Sabías qué?

Cápsulas informativas

Cada año, más de ocho millones de personas mueren a causa del tabaco y es la principal causa de muerte evitable en el mundo.

Ambar Segura
ambar.segura@ucr.ac.cr
Facultad de Medicina, Mayo 2022

En el mundo, más de 1300 millones de personas consumen tabaco, de acuerdo a la Organización de Naciones Unidas (ONU). Actualmente, el tabaquismo es una amenaza importante para la salud pública, ya que mata a más de 8 millones de personas anualmente, de los cuales solo 7 millones son consumidores directos. El hábito del fumado es sumamente dañino, ya que contiene una gran cantidad de toxinas las cuales pueden llevar a cánceres de cabeza, garganta, esófago, enfermedades dentales, cardiovasculares y pulmonares.

En la Universidad de Costa Rica, se cuenta con la Unidad de Prevención, Consejería e Investigación en el Fenómeno de las Drogas en Posesión Universitaria PRECID, 2511 3831, precid.ee@ucr.ac.cr, donde puedes encontrar ayuda.

Lo que genera un importante impacto en la esperanza de vida de las personas fumadoras, porque es al menos 10 años menor que la de las no fumadoras. También, resulta importante resaltar que el tabaco es el único producto legal que mata hasta la mitad de sus usuarios, muriendo por una enfermedad causada por el mismo.

El apoyo profesional es de gran ayuda para aumentar las probabilidades de éxito para abandonar el tabaco, se ha demostrado que los consumidores necesitan ayuda para cesar el tabaquismo, ya que sin ella solo el 4% de los intentos son exitosos.



MÁS ENTREVISTAS FACULTAD DE MEDICINA

Expositora:
Ph.D. Mariela Zúñiga Escobar, Escuela de Nutrición, Coordinadora de la CSAN-UCR

Proyecto: Proyecto 400-1-23 Sobre seguridad alimentaria y nutricional: sistemas alimentarios

Miércoles 15 de junio 2022 | 01:30 p.m. | Facebook

Expositora:
M.Sc. Ledys Reyes Moreno, estudiante de Doctorado, Docente Departamento de Farmacología y Toxicología Clínica, Investigadora, Laboratorio de Enzimas Biológicas

Proyecto: Oligosacáridos prebióticos de los extractos vegetales de los hongos *Agaricus bisporus* y *Marasmius oreades* en la dependencia y la obesidad

Miércoles 23 de junio 2022 | 10:30 a.m. | Facebook

Información al Tel: 2511-4512 | nidesti@ucr.ac.cr

