

BOLETÍN DE JUNTAS DE SALUD

Boletín # 2. Edición Marzo- Abril 2019

NOTICIAS JUNTAS DE SALUD

La Junta de Salud del **Área de Salud de San Ramón** en el año 2018 realizó los siguientes alcances:

1. Homenaje a la señora Carmen Loria Badilla, Enfermera pensionada del Área de Salud, quien durante 35 años laboro para institución y aún continúa brindando apoyo a la construcción de la salud 2018-2022.
2. Sesión educativa con pequeños agricultores de la comunidad del Bajo La Paz, en la que se trabajó: estilos de vida saludable en la prevención del cáncer de piel.
3. Apoyo en la organización de la Feria de la Salud de la Mujer en la comunidad de COPAN.
4. Visita a los puestos de Salud de las comunidades de Los Ángeles y de Volio, en las que se agradeció a líderes comunales el apoyo brindado a la institución.



Homenaje a la Sra. Carmen Loria



Visita Puestos de Salud, Los Ángeles y Volio

HOSPITAL DR. TOMÁS CASAS CASAJÚS

El 19 de marzo el Hospital Dr. Tomás Casas cumplió su aniversario número 77, fue fundado en 1942 como Hospital San José.

Más de siete décadas brindando mejor calidad de vida a toda su población, siempre pensando en dar una atención humanizada.



FESTIVAL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

El viernes 8 de marzo de 2019, los servicios de Trabajo Social del Área de Salud de La Unión y San Juan-San Diego-Concepción, con apoyo de la Junta de Salud de La Unión y del departamento de Trabajo Social del Ministerio de Salud de la localidad, realizaron un Festival en conmemoración del día Internacional de la Mujer.

Se contó con stands informativos sobre meriendas saludables, promoción de la actividad física, condón femenino, importancia del Papanicolau y funciones de las contralorías de servicios. Asimismo, se realizaron ejercicios terapéuticos, toma de medidas antropométricas, ventas y exposición de artesanías, charlas sobre: derechos en salud de la mujer, retos de alimentación en el Adulto Mayor enfocado en la Mujer, prevención de cáncer de mama y cérvix, y alimentación saludable en las mujeres. Se realizó además un acto cultural con el Primer Coro Popular Ruso en Costa Rica.

El evento tuvo una participación aproximada de 72 personas.



El Equipó de Juntas de Salud, lamenta el fallecimiento de Don **Oscar Asdrúbal Villalobos Petgrave**, miembro de la Junta de Salud del CAIS Siquirres.

¡DESCANSE EN PAZ!



26 de Abril, Día de la Secretaria (o)

Información Jurídica

Sobre el Derecho de Petición

En el art 27 de la Constitución Política de Costa Rica se establece “Se garantiza la libertad de petición, en forma individual o colectiva, ante cualquier funcionario público o entidad oficial, y el derecho a obtener pronta resolución”.

El Derecho de Petición es el derecho subjetivo público que tiene toda persona, tanto física como jurídica, de acudir a cualquier órgano o entidad pública, a peticionar sobre un asunto de su interés, el cual deberá ser resuelto por la Administración en forma oportuna. Cuando exista una petición por parte de un administrado ante una dependencia pública, ésta debe respetar en todo momento los plazos establecidos para dar contestación, de no señalarse estos se entenderá que será el plazo 10 días hábiles, de conformidad con el numeral 27 de la Constitución Política, en relación con el artículo 32 de la Ley de la Jurisdicción Constitucional.



Estilo de Vida Saludable y su Relación con lo Emocional

Cuando hablamos de llevar una vida sana, hablamos de tener estilos de vida saludable, debemos preocuparnos por llevar una buena alimentación, por el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como “**un estado de completo bienestar físico, mental y social**”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad.

Los **estilos de vida saludable** hacen referencia a diferentes comportamientos cotidianos que realizan las personas, con el objetivo de mantener un equilibrio en su vida, su cuerpo y su mente. La importancia de mantener bienestar **físico radica en que los estilos de vida, estos tienen relación con nuestro estado emocional, es decir, si tenemos un buen estilo de vida saludable, permitirá que las personas se sientan mejor anímicamente. Por lo que es de mucha importancia llevar una vida emocional sana.**

Enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, problemas cardiacos y gastritis se han desarrollado por malos hábitos como el sedentarismo, mala alimentación y estrés emocional, entre otras. Es necesario considerar que para no caer en estas circunstancias es necesario tener buenos hábitos y llevar una vida saludable, dentro de los cuales podemos mencionar los siguientes:

1. **Alimentación**, llevar una alimentación balanceada. mezclar los grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales, carbohidratos, proteínas y grasas). Una persona con buena salud puede consumir un huevo al día, **no comer a deshoras**, contar con horarios establecidos.
2. **Actividades**, dedicar más tiempo a actividades físicas y a actividades varias que nos permitan esparcimiento.
3. **Organizar su tiempo**, priorice sus actividades y ordene en una agenda lo que debe hacer según su importancia., planifique su tiempo hora por hora incluyendo las comidas, la vida social, el descanso o el ejercicio.
4. **Duerma bien**, el sueño es un mecanismo muy importante que utiliza el organismo para descansar y para recargar energía, estableciendo así un equilibrio entre la actividad y el descanso, no solo del cuerpo sino de la mente y el espíritu.

La recomendación de expertos en el tema es la de realizar una actividad física de por lo menos 30 minutos todos los días, el ejercicio mejora el estado emocional y el sistema inmunológico. En el siguiente esquema vemos la relación del estilo de vida y las emociones y cómo afectan nuestra salud.

Escrito por: Licda. Gaudy Solano Ortega
Psicóloga

Capacitaciones a las Miembros de Juntas de Salud

Red de Hospitales Nacionales Hospitales Especializados y Centros Especializados



Tema: El mundo de las Emociones, 13 marzo.

Región Huetar Atlántica



Tema: El Rol y la importancia del Secretario (a) en las Juntas de Salud, 26 de marzo.

Región Central Sur



El Rol y la importancia del Secretario (a) en las Juntas de Salud, 25 de abril.

Región Chorotega



El Rol y la importancia del Secretario (a) en las Juntas de Salud, 25 de abril.

EL EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD SE COMPLACE EN FELICITAR A LOS CUMPLEAÑEROS DE LOS MESES DE MARZO Y ABRIL 2019:

Rosa Corella Elizondo
Rodrigo López Castro
Marisol Alpizar Víquez

María Magdalena Gómez Soto
Ana Beatriz Rojas Avilés

Nidra Rosabal Victoria
Rafael Angel Valladares Valladares

Maria Fernanda Hernandez
Rodríguez

Xinia Arguello Elizondo
Claudio Araya Araya
Blanca Montero Mejía
Isabel León Arias
Elvia Esquivel Bolaños
José Luis Pacheco Murillo
Gilbert Segura Rodríguez
Xinia Ureña Arias
Eida Hidalgo Monge

Elizabeth Campos Briones
Marelos Serrano Rojas
Zayda Granados Monge
Jimmy Chinchilla Bermúdez
Luis Fernando Castro Córdoba
Jacqueline Casanova Trejos
Margarita Dimas de Argueta
Thelma Marta Hernández Ávila
Gerardo Antonio Chaves Solís
Ingrid Jiménez Fernández
Flor María Jiménez Monge
Delfa María Odio Ibarra
Luis Peraza Quintero
Noemy Alvarado Salazar
Dulce María Guzmán Acevedo
Adriana Echeverría Hejgold

Constanza Gómez Lora
María Jovita Cerdas Murillo
José Gabriel Rodríguez
Delgado
Franklin Martínez Barquero
Jorge Arturo Barquero
Quirós
Guadalupe Moya Paniagua
Manuel Enrique Jiménez
Acuña
Eduardo Víquez Jiménez

Rosa Iris Ramírez Solís
Enriqueta Alvarado González
Humberto Gómez Fonseca
Sandra María Arias Vargas
Olga Salas Alfaro
Jorge Obando Ulloa
Floribeth Murillo Jiménez
Johanna López Chinchilla
María Teresita Castillo
Quirós

Yamileth Fontana Coto
Mayra Arguedas Gamboa
Fernando Castro Barboza
Rafael Alexis Mora Quirós
Hilda Ching Zamora
Gerardina Cordero Montero
Miguel Ángel León Corrales
Leonor Elena Córdoba Soto
Johnny José Morales Vargas
Samay Sánchez Acevedo
Rita Gamboa Conejo
Alvaro Marín Campos
Eulalia Cole Porter
Yilma Corrales Méndez
Sonia Cerdas Duarte
María Gabriela Sánchez
Pérez

Luis Wachong Solís

Álvaro Enrique Durán Quirós

Miguel Ángel De la O Mena
Lidiette Hernández Barquero
Oscar Fonseca Guillén

Guillermo Hernández Cerdas
María Eugenia Romero Poveda
Eulalia Marlene Ruiz Villareal
María De Los Ángeles Valverde
Sanders
María del Carmen Pavón Leitón

Hernán Eduardo Fernández
Henríquez
Cindy Cristal Mena Vargas
Germán Calderón Solano
Maribel Aurora Marín Castro
Patricia Duarte Lumbi

Juan José Ortiz Fonseca
Maricela Solis González
Javier Monge Solano
Carmen Peraza Granados

Ana Cedi Hernández Calvo
Carlos Luis Ballesteros Peralta
Lidiette Luna Lizano
Maribel Masis Luna
Dixon Espinoza Cordero
Gerardo Chaves Carvajal

Sergio Elizondo Barrantes
Greivin Pérez Ruiz
Deyanira Orozco Quesada

Miguel Rojas Loaiza

María Isabel Loaiza Chinchilla

Alexander Rojas Álvarez
Didier Sánchez Solano
Ligia Esther Barquero
Villarreal

Heriberto Rivera Padilla
Marcos Roberto Meza Durán
Pedro Vargas Fernández
José Bizet Delgado Coles

María Celestina Pérez
Jiménez

Mario Antonio Chevez
Chevez
Sissy Salas Rodríguez
Marcos Luis Corrales Arias
Saúl Méndez Blanco
Mirtha del Socorro Espinoza
Mendieta

Gabriel Rojas Herrera
Aura Rosa López Castro
Héctor Chacón León
José Manuel Valverde
Abarca

Walter Bogantes Sibaja
Wilberth Miranda Chaves
Walter Campos Segura
Fortunato Tencio Alvarado
Pedro Rojas Villafuente
Marcos Manuel Carazo
Sánchez
Eduardo Zúñiga Álvarez
Alberto Delgado Cande

Equipo de Juntas de Salud
Directo: 2539-0723
Teléfono: 2539-0000 (ext.6355)
Correo: junsalccss@ccss.sa.cr

Nueva dirección de ubicación:

Barrio Don Bosco, TORRE B **piso 2**, del Centro Corporativo Internacional (Hogares de Costa Rica), ubicado en Avenidas 6 y 8, Calles 26; o 350 metros sur de Torres Paseo Colón.