

Día Mundial de la Salud



Cuida tu vida...
envejece con calidad



Boletín Institucional
Oficial



Día Mundial de la Salud 2012



Día Mundial de la Salud 2012

CONTENIDO

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

- Envejecimiento y salud. 2-3
- Envejecer es parte de nuestra vida. 4-6

NOTICIAS

- Advertencia sobre riesgos de consumir productos de ventas callejeras. 7
- Ley antitabaco. 8-9

DOÑA CECILIA

- Despedida a una compañera de trabajo. 10-11

ENTERESE

- Desarrollo de cursos de salud pública en entornos virtuales. 12
- Nosotros podemos actuar. 13-14

EN ACCIÓN

- Dirección Area Rectora de Salud:
 - Desamparados. 15-16
 - Paraiso. 17-19
- Dirección Regional de Rectoría de la Salud:
 - Huétar Atlántica. 20-21
 - Región Pacifico Central. 22-23

Su opinión es importante

Envíe sus comentarios, sugerencias y cualquier dato que usted considere pueda ser incluido en este boletín.

Comuníquese con nosotros al teléfono 2222-34-83 o al email rulate@ministeriodesalud.go.cr, amonestel@ministeriodesalud.go.cr.

Diseño y diagramación:
Erick Delgado S. estudiante
de la Universidad Fidélitas.

Producción:
Unidad de Mercadotecnia
Institucional
Alejandro Monestel H.

Envejecimiento y salud

A lo largo del pasado siglo la humanidad no ha cesado de añadir años a la vida, este siglo el mundo albergará pronto más personas mayores que niños.

El Día Mundial de la Salud 2012 resaltaré que la buena salud a lo largo de la vida puede añadir vida a los años, de manera que los hombres y mujeres de edad avanzada no solo vivan más tiempo, sino que además lleven una vida productiva en todos los niveles de la sociedad. En el siglo XXI la experiencia de envejecer será muy distinta de la del pasado siglo.



Tenemos que reinventar la vejez. Con ocasión del Día Mundial de la Salud, la OMS invita a todos a reflexionar sobre el tipo de sociedad deseable y a examinar las políticas y las medidas que necesitamos poner en marcha para adelantarnos al envejecimiento de la población y responder a él privilegiando ante todo la salud.

El Día Mundial de la Salud se celebra todos los años el 7 de abril para conmemorar el nacimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948.

Actualmente, los seres humanos nos encontramos en un mundo que evoluciona aceleradamente, sin freno y que nos exige ir al ritmo de ese turbulento entorno, pero... ¿realmente, estamos viviendo bien como para gozar de una vejez saludable?

Este 2012 el Día Mundial de la Salud está dedicado al envejecimiento saludable, bajo el lema "La salud añade vida a los años", la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió dar la importancia que se merece a la transición demográfica que se está produciendo actualmente en nuestra sociedad contemporánea.

La salud es un caballo de batalla crucial para reducir los costes asociados con el envejecimiento, una de las grandes preocupaciones de las autoridades sanitarias internacionales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha lanzado una serie de recomendaciones a los países para que fomenten el envejecimiento activo y sano.

Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de salud? Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, esto quiere decir que una persona saludable es la que tiene un cuerpo que funciona bien, se relaciona bien con los demás, es productiva y le gusta aprender y se comporta adecuadamente.

Por estas razones, proteger y conservar la salud es principalmente responsabilidad nuestra. ¿Cómo? Alimentándonos adecuadamente; cuidando nuestra higiene, la de nuestro ambiente, alimentos y agua; actuando con seguridad para evitar accidentes y enfermedades; haciendo ejercicios físicos; evitando el estrés, la violencia y el consumo de drogas, relacionándose adecuada y respetuosamente con las demás personas, para así asegurar una vejez saludable.



¡ENVEJECER ES PARTE DE NUESTRA VIDA!

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Todos tenemos en mente, cuando alcancemos la tercera edad, dedicarnos a realizar todas las actividades y tareas que no hemos podido desarrollar durante la etapa adulta por distintos motivos, lo que se conoce popularmente como envejecimiento activo. Trabajo, cuidado de los hijos, etc. son causas, o más bien excusas que nos ponemos para no hacer todas esas cosas que tenemos en mente y que nos resultarían muy beneficiosas.

Pero llegados a esa etapa de la vida (la tercera edad), algunas personas siguen poniendo excusas, y aunque hayan abandonado la vida laboral, y su gran exigencia, sobre todo en cuanto a tiempo disponible, continúan poniendo excusas para no hacer un envejecimiento activo. Debemos hacer conciencia en nuestros mayores de que en esta etapa de la vida, aún quedan muchas cosas por hacer, y también muchas cosas que aportar a la sociedad, sin necesidad de estar inmersos en la cadena de producción del mundo actual.



A continuación unos consejos para que las personas de la tercera edad conozcan que actividades pueden realizar y que beneficios pueden obtener de ellas.

Cuando hablamos de envejecimiento activo, nos referimos a todas las actividades que se realizan una vez alcanzada la tercera edad, aunque es aceptado por la mayoría que podemos comenzar a practicarlo una vez llegue la fecha de nuestra jubilación laboral. Aquí se nos abre una etapa apasionante donde poder desarrollar todas las capacidades que deseemos, de tipo físico, social, artístico, etc.

Los beneficios que supone el envejecimiento activo son innumerables, pero destacaremos entre ellos el fortalecimiento del sistema cardiovascular (sobre todo si realizamos ejercicio periódicamente), así como del sistema nervioso y de nuestras capacidades cognitivas, fomentamos también unas relaciones sociales fluidas y abundantes, que nos ayudarán a sentirnos parte útil y activa de la sociedad.

Este último aspecto es realmente interesante, ya que al llegar a la tercera edad, muchas personas presentan crisis que pueden llegar hasta la depresión, por considerar que ya no son útiles, y que no tiene nada que hacer en esta sociedad.

En cuanto a las actividades recomendadas, son tan diversas como aficiones podamos tener. Al día de hoy, una gran cantidad de municipalidades disponen de programas de envejecimiento activo con diferentes actividades. También están los colectivos sociales, centros culturales o parroquias, donde también encontrarás actividades muy interesantes.



Podemos recomendarle especialmente, aparte de aquellas que supongan un pequeño ejercicio físico, toda actividad que implique un esfuerzo cognitivo, como puede ser el teatro, la formación, música, etc. que mejorarán las capacidades y minimizarán los riesgos de padecer patologías asociadas al deterioro cognitivo.

¿CÓMO ME CUIDO MEJOR?

- > Empiece por quererse usted mismo, valórese como persona.
- > Coma alimentos variados e higiénicos, tome constantemente agua potable y haga ejercicio.
- > Póngase metas y sea disciplinado para alcanzarlas.
- > Sonría más y enójese menos.
- > Sea ordenado con sus finanzas, procure endeudarse lo menos posible.



POR UNA VEJEZ ACTIVA

El mayor riesgo para la salud más allá de los 60 años, son las enfermedades no transmisibles: Infartos, ictus, cáncer, diabetes son las principales causas de muerte y enfermedad en las últimas décadas de la vida pero tienen la ventaja de que, frente a otras patologías, el riesgo de sufrirlas se puede minimizar teniendo unos hábitos saludables. Por eso el Día Mundial de la Salud está dedicado este año a la vejez sana.

John Beard, director del Departamento de Envejecimiento de la OMS, señala que hacer ejercicio, tener una dieta sana y evitar las drogas, el tabaco y el alcohol son medidas sencillas que reducen el riesgo de sufrir muchas enfermedades que se manifiestan, sobre todo, en la última etapa de la vida.

ADVERTENCIA SOBRE RIESGOS DE CONSUMIR PRODUCTOS DE VENTAS CALLEJERAS

Proceso de empaquetado y exposición a contaminación de gases vehiculares atentan contra la salud pública.

El consumo de paquetes vendidos en las vías públicas, especialmente en semáforos y parques, no solo aumentan considerablemente en el país sino que además podría perjudicar la salud de quienes consumen productos como empanadas, vigorones, plátanos, papas, semillas de marañón, mango, maní, entre otros.

Según información de la Unidad de Normalización del Ministerio de Salud el tema tiene que ver con la inocuidad de alimentos, el cual se define como la garantía de que los comestibles no causarán daño al usuario cuando se preparen y/o consuman de acuerdo al uso a que se destinan.



Las recomendaciones

- Prefiera productos empaquetados, sellados y que no estén vencidos (registro sanitario y/o etiqueta).
- Al comprar sus alimentos prefiera los que son manipulados adecuadamente.
- No compre frutas y verduras frescas cortadas sin refrigerar, pues pudieron ser mal manipuladas y así transmitir enfermedades.
- Tenga cuidado en la selección de los productos que va a comprar, observe la condición, higiene y limpieza del puesto y los productos. Estos no deben estar colocados directamente sobre el suelo.
- Si va a comprar carnes, pollo, embutidos o lácteos, fíjese que estos se encuentren en refrigeración. No compre estos productos si están al aire libre, sin protección ni a temperatura apropiadas.

Visite la página del Ministerio de Salud www.ministeriodesalud.go.cr para ver más detalles al respecto



LEY ANTITABACO

Aplicación es inmediata

Salud gira instrucciones a establecimientos para eliminar antiguos rótulos de áreas de fumado

- Acción se basa en los Artículos 5 y 6 de la nueva Ley de Control de Tabaco y sus Efectos Nocivos en la Salud.
- Listo nuevo afiche: "Prohibido Fumar, ambiente libre de humo de tabaco".



Ante la publicación de la Ley de Control de Tabaco y sus Efectos Nocivos en la Salud en el Alcance Digital #37 a La Gaceta #61 del 26 de marzo de 2012, el Ministerio de Salud aclara que algunos aspectos de la Ley es de aplicación inmediata, especialmente el apartado de fumado en lugares públicos.



PROHIBIDO FUMAR

- Centros o establecimientos sanitarios y hospitalarios.
- Centros de trabajo, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 4 de esta ley.
- Centros y dependencias de las administraciones públicas y entidades de derecho público.
- Centros educativos públicos y privados y formativos.
- Centros de atención social, excepto los espacios abiertos en centros penitenciarios.
- Centros comerciales, casinos, clubes nocturnos, discotecas, bares y restaurantes.
- Instalaciones deportivas y lugares donde se desarrollen espectáculos y actividades recreativas de cualquier tipo.
- Elevadores y ascensores.
- Cabinas telefónicas y recintos de los cajeros automáticos y otros espacios de uso público de reducido tamaño. Se entiende por espacio de uso público de reducido tamaño aquel que no ocupe una extensión superior a cinco metros cuadrados.
- Estaciones de servicio de abastecimiento de combustible y similares.
- Vehículos o medios de transporte remunerado de personas, ambulancias y teleféricos.
- Medios de transporte ferroviario y marítimo y aeronaves con origen y destino en territorio nacional.
- Centros culturales, cines, teatros, salas de lectura, exposiciones, bibliotecas, salas de conferencias, auditorios y museos.
- Áreas o establecimientos donde se elaboren, transformen, preparen, degusten o vendan alimentos, tales como restaurantes, bares y cafeterías.
- Centros de ocio o esparcimiento para personas menores de edad.
- Puertos y aeropuertos.
- Paradas de bus y taxi, así como de cualquier otro medio de transporte remunerado de personas que estén debidamente autorizadas por el Consejo de Transporte Público del Ministerio de Obras Públicas y Transportes (MOPT).



DOÑA CECI

Cecilia Rojas Castro

Despedida a una compañera de trabajo



Por poco más de 40 años laboró para la Administración Pública, de los cuales 25 los dedicó a nuestra Institución dando lo mejor de sí y dejando una gran huella entre quienes la conocen.

Ella es Cecilia Rojas Castro, mujer que se desempeñó en diferentes puestos dentro del Ministerio de Salud. En sus inicios en el año 1986 como Supervisora de Trabajo Social en la Región Chorotega y desde el 2000 en la Dirección Regional de Rectoría de la Salud Occidente hasta el día de su jubilación, ocupando como último cargo el puesto de Jefe de la Unidad de Desarrollo Estratégico Institucional.

“En el interesante campo de la Salud Pública que conduce o debe conducir la institución, enfrenté importantes e históricos retos, tales como pasar del Ministerio de Salud que desarrollaba programas de atención a las personas, de prevención de la enfermedad, desarrollo comunal en salud, y promoción de la salud, a un Ministerio Rector de la salud, para lo cual di mis aportes profesionales, siempre en la perspectiva de involucrar a la población como principal actor social en el proceso de la construcción social de la salud”, comentó doña Cecilia.

Además añadió: “Como jefe de la UDEI, promoví el desarrollo del trabajo en equipo, la creación de propuestas creativas y proactivas, con el aporte del excelente equipo que tuve a mi cargo.

Realmente satisfecha de la labor cumplida, agradezco a Dios, a la Institución y a todos mis compañeros y compañeras quienes a lo largo del camino recorrido fueron mis maestros mi apoyo e inspiración, por haber tenido la bendición de jubilarme con la alegría de haber aportado lo mejor de mí por la salud de la población a la que nos debemos.



CONTINÚA...



Es muy importante amar el trabajo y llegar hasta el último día de labores, a las 4pm, cumpliendo el deber y sintiéndonos comprometidos con lo que hacemos.

Eso da satisfacción, bienestar, lo cual se traduce en salud”.

Hoy queremos decirle a doña Cecilia que ha sido para todos nosotros, no solo una compañera, sino una amiga que ha dejado su huella silenciosa y generosa en nuestras vidas, queremos reconocer que su paso entre nosotros no termina ahora, sino que aunque las distancias sean físicamente lejanas, la cercanía espiritual será especial. Sus palabras y actitudes prevalecerán en nosotros, y aunque pasen los meses y quizás años, aquí estaremos siempre dispuestos a recibirla, a apoyarla y tratarla no como a un desconocido que vuelve, sino como la amiga que es y ha significado.

Puede irse tranquila y feliz porque la semilla que lleva dentro es la semilla del éxito, del triunfo, de la confianza en sí misma y en el Ministerio de Salud, pero sobretodo en Dios.

Los que quedamos aquí le deseamos lo mejor y que su nueva experiencia le haga crecer como persona y que sus logros sea donde vaya, serán nuestros también.

No le decimos “adiós” sino

“HASTA PRONTO”!



ENTERESE

“DESARROLLO DE CURSOS DE SALUD PÚBLICA EN ENTORNOS VIRTUALES”. NODO COSTA RICA

El Nodo Costa Rica del Campus Virtual en Salud Pública (CVSPCR) con la colaboración del CENDEISS, el Ministerio de Salud y el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), organizaron el curso “Desarrollo de Cursos de Salud Pública en Entornos Virtuales”, que recién terminó.

El principal objetivo del curso fue mejorar las prácticas de trabajo del recurso humano en las diferentes disciplinas de la salud pública, mediante procesos de aprendizaje activos y reflexivos que fortalecieron la implementación de la teoría actualizada y el abordaje práctico de los principales problemas de salud pública relacionados con la promoción de la salud y el desarrollo integral de la comunidad, el cálculo de incertidumbre en laboratorios del análisis clínico, criterios diagnósticos de fluorosis dental y caries dental, etiquetado de alimentos preservados y su elección de compra de acuerdo con el énfasis en el etiquetado nutricional, leptospirosis y su vigilancia epidemiológica, vigilancia epidemiológica del dengue basada en la detección de anticuerpos IgM, entre otros de interés para la comunidad científica y la sociedad civil.

Este curso tenía la particularidad de que cada estudiante debía obtener como producto un curso diseñado que responda a las necesidades de capacitación de su institución o dependencia, para posteriormente ser ofertado en el CVSPCR. El mismo comprendió 120 horas (16 horas presenciales y 104 en línea) y estuvo a cargo de cuatro tutores.

Concluyeron satisfactoriamente 16 estudiantes procedentes de la Caja Costarricense de Seguro Social, la Universidad de Costa Rica, el Ministerio de Salud, la Universidad Estatal a Distancia y del INCIENSA.

En el 2012, estos cursos serán validados antes de ofertarlos en el Nodo Costa Rica del CVSP.

Dado que éste es un trabajo colaborativo, se agradece a los tutores el trabajo realizado y a la Caja Costarricense de Seguro Social, el Ministerio de Salud y el INCIENSA, instituciones que apoyaron a sus funcionarios en las tutorías respectivas.

MSc. Fernando Herrera Canales
Unidad de Gestión de Tecnologías en Salud
Dirección Desarrollo Científico y Tecnologías en Salud
Ministerio de Salud

Nosotros podemos actuar

El futuro sustentable de nuestro planeta debe comprometernos a personas, organizaciones y Gobiernos. Cada uno, con sus diferentes responsabilidades y posibilidades puede colaborar con el cambio que estamos necesitando.

Mientras que los líderes del mundo estiran las negociaciones sin ponerse de acuerdo, nosotros podemos involucrarnos en el aquí y ahora. Con educación y cultura, el cambio aún es posible: cuidar lo que tenemos y crear conciencia ambiental. Estamos convencidos de que ese cambio empieza por casa, continúa en la escuela y también en los centros de trabajo.

Llevar una vida ecológica no es complejísimo ni mucho menos sacrificado. Sólo basta incorporar conductas que todo el mundo considera como sanas, pero que pocos pueden añadir como costumbres.

Una línea de conducta verde, como han dado en llamar los ecologistas puede sanar varias enfermedades y hacer que la vida en familia sea más armoniosa. Los resultados se notan en poco tiempo y nada se pierde con intentar una práctica de vida distinta a la conocida.





Solo después de que el último árbol sea cortado.
 Solo después de que el último río sea envenenado.
 Solo después de que el último pez sea apresado.
 Solo entonces sabrás que el dinero no se puede comer.
 (Profecía india)

“Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla mientras el género humano no la escucha”. (Víctor Hugo)

“Las obras humanas, la urbanización, deben estar EN el paisaje natural, no EN VEZ DE.” (Ricardo Barbetti)

EN ACCIÓN

**INFORMACIÓN PROVENIENTE DE NUESTROS
 COMPAÑEROS EN EL RESTO DEL PAÍS**

DIRECCIÓN ÁREA RECTORA DE SALUD

DESAMPRADOS

La Dirección Área Rectora de Salud de Desamparados participó activamente en la capacitación a más de 600 docentes del Circuito 01 de Educación del cantón

El día 16 de Marzo de este año, con una propuesta inicial del Circuito 01 de Educación encabezada por el Lic. Francisco Aguirre y coordinada con el Comité Cantonal de Cruz Roja, se logró convocar a los docentes de las diferentes escuelas y colegios de todo el cantón desamparadeño con el fin de brindar una charla educativa sobre actualidad de la enfermedad ocasionada por el virus de Influenza A H1N1 pmd09.

La convocatoria tuvo lugar en el Gimnasio de la Escuela República de Panamá en San Antonio de Desamparados y estuvo moderada por el Lic. William Guzmán representante local de Cruz Roja con una asistencia mayor a 600 personas.

Para esta charla se contó con la participación del Dr. Juan Pablo Rojas Arias, coordinador del Equipo Vigilancia de Salud de la Dirección Área Rectora de Salud de Desamparados y quien tuvo la responsabilidad de impartir a los docentes sobre los aspectos más relevantes del virus de Influenza A H1N1 pmd09.



Dirección Área Rectora de Salud

PARAISO

Los docentes y otros participantes tuvieron la posibilidad de conocer aspectos básicos de la transmisión de dicha enfermedad, así como las posibles complicaciones, las medidas de control y por supuesto también las acciones de prevención y promoción de la salud con el fin de que los mismos docentes sean los que repliquen la información a los cientos de niños, niñas y adolescentes que se aprestan a las aulas día a día.

El Dr. Rojas resaltó que “el objetivo de la charla es propiciar un espacio de información para que los docentes conozcan cuáles son las acciones que nos pueden ayudar a mitigar la transmisión de la Influenza”. Además agregó “lo más importante es enseñar medidas de prevención de la enfermedad para evitar complicaciones pero más allá de esto, está el objetivo de promocionar estilos de vida saludable, siendo los profesores y maestros un recurso muy valioso en la transmisión de esta información a los estudiantes en las aulas”.

La experiencia para la Dirección Área Rectora de Salud de Desamparados deja una agradable sensación de que la salud de nuestra población sigue siendo el pilar fundamental en nuestro quehacer como Ministerio de Salud, no ajenos por supuesto a la participación activa en nuestras comunidades y aunado al interés de caminar hacia un país que se aleje de la atención de la enfermedad y se enfoque en la promoción de la salud.

(*)Elaborado por: Dr. Juan Pablo Rojas Arias. Dirección ARS Desamparados

Meriendas Saludables

Consejos

Para preparar una lonchera se recomienda tener a mano:

- Galletas sin relleno y barritas bajas en grasa, ambas fuente de fibra
- Atún en agua enlatado, embutidos y quesos bajos en grasa.
- Frutas y vegetales frescos, frutas se-cas.
- Panes integrales, pitas, tortillas de maíz, tortilla para wraps, muffins.
- Grasas buenas: mantequilla de maní, mayonesa light, aderezos y dips livia-nos.
- Refrescos bajos en azúcar, bebidas sin calorías, lácteos descremados, agua.

Considere:

- Botella plástica para refrescos.
- Termo para la conservación de alimentos calientes.
- Cajitas plásticas para guardar los alimentos (son ideales las que tienen divisores, ya que a los niños muchas veces no les gusta que sus alimentos se mezclen).
- Tenedores, cucharas y cuchillos plásticos reutilizables.
- Servilletas de diseños atractivos (en el caso de los más pequeños).

Elaborado por
 -Licda. Sofía Bonilla Echeverría
 Dirección Área Rectora de Salud Paraíso
 Ministerio de Salud
 -Stephanie Pérez Saldaña
 -Ingrid Arbizú Díaz
 Universidad Hispanoamericana
 Escuela de Nutrición



MERIENDAS SALUDABLES PARA SUS HIJOS E HIJAS

¿Qué es una merienda saludable?

Es un tipo de comida ligera que se toma a media tarde o en la mañana, favorece la adquisición de hábitos saludables de nutrición y previene enfermedades derivadas de la mala nutrición.

¿Que debe tener?

- Lácteo
- Fruta
- Cereal
- Proteína

1- Fuentes de proteína: La proteína es importante para un buen crecimiento y desarrollo. aportan importantes nutrientes para el crecimiento hierro, zinc y vitamina B12):

- Atún ó pollo enlatado, en agua o con vegetales
- Embutidos livianos de pavo, pollo ó cerdo
- Huevo duro, en rodajas con sal, en sándwich ó en ensalada
- Frijoles molidos en sándwich o con tortilla de maíz, maní, marañones u otras semillas

2- Frutas: Son fuente de azúcares naturales, vitamina C, vitaminas del complejo B y múltiples antioxidantes. Si su niño tiene problemas con el consumo de frutas (no le gustan), entonces no las envíe en la lonchera. Mejor ofrézcalas bajo "supervisión" en casa, para asegurar su consumo.



3- Vegetales: Inclúyalos de manera que el niño los consuma, píquelos de manera atractiva y úselos en preparaciones que el acostumbre consumir:

En el sándwich.

Vegetales con dip para picar.



4- Fuente de carbohidratos complejos (Cereales): tienen más fibra, vitaminas y minerales que sus versiones refinadas.

- Cereales de desayuno con más de 5 gramos de fibra por porción
- Galletas de soda integrales
- Galletas con avena y elaboradas con harina integral
- Tortillas de maíz con queso blanco y/o frijoles molidos
- Palitos de ajonjolí o linaza, biscochos livianos
- Sándwich integral de jamón y queso, mano de pie-dra ó atún
- Pita integral rellena de pavo y aguacate

5- Fuentes de calcio (Lácteo): Los niños menores de 2 años no deben tener una dieta baja en grasa, así que deben consumir lácteos semi-descremados. Posteriormente, se les puede ofrecer los lácteos descremados.

- Leche descremada en cajita, yogurt líquido bajo en azúcar, batido de leche con fruta.
- Jugo de naranja ó fruta fortificado con calcio.
- Queso bajo en grasa: tuquitos de queso blanco.

6- Opciones dulces moderadas en calorías:

- Queque seco, en un porción moderada.
- Cereal no azucarado ó con poca azúcar (≤ 6 g azú-car / porción).
- Frutas deshidratadas.
- Galletas de avena.
- Galletas sin relleno cremoso.
- Barquillos horneados de vainilla.

7- Bebidas:

Envíe bebidas que aporten nutrientes importantes para el crecimiento, y que no estén cargadas de azúcar.

- Leche descremada.
- Néctares fortificados con vitaminas y minerales (100% natural).
- Fresco natural hecho en casa con poca azúcar.
- Agua.

¿Cuales alimentos no incluir?

Con el fin de prevenir el sobrepeso y una alimentación con "calorías vacías" (aportan calorías y no nutrientes), no se recomienda incluir de manera rutinaria los siguientes alimentos:

- Paquetitos de galletas, chocolate, quequito, etc. de más de 150 calorías por porción.
- Repostería.
- Papas tostadas y/o similares.
- Frescos artificiales altamente azucarados.

Busque productos bajos en

Sodio (sal): Evite alimentos salados, ahumados, de paquete, y disminuya la sal de la cocina. Los alimentos enlatados se pueden pasar por el chorro de agua para disminuir el contenido de sal.

Grasas: busque productos libre de grasas trans (menos 0.5 gramos por porción) y bajos en grasa saturada (menos 0.5 gramos por porción). Los productos no deberían tener más de 5 gramos de grasa total por porción.

Azúcar: prefiera productos con menos de 10 gramos azúcar por porción. Bajo en azúcar es menos de 5 gramos por porción. Busque alimentos fuente de fibra.

Fuente:

Guía de alimentación saludable, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Dirección Regional Rectoría de la Salud
Huétar Atlántica
 aplica el sistema **JAWS**

El caso de Cindy Barton Smith demuestra la sensibilidad del Ministerio de Salud por abordar el tema de salud ocupacional y además evidencia el deseo de superación de esta funcionaria de la Dirección Área Rectora de Salud de Siquirres.



Barton ingresó a Salud en el año 2009, y en agosto de 2010 sufrió una ceguera total a raíz de Retinosis Pigmentaria y Glaucoma Enfermedad. Por tal motivo la Dirección Área Rectora de Salud de Siquirres, en conjunto con el Nivel Central, activó una propuesta para minimizar en la funcionaria las barreras que se pudieran generar para reingresar al trabajo.

Es así como un equipo encargado elabora un abordaje de intervención Socio- Laboral y de inmediato durante esta intervención se realiza un análisis desde la Salud Ocupacional, se conforma una red a nivel Regional para el apoyo a funcionarios con discapacidad, así como un taller llamado Acercamiento a la Discapacidad Visual con los funcionarios (as) Ubicados en dicha Dirección.

Mediante las intervenciones efectuadas la Unidad de Progreso Humano detectó la necesidad de un profesor de movilidad y la adquisición del software JAWS, motivo por el cual se buscó un experto de la Universidad de Costa Rica (UCR), José Nery, quien le impartió clases a la funcionaria Barton Smith.

Como resultado de este proceso se adquirió el software y se inició la red de apoyo laboral (compañeros y jefaturas).

Con todo este respaldo y su enorme dosis de actitud, Barton actualmente cuenta con la herramienta del Jaws, para el desempeño de sus funciones en Vigilancia de la Salud, específicamente en el manejo de bases de datos, Investigaciones Epidemiológicas, de seguimiento a eventos, elaboración de informes, manejo de archivo y emisión de reportes.

SOBRE JAWS

Es un software de revisión de pantalla y ampliación, anotadores y líneas braille.



Con esta herramienta los usuarios pueden acceder a aplicaciones informativas, educativas y profesionales para navegar por la web, leer y escribir mensajes de correo electrónico, trabajar en hojas de cálculo y acceder a bases de datos, este software se encuentra extendido a nivel mundial.

Este sistema está desarrollado por y para ciegos. Muchos de los programadores del sistema y personal de asistencia técnica y de ventas son usuarios de los productos y se encuentra a la cabeza en tiftotecnología, así contribuye al desarrollo de la comunidad de ciegos y deficientes visuales.



PACIFICO CENTRAL

Diagnóstico de la situación actual de la capacidad instalada para atender la demanda de servicios públicos, privados, institucionales y comunales de los visitantes, en la época de mayor afluencia.

En este estudio que se realizó los días 28 y 29 de Enero 2012 en la ciudad de Puntarenas, se presentan los resultados del diagnóstico de la situación actual de la capacidad instalada para atender la demanda de servicios públicos, privados, institucionales y comunales de los visitantes, en la época de mayor afluencia.



El trabajo fue elaborado por el equipo técnico de la Unidad de Rectoría de la Salud del Ministerio de Salud y presentado a los actores sociales clave del cantón central de Puntarenas el día 20 de marzo por el Dr. Carlos Manuel Venegas Porras, Director Regional de Rectoría de la Salud de la Región Pacífico Central.



Estudio tipo transversal, descriptivo, en el cual como estrategia metodológica se realizaron tres importantes labores de campo: 1- Conteo de vehículos automotores para estimar la población visitante, 2- Aplicación de encuesta para el levantamiento de datos para determinar la demanda de servicios públicos, privados según variables del estudio, en los siguientes sectores geográficos: Sector Puntarenas Centro, Sector Barrio El Carmen y Sector Franja Costera o Paseo de los Turistas. 3- Aplicación de encuesta a diferentes instituciones públicas vinculadas a la naturaleza del estudio, así como a Organizaciones de Desarrollo Comunal y a la Junta Promotora de Turismo.



Como hallazgos más relevantes se determinó que los servicios ofertados en general son insuficientes, a su vez se documentó la problemática de las ventas ambulantes y otras actividades de interés en el tema de la Salud Pública; además que la afluencia de visitantes durante los fines de semana es un comportamiento tipo evento masivo, durante la época de mayor visitación turística y por último, que la respuesta institucional de atención y resolución es limitada por la escasez de recurso humano y presupuestario.

Como conclusión fundamental, se plantean una serie de alternativas que promueven la participación y el abordaje interinstitucional e intersectorial, donde lo público, lo privado y lo comunal se convierten en alianzas estratégicas a fin de dar un mejoramiento a la ciudad de Puntarenas en su capacidad instalada.

Este estudio es un insumo documentado y un llamado al gobierno local a liderar un proceso de compromiso, trabajo e intervención de todas las instituciones pero también de reflexión, sensibilización social y responsabilidad compartida. El Ministerio de Salud pone todo su esfuerzo y sus recursos a disposición de un trabajo integrador y de consenso que contribuya a mejorar las condiciones de salud pública de la población de nuestra región.