



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

FM

Facultad de
Medicina

BOLETÍN

MARZO-MAYO
2025

Conferencia: ¿Cómo podemos mejorar
nuestra salud mental? Pág.03
Dr. Adrián Montealegre Castro

¿CÓMO PODEMOS
MEJORAR NUESTRA
SALUD MENTAL?

SEMANA DEL
CEREBRO

CAMBIANDO SISTEMAS PARA
VIDAS MÁS SALUDABLES:
DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

ES TIEMPO DE MOVERSE:
DÍA MUNDIAL DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA

www.fmedicina.ucr.ac.cr



“¿Cómo mejorar nuestra salud mental?” Una inquietud colectiva que ya no se puede ignorar

Autor: Tracy Rodríguez Sanabria.

Estudiante de Periodismo colaboradora de la Facultad de Medicina.

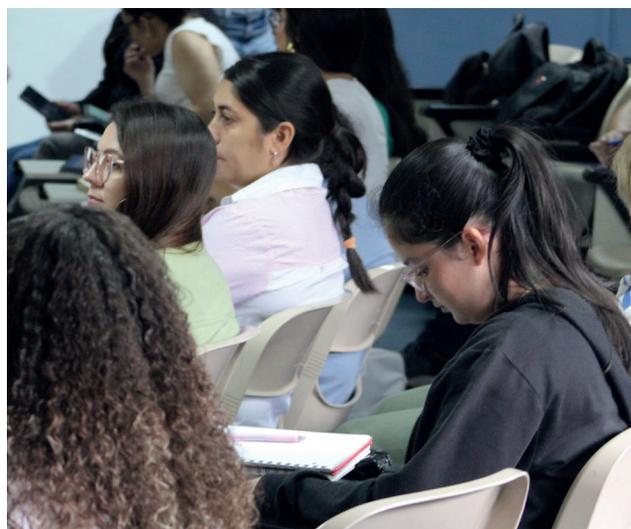
En el marco de la Cátedra de Envejecimiento y Sociedad se llevó a cabo la conferencia ¿Cómo podemos mejorar nuestra salud mental? dirigida por el Dr. Adrián Montealegre Castro, psiquiatra.

Este espacio se enmarcó bajo la definición proporcionada por la Organización Mundial de la Salud, que describe a la salud mental como el estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y aporta algo a su comunidad.

El doctor describió cinco líneas de acción estratégica de frente a la atención que abarca el área de salud mental las cuales giran en torno a fortalecer el liderazgo, alianzas e integrar la salud mental en todas las políticas; impulsar estrategias de promoción, prevención y apoyo psicosocial, así como fortalecer los datos y la investigación.

Su conferencia nos hizo reflexionar en la interrogante ¿cómo se debería abordar la historia de vida de una persona?. La historia comienza desde el embarazo, así como el aspecto previo a la escuela ya que los primeros 5 años marcan la vida de una persona por los traumas que puede adquirir.

Además, se debe reconocer la parte académica y el aspecto laboral, que ya no es algo “estático” o “fijo”,



sino que se va alternando y así prioriza la parte mental. Montealegre destacó que en psiquiatría se debe hablar de sexualidad, desde el amor y entender que la parte extracurricular, el esparcimiento, el deporte, relaciones interpersonales, las mascotas o los viajes son importantes, no solo somos trabajo o estudio.

Otras áreas relevantes a considerar abordan la afectación generada por el virus COVID-19; junto con las redes sociales que han alterado la percepción de las personas. El doctor analizó la forma en que la situación económica y de residencia se debe contemplar en consultas ya que influye en el estado de la persona, en especial bajo la preocupación de no tener.

Mencionó que factores como los ideales, la espiritualidad, la percepción de la muerte y momentos importantes son esenciales para generar un entendimiento pleno de la persona, y cómo esta persona se rige.

A lo largo de la charla Montealegre mencionó a diversos autores que acompañan su ejercicio profesional, dentro de estos destaca Gastón de Mézerville Zeller, catedrático de la Universidad de Costa Rica y director del equipo de psicólogos del Seminario Nacional; para su explicación mencionó el libro “Ejes de Salud Mental”.

El especialista explicó que según la definición proporcionada por la OMS el ajuste del individuo debe realizarse consigo mismo: con criterios como la autoimagen, autovaloración, autoconfianza, autocontrol, autoafirmación y así llegar a la autorrealización.

Del mismo modo, debe realizarse con los demás: desde la relación interpersonal entre cualquier

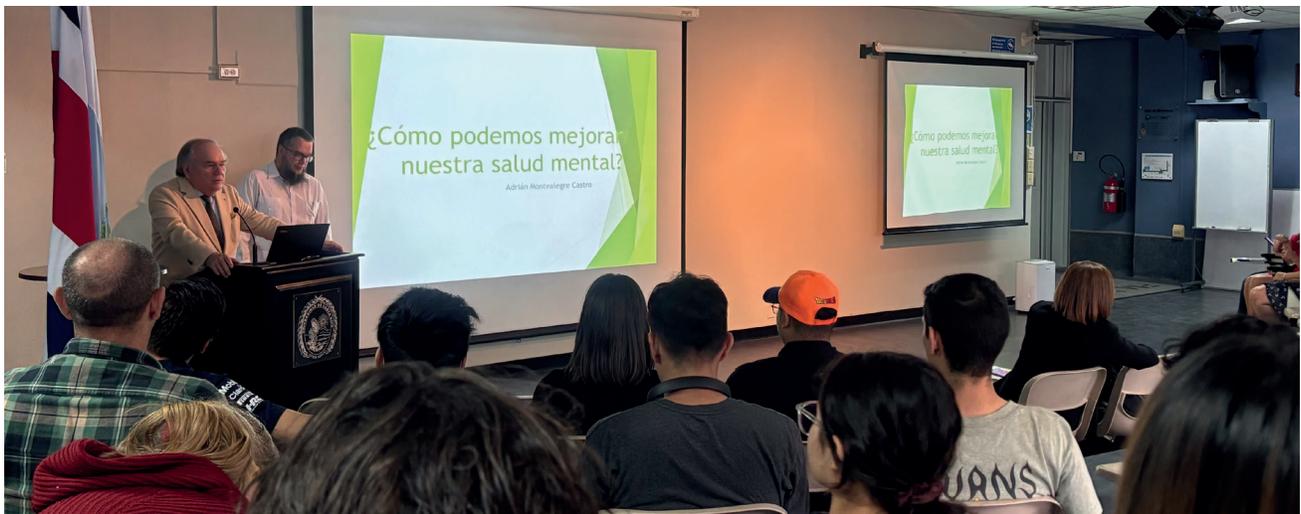
par de personas, dar y recibir afecto así se cultiva enfatizando el respeto, empatía y autenticidad. Con una posición muy convincente, el expositor explicó los compromisos de relación interpersonal los cuáles son: confidencialidad, apertura y solidaridad. Además de la conformación de la amistad y sus condiciones internas como: valores, convicciones e intereses.

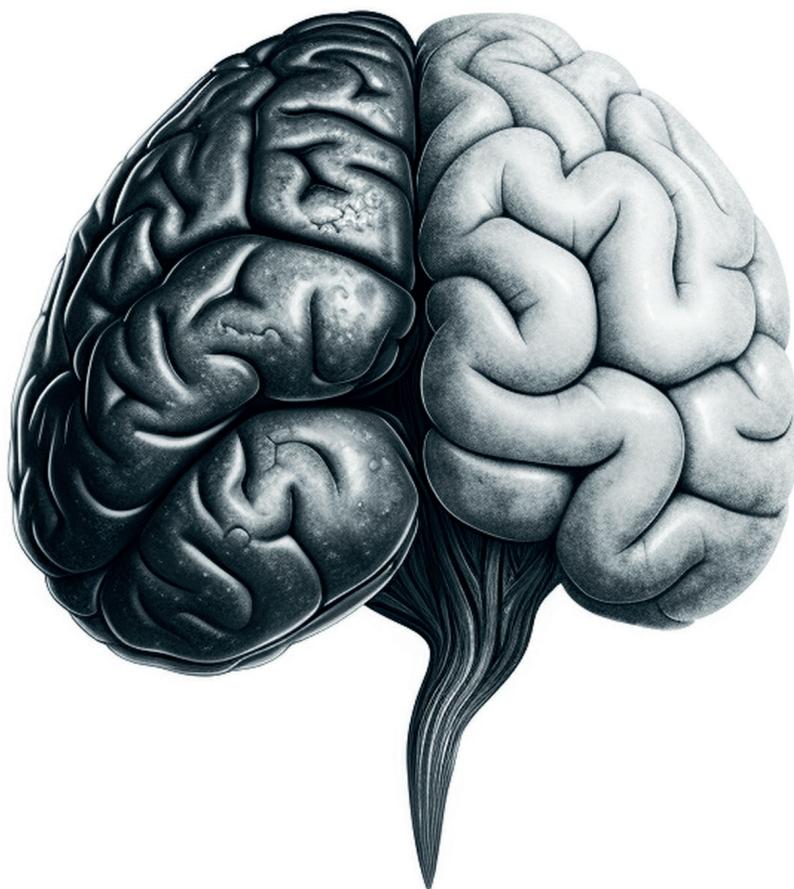
Se argumentó el estrés como un factor positivo y negativo para la salud mental, este último como el más conocido al ser el que alerta, produce tensión o desgaste. Ante esto Montealegre Castro aconsejó priorizar las situaciones estresantes a modo que se pueda controlar, esto con una identificación del problema, observar la respuesta, generar una “lista” de alternativas y consecuencias y así evaluar los resultados.

Además, comentó que para adaptarse al estrés se puede estipular una misión realizante, la cual consiste en plantear metas realistas, hacer el máximo esfuerzo en lo importante, aceptar las diferencias y aprender de los errores.

Dentro de su exposición destacaron diversas frases; sin embargo, para englobar toda la conferencia puede citarse a Viktor Frankl: “Cuando no podemos cambiar una situación nos vemos en el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

Ver conferencia completa aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=g3E-if-OHG8>





SEMANA DEL CEREBRO

10 AL 14 DE MARZO
•2025•

La influencia de las tecnologías digitales en nuestro cerebro: ¿amigas o enemigas?



Autor: Dr, Ph.D. Óscar Brenes García

Doctor en Neurociencias, Máster en Fisiología Celular, docente e investigador del Dpto. de Fisiología de la Escuela de Medicina y del CIN, de la Universidad de Costa Rica.

Cada año que pasa las tecnologías digitales toman más fuerza en nuestras vidas, convirtiéndose en un aspecto importante del día a día. Estas tecnologías modifican la forma en que accedemos, generamos, guardamos y procesamos información, e incluso han transformado la forma en que nos comunicamos entre nosotros.

En esencia, las tecnologías digitales son todos los sistemas electrónicos y dispositivos que procesan información de manera digital, siendo las más relevantes, las computadoras, tablets y teléfonos, a través de las cuales accedemos al internet, las redes sociales y las inteligencias artificiales (IAs) (Araujo et al, 2024).

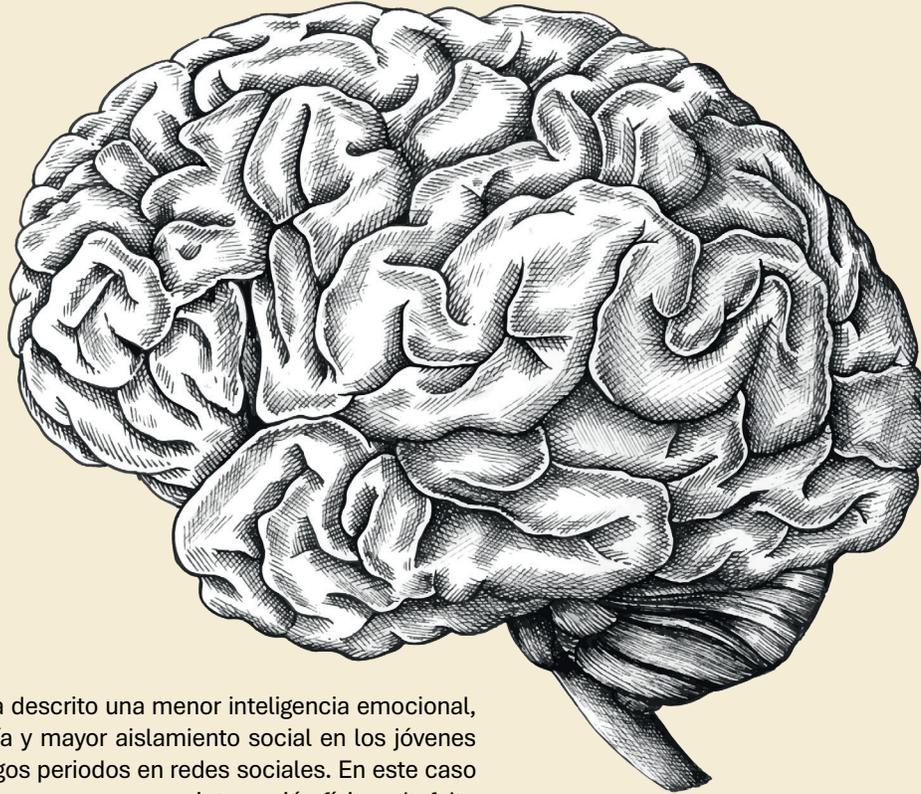
Ya que el cerebro humano es de naturaleza plástica y adaptable, el uso repetitivo de estas tecnologías puede afectar su estructura y funcionamiento, especialmente si la exposición inicia desde etapas tempranas de nuestra vida. El desarrollo y maduración de cerebro en este nuevo ambiente digital está derivando en cambios de comportamiento que apenas empezamos a entender y que tienen tanto efectos positivos, como negativos.

Entre los efectos positivos del uso de tecnologías digitales es importante señalar que la navegación y la búsqueda de información on-line en adultos ha demostrado ser un ejercicio mental que por sí solo. Esta actividad permite el fortaleciendo de circuitos neurales relacionados con la toma de decisiones, el razonamiento complejo, el procesamiento visual y la memoria. Además, si es acompañado de una

dieta adecuada y ejercicio físico la eficiencia cognitiva de las personas aumenta, permitiendo que su cerebro realice las mismas funciones con menos actividad neuronal en zonas de toma de decisiones, como la corteza prefrontal (Small et al, 2020).

En adultos mayores, todo lo anterior cobra una relevancia extra ya que no solamente favorece su salud cerebral y retrasa el deterioro cognitivo, sino que además a nivel psicosocial contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, favoreciendo una sensación de bienestar, de autocontrol y de empoderamiento, experimentando menos soledad y menos depresión (White et al., 2002).

Por otro lado, existen también efectos negativos en el uso intensivo de tecnologías digitales. Por ejemplo, el uso continuo de redes sociales en edades sensibles como la niñez y la adolescencia se ha asociado a la presencia de síntomas del Trastorno de Déficit Atencional con Hiperactividad (TDAH) (Andreassen et al., 2016). Posiblemente relacionado con la exposición a cambios rápidos en la información a la cual brindar la atención (attentional shifts) y la realización de varias actividades ricas sensorialmente en rápida sucesión (multitasking). Este tipo de exposición puede afectar las funciones cognitivas del cerebro en desarrollo, dificultando que se desarrollen las estrategias necesarias para fijar y mantener la atención por largos periodos en información relevante (Small et al, 2020).



También se ha descrito una menor inteligencia emocional, menor empatía y mayor aislamiento social en los jóvenes que pasan largos periodos en redes sociales. En este caso se ha descrito como una menor interacción física y la falta de relaciones de calidad con otros afecta negativamente la posibilidad de reconocer señales no verbales emocionales y sociales, incluido el reconocimiento facial, promueve la comparación social basada en imágenes cuidadosamente construidas en las redes y produce expectativas irreales de sí mismo (Korte, 2020; Small et al, 2020). Todo eso provocando que paradójicamente las redes sociales generen aislamiento social.

Finalmente, al analizarse las zonas del cerebro relacionadas con reconocimiento de palabras y con lenguaje (áreas de Broca, Wernicke y visual word form area) se ha descrito que el tiempo que dedican los niños a leer vs el tiempo empleado en actividades no lectoras con diferentes tecnologías digitales se relaciona con la conectividad cerebral, donde los niños con mayor tiempo en el uso de pantallas tuvieron los menores índices de conectividad funcional en estas zonas (Horowitz-Kraus & Hutton, 2017; Korte, 2020).

Además del internet y las redes sociales, el efecto de los videojuegos sobre el funcionamiento cerebral ha sido un tema de debate por años y es claro que también este tipo de actividad tiene efectos positivos y negativos sobre la conducta humana. En el ámbito positivo se han descrito mejoras en la atención visual, la navegación espacial en el campo visual, los tiempos de reacción visuo-motor y auditivo-motor, la rotación mental y las habilidades de cambio de función (task-switching). Pero también en el ámbito negativo se han reportado correlaciones como el desarrollo de TDAH, aislamiento social, privación de sueño y baja actividad física.

En resumen, las tecnologías digitales no son buenas ni malas por sí mismas, son una herramienta cada vez más poderosa, y como tal, su impacto sobre el ser humano, su salud y su comportamiento depende del uso que le demos. Comprender sus efectos, establecer límites saludables de frecuencia y tipo de uso y promover un uso consciente en edades tempranas será la clave para que estas herramientas potencien nuestras capacidades en vez de ser un factor que debilite nuestras funciones cognitivas y nuestras relaciones humanas.

Referencias

1. Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S. 2016. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav*, 30(2): 252-262. <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>.
2. Araujo GJ, Guerra LR, Bastidas VG, Diaz CF, Planta JP. 2024. Educación y tecnología digital. Centro de Investigación y desarrollo (Ed). Ciencia Latina Internacional. 144 páginas. http://dx.doi.org/10.37811/cli_w1041.
3. Horowitz-Kraus T, Hutton JS. 2017. Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media. *Acta Paediatr*, 107(4): 685-693. <http://dx.doi.org/10.1111/apa.14176>.
4. Korte M. 2020. The impact of the digital revolution on human brain and behavior: where do we stand? *Dialogues Clin Neurosci*, 22(2): 101-111. <http://dx.doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mkorte>. Small GW, Lee J, Kaufman A, Jalil J, Siddarth P, Gaddipati H, Moody TD,
5. Bookheimer SY. 2020. Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues Clin Neurosci*. 22(2): 179-187. <http://dx.doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.
6. White H, McConnell E, Clipp E, Branch LG, Sloane R, Pieper C, Box TL. 2002. *Aging Ment Health*, 6(3): 213-221. <http://dx.doi.org/10.1080/13607860220142422>.

Cerebro y la Inteligencia Artificial (IA)



Autor: Dr. Jaime Fornaguera Trías
Doctor en Ciencias Naturales, Máster en Fisiología, docente e investigador de la Escuela de Medicina, UCR.

Dos puntos importantes en el contexto de la relación entre el Cerebro y la Inteligencia Artificial (IA). El primero es que el cerebro nos acompaña desde los inicios de la evolución humana y desde entonces ha logrado adaptarse a los cambios que la naturaleza, la cultura y la tecnología nos han “impuesto”, y por cierto seguirá con nosotros hasta el fin de la humanidad. Y el segundo punto es que la IA llegó, hace relativamente poco, y llegó para quedarse, pasando de algoritmos de respuesta estructurados a una IA generativa que nos causa vértigo y a veces incluso temor.

Pero aludiendo a la plasticidad cerebral comprobada a lo largo de miles de años la IA será un elemento más que incorporaremos a nuestro cotidiano. Pero como ha pasado en los momentos de grandes cambios, la toma de decisiones es lo que determinará en este caso hasta dónde y cómo utilizaremos la IA.

Es un hecho que diferentes procesos se aceleran con la IA, pero incluso en tareas básicas, habrá que tomar la decisión si confiamos en ella o la sometemos a prueba. Esta segunda opción es la que podría mantener la humanidad en un acelerado avance de la tecnología. Pero ¿de quién depende? De la toma de decisiones que es una función cerebral superior. Esta toma de decisiones se va esculpiendo con nuestras experiencias y de nuestras metas individuales y como sociedad.

Otra función cerebral superior es el control inhibitorio, es decir la capacidad de inhibir respuestas que podrían parecer automáticas ante la presentación de un determinado estímulo o condición. El cerebro requiere desafíos constantes para desarrollarse, para formar conexiones (sinapsis) que incrementarán las opciones de respuesta y facilitarán los procesos inhibitorios. Ni la tecnología, ni la IA es mala “per se” todo depende del uso que le demos y de cuánto

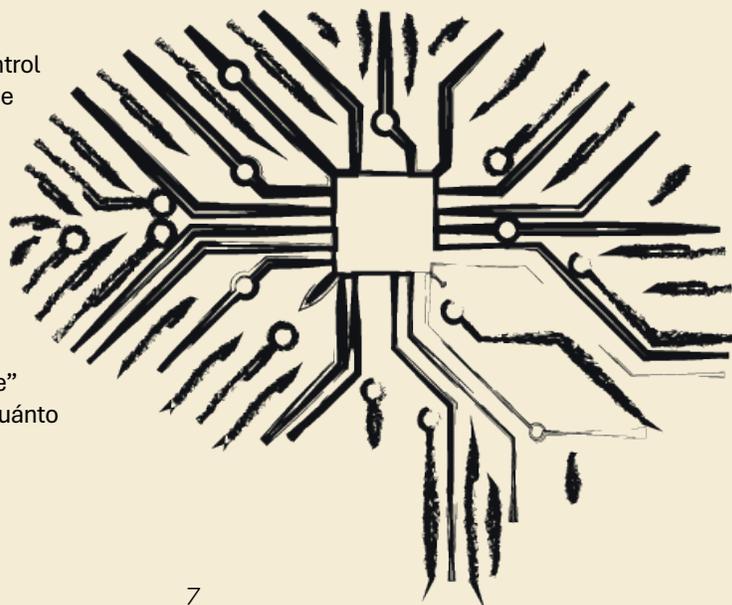
les deleguemos. Quizás lo más preocupante en las nuevas generaciones es que sin haber adquirido aún la capacidad de discernir, por su juventud o por su poca experiencia, toman como verdades todo aquello que provenga de la IA, diferentes motores y chats, disminuyendo a mediano y a largo plazo su capacidad de discernimiento, eso se cultiva, eso se establece alimentando y fortaleciendo conexiones nerviosas que se desarrollan ejercitándolas.

Como dice Gustavo Farías la IA “es una tecnología que debemos incorporar de manera adecuada y dosificada”. Esto podría evitar la aparición de enfermedades neurológicas y yo me atrevo a decir que nos evitaría un aumento exacerbado de problemas sociales de diferente índole.

Stephen Hawkins y Elon Musk ya han advertido del peligro que conlleva el desarrollo acelerado y desmedido de las tecnologías digitales.

Para finalizar quiero citar a Morales Gamboa 2020 quién dijo que “Al igual que en la evolución natural, el progreso impone nuevas posibilidades, pero también nuevas restricciones”.

De nosotros depende el futuro de las IA y de su injerencia en nuestros cerebros y nuestras vidas.



La IA y los aprendizajes: el yin-yang de una herramienta poderosa



Autor: Dr. Andrey Sequeira Cordero
Doctor en Ciencias, Máster en genética y biología molecular. Investigador del Instituto de Investigaciones en Salud, docente de la Escuela de Medicina.

Es claro que la inteligencia artificial (IA) cambiará todas las áreas del quehacer humano. Desde el punto de vista de la educación, esta herramienta promete optimizar los procesos de enseñanza/aprendizaje, mejorar el rendimiento académico, y democratizar el acceso y la comprensión del conocimiento acumulado por la humanidad. No obstante, como cualquier herramienta, los resultados dependen de su utilización: mientras que el uso adecuado puede impulsar el aprendizaje y potenciar capacidades, uno irresponsable tendría un impacto negativo en las capacidades humanas. Por ello, es importante conocer tanto los beneficios como los eventuales riesgos, con el fin de delinear estrategias que optimicen tales beneficios, minimizando al máximo los riesgos.

La IA facilita la búsqueda, el procesamiento y el análisis de información. Este acceso puede adaptarse al nivel académico (primaria, secundaria, universidad, etc.), el idioma o el lenguaje, y a cualquier condición específica de la persona usuaria. Además, mediante el análisis del rendimiento o el estilo de aprendizaje, también puede ofrecer rutas de aprendizaje individualizadas que optimizan la comprensión y retención del contenido (Vieriu & Petrea, 2025).

Por otra parte, al ofrecer respuestas y correcciones en

tiempo real, permite identificar errores, reforzar conceptos y mejorar el desempeño sin esperar la intervención de un docente, facilitando un aprendizaje más autónomo y continuo (Lima et al. 2024). Los beneficios también incluyen la detección de patrones en el comportamiento o el rendimiento individual que indiquen problemas de comprensión, desmotivación o riesgo de rezago, lo cual favorece la activación de recursos adicionales o estrategias específicas. En ese sentido, es posible la implementación de técnicas como la gamificación, el uso de simulaciones interactivas y entornos adaptativos, con las que se puede hacer que el aprendizaje sea más atractivo, dinámico y estimulante, fomentando la participación activa, el compromiso y el interés sostenido (Ayala-Pazmiño 2023). Sin ser exhaustiva, esta lista de beneficios comprobados evidencia el potencial de la IA como herramienta de apoyo para el aprendizaje.

Sin embargo, también es evidente que tales posibilidades pueden afectar negativamente los aprendizajes hasta el punto de anularlos. Un proceso de aprendizaje involucra la búsqueda, la revisión, la interpretación y la incorporación de conocimiento. El uso de la IA como simple generadora de respuestas sin que el usuario participe activamente del proceso tendrá un impacto negativo en el aprendizaje.

Este panorama (que bajo ciertas circunstancias podría ser considerado plagio) reduce a la persona usuaria a simple digitadora de preguntas o solicitante de productos, reduciendo al mínimo el análisis y la adquisición del conocimiento.

Así, el uso descontrolado e irresponsable de la IA podría conducir a una reducción del esfuerzo cognitivo, fomentando lo que algunos investigadores han denominado “pereza cognitiva”. Esto llevaría a una reducción en la incorporación y la memoria de la información, en el pensamiento profundo, reflexivo y crítico, y en la resolución de problemas (Sparrow et al. 2011).

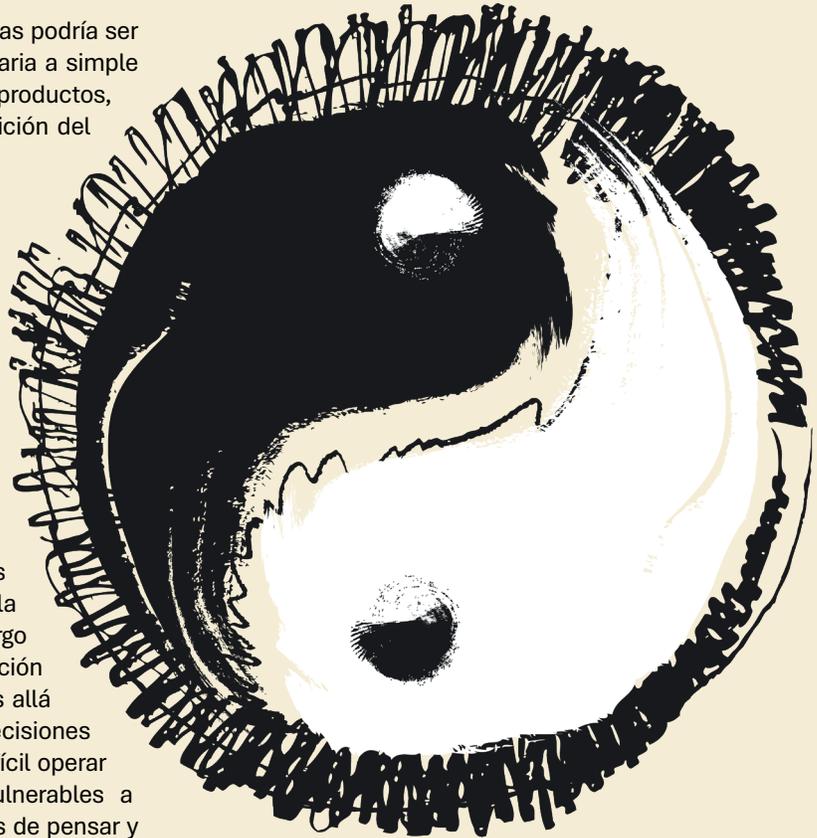
A medida que las personas dependan cada vez más de herramientas de IA, sus capacidades cognitivas podrían atrofiarse, con la subsecuente disminución de la memoria a largo plazo y la salud cognitiva, así como la reducción del pensamiento crítico. (Gerlich, 2025). Más allá todavía, entre más se utilice la IA para tomar decisiones y resolver problemas, podría volverse más difícil operar sin ella, haciendo a los usuarios más vulnerables a interrupciones tecnológicas y menos capaces de pensar y actuar de forma independiente (Carr, 2010).

El panorama planteado es cuando menos preocupante. Por lo tanto, es necesario promover una integración equilibrada de la IA en los procesos de aprendizaje, asegurando que las distintas herramientas complementen, en lugar de reemplazar, las tareas cognitivas. Enfatizar estrategias de aprendizaje activo y ejercicios de pensamiento crítico puede ayudar a mitigar los efectos negativos y favorecer el desarrollo de habilidades cognitivas esenciales. El reto involucra a individuos, instituciones y sociedades.

Un aprovechamiento óptimo de las posibilidades de la IA requiere de una capacitación integral en su uso, haciendo hincapié en las numerosas posibilidades, valorando un aprovechamiento ético de la herramienta y conociendo las consecuencias para el individuo y la sociedad de un uso irresponsable. El reto es enorme, y la necesidad de asumirlo, inmediata. Empecemos entonces.

Referencias:

1. Lima, L. A. de O., L. P. Gomes, P. H. da S. e Silva, E. F. da S. Oliveira, M. do Nascimento, R. V. Tourem, J. N. de A. Gonçalves, A. da S. Lima, R. Sobral, and I. da M. P. dos Santos. Artificial Intelligence and Its Use in the Educational Process. Seven Editora, 2024, pp. 624-33.
2. Ayala-Pazmiño, M. (2023). Inteligencia artificial en la educación: Explorando los beneficios y riesgos potenciales. 593 Digital Publisher CEIT, 8(3), 892-99. Doi: 10.33386/593dp.2023.3.1827.
3. Vieriu, A.M., Petrea, G. (2025). The Impact of Artificial Intelligence (AI) on Students' Academic Development. Education Sciences. 15(3):343. <https://doi.org/10.3390/educsci15030343>



4. Sparrow, B., Liu, J., Wegner, D.M. (2011). Google effects on memory: cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*. 333(6043):776-8. doi: 10.1126/science.1207745.

5. Gerlich, M. (2025). AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking. *Societies*. 15(1):6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>

6. Carr, N. *The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains*; W.W. Norton & Company: New York, NY, USA, 2010.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA **FM** Facultad de Medicina



ENCUENTRO
ACADÉMICO • 2025

LA FACULTAD DE MEDICINA

Más información escaneando QR:



09 y 10
OCTUBRE



Cambiando sistemas para vidas más saludables: Día Mundial de la Obesidad



Autor: M. Sc. Rebeca Vindas Smith
Magister Scientiae en Biología con énfasis en Genética y Biología Molecular, Universidad de Costa Rica. Sección Genética Humana, Instituto de Investigaciones en Salud (INISA), UCR.

El 04 de marzo de cada año se conmemora el Día Mundial de la Obesidad, el cual pretende concientizar a la población, al personal de atención en salud y tomadores de decisiones sobre sus causas, su impacto en la salud y las estrategias para prevenirla. Con el lema “Cambiando sistemas para vidas más saludables”, la conmemoración del 2025 pone el foco en dos ejes particulares: por un lado, en el reconocimiento de la obesidad como una condición crónica y multifactorial (figura 1); por otro, en el alejamiento del enfoque individual que ha resultado poco exitoso a la hora de contener el aumento en las cifras de obesidad, y que, al mismo tiempo, termina responsabilizando y estigmatizando a las personas que viven con ella.

La obesidad se define como una acumulación excesiva de grasa corporal que puede tener consecuencias negativas para la salud. Su importancia en el ámbito de la salud pública radica no solo en que, por sí sola, se relaciona con un mayor riesgo de muerte, sino también en que constituye un factor de riesgo para otras enfermedades crónicas no transmisibles que también van en aumento, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, la depresión y 13 tipos de cáncer, entre ellos algunos de los más frecuentes en Costa Rica, como el cáncer de mama y colorrectal.



Figura 1. Factores de riesgo biológicos y ambientales que se relacionan con la obesidad.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, desde 1990 la prevalencia de obesidad se ha duplicado en la población adulta y se ha cuadruplicado en la población adolescente, lo que ha llevado a que esta condición sea considerada una epidemia a nivel mundial. La Región de las Américas presenta las cifras más elevadas. En Costa Rica, estudios basados en el índice de masa corporal (IMC: kg/m²), estiman la prevalencia de sobrepeso y obesidad en aproximadamente 68% en la población adulta¹, 31% en adolescentes² y 34% en la población infantil³. Cuando se toma en cuenta la obesidad abdominal —evaluada mediante la circunferencia de la cintura—, la prevalencia aumenta. Esto sugiere que algunas personas con un peso considerado normal pueden tener exceso de grasa abdominal, mientras que otras con un IMC elevado podrían no presentar un exceso real de grasa corporal. Esto es importante, ya que es precisamente la grasa abdominal la que se relaciona con un estado de inflamación crónica que favorece la aparición de las patologías metabólicas asociadas con la obesidad.

Se proyecta que, para el 2060, Costa Rica ocupará el tercer lugar a nivel mundial en exceso de peso, alcanzando un 94% de nuestra población. Esta situación representa un desafío significativo no solo para el sistema de salud, que se ve presionado por el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al sobrepeso y la obesidad, sino también para la economía del país. En una nación de ingresos medios como la nuestra, el impacto financiero de esta problemática es particularmente crítico, ya que implica un incremento sostenido en los costos del sistema de salud pública, una disminución en la productividad y un aumento en el ausentismo laboral; afectando en mayor medida a los sectores más vulnerables y profundizando las desigualdades sociales.

La obesidad no puede comprenderse ni abordarse únicamente como una responsabilidad individual, ya que el entorno en el que desarrollamos nuestras actividades cotidianas es obesogénico. Esto implica que existen múltiples factores físicos, sociales, culturales y políticos que promueven el desarrollo de obesidad y dificultan la práctica regular de actividad física. El ambiente obesogénico se manifiesta en los hogares, centros educativos, lugares de trabajo y comunidades, donde se observa una alta disponibilidad y bajo costo de alimentos ultraprocesados o de “comida rápida”, ricos en grasas, azúcares añadidos y con bajo valor nutricional. A esto se suma la publicidad y mercadeo intensivo de estos productos, dirigido especialmente a población infantil y adolescente, quienes

son altamente influenciables en una etapa clave para el establecimiento de hábitos alimentarios. Además, contribuyen a este entorno la falta de espacios públicos seguros y adecuados para la actividad física, largas jornadas laborales que limitan el tiempo para el ocio activo, niveles elevados de estrés crónico y el avance tecnológico que favorece condiciones de vida sedentarias.

En definitiva, y retomando el lema elegido para este 4 de marzo, abordar la obesidad requiere un enfoque integral y multisectorial que articule políticas de salud, educación, desarrollo urbano y regulación del entorno alimentario, con el objetivo de mitigar sus efectos a largo plazo. Entre las estrategias de política pública que podrían aplicarse en Costa Rica (algunas de las cuales ya han sido implementadas en otros países de América Latina) se incluyen: la aplicación de impuestos a productos con alto contenido de azúcares y grasas trans o saturadas; el etiquetado frontal de advertencia en alimentos; la regulación de la publicidad de productos poco saludables durante franjas horarias y en espacios accesibles para población infantil; y la limitación del número de locales que comercializan este tipo de productos en las cercanías de centros educativos. A nivel escolar, es clave promover la educación nutricional, el rescate de la dieta tradicional costarricense y, en el ámbito comunitario, el desarrollo de infraestructura adecuada para la actividad física. Todas estas estrategias requieren mecanismos eficaces de seguimiento y evaluación que permitan cuantificar sus impactos y garantizar su sostenibilidad.

La creación de entornos más saludables es un desafío colectivo que involucra desde el Estado hasta las familias, y representa una necesidad urgente para promover el bienestar de la población, especialmente de las generaciones más jóvenes.

Referencias:

1. Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., & Monge Rojas, R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 534-542.
2. Ministerio de Salud. Encuesta colegial de vigilancia nutricional y actividad física. Costa Rica. 2018 / Caravaca Rodríguez, Ivannia...et al. -San José, Costa Rica.
3. Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública. (2017). Informe Ejecutivo Censo Escolar Peso/Talla, Costa Rica 2016.

Es tiempo de moverse: Día Mundial de la Actividad Física

Autor: Tracy Rodríguez Sanabria.

Estudiante de Periodismo colaboradora de la Facultad de Medicina.

El Día Mundial de la Actividad Física, fue decretado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2002 con el fin de visualizar la importancia de la actividad física sobre la salud integral del ser humano.

En este contexto, la especialista María Gabriela Morales Scholz, profesora de la Escuela de Educación Física y Deportes e investigadora del Centro de Investigación en Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMOHU), de la Universidad de Costa Rica explicó en un pequeño espacio su conceptualización, realidad nacional, beneficios y algunos tips para el desempeño en esta área.

Morales mencionó que la actividad física incorporada como hábito brinda beneficios a nivel de salud mental, reducción del estrés, a nivel de enfermedades como la diabetes, hipertensión, cáncer, problemas gastrointestinales y preservación de la masa muscular.

Lo ideal para una práctica adecuada de actividad física es alcanzar al menos 150 minutos semanales de ejercicio con una intensidad moderada. Esto significa realizar una actividad, durante la cual, hablar se vuelve más difícil, ya que las frases se entrecortan o se necesita hacer pausas para respirar. Estos minutos pueden distribuirse a lo largo de la semana, según explicó la especialista.

Actualmente, la OMS agregó dos días de ejercicio de fuerza, para mejorar la fuerza muscular; esta categoría se realiza comúnmente en un gimnasio. A todo lo anterior se le suma que la persona no debe pasar sentada más de seis horas seguidas.



Según el estudio “Actividad física en la población urbana costarricense y su relación con patrones sociodemográficos y antropométricos” publicado en 2023 por la Universidad de Costa Rica, alrededor de un 37% de la población costarricense no cumple con las recomendaciones de actividad física establecidas por la OMS. Este porcentaje es mayor en mujeres y personas mayores de 50 años.

Morales Scholz definió la actividad física como cualquier movimiento que yo haga que requiera contracción de los músculos. Y el ejercicio como aquel que se planea para mejorar aptitud física: condición aeróbica, fuerza muscular, la velocidad, potencia, tiene objetivos claros y va progresando en el tiempo. Es decir, actividad física es el término sombrilla y dentro se encuentra el subtipo que es el ejercicio.

Algunos obstáculos para mantener una actividad física constante son: el uso excesivo de redes sociales en lugares donde no nos movemos, que también es propiciada por adicción a la dopamina. Es muy difícil estar activos por los trabajos frente a una computadora, los largos tiempos de traslado y la falta de una seguridad social en la calle.

Además, la actividad física requiere de un calzado y ropa adecuados, y condiciones climáticas favorables. En ambientes de estrés, como el trabajo, la primera reacción

no es ir a moverse, debido a que esta acción se ve afectada por la percepción que puedan tener las demás personas, ya que a nivel social no está institucionalizado que debemos movernos.

La docente explicó que algunos efectos a corto plazo de una constante actividad física son: niveles de estrés bajos, mejora en la concentración, y disminución de la ansiedad. Ahora a largo plazo: mejora disminución de glucosa en la sangre (azúcar), la presión se regula, la inflamación acompañada de ejercicio puede disminuir y las defensas actúan a favor del cuerpo. Mantener la movilidad de los músculos y articulaciones beneficia como un todo, ya que somos seres integrales.

Por último, Morales aconseja iniciar a realizar actividad física con algo que le guste, para generar ese enganche; plantear metas realizables y pequeñas, no predisponerse a la frustración y de a poco ir aumentando, estableciendo motivadores.

MOSQUITO



Aedes Aegypti

Es el principal vector de los virus Dengue, Zika y Chikungunya.

DENGUE

Es una enfermedad que afecta las defensas del cuerpo e inclusive puede provocar hemorragias internas que pueden llevar a la muerte.

- Fiebre muy alta
- Sarpullido moderado
- Dolor Articular fuerte
- Dolor retro ocular (detrás del ojo) moderado
- Hinchazón en los ganglios moderado

ZIKA

Es una enfermedad que además de transmitirse por la picadura del mosquito aedes aegypti, se puede transmitir por la vía sexual.

- Fiebre fuerte
- Sarpullido fuerte
- Conjuntivitis fuerte
- Dolor Articular moderado
- Dolor retro ocular (detrás del ojo) moderado
- Hinchazón en los ganglios leve

CHIKUNGUNYA

Es una enfermedad que afecta principalmente las articulaciones, provocando dolores intensos y crónicos.

- Fiebre fuerte
- Sarpullido fuerte
- Conjuntivitis leve
- Dolor articular muy fuerte
- Dolor retro ocular (detrás del ojo) leve
- Hinchazón en los ganglios moderado

¿Sabías que?...

Existen cuatro serotipos del virus del dengue: 1, 2, 3 y 4. 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.

Si la persona vuelve a ser picada por un mosquito portador de uno de los tres virus restantes, puede sufrir el dengue hemorrágico.

Algunas personas presentan síntomas tan leves que no saben que ya sufrieron dengue clásico, quedando expuestos al dengue hemorrágico.

1. Un mosquito no infectado, pica a una persona que se encuentra enferma o que tiene algunos de los virus en la sangre.
2. El mosquito adquiere el virus en un período de 7 a 10 días.
3. El mosquito infectado pica a otras personas y propaga el virus.

Recomendaciones:

Realizar revisiones periódicas en los exteriores del hogar (canoas, jardines, patios, aceras) con el fin de detectar posibles criaderos y proceder con su eliminación.

Verificar que en su espacio de trabajo no existan objetos que contengan agua almacenada, tales como: floreros, adornos, fregaderos, pilas, entre otros. En caso de ser así, proceder con su limpieza respectiva.



SEMANA DE LA SALUD OCUPACIONAL

DEL 28 DE ABRIL AL 03 DE MAYO
•2025•

¿Sabes utilizar un EXTINTOR?

Los extintores son dispositivos portátiles que con su contenido pueden extinguir el fuego en sus etapas iniciales.



Uso durante EMERGENCIA



Sólidos combustibles



Líquidos inflamables y combustibles



Dispositivos Eléctricos



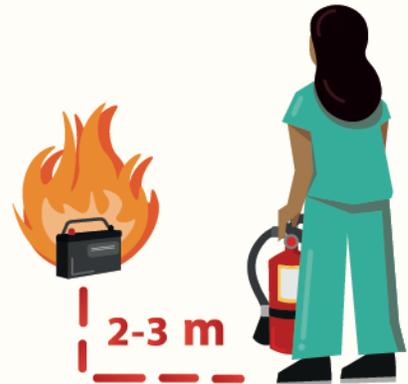
Origen metálico



Grasas y aceites



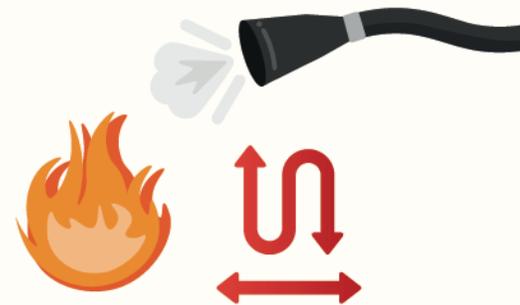
1. Quite el seguro plástico girando el seguro externo y luego retirando el mismo.



2. Colóquese a una distancia entre 2 y 3 metros de donde se encuentre el fuego, asegúrese de estar en dirección del viento.



3. Dirija la manguera hacia la base del fuego y active con la palanca para poder expulsar el producto.



4. Al expulsar el producto se debe realizar un barrido de lado a lado y en zig zag si el fuego es vertical.



5. Una vez utilizado se debe realizar la recarga del producto de manera profesional.



6. Si no sabe utilizar el equipo busque ayuda o llame al número de teléfono **2511-4911**, evitemos ponernos en peligro.

Clasificación



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

FM

Facultad de
Medicina



MÁS
FACULTAD DE
MEDICINA

EL
VIDEO
PODCAST

¡VISITÁ NUESTRO
CANAL!



/FacultaddeMedicinaUCR



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

FM

Facultad de
Medicina

Universidad de Costa Rica
Facultad de Medicina
Decanato
2025