

# BOLETÍN DE JUNTAS DE SALUD

Boletín # 3. Edición Octubre 2018

## Noticias Juntas de Salud

### ACUARELA EN LA CLÍNICA DEL DOLOR Y CUIDADOS PALIATIVOS

Desde el 2014 el grupo *"De Colores"*, trabaja en la clínica del Dolor y Cuidados Paliativos. Todo esto en el marco de alternativas psicoterapéuticas de control del dolor. Este es instruido por la acuarelista Dunia Molina Muñoz y la experta en arte Elizabeth Navarrete Muñoz. La iniciativa es auspiciada por la Junta de Salud del Centro.



Se reúnen una vez a la semana, y los participantes son seleccionados por el jefe del servicio de psicología Dr. Javier A. Rojas Elizondo. El grupo ha tenido varias exposiciones dentro y fuera de la institución.

### FERIA DE SALUD HOSPITAL MANUEL MORA VALVERDE

El pasado viernes 7 de setiembre se realizó la feria de Salud del Hospital de Golfito, organizada por el establecimiento de salud y la Junta de Salud.

En esta se realizaron diversas actividades:

- Participación de servicios de salud
- Participación de la UCR, ASADAGOL, Área de conservación Osa y la Junta de Salud del Hospital de Golfito.
- Educación a pacientes y toma de muestras.
- Dedicada al Dr. Manuel Rodríguez Araya y Mba. Mayela Arauz Arauz
- Se cerró con una mesa redonda para presentar el proyecto de construcción de la Medicatura Forense de la Región Brunca, la historia del Hospital y la importancia de las Juntas de Salud.



### DÍA DE LA SALUD MENTAL

El Hospital Psiquiátrico y la Junta de Salud celebraron el 9 de octubre el Día Mundial de la Salud Mental, esto con el fin de ir cambiando el paradigma biologista que se usa para hablar sobre Salud Mental, según comentó el Señor Juan Carlos Goñi, presidente Junta de Salud de este establecimiento de salud.

### FERIA DE SALUD GUÁCIMO

El 17 de mayo del 2018 en Los Angeles Río Jiménez de Guácimo se celebra la Feria de Salud junto con la Junta de

Salud. En esta se contó con la participación de niños, adultos mayores y



muchos actos culturales. La idea era involucrar a los actores sociales de las comunidades para crear conciencia de la responsabilidad de los pueblos para prevenir enfermedades y epidemias



### DONACIÓN DE SANGRE

El 30 de setiembre del 2018 la Junta de Salud Hospital Max Peralta realizó una campaña de donación de sangre y estilos de vida saludable junto con el Banco Nacional de Sangre y Municipalidad de Cartago.

## Noticias CCSS

### DISPOSICIONES NORMATIVAS DEL SEGURO VOLUNTARIO

**Asegurado Voluntario:** Persona que no genera ingresos mediante una actividad económica propia, que de conformidad con la Sección 1 de la Ley Constitutiva de la Caja, desea afiliarse y cotizar voluntariamente a los Seguros de Salud y de Invalidez, Vejez y Muerte.

Los asegurados voluntarios al día en el pago de cuotas, tienen derecho a las prestaciones que otorga el Seguro de Salud, excepto el pago de incapacidades y licencias por concepto de enfermedad y maternidad.

La afiliación a este Seguro es voluntaria, pero una vez adquirida se convierte en irrenunciable, salvo si el asegurado pasa a ser asalariado, trabajador independiente, se acoge a pensión, adquiere derecho al beneficio familiar o se acoge al Seguro por el Estado.

Artículos 2, 12 y 13 del Reglamento para la Afiliación de los Asegurados Voluntarios.

### DISPOSICIONES NORMATIVAS DEL SEGURO DE TRABAJADOR INDEPENDIENTE

Las coberturas del seguro social –y el ingreso al mismo– son obligatorias para todos los trabajadores independientes manuales o intelectuales que desarrollen por cuenta propia algún tipo de trabajo o actividad generadora de ingresos.

Toda persona que califique como trabajador independiente, está obligada a cotizar para los regímenes de Enfermedad y Maternidad e Invalidez, Vejez y Muerte.

La condición de trabajador asalariado, y como tal, obligado a cotizar sobre el total de las remuneraciones que reciba, no exime a la persona de la obligación de cotizar como trabajador independiente, cuando ostente ambas condiciones.

Los Trabajadores Independientes tienen derecho a los beneficios regulados en los Reglamentos de Salud y de Invalidez, Vejez y Muerte sujetos al cumplimiento de los requisitos y plazos de calificación respectivos.

Artículos 1, 2 y 4 del Reglamento para la Afiliación de los Trabajadores Independientes.

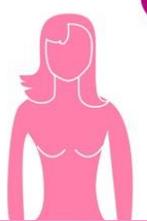
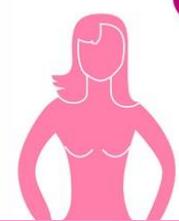
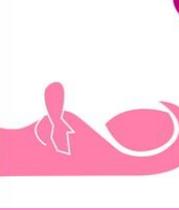
## SISTEMA DE SEGUIMIENTO JUNTAS DE SALUD (SEJUS)



Es un sistema que utiliza el Equipo de Juntas de Salud para registrar todas las actividades y cambios de las Juntas de Salud. Para esto se pide, que de manera voluntaria, se envíe la información en la herramienta SEJUS, luego de cada sesión ordinaria y extraordinaria de trabajo. Cualquier consulta llamar al 2539 0000 ext.6355

## 19 DE OCTUBRE DÍA DE LA LUCHA EN CONTRA DEL CÁNCER DE MAMA

### ¡Explórate!

		
<p>1 Frente a un espejo fíjese bien en la forma de sus senos.</p>	<p>2 Presiona las caderas, inclínate para adelante y busca algún cambio.</p>	<p>3 Extiende los brazos hacia arriba y observa si hay cambios.</p>
		
<p>4 Con una mano en la cabeza, explora empezando por la axila hacia el pezón.</p>	<p>5 Ahora acostada realiza los movimientos anteriores, con una almohada en la espalda</p>	<p>6 Por último aprieta el pezón y fíjate si hay salida de un líquido extraño.</p>

## 1 DE OCTUBRE DÍA DEL ADULTO MAYOR

*Cuidar de aquellos que nos han cuidado más que un deber, es un honor.*



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

Nuria Pastrana Á.  
José Manuel B.  
María León L.  
Marva Dixon D.  
Evelio Sánchez C.  
Rodrigo Mora L.  
Fernando Castillo V.  
Inés María Rojas S.  
Danilo Alvarado B.  
Jorge Esquivel G.  
Oscar Briceño W.  
Mirian Araya V.  
Álvaro Ulate H.

Felix A. Huertas G.  
Cecilia Carranza A.  
Ernestina Jiménez G.  
Jenny Barrantes P.  
Marianela Castillo C.  
Gerardo Vega S.  
Francisco Solano A.  
Carlos Matamoros U.  
Kenneth Elizondo B.  
Sandra Castillo G.  
Ingrid Chacón P.  
Olga Delgado J.  
Felix A. Huertas G.

Erick Lorenzo Ruiz G.  
Gerardo Montero B.  
Adrián Rojas Jaén  
Juan Carlos Salas C.  
Emilio Baltodano A.  
Maritza Parini E.  
Damaris Aguilar M.  
Hannia Rodríguez A.  
Martha Céspedes S.  
Wilson Solano Z.  
Francisco Solano A.  
Carlos Matamoros U.  
Kenneth Elizondo B.

Nancy Parra V.  
Carlos Mc Adam R.  
Alfredo Villarreal V.  
Nancy Parra V.  
Carlos Mc Adam R.  
Alfredo Villarreal V.  
Ronald Villalbos S.  
Mario Cabrera V.  
Sara Zúñiga R.  
Dinorah Zúñiga A.  
Rosa Angulo A.  
Gerardo Vega S.  
Eugenia Zamora A.

Ingrid Chacón P.  
Olga Delgado J.  
Ernestina Jiménez G.  
Jenny Barrantes P.  
Eugenia Villalobos C.  
Miguel Vargas V.  
Marianela Castillo C.  
Luisa María Pérez Z.  
Sandra Castillo G.  
Ana Carranza Al.  
Randall Sánchez G.



### 10 DE OCTUBRE DÍA DE LA SALUD MENTAL

En el marco de la celebración del día de la Salud Mental, el Equipo de Juntas de Salud trae el tema de:

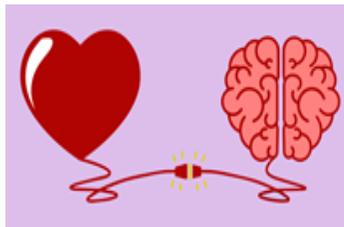
#### La Inteligencia Emocional

Los seres humanos estamos inmersos en un mundo de emociones vividas a diario, lo cual hace indispensables que conozcamos sobre las mismas. Contar con inteligencia emocional nos ayudará a manejar de manera asertiva nuestras emociones, lo que nos permite tener control emocional en las diferentes situaciones que se presentan en nuestra cotidianidad. No dejarnos dominar por nuestras emociones, controlarlas, eliminar estados de ánimo negativos, es lo que nos ayuda a marcar el camino del éxito o del fracaso en la vida.

Daniel Goleman, quien en su libro *Inteligencia Emocional* (1995) realiza un planteamiento muy interesante a partir de considerar que lo emocional es fundamental en la toma de decisiones; que en momentos cruciales de nuestra vida no sólo utilizamos la razón, para decidir, sino que la mayor influencia está dada por lo que dicten nuestras emociones. El nivel emocional tiene un alto poder sobre nuestros pensamientos y, por ende, sobre nuestro comportamiento.

#### ¿Cuáles son sus componentes?

- ✓ **Auto-conocimiento emocional** (o conciencia de uno mismo): ¿Cómo nos afectan nuestras emociones?
- ✓ **Auto-control emocional:** Dominio de uno mismo, no dejarse llevar por las emociones del momento.
- ✓ **Auto-motivación** (motivación): Dirigir hacia un objetivo nuestras emociones nos permite estar motivados, fijándonos en las metas y no en los obstáculos.
- ✓ **Empatía:** La empatía es la base del altruismo. El reconocimiento de emociones



ajenas, saber interpretar qué le pasa al otro, por qué actúa de determinada manera, etc. Son muchas las mejorías y ventajas que brinda la educación emocional ya que permite conocer las propias emociones e interiorizar muchos aspectos de la vida propia, para luego poder detectar las emociones de las demás personas, llevando a mejores relaciones interpersonales y evitando conflictos. La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. Por lo tanto es importante velar por nuestra calidad de vida, cuidar de nuestra salud emocional.



22 de Octubre

### Día del Funcionario y la Funcionaria de la CCSS

Según los archivos de la Junta Directiva de nuestra institución, se dicta que fue en el año **1978**, de conformidad con lo resuelto por la Junta Directiva en el artículo 6º de la sesión número 5270 del 30 de setiembre de 1978 y el convenio suscrito entre la Caja y las organizaciones sindicales representantes de los trabajadores, **se declara el 22 de octubre como el día oficial para la celebración del "Día del Trabajador de la Caja Costarricense de Seguro Social"**.

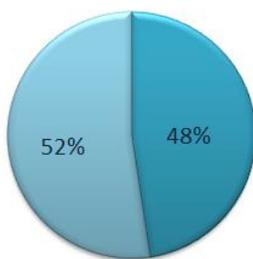
*¡Feliz día a los funcionarios y funcionarias y gracias por ser parte de esta gran familia!*

## DATOS MIEMBROS JUNTAS DE SALUD 2018

REGIONES	TOTAL MIEMBROS POR REGIÓN	EDAD PROMEDIO POR REGIÓN EN AÑOS	SEXO		PORCENTAJE SEGÚN ESTADO DE PENSIÓN	
			H	M	PENSIONADOS	NO PENSIONADOS
Central Norte	188	68,96	85	103	39%	61%
Huetar Atlántica	72	61,18	33	39	51%	49%
Brunca	55	67,5	38	17	48%	52%
Central Sur	218	60	104	114	53%	47%
Chorotega	87	59,79	37	50	56%	44%
Hospitales Nacionales, Centros Especializados	56	59,87	22	34	57%	43%
Huetar Norte	61	52,93	30	31	32%	68%
Pacífico Central	109	64,63	50	59	45%	55%
<b>TOTAL</b>	<b>846</b>	<b>61,86</b>	<b>399</b>	<b>447</b>	<b>47,63%</b>	<b>52,38%</b>

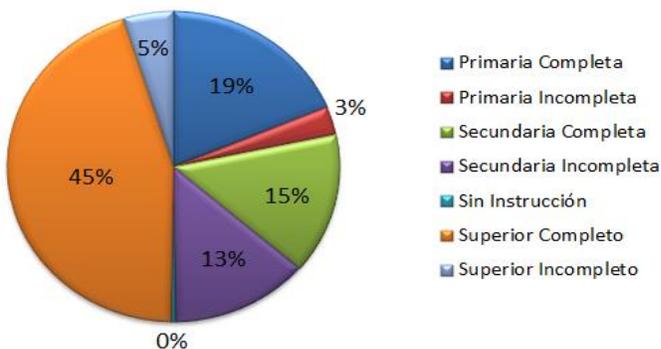
### Porcentaje de personas pensionadas Juntas de Salud Nivel país, 2018

■ Pensionados ■ No Pensionados



► Un porcentaje alto de los miembros de Juntas de Salud se encuentran aun laborando o no cuentan con pensión.

### Nivel educativo miembros de Juntas de Salud, Costa Rica 2018.



Tomado de Directorio Juntas de Salud Octubre 2018



► A nivel país, los miembros de las Juntas de Salud se dedican en su mayoría a:

- Educación
- Administración del Hogar
- Administrador(a)

► Como se puede ver el nivel educativo de los miembros de Juntas de Salud es bastante alto, con un 45% con educación superior y un porcentaje mínimo de persona sin instrucción.