

Commemoración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna

Estas fueron las actividades llevadas a cabo durante la VI Jornada de Promoción de la Lactancia Materna.

Ámbar Segura Vargas
ambar.segura@ucr.ac.cr
Agosto 2022, Facultad de Medicina

Como parte de la conmemoración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2022 celebrada del 1 al 7 de agosto, el Instituto de Investigaciones en Salud (INISA) organizó la VI Jornada de Promoción de la Lactancia Materna en la cual se realizó una mesa redonda y una feria en las instalaciones de la Facultad de Medicina.

La mesa redonda llamada "Impulsemos lactancia materna: apoyando y educando" contó con la participación de Danixa Matarrita -miembro de la Asociación Costarricense de Asesoras de Lactancia Materna Asolacta-, Gabriela Gamboa -Asesora Nacional de Educación Preescolar-, Waleska Porras -Coordinadora de la Liga de la Leche Costa Rica- y Sonia Chaves -Presidenta de APROLAMA-.

Al inicio de esta conversación se trataron temas como la importancia y los beneficios de la lactancia materna y la legislación laboral en Costa Rica que la protege. Matarrita destacó que la lactancia materna es un derecho humano de los niños y las niñas, por lo que la actual legislación laboral en torno a la lactancia "obliga indirectamente a las madres a alimentar con fórmulas y le están negando y haciendo que la madre prive al niño a ese derecho humano que tiene de ser alimentado con leche materna".

Seguidamente, Gamboa compartió algunas estrategias incorporadas por el

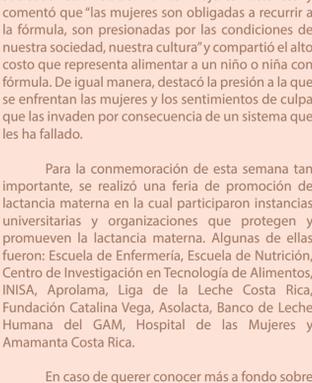


Foto: Mesa Redonda, Impulsemos lactancia materna: apoyando y educando.

Ministerio de Educación Pública (MEP) en pro de la lactancia materna y algunos desafíos y apoyos a los que se enfrentan.

Luego Porras resaltó el papel que tiene la sociedad con relación a las mujeres lactantes y comentó que "las mujeres son obligadas a recurrir a la fórmula, son presionadas por las condiciones de nuestra sociedad, nuestra cultura" y compartió el alto costo que representa alimentar a un niño o niña con fórmula. De igual manera, destacó la presión a la que se enfrentan las mujeres y los sentimientos de culpa que las invaden por consecuencia de un sistema que les ha fallado.

Para la conmemoración de esta semana tan importante, se realizó una feria de promoción de lactancia materna en la cual participaron instancias universitarias y organizaciones que protegen y promueven la lactancia materna. Algunas de ellas fueron: Escuela de Enfermería, Escuela de Nutrición, Centro de Investigación en Tecnología de Alimentos, INISA, Aproloma, Liga de la Leche Costa Rica, Fundación Catalina Vega, Asolacta, Banco de Leche Humana del GAM, Hospital de las Mujeres y Amamanta Costa Rica.

En caso de querer conocer más a fondo sobre las actividades realizadas puede observarse en el Facebook de la Facultad de Medicina de la UCR, donde se encuentra la grabación de la mesa redonda.



Foto: Feria de Promoción de lactancia materna, 2022.

11 de agosto Celebración del Día Latinoamericano del Nutricionista

El Día Internacional de las Poblaciones Indígenas del Mundo

De esta manera se celebró este importante día en la Facultad de Medicina, UCR.

Ámbar Segura Vargas
ambar.segura@ucr.ac.cr
Agosto 2022, Facultad de Medicina

Cada nueve de agosto se conmemora el Día Internacional de las Poblaciones Indígenas del Mundo. Este año la Facultad y la Escuela de Medicina de nuestra Universidad en forma conjunta llevaron a cabo una serie de actividades para conmemorar esta importante fecha.

Primeramente, se brindó una charla sobre experiencias de intercambio con pueblos indígenas, la cual fue la primera actividad presencial en el marco de la Cátedra Dr. Rodrigo Loria Cortés de la Facultad de Medicina. En esta participaron docentes de la Facultad de Medicina, el Dr. Jean Carlo Segura de la Escuela de Medicina, el Dr. Jorge Vargas de la Escuela de Salud Pública, Mag. Cristóbal Ching de la Escuela de Enfermería y el Lic. Romano González de la Escuela de Nutrición y el Qic. Romano González de la Escuela de Nutrición y los quienes con una gran pasión compartieron su experiencia con diferentes pueblos indígenas a lo largo del tiempo.

En el Jardín de la Facultad de Medicina se desarrolló tanto una feria de artesanías como una actividad cultural. La feria estuvo llena de colores y se observaron artesanías creadas por personas

Ngäbes a partir de chácara -una fibra natural-, palma de coyol silvestre y nenes -una semilla que protege contra las malas energías, según su cultura-.

En la actividad cultural, el grupo indígena Ngäbe presentó la danza del canto de la "Gaviota del Mar". En esta danza se pudo conocer un poco más de la cultura de este grupo, ya que estuvo acompañada de música y simbolismos.

Para finalizar este día de conmemoración se hicieron tres conversatorios de las lenguas indígenas Ngäbe, Bribri y Cabécar, impartidos por miembros de las propias comunidades.

Si desea conocer más a fondo sobre las actividades realizadas puede observarlas en el Facebook de la Facultad de Medicina de la UCR.



Foto: Feria de Artesanías, Facultad de Medicina, UCR.

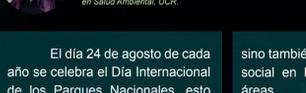


Foto: Docentes de la Facultad de Medicina, el Dr. Jean Carlo Segura de la Escuela de Medicina, el Dr. Jorge Vargas de la Escuela de Salud Pública, Mag. Cristóbal Ching de la Escuela de Enfermería y el Lic. Romano González de la Escuela de Nutrición

Últimos días para enviar **resúmenes!**
Del 13 de junio al 05 de septiembre de 2022

Inscripción aquí

12 Día Internacional de la Juventud

18 Día Mundial de la Asistencia Humanitaria

24 de Agosto Día Internacional de los Parques Nacionales

Autora: Ericka Araya Barrantes
Estudiantes de Bachillerato y Licenciatura en Salud Ambiental, UCR.

El día 24 de agosto de cada año se celebra el Día Internacional de los Parques Nacionales, esto con el propósito de concientizar y propiciar la conservación de los espacios naturales entre las comunidades. En Costa Rica, la legislación nacional define un parque nacional como:

"Áreas geográficas, terrestres, marinas, marino-costeras, de agua dulce o una combinación de éstas, de importancia nacional, establecidas para la protección y la conservación de las bellezas naturales y la biodiversidad, así como para el disfrute por parte del público.

Estas áreas presentan uno o varios ecosistemas en que las especies, hábitat y los sitios geomorfológicos son de especial interés científico, cultural, educativo y recreativo o contienen un paisaje natural de gran belleza." (Reglamento a la Ley de Biodiversidad, N° 34433, 2008).

A partir de esta definición es posible afirmar que, a nivel normativo, el concepto de "Parque Nacional" se abarca de una manera muy completa, pues toma en cuenta no solo su importancia a nivel ambiental para la conservación y protección de distintas especies de flora y fauna,

sino también considera el aspecto social en la definición de estas áreas.

Por su parte estas zonas protegidas ofrecen todo tipo de servicios ecosistémicos como los culturales, de regulación y de abastecimiento. De gran relevancia para el desarrollo la vida y el disfrute del ser humano, tales como espacios de recreación, o bien actividades como las descritas por la Presidencia de la República (2022), senderismo, buceo, fotografía, escalada y observación de especies, de las más significativas para el sector turismo.

Esta además también se ven reflejados en la mejora de la calidad de vida de las comunidades y sus habitantes, puesto que incrementan sus ingresos económicos gracias al turismo nacional y extranjero.

Entre todos los beneficios que proporcionan estas áreas protegidas del país, destaca el aporte a la salud humana y ambiental, no solo por la protección a la biodiversidad, sino por el hecho de que los bosques son grandes sumideros de dióxido de carbono. Sin dejar de lado el aporte directo a la salud mental ya que estos paisajes naturales

transmiten sentimientos positivos de satisfacción, relajación, sentido de pertenencia, paz, entre otros.

Por ende, garantizar la protección de estas zonas, por parte de todos y todas, es imprescindible, ya que además de lo ya mencionado, son fuente de investigación científica y brindan un espacio sumamente rico para la educación ambiental, en espacios naturales en donde ha ocurrido un mínimo de intervención humana y como bien lo dice una frase citada por Crespo (2021), para el diario la República en relación con este día tan importante "Sin salud ambiental, es irrisultable tender salud humana, salud pública".

Referencias:
-Crespo, C. (2021, 24 agosto). 24 de agosto: Día Internacional de los Parques Nacionales. La República.net.
<https://www.larepublica.net/noticia/24-de-agosto-dia-internacional-de-los-parques-nacionales>
-Reglamento a la Ley de Biodiversidad, N° 34433, Publicada en la Gaceta N° 68 del 08 de abril del 2008
http://www.pgrwebi.go.cr/sdj/BusquedaNormativa/Normas/frm_texto_completo.aspx?param=FNRT/CM/Valor1=1&N/Valor2=62836&N/Valor3=68&Titulo=TC
-Presidencia de la República de Costa Rica. (2022, 13 enero). Más de 122mil turistas visitaron parques nacionales en fin y principio de año. Presidencia.go.cr.
<https://www.presidencia.go.cr/comunicados/2022/01/mas-de-122-mil-turistas-visitaron-parques-nacionales-en-fin-y-principio-de-año>
-Adicionalmente N° 2020-0005
<http://www.presidencia.go.cr/comunicados/2020/0005>
-Adicionalmente N° 2020-0005
<http://www.presidencia.go.cr/comunicados/2020/0005>

CONTAMINANTES EMERGENTES Y su impacto en el recurso hídrico

07 OCT. 2022

07 de Octubre, 2022
08:00 a.m. - 01:00 p.m. (hora Costa Rica)
Webinar ZOOM

Sobre la Semana Mundial de la Lactancia Materna

MSc. Orelia Flores Castro, Escuela de Nutrición
Docente y Representante ante la Comisión Nacional de Lactancia Materna, Costa Rica
orelia.florescasto@ucr.ac.cr

Desde el año 1992, se celebra a inicios del mes de agosto la Semana Mundial de la Lactancia Materna, como parte de una iniciativa coordinada por la Alianza Mundial Pro Lactancia Materna. El objetivo es estimular la acción, desde los diferentes escenarios y actores, para promover y proteger esta alimentación inigualable.

El lema para el presente año es "Impulsemos la Lactancia Materna: Apoyando y Educando"; recordando que todas las personas, desde el personal de los servicios de salud, futuras, compañeros y compañeras de trabajo o estudio, actores comunitarios y en sí agencias de la sociedad, somos responsables de apoyar y brindar la educación requerida al binomio madre-hija o hijo y su familia, para que este proceso tan importante inicie desde la primera hora de vida y se extienda más allá de los dos años.

Son tantos los beneficios que aporta la Lactancia Materna y en sí el "oro líquido"; leche materna; no solo desde el punto de vista nutricional sino a nivel del fortalecimiento del vínculo afectivo. Es una defensa poderosa contra diversas enfermedades frecuentes durante la infancia y su impacto se extiende hasta la etapa adulta. Su armonía con el presupuesto familiar y el ambiente la hace una fuente de alimentación accesible y natural.

Es tan necesaria su protección, que la Lactancia Materna está resguardada por la

legislación a nivel nacional e internacional, como ejemplo puntual en Costa Rica, la Ley 7430 "Fomento de la Lactancia Materna" y el Código de Trabajo, instaurado desde el año 1943.

En el 2022, se han efectuado modificaciones a este Código, referentes a los artículos enlazados con Lactancia. Uno de ellos, la licencia de paternidad (Artículo 95, inciso b), la cual permite al padre biológico el disfrute de dos días a la semana en los cuatro primeros posteriores al nacimiento del hijo o hija y contribuir con su cuidado.

Un aspecto recurrente de confusión, es visualizar la licencia de lactancia (Artículo 97) y el tiempo de extracciones de leche materna durante la jornada laboral como un solo derecho. La primera, puede ser disfrutada antes, durante o al retirarse del trabajo, en común acuerdo con la jefatura. Lo segundo, es esencial para mantener una adecuada producción de leche materna y evitar complicaciones afines a la Lactancia, en sí una necesidad fisiológica como muchas.

Lo anterior, podría dificultarse si la madre trabajadora no dispone de un espacio para la extracción y almacenamiento de leche o el amamantamiento como tal, por lo que acondicionar un espacio seguro, equipado, higiénico y privado, identificado como Sala de Lactancia, por parte de la persona empleadora; está estipulado como un deber en el Artículo 100, indiferente al número de trabajadoras en periodo de Lactancia, otro de los cambios al Código citado.

Lactancia Materna: un derecho para todas las personas y una responsabilidad de la población como un todo, de apoyarla y defenderla.

26 de Agosto Día Internacional contra el dengue

31 de agosto Día Internacional de las Personas Afrodescendientes

Aniversario de la Fundación de la República de Costa Rica

Descargue aquí el boletín