

# BOLETÍN DE JUNTAS DE SALUD

Boletín # 1.

Edición Julio 2018

## CCSS cuenta con nueva Junta Directiva



**María Elena López Núñez**  
Representante del Poder Ejecutivo



**Fabiola Abarca Jiménez**  
Representante del Poder Ejecutivo



**Marielos Alfaro Murillo**  
Representante de los Patronos



**Pablo Guzmán Stein**  
Representante de los Patronos



**Álvaro Salas Chaves**  
Representante de los Patronos



**José Luis Loría Chaves**  
Representante de los  
Trabajadores



**Mario Devandas Brenes**  
Representante de los Trabajadores



**Maritza Jiménez Aguilar**  
Representante de los  
Trabajadores



**Román Macaya Hayes**  
Representante Poder Ejecutivo

## Noticias CCSS

### Benemeritazgo del Hospital Nacional de Niños Dr. Carlos Sáenz Herrera

La Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, mediante Ley N° 9527 declara institución benemérita al **Hospital Nacional de Niños Dr. Carlos Sáenz Herrera**, cuya labor en pro de la salud pública de las personas menores de edad de nuestro país ha representado un sólido fundamento para el desarrollo humano de Costa Rica.

Publicado en La Gaceta N° 110 del miércoles 20 de junio del 2018.

### CCSS aprueba reglamento de Aseguramiento de Microempresas y Emprendedores en el Seguro de Salud

La Junta Directiva de la CCSS aprobó el Reglamento de Aseguramiento de Microempresas y Emprendedores en el Seguro de Salud que busca apoyar el microemprendimiento, promover la empleabilidad y la tasa de éxito del sector emprendedor en Costa Rica, así como combatir la informalidad que aqueja al país.

El reglamento facilitará que microempresas tanto en condición de informalidad como que necesiten reanudarse como patronos ante la CCSS, den el primer paso en dirección a formalizarse, que le permitirá pagar una base ajustada al salario durante los primeros cuatro años de vida del emprendimiento con una tasa reducida y con progresividad de aplicación que busca dar un impulso para que el emprendimiento pueda sobrevivir el llamado "valle de la muerte" de las microempresas.

Tomado de sitio Web de la CCSS, el día martes 31 de julio de 2018.

## EL EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD SE COMPLACE EN FELICITAR A LOS CUMPLEAÑEROS DEL MES DE JULIO:



Teresa Aguilar Q  
Wilter Villanueva B  
Dunia González R.  
Andrea Sanabria A.  
Luis Emilio Vargas V

Ana Rita Vásquez C.  
Luis Antonio Zamora S.  
José Barquero S  
Teodora Hernández V.  
Elizabeth Arguello P.  
Elizabeth Varela R.  
Johnny Hernández G.  
Francisco Araya Z.  
Ligia María Campos R.  
Gerardo Soto M.

Alcía Tenorio G.  
José Valverde A.  
Virginia Loaiza M.  
Marielos Cubillo L.  
Kattia Méndez C.  
Josué Camargo R.  
Consuelo Moya B.  
Wilberth Calderón M.  
Alberto Chaves C.  
Yorlenny Castro V.

Lillian María Ramírez N.  
Priscila Álvarez Núñez  
Geovanni Garita M.  
Clementina Zapata C.  
Ana Gabriela Lobo H.  
M<sup>o</sup> de los Ángeles Corella  
Rafael Porras Castro  
Wilda Zamora R.  
Marita Bevavides R.  
Fernando Jiménez R.

Marisela Cantillo S.  
Anabelle Camareno  
Orlando Vargas A.  
Dignora Reyes M.  
Gerardo Muñoz Á.  
Melvin Jiménez Q.  
Regina Samuels D.  
Grindy Reyes F.  
Marina López M.  
Olga Ramírez E.

**Junta de Salud Hospital Tomás Casas** logra en 2017 la donación de \$90,909 de la Embajada de Japón para compra de Microscopio Quirúrgico



### El Equipo de Juntas de Salud lamenta el fallecimiento de los compañeros de Juntas de Salud:

- ❖ José Arnulfo Jiménez Alvarado. Junta de Salud H. Fernando Escalante Pradilla
- ❖ Javier Casado Pérez. Junta de Salud H. Max Peralta

***“La muerte no existe, la gente solo muere cuando la olvidan, si puedes recordarme siempre estaré contigo”***

### Día del Trabajador(a) Social

19 de julio

Felicidades a los(as) funcionarios(as) en su día



### TEMA DEL MES

#### ¿Qué es un ataque de pánico?



Los ataques de pánico se caracterizan por un acceso brusco de miedo o malestar intenso. Pueden aparecer en cualquier momento. Formalmente se requiere la presencia de un mínimo de cuatro síntomas en la presentación de las crisis para hacer un diagnóstico.

Los síntomas más comunes de una crisis de pánico son: palpitaciones, sudoración, miedo a morir, a desmayarse, a perder el control o a volverse loco, dolor en el pecho, mareos, temblores, sensaciones de frío o calor, ahogos, náuseas, debilidad y sensación de irrealidad, entumecimiento de extremidades, sensación de hormigueo, sensación de atragantamiento. Desde la psicología existen algunos tratamientos como la terapia conductual y la terapia cognitiva.

Algunas medidas de cuidado que puedes adoptar:

- **Únete a un grupo de apoyo.** Unirte a un grupo de personas que sufren ataques de pánico o trastornos de ansiedad puede conectarte con otras personas que enfrentan tus mismos problemas.
- **Evita la cafeína, el alcohol, el tabaco y las drogas recreativas.** Todas estas sustancias pueden desencadenar o empeorar los ataques de pánico.
- **Practica técnicas de control del estrés y de relajación.** Por ejemplo, el yoga, la respiración profunda y la relajación muscular progresiva, también pueden ser muy útiles.
- **Mantente físicamente activo.** La actividad aeróbica puede tener un efecto relajante sobre tu estado de ánimo.
- **Duerme lo suficiente.** Duerme lo suficiente para evitar sentirte somnoliento durante el día.

**Equipo de Juntas de Salud  
Piso 14, Edificio Anexo Jenaro  
Valverde**

**Teléfono: 2539-0000 (ext.6355)  
Correo: junsalccss@ccss.sa.cr**