

Boletín Setiembre, 2022

Facultad de Medicina



05 OCT 2022 | Hora: 09:00 p.m. | Lugar: Sala de Directores, Primer piso, Facultad de Medicina

INAUGURACIÓN DE LA CÁTEDRA ENVEJECIMIENTO Y SOCIEDAD

Conferencia: "Calidad de vida en el Envejecimiento: Una oportunidad Social"

Dr. Gustavo Gutiérrez Espelleta,
Rector de la Universidad de Costa Rica



Foto por: Karla Richmond

Inscripciones abiertas

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

CONTAMINANTES EMERGENTES Y su impacto en el recurso hídrico



Inscripción en: <https://www.zoom.us/j/92811111111>

Felicidades al **Dr. Jaime Fornaguera Trias**, investigador del CIN y docente de la Escuela de Medicina, por haber sido galardonado con la **Medalla Comemorativa Institucional del 75º Aniversario** por sus aportes al quehacer de la Universidad de Costa Rica (UCR)

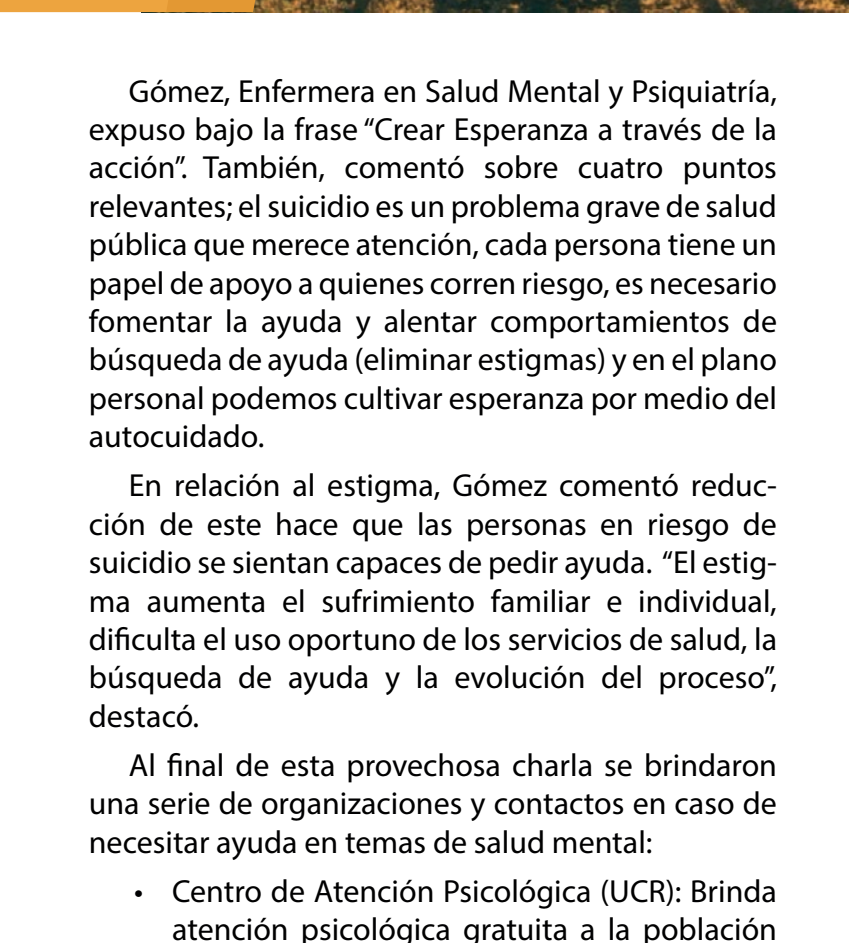
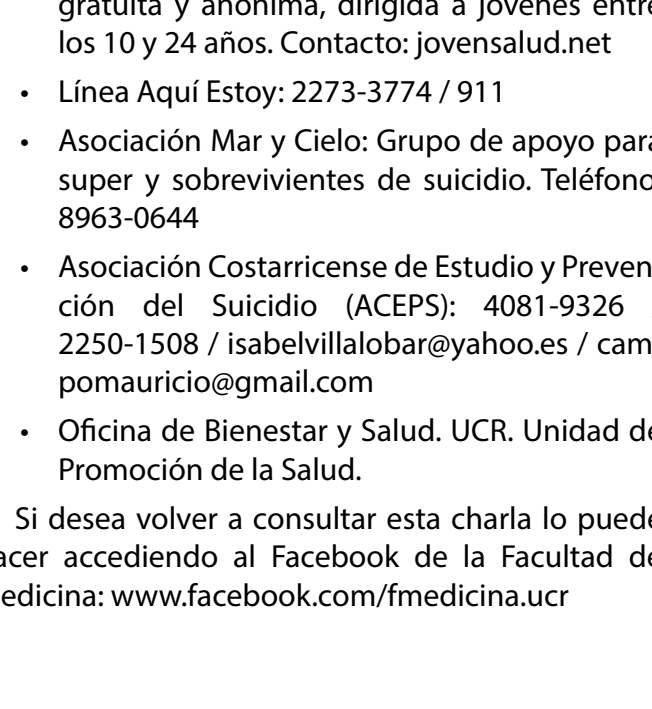


Foto: Laura Rodríguez, Oficina de Divulgación UCR

03 de setiembre Día Mundial de la Higiene



Charla: Creando esperanza y desarrollando estrategias para vivir mejor

Ambar Segura Vargas
ambar.segura@ucr.ac.cr
Setiembre 2022
Facultad de Medicina



El pasado 16 de setiembre la Facultad de Medicina, en el marco de la Cátedra Dr. Rodrigo Lora Cortés, llevó a cabo la charla **Creando esperanza y desarrollando estrategias para vivir mejor**, en conmemoración al Día Mundial de la Prevención del Suicidio y estuvo a cargo de las M.Sc. Rebeca Gómez, M.Sc. Norma Brito, M.Sc. Milvia Rodríguez y el M.Sc. Marco Carranza.

Rodríguez, en representación de la Escuela de Salud Pública, comentó sobre la promoción de la salud mental desde la comprensión y el abordaje del suicidio, resaltó la importancia de que se realice un cambio de paradigma en relación a la salud mental, su cuidado y sus abordajes. De igual manera, en su exposición, destacó la relevancia de contar con una perspectiva crítica y propositiva que fortalezca acciones en salud y en promoción de la salud que permitan la apropiación de esta y el aumento de la calidad de vida.

De parte de la Escuela de Medicina, Brito realizó una exposición muy interesante la cual comenzó con la pregunta "¿Quiénes somos?" Ella definió que "somos seres bio-psico sociales que funcionamos integralmente. Necesitamos los unos de los otros, nosotros sin los otros no podemos sentirnos parte de este mundo, de esta sociedad ni encontrar ese lugar que todos realmente necesitamos". También, expuso sobre las emociones y su importancia, "las emociones organizan la experiencia y la interacción de los seres humanos. Las emociones deben ser expresadas y no reprimidas", comentó.

El tema de los primeros auxilios psicológicos estuvo a cargo de Carranza, de la Escuela de Psicología; esto con el fin de brindar algunas herramientas técnicas. Para comenzar, el experto comentó sobre las crisis, su definición, posibles generadores (circunstancias o del desarrollo), factores de riesgo y de protección y su impacto (conductual, afectivo, somático, interpersonal o cognitivo). Carranza mencionó los primeros auxilios psicológicos, siendo estos:

1. Establecer contacto psicológico.
2. Establecer las dimensiones del problema.
3. Sondear posibles soluciones.
4. Asistir en la ejecución de pasos concretos.
5. Seguimiento para verificar el proceso.

Gómez, Enfermera en Salud Mental y Psiquiatría, expuso bajo la frase "Crear Esperanza a través de la acción". También, comentó sobre cuatro puntos relevantes; el suicidio es un problema grave de salud pública que merece atención, cada persona tiene un papel de apoyo a quienes corren riesgo, es necesario fomentar la ayuda y alentar comportamientos de búsqueda de ayuda (eliminar estigmas) y en el plano personal podemos cultivar esperanza por medio del autocuidado.

En relación al estigma, Gómez presentó reducción de este hace que las personas en riesgo de suicidio se sientan capaces de pedir ayuda. "El estigma aumenta el sufrimiento familiar e individual, dificulta el uso oportuno de los servicios de salud, la búsqueda de ayuda y la evolución del proceso", destacó.

Al final de esta provechosa charla se brindaron una serie de organizaciones y contactos en caso de necesitar ayuda en temas de salud mental:

- Centro de Atención Psicológica (UCR): Brinda atención psicológica gratuita a la población en general. Teléfono: 2511-5776
- Instituto WEM: Línea de apoyo para hombres. Teléfono: 2234-2730. Horario: L-V de 2:00pm a 8:00 pm
- Joven Salud: Red de Consejería en línea, gratuita y anónima, dirigida a jóvenes entre los 10 y 24 años. Contacto: jovensalud.net
- Línea Aquí Estoy: 2273-3774 / 911
- Asociación Mar y Cielo: Grupo de apoyo para super y sobrevivientes de suicidio. Teléfono: 8963-0644
- Asociación Costarricense de Estudio y Prevención del Suicidio (ACEPS): 4081-9326 / 2250-1508 / isabelillalobay@yahoo.es / cam-pomauacion@gmail.com
- Oficina de Bienestar y Salud. UCR. Unidad de Promoción de la Salud.

Si desea volver a consultar esta charla lo puede hacer accediendo al Facebook de la Facultad de Medicina: www.facebook.com/medicina.ucr

07 de setiembre Día Internacional del Aire Limpio por un Cielo Azul



¿Sabías que existen cuatro tipos de Dengue?

La primera vez que una persona es contagiada por cualquiera de estos cuatro virus, adquiere el dengue clásico. Nunca volverá a padecer dengue por el mismo virus, pero sigue expuesta a los demás serotipos.

Pasados de 5 a 8 días después de la picadura empiezan a presentarse síntomas como fiebre alta repentina, dolor de músculos, articulaciones, huesos, cabeza y ojos, sordera hurrumbosa. Estos pueden durar de 3 a 7 días.

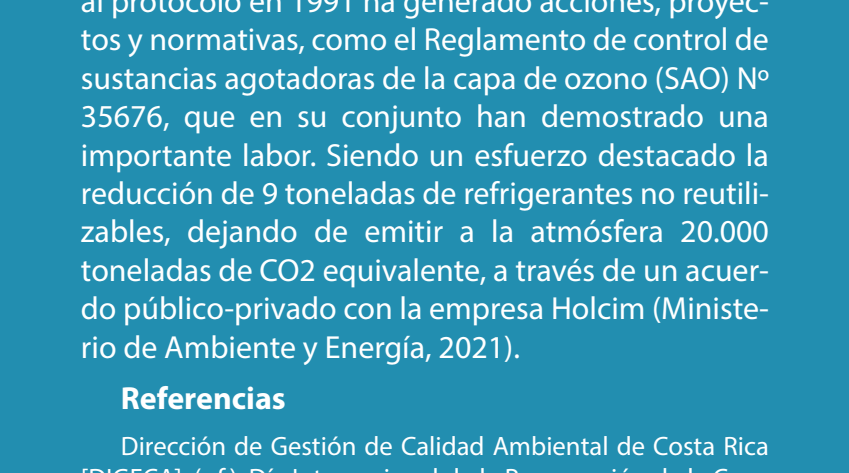
Además, algunos enfermos presentan: salpullido en tronco, brazos y piernas, sangrado de encías, e incluso vómito y diarrea. Sin embargo, en algunos casos los síntomas son tan leves que pasan desapercibidos.

Pueden haber complicaciones si la persona vuelve a ser picada por un mosquito portador de uno de los tres virus restantes, ya que se puede sufrir el dengue hemorrágico y sufrir los siguientes síntomas:

- Fiebre repentina alta (dura 2-7 días)
- Sangrado en diferentes partes del cuerpo del cuerpo
- Dificultad en la respiración

- Vómito
- Alteraciones de la presión
- Falta de apetito
- Palidez, sudoración y sueño.

08 de setiembre Día Mundial de la Fibrosis Quística



08 de setiembre Día Internacional de la Fisioterapia



09 de setiembre
Día del Niño y la Niña en Costa Rica

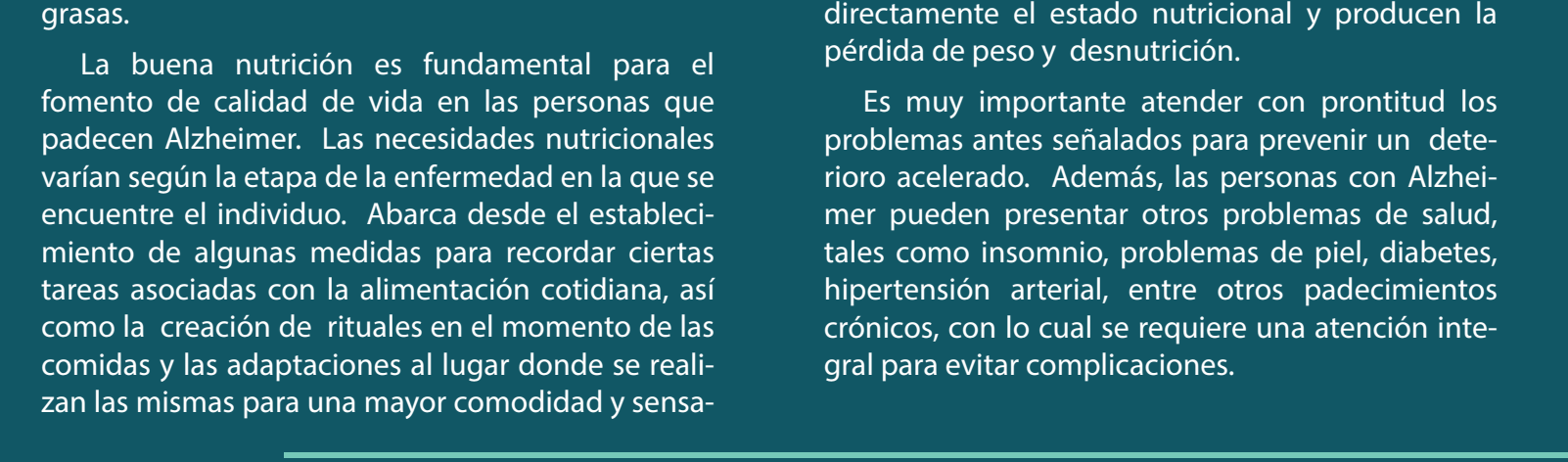
La persona mayor de esta tierra tendrá el derecho de ser protegida por el Estado contra cualquier forma de abandono o abuso (INABICOPH) o negligente, de carácter civil, infamante, discriminatorio o humillante que afecte el desarrollo, bienestar...

Código de la Niñez y Adolescencia Ley N° 7739

10 de setiembre Día Internacional para la Prevención del Suicidio



15 de setiembre Celebramos 201 años de vida independiente 1821-2022



16 de setiembre Día Mundial de la Preservación de la Capa de Ozono

Adriana Rivera López
Estudiante de la carrera de Salud Ambiental

Las Naciones Unidas (2021) define la capa de ozono como la franja frágil de gas que protege al planeta Tierra de los efectos nocivos de la radiación solar actuando como un filtro protector natural. Sin la presencia de la capa de ozono la vida en el planeta no podría subsistir, ya que habría un desequilibrio tanto ecosistémico, como en la salud de los seres vivos. Por ejemplo, a nivel de salud humana se incrementarían la incidencia de cáncer de piel, cataratas en los ojos y debilitamiento del sistema inmunológico (Dirección de Gestión de Calidad Ambiental, s.f.).

La Asamblea General de Naciones Unidas proclamó el 16 de setiembre como el Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono, en conmemoración a la firma del Protocolo de Montreal sobre sustancias que dañan la capa de ozono, llevada a cabo en 1987. El presente año 2022 se cumplen 35 años de dicho acontecimiento, por lo que la celebración se enmarca bajo el lema: "Protocolo de Montreal @35: Cooperación global para proteger la vida en la Tierra". Se pretenden destacar los logros, al ser este el día ambiental más exitoso hasta la fecha, pero también reflexionar sobre otros aspectos que se necesitan lograr (Secretaría del Ozono, 2022).

Respecto a esto último, es que en la región Centroamericana, se hace un llamado a continuar con la reducción en el consumo de sustancias que afectan el ambiente y el clima. Costa Rica, desde su adhesión al protocolo en 1991 ha generado acciones, proyectos y normativas, como el Reglamento de control de sustancias agotadoras de la capa de ozono (SAO) N° 35676, que en su conjunto han demostrado una importante labor. Siendo un esfuerzo demostrado la reducción de 9 toneladas de refrigerantes no reutilizables, dejando de emitir a la atmósfera 20,000 toneladas de CO2 equivalente, a través de un acuerdo público-privado con la empresa Holcim (Ministerio de Ambiente y Energía, 2021).

Referencias

Dirección de Gestión de Calidad Ambiental de Costa Rica (DIGECA). (s.f.). Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono. <https://www.digeca.go.cr/galeria/dia-internacional-de-la-preservacion-de-la-capa-de-ozono>

Ministerio de Ambiente y Energía (MINAE). (2021). Día Mundial de la Capa de Ozono Celebración Conjunta. <https://www.minae.go.cr/noticias-minae/comunicados/215-dia-mundial-capa-de-ozono2021>

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2021). Cooperación global para proteger la vida en la Tierra. <https://www.un.org/es/observances/ozone-day>

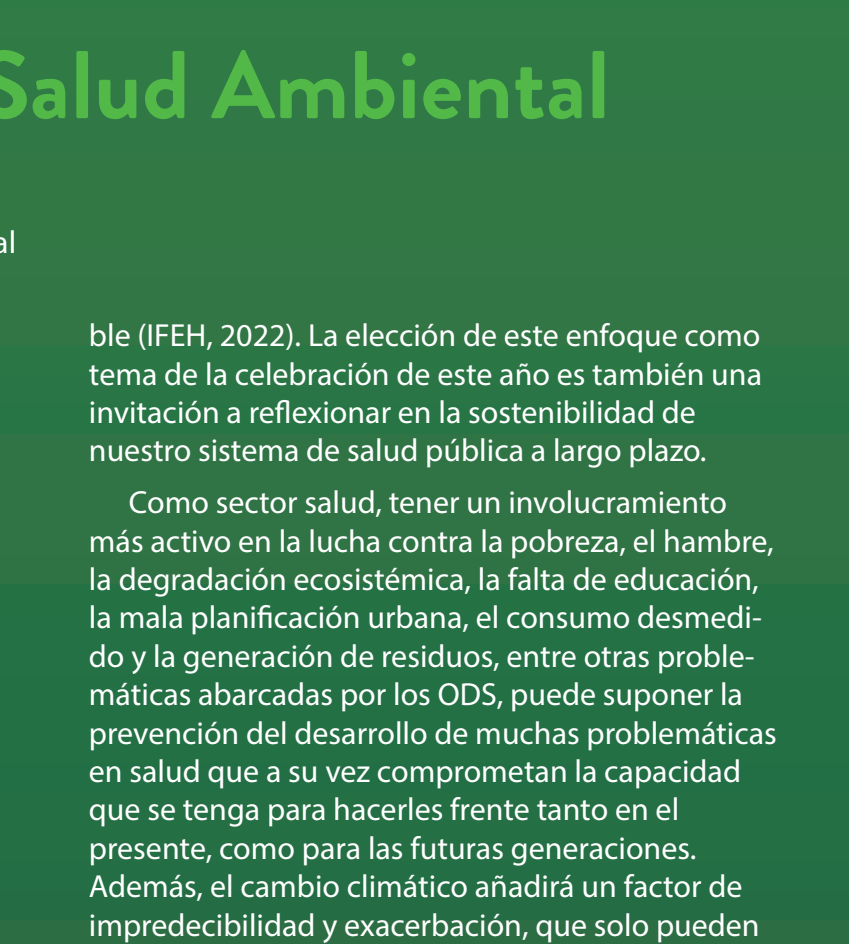
Poder Ejecutivo. (2010). Reglamento N° 35676 de control de sustancias agotadoras de la capa de ozono (SAO) de acuerdo a la ley N° 7223 y sus enmiendas. http://www.pgrweb.go.cr/scj/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=67392

Secretaría del Ozono. (2022). Global cooperation protecting life on earth. <https://ozone.unep.org/montreal-protocol-global-cooperation-protecting-life-on-earth>

Del 18 al 24 de setiembre Semana de la Movilidad

Beneficios de desplazarse de manera sostenible

- Ahorro de dinero
- Reducción en la contaminación ambiental
- Mejoras en el estado físico
- Creación de puestos de trabajo
- Disminución del estrés y ansiedad
- Ciudades más verdes
- Disminución de la contaminación sónica



El transporte en Costa Rica

- 46% de las emisiones de gases de efecto invernadero en nuestro país provienen del transporte
- De cada tres vehículos en la calle, dos son automóviles personales
- Los vehículos particulares acaparan tres cuartas partes de vehículos que circulan por el GAM

20 de setiembre Día Internacional del Deporte Universitario

21 de setiembre Día Internacional de la Paz

21 de setiembre Día Mundial del Alzheimer

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

Este es un espacio dedicado a la reflexión y el fortalecimiento del compromiso de la sociedad en la prevención y atención de esta enfermedad que se caracteriza por un deterioro progresivo de las capacidades funcionales de la persona, y la mayor dependencia a cuidados.

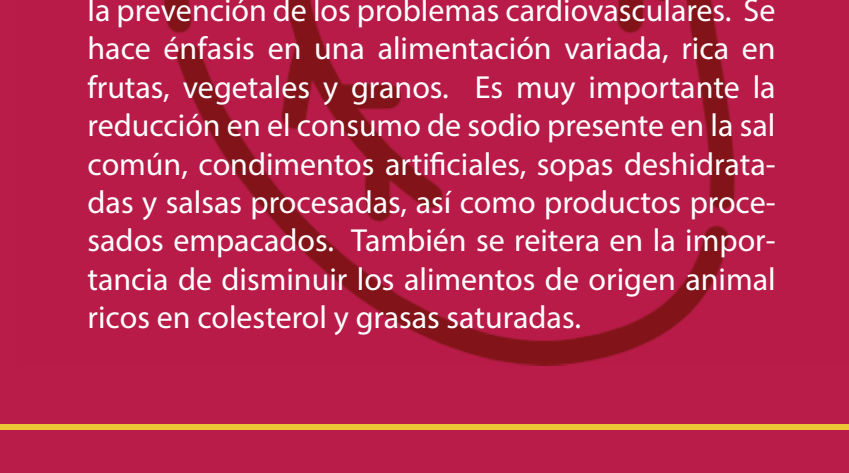
Para prevenir el Alzheimer se requiere una alimentación rica en nutrientes que tienen una acción protectora de la salud cerebral, entre ellas las vitaminas A, C y E, ácido fólico, B12 y ácidos grasos esenciales Omega 3. También es muy importante un bajo consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas.

La buena nutrición es fundamental para el fomento de calidad de vida en las personas que padecen Alzheimer. Las necesidades nutricionales varían según la etapa de la enfermedad en la que se encuentre el individuo. Abarca desde el establecimiento de algunas medidas para recordar ciertas tareas asociadas con la alimentación cotidiana, así como la creación de rituales en el momento de las comidas y las adaptaciones al lugar donde se realizan las mismas para una mayor comodidad y sensación de seguridad de las personas enfermas. También se deben realizar ajustes en el tipo de alimentación brindada respecto a la composición de los alimentos y texturas, y brindar apoyo a las personas encargadas del cuidado para evitar problemas y sobrecarga de trabajo.

En etapas avanzadas de la enfermedad se debe atender de manera oportuna y pertinente situaciones tales como problemas de masticación, cambios abruptos en las conductas alimentarias, deambulación, alteraciones en la masticación y deglución, baja en el apetito, entre otros aspectos, lo que afecta directamente el estado nutricional y produce la pérdida de peso y desnutrición.

Es muy importante atender con prontitud los problemas antes señalados para prevenir un deterioro acelerado. Además, las personas con Alzheimer pueden presentar otros problemas de salud, tales como insomnio, problemas de piel, diabetes, hipertensión arterial, entre otros padecimientos crónicos, con lo cual se requiere una atención integral para evitar complicaciones.

23 de setiembre Día Internacional de las Lenguas de Señas



26 de setiembre Día Mundial de la Salud Ambiental

Andrey Bustamante Tánchez
Estudiante de la carrera de Salud Ambiental

Cada año, la conmemoración del día mundial de la salud ambiental nos permite reflexionar sobre la importancia que tiene el ambiente que nos rodea sobre nuestra salud. En realidad, debemos hablar de ambientes, ya que en la vida solemos formar parte de entornos muy distintos entre sí, los cuales nos exponen a diferentes riesgos para la salud en diferente magnitud, dependiendo de muchas variables como nuestra edad, la cantidad de tiempo que estamos en cada ambiente, entre otras.

Al ser cada ambiente único, la salud ambiental debe entender las dinámicas ecológicas y sociales de salud desde un punto de vista ambiental. La inserción laboral en la industria, el las áreas rurales de salud, entre otro tipo de organizaciones, permiten alivianar la carga del sistema de atención de salud del país, previniendo enfermedades a partir de la intervención preventiva y la corrección de aspectos ambientales perjudiciales para las poblaciones expuestas.

En 2022, la Federación Internacional de Salud Ambiental hace un llamado a fortalecer los sistemas de salud ambiental, para así favorecer la implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (IFEH, 2022). La elección de este enfoque como tema de la celebración de este año es también una invitación a reflexionar en la sostenibilidad de nuestro sistema de salud pública a largo plazo.

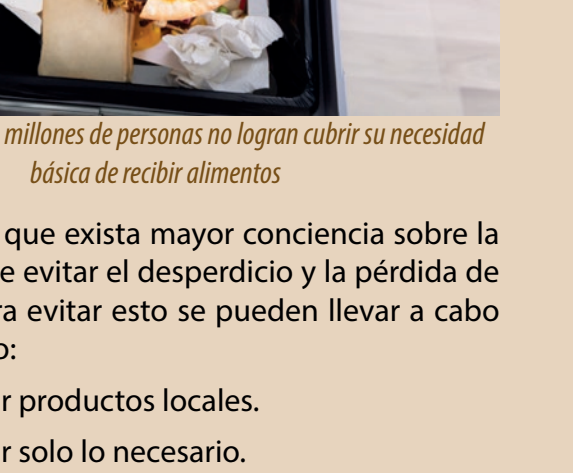
Como sector salud, tener un involucramiento más activo en la lucha contra la pobreza, el hambre, la degradación ambiental, la falta de educación, la mala planificación urbana, el consumo desmedido y la generación de residuos, entre otras problemáticas abordadas por los ODS, puede suponer la base para el desarrollo de muchas problemáticas en salud que a su vez comprometan la capacidad que se tenga para hacer frente tanto en el presente, como para las futuras generaciones. Además, el cambio climático añadirá un factor de impredecibilidad y exacerbación que solo pueden ser combatidos con resiliencia y capacidad de adaptación, para así poder mitigar los efectos más adversos que los escenarios más inciertos puedan presentar en nuestro futuro.

El día mundial de la salud ambiental nos debe recordar que todos los días tenemos la oportunidad de contribuir al avance de los ODS. En cada uno de los ambientes que nos despiertamos, tendremos roles distintos y así mismo, tendremos la posibilidad de tomar diferentes decisiones que ayuden a la construcción de ambientes más saludables. No dejemos pasar esa oportunidad, el futuro aún está en nuestras manos.

Referencias

International Federation of Environmental Health. (2022). World Environmental Health Day 2022. <https://www.ifeh.org/WEHD/2022/World%20Environmental%20Health%20Day%202022.pdf>

25 al 30 de setiembre Semana del Bienestar



29 de setiembre Día Mundial del Corazón

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

El Día Mundial del Corazón se celebra desde el año 2000, y fue promovido por la Fundación Mundial del Corazón y la Organización Mundial de la Salud.

El objetivo es crear conciencia acerca del impacto que tienen las enfermedades cardiovasculares en la calidad de vida de la población, y la importancia de fortalecer la adopción de autocuidado y prevención mediante la adopción de estilos de vida saludables, entre ellos una buena alimentación, mayor actividad física y eliminación del fumarado.

La alimentación juega un papel muy relevante en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Se hace énfasis en una alimentación variada, rica en frutas, vegetales y granos. Es muy importante la reducción en el consumo de sodio presente en la sal común, complementos artificiales, sopas, deshidratadas y salsas procesadas, así como productos procesados empacados. También se reitera en la importancia de disminuir los alimentos de origen animal ricos en colesterol y grasas saturadas.

29 de setiembre Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el desperdicio de Alimentos

¿Sabías que? Con solo una cuarta parte de la comida que se tira a la basura podría acabarse con el hambre en el mundo

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

brindar sus posibles soluciones y promover esfuerzos mundiales y medidas colectivas.

Se estima que 811 millones de personas no logran cubrir su necesidad básica de recibir alimentos

Es esencial que exista mayor conciencia sobre la importancia de evitar el desperdicio y la pérdida de alimentos, para evitar esto se pueden llevar a cabo acciones como:

- Comprar productos locales.
- Comprar solo lo necesario.
- Almacenar correctamente los alimentos.
- Donar los excedentes.

Inscripciones abiertas

Recordá que si sos estudiante, administrativo o docente podés participar **Inscripción gratuita para el IV Encuentro Académico!**

Del 07 al 10 de noviembre, 2022

Plenarias - Pósters - Talleres y Actividades Teórico-Prácticas

Información en: <https://www.iva2022.org>

