



Boletín Octubre 2022 Facultad de Medicina

INAUGURACIÓN DE LA CÁTEDRA

ENVEJECIMIENTO Y SOCIEDAD

En los próximos 28 años la población adulta mayor se duplicará en Costa Rica

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

El pasado 5 de octubre se llevó a cabo la inauguración de la Cátedra temática: Envejecimiento y Sociedad propuesta por la Facultad de Medicina, con la conferencia "Calidad de Vida en el Envejecimiento: Una Oportunidad Social" con la presencia y exposición del Dr. Gustavo Gutiérrez Espeleta, rector de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Gutiérrez resaltó la importancia de que esta nueva cátedra trascienda presentando algunos datos para dar a conocer la problemática que hay actualmente en el país. Por ejemplo, en Costa Rica actualmente un 9,6% de la población (1500 mil personas) supera los 65 años. Se espera que para el 2035 sea un 14,9% (855 mil personas) y para el 2050 un 20,7%, es decir, 1 de cada 5 personas.

En términos de economía, actualmente el 23% de los hogares con personas adultas mayores están por debajo de la línea de la pobreza. Con relación a esto, Gutiérrez comentó que la temática debe ser tratada de manera multidisciplinaria "no es problema de los médicos, no es un tema de los gerontólogos, hay que entrarle desde una perspectiva multidisciplinaria", dijo.

Por otra parte, se presentaron datos sobre la realidad en torno a las pensiones. En Costa Rica, 4 de cada 10 adultos mayores no cuentan con pensión. "La pensión representa un recurso insuficiente para tener una vida digna en la gran mayoría de los casos", destacó Gutiérrez.

Bienestar económico de las personas mayores

En nuestro país, un 16% de esta población trabaja y lo hacen debido a que los recursos no alcanzan o por deseos de sentirse personas activas. Esto trae consigo dos retos: que las personas mayores no estén obligadas a trabajar y que si lo hacen sea en las condiciones adecuadas.

En la conferencia se resaltaron algunas limitaciones en el apoyo por parte del Estado. Algunos ejemplos de esto son: el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) atiende solamente el 10%-15% de la población en pobreza y pobreza extrema; según datos de setiembre 2022 al año se abandonan 600 adultos mayores, de los cuales el CONAPAM reubica a 400; y la violencia patrimonial es cada vez más fuerte.

El futuro

Gutiérrez presentó alertas económicas a futuro, las cuales considera que serán a corto plazo. Actualmente, casi la mitad de las personas trabajadoras pertenecen al sector informal y las personas carecen de planes de ahorro o sistemas complementarios. El desfinanciamiento en el sistema de pensiones provocará que muchas personas estarían forzadas a trabajar en su tercera edad.

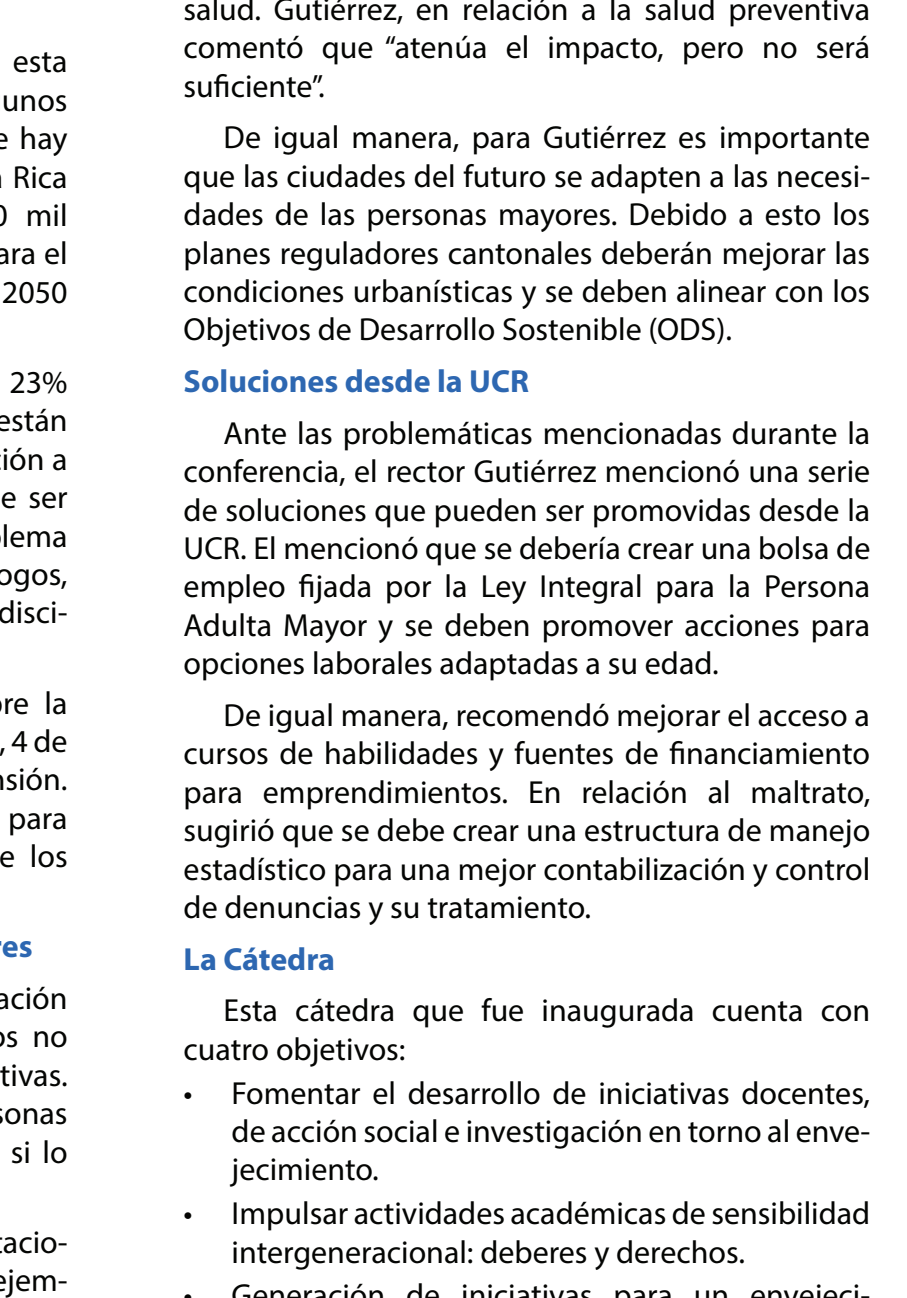


Foto: Anel Kenjikeeva, UCR

Con el envejecimiento poblacional que se espera será necesario una mayor capacidad del sistema de salud. Gutiérrez, en relación a la salud preventiva comentó que "atender el impacto, pero no será suficiente".

De igual manera, para Gutiérrez es importante que las ciudades del futuro se diseñen en las necesidades de las personas mayores. Debido a esto los planes reguladores cantonales deberán mejorar las condiciones urbanísticas y se deben alinear con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Soluciones desde la UCR

Ante las problemáticas mencionadas durante la conferencia, el rector Gutiérrez mencionó una serie de soluciones que pueden ser promovidas desde la UCR. El mencionado que se debería crear una bolsa de empleo fijada por la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor y se deben promover acciones para opciones laborales adaptadas a su edad.

De igual manera, recomendó mejorar el acceso a cursos de habilidades y fuentes de financiamiento para emprendimientos. En relación al maltrato, sugirió que se debe crear una estructura de manejo estadístico para una mejor contabilización y control de denuncias y su tratamiento.

La Cátedra

Esta cátedra que fue inaugurada cuenta con cuatro objetivos:

- Promover el desarrollo de iniciativas docentes, de acción social e investigación en torno al envejecimiento.
- Impulsar actividades académicas de desarrollo intergeneracional: deberes y derechos.
- Generación de iniciativas para un envejecimiento saludable.
- Visibilizar el desarrollo equitativo a partir de un trabajo colaborativo con instancias nacionales e internacionales.

Por último, el Doctor Fernando Morales Martínez, Decano de la Facultad de Medicina y principal promotor de esta Cátedra, realizó el cierre después de los amplios comentarios del público manifestando "es una tarde histórica que rompe paradigmas en la búsqueda de soluciones que siempre está presente en la formación de especialistas", los retos propuestos son muchos y esperamos poder desarrollar muchos proyectos interdisciplinarios y transdisciplinarios de la mano con todas las instituciones del país.

CONTAMINANTES EMERGENTES Y

su impacto en el recurso hídrico

07 OCT 2022

La Facultad de Medicina de la Universidad de Costa Rica tiene como misión ser líder a nivel nacional de alta excelencia académica y humanista, promoviendo el desarrollo, la integración y la activa participación de todas las Unidades Académicas que la conforman. Asimismo, debe procurar el mejoramiento permanente de la docencia, la investigación y la acción social mediante la constante búsqueda de oportunidades que faciliten el trabajo interdisciplinario, innovador y propositivo, bajo una concepción de construcción social de salud, el estímulo del compromiso ético y el respeto a la vida y al ambiente.

Por ese motivo, desde el año 2016 hasta el año 2022, se ha realizado la conferencia "Hacia una agenda de servicios de salud verdes y saludables en Costa Rica" coorganizada con el Comité de Gestión Ambiental del Hospital de Niños de la Caja Costarricense de Seguro Social y la Organización Internacional sin fines de lucro Salud Sin Daño.

Esta conferencia ha tenido como objetivo generar un espacio de conocimiento e intercambio de experiencias, análisis y reflexión de las acciones establecidas en la Agenda Global para las hospitales verdes y saludables, promoviendo la sostenibilidad ambiental en los servicios de salud y en las instituciones académicas formadoras de recurso humano en ciencias de la salud.

Para el año 2022, se definió como tema principal de la VII Conferencia el impacto en los "Contaminantes emergentes y su abordaje en el recurso hídrico". El término contaminante emergente "hace referencia a una gran cantidad de productos químicos que se utilizan actualmente en la industria, la medicina, la agricultura, en el tratamiento de agua, etc. y que se liberan en el medio ambiente, acumulándose en sistemas acuáticos naturales y provocan daños a los seres vivos y a los ecosistemas. Estos compuestos son persistentes y bioacumulables de manera que pueden pasar a la cadena trófica y acabar afectando a todos los seres vivos".

La investigación "Contaminación farmacéutica de los ríos del mundo" publicada por la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos, logró demostrar que existen cantidades importantes de ingredientes farmacéuticos activos en varios ríos del planeta.

A nivel nacional, en el 2020 el Centro de Investigación en Contaminación Ambiental de la UCR (CICA) dio a conocer un estudio sobre los compuestos farmacéuticos más peligrosos para el medio ambiente.

Este fue el primer monitoreo cuantitativo de fármacos en plantas de tratamiento de aguas

residuales en Centroamérica y se encontró que, de 70 fármacos analizados, 33 fueron detectados en las aguas residuales estudiadas.

Por otra parte, si bien el país cuenta con el Reglamento de residuos que dispone el final de medicamentos, materias primas, y sus residuos (Decreto Ejecutivo 36039), se considera que no se le ha dado divulgación al mismo a nivel de la sociedad civil, por lo que la población en general sigue con escasos conocimientos de cómo desechar adecuadamente y de manera segura los medicamentos vencidos, sean pastillas o jarabes e incluso los empaques farmacéuticos.

Ante esta situación, la "VII Conferencia Hacia una agenda de servicios verdes y saludables en Costa Rica" reunió a expertos en la materia de distintas instituciones y organizaciones, nacionales e internacionales. Las charlas que se brindaron en la actividad fueron las siguientes:

- "Presencia de fármacos, evaluación de riesgo ambiental y ecotoxicidad en aguas residuales y superficiales coetáneas en Costa Rica" Expositor: M.Sc. Didier Ramirez Morales, UCR.
- "Gestión del agua y manejo de vertimientos" Expositora: Dra. Clara Meneses Sandoval, Fundación Clínica Infantil - Club Noel, Cali - Colombia.
- "Medicamentos no utilizables y sus residuos de origen doméstico, un tema anexo a los residuos hospitalarios" Expositor: Dr. Gustavo Sáenz, Punto Seguro.
- "Impacto de los antimicrobianos en la microbiología ambiental" Expositor: Dr. Pablo César Rivera, Laboratorio Nacional de Aguas, AyA.
- "Involuntario en sistemas de tratamiento de aguas residuales en la CCS, proyectos innovadores y pioneros en el Sector Público de Costa Rica" Ing. Róger Valverde, Dirección de Administración de Proyectos Especiales de la Caja Costarricense de Seguro Social.

El video de la actividad está disponible en el canal de YouTube de la Facultad de Medicina de la Universidad de Costa Rica (VII Conferencia hacia una agenda de servicios verdes y saludables en Costa Rica).

La organización de este evento por parte de la Facultad de Medicina y de la Universidad de Costa Rica en general, brinda la oportunidad de dar cumplimiento a los principios, valores y propósitos consignados en el Estatuto Orgánico de la Universidad de Costa Rica, particularmente el establecido en el Artículo 4, inciso "f" Compromiso con el medio ambiente. Asimismo, responde a los Ejes I (Universidad y Sociedad) y X (compromiso ambiental) de las Políticas Institucionales del quinquenio 2021-2025 establecidas por el Consejo Universitario.

Referencias
 *Pachés Giner María. Contaminantes emergentes. Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos, Universidad Politécnica de Valencia, España.
 *Tomado de: https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.2111394719
 *Tomado de: https://bit.ly/35RF1H1
 *Publicado en La Gaceta 122 del 24 de junio del 2010.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA Facultad de Medicina

ENCUENTRO ACADÉMICO 2022

Promoviendo la Salud y Fortaleciendo Enlaces con la Sociedad

¡ÚLTIMO DÍA DE INSCRIPCIÓN!

Viernes 04 de noviembre, 2022

Le invitamos a inscribirse y formar parte de esta experiencia de discusión e intercambio de ideas y conocimientos relacionados al quehacer académico en el área de la Salud.

¡Conoce más aquí!

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA Facultad de Medicina

Mes Internacional de la Persona Adulta Mayor

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

Para el 2022, el lema para celebrar este día es "La resiliencia y las contribuciones de las mujeres mayores". Se hace un llamado a reflexionar sobre la participación y los importantes aportes que las mujeres de edad avanzada realizan en los diferentes ámbitos de la sociedad, y que muchas veces son poco visibles, y los problemas relacionados con pobreza e inequidades que enfrenta este sector de la población con menores oportunidades de desarrollo. Ello plantea grandes retos y desafíos en el contexto actual y futuro.

Desde el campo de la nutrición, las mujeres mayores juegan un papel altamente relevante en la seguridad alimentaria y nutricional de la población. Su rol como educadoras en la familia y portadoras de la tradición en alimentación representa una riqueza de saberes que ellas heredaron y que, en diferentes momentos y contextos, tratan de compartir con las nuevas generaciones. Nos referimos a saberes asociados con la biodiversidad alimentaria y su conservación, la agricultura, las formas de conservación y almacenamiento de los productos comestibles, el máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles, el fomento de la cultura alimentaria, todo lo cual fortalece la alimentación familiar y comunitaria.

De tal forma que se hace hincapié en el relevante papel que desempeñan las mujeres mayores en la búsqueda de soluciones creativas a los problemas alimentarios que sufre la población en la actualidad, y que implican contar con conocimientos e habilidades en donde la resiliencia y fortaleza son esenciales para superar las brechas e inequidades.

Se trata de seguir adelante como sociedad unida y con oportunidades de desarrollo para todos, por lo que es un compromiso brindar una atención integral a la población mayor femenina, con un trato digno, cuidados y el reconocimiento de sus aportes en los diferentes ámbitos de la sociedad.

01 de octubre

Día Internacional del Café

02 de octubre

Día Internacional de No Violencia

04 de octubre

Día Mundial de los Animales

10 de octubre

Día Nacional del Médico

10 de octubre

Día Mundial de la Salud Mental

12 de octubre

Día de las Culturas

13 de octubre

Día Internacional para la Reducción de Desastres Naturales

14 de octubre

Día Mundial de la Salud de la Piel

15 de octubre

Día Mundial del Anatomista

15 de octubre

Día Mundial de las Frutas y Vegetales

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

Esta celebración tiene como objetivo contribuir en la sensibilización de la población respecto a la importancia del consumo de frutas y vegetales para la promoción de la salud y la prevención y control de enfermedades. Se hace énfasis en el aporte nutricional de estos productos a la dieta, principalmente en lo referente a vitaminas, minerales, fibra y componentes que tienen un efecto protector de la salud cuando se consumen de manera frecuente.

Las frutas y vegetales aportan colorido a la alimentación. Las sustancias bioactivas presentes en estos alimentos tienen efectos antioxidantes que previenen el cáncer, así como cardioprotectores.

Costa Rica cuenta con una rica biodiversidad alimentaria, con lo cual es posible adquirir a lo largo del año una gran variedad de productos vegetales frescos de exquisito sabor que no solo contribuyen con la óptima nutrición, sino que es posible disfrutar de las diferentes texturas, y preparar variadas comidas y bebidas.

En el contexto actual, es altamente relevante favorecer los mercados locales, así como las buenas prácticas de producción de frutas y hortalizas. El consumo de productos frescos e inoocuos forma parte de un estilo de alimentación saludable.

16 de octubre

Día Internacional del Aire Puro

16 de octubre

Día Mundial de la Alimentación

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

"No dejar a nadie atrás" es el lema que inspira la celebración del Día Mundial de la Alimentación en el presente año, en medio de una crisis económica mundial, cambios en el comercio de alimentos internacional, conflictos sociopolíticos, mayor pobreza, pandemias y hambrunas.

Existen grandes preocupaciones acerca de cómo lograr que las personas disfruten de una alimentación suficiente, equilibrada, inocua y acorde con el estilo de vida.

Celebrar esta fecha implica necesariamente un alto en el camino para reflexionar acerca de los complejos problemas de inseguridad alimentaria, mismas asociados a la insuficiencia en la producción, disponibilidad y acceso. En un contexto donde repuntan las inequidades económicas y sociales, y es crítico el impacto que está teniendo el cambio climático, el crisis del agua y los problemas ambientales en los sistemas alimentarios, así como los cambios negativos que está sufriendo la población en los estilos de alimentación, lo cual tiene una relación directa con su salud y bienestar, se requiere la unión de esfuerzos y soluciones creativas.

19 de octubre

Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Mama

Signos y Síntomas

Algunos de los más comunes son:

- Secreción
- Endurecimiento
- Rotación del pezón
- Masa en la axila
- Endurecimiento
- Bulto o masa
- Piel de naranja
- Aumento de venas
- Erupción cutánea
- Cambio de forma
- Enrojecimiento

No hay un método para prevenir el cáncer de seno de manera absoluta, pero sí hay medidas que podrían disminuir el riesgo, tal como cambiar los hábitos, factores de riesgo. Un factor de riesgo es cualquier cosa o acción que aumenta el riesgo de tener una enfermedad, condición u otro padecimiento.

Algunos factores de riesgo para el cáncer de mama:

- Ser mujer.
- Edad: ser mayor de 50 años.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Genes hereditarios.
- Obesidad.
- Exposición a radiación de tórax debido a tratamientos.
- Menstruar antes de los 12 años de edad.
- Tener el primer hijo después de los 30 años de edad.
- Las mujeres que nunca han estado embarazadas.
- Terapia de reemplazo hormonal.
- Beber licor.

La OMS indica que entre el 30% y el 50% de los cánceres pueden prevenirse evitando los factores de riesgo e implementando estrategias de promoción de la salud.

Detección Temprana del Cáncer de Mama

Los exámenes de detección temprana son estudios que se realizan en un grupo grande de personas sin síntomas que podrían tener una enfermedad aún no detectada. El objetivo es descubrir una enfermedad en una etapa temprana, de manera tal que pueda ser tratada de forma exitosa. Se toma en cuenta la edad, el sexo y otros factores, tales como la historia familiar de la enfermedad.

Exámenes Diagnósticos

Mamografía

Examen por rayos-X de dosis baja que produce imágenes del seno. Juega un papel central en la detección temprana del cáncer de seno: son las mejores pruebas para detectar el cáncer sus etapas iniciales.

Se recomienda en personas con mamas femeninas, mayores de 40 años.

Ultrasonido

Es un tipo de tecnología de toma de imágenes que utiliza ondas sonoras para crear fotografías del interior de los senos.

Complementa a la mamografía. Se recomienda a:

- Mujeres menores de 40 años.
- Embarazadas y personas que no deben ser expuestas a los rayos X.

Biopsia

Es un procedimiento en el que se extrae una pequeña muestra de tejido, mamarlo para hacer pruebas.

Una biopsia de seno puede determinar si una sospecha es maligna.

Autoexamen de Mama

Puede acostarse boca arriba, estar sentada/o o de pie. Coloque la mano por detrás de la cabeza. Con la otra mano, utilizando los dedos, puede realizar los siguientes movimientos:

Repita en la otra mama.

Palpe la axila, ya que el tejido mamarlo se extiende hasta esta zona. Presione suavemente los pezones, verificando si hay secreción.

Frete a un espejo observe:

- Si tiene cambios en la textura de la piel, como: hundimiento, protuberancias o piel que luce como cáscara de naranja.
- La forma y el contorno de cada mama.
- Si el pezón está hundido.

Ante algún cambio importante, consulte con su médico(a)

Bibliografía consultada
 Castro, L. & Céspedes, M.J. (2022). Guía educativa para pacientes con cáncer de mama. Sociedad Americana Contra El Cáncer | Información sobre cáncer de seno, colon, pulmón, piel y otros. (s.f.). Recuperado 14 de octubre de 2022, de https://www.cancer.org/es/ Cáncer en español—Instituto Nacional del Cáncer. (s.f.). Recuperado 14 de diciembre de 2021, de https://www.cancer.org/espanol/Cancer.Net. (s.f.). Recuperado 14 de octubre de 2022, de https://www.cancer.net/es/ Imágenes tomadas de la Guía educativa para pacientes con cáncer de mama, 2022.

20 de octubre

Día Internacional del Pediatra

28 de octubre

Aprobación y Proclama de Carta Mundial de la Naturaleza

María Ángel Herrera Calderón
Estudiante
Bachillerato y Licenciatura en Salud Ambiental
Escuela de Tecnologías en Salud

El día 28 de octubre de 1986, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó la Carta Mundial de la Naturaleza, en su resolución 37/7. Esto surge de la necesidad de reafirmar que el ser humano debe adquirir los conocimientos necesarios a fin de mantener y desarrollar su aptitud para utilizar los recursos naturales en forma tal que, se preserven las especies y los ecosistemas en beneficio de las generaciones presentes y futuras.

Así también, dicho ente estipuló estar convencido de la necesidad de adoptar medidas adecuadas, a nivel nacional e internacional, individual y colectivo, y público y privado, para proteger la naturaleza y promover la cooperación internacional en esta esfera. Por lo tanto, en esta carta se declaran principios de conservación, sus funciones y aplicaciones.

La relevancia de este documento es muy importante, porque sienta las bases teóricas para el desarrollo sostenible, ya que entre sus principios se estipula que se debe hacer un aprovechamiento de los recursos sin poner en peligro la vitalidad genética de la tierra, lo que implica que se deben mantener las especies a un nivel suficiente para garantizar su supervivencia. Así también, claramente describe el principio fundamental del desarrollo sostenible, el cual consiste en que los ecosistemas y los organismos así como los recursos terrestres, marinos y atmosféricos que son utilizados por el ser humano, se administren de manera que puedan logar y mantener su productividad óptima y continua sin lo poner en peligro la integridad de los otros ecosistemas y especies con las que coexisten.

En la actualidad se puede apreciar como estos principios plasmados hace décadas están siendo aplicados, ya que, desde diferentes ámbitos como la arquitectura y construcción, se mantienen normas que promueven la conservación de los recursos naturales. Un ejemplo desarrollado en Costa Rica lo representa la norma RESET (Requisitos para Edificios Sostenibles en el Trópico), la cual busca que el diseño de las edificaciones alcance la sostenibilidad.

En este mes de octubre celebramos la emisión de la Carta Mundial de la Naturaleza, la cual busca alcanzar un equilibrio en el uso de los recursos naturales y disminuir el impacto ambiental en los ecosistemas naturales y por ende encontrar nuevos y múltiples medidas para mitigar y controlar este efecto, desde las diferentes escala y ámbitos de acción.

29 de octubre

Aniversario de la firma y juramentación de la Independencia Patria

31 de octubre

Día de la Mascarada Tradicional Costarricense

31 de octubre

Día Mundial del Ahorro

Taller uso del lenguaje

¿Cómo generar materiales digitales para la población adolescente?

Martes 15 de noviembre
Hora: 08:30 a.m. a 09:30 a.m.
Inscripción en:
Lugar: Sala Informatizada, NIDES
Dirigido a docentes y encargados de divulgación en redes sociales.

Más información: nides@ucr.ac.cr - Tel.: 25114453