

# BOLETÍN DE JUNTAS DE SALUD

Boletín # 3. Edición Mayo-Junio 2019

## NOTICIAS JUNTAS DE SALUD

### 1° Feria de Servicios de Salud- Área de Salud La Cruz

La misión de CCSS es la de trabajar para mejorar la salud de la población mediante acciones de protección de la salud y de promoción de hábitos y estilos de vida más saludables, ya que este proceso permite a las personas del cantón a incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

Se logra promover hábitos y estilos de vida más saludables en los usuarios internos y externos del Area de Salud La Cruz como medio para construir salud. La Feria logra involucrar a la comunidad, en la promoción de estilos de vida saludable con una participación de más 300 personas de las diferentes comunidades.

La actividad se realiza en el Parqueo de la Clínica; de 8:00am a 1:00pm, el día 16 de mayo de 2019

Se instalan 12 puestos informativos, actividades recreativas y se realizan charlas sobre diversos temas.

Ese día hubo tomas de glicemias- 45 personas

**Papanicolao:** 50 mujeres, de ella, 15 no aseguradas

**Donación de sangre:** 21 personas

Charlas de consejos nutricionales, Importancia de la Hidratación, Salud mental, Convivencia familiar (programa Conapdis), Salud bucodental, actualización de datos por medio del Servicio de Redes.

Asimismo, los Servicios de Farmacia, Enfermería, pensiones, EISAM, CONAPDIS, BANDERA AZUL, brindaron información y educación a la población.



## COMITE SALUD EBAIS CENTRAL NORTE 1

SE INVITA A LA COMUNIDAD GUÁPILEÑA A PARTICIPAR

# Feria de la Salud



**Horario**  
12:30 a 4:00 pm



Atención Gratuita

### ACTIVIDADES:

**VIERNES 28 DE JUNIO**  
 MEDICINA REGENERATIVA, ACTIVIDAD FÍSICA, 2019  
 NUTRICION, SALUD MENTAL, ADICCIONES, GIMNASIO  
 ABUSO INFANTIL, FISIOTERAPIA, ODONTOLOGIA COOPEVIGUA 1  
 Y MUCHO MAS...

## Expo- Salud Hospital México.

El 04 de abril se llevó a cabo la Expo-Salud, en honor a la celebración de los 50 años de existencia del Hospital México, en el cual se obtuvo la participación de:

### SERVICIOS PARTICIPANTES:

- ✦ **Dermatología:** Cómo detectar cáncer de piel.
- ✦ **Ginecología:** Información a las pacientes acerca de la importancia del papanicolaou.
- ✦ **Farmacia:** Implementación de estrategias educativas para lograr una atención integral del paciente oncológico.
- ✦ **Comité de Deportes:** Programa de actividad física con enfoque en el aprendizaje para desarrollar habilidades de construir estilos de vida saludables.
- ✦ **Nutrición:** Intervención nutricional a los pacientes en tratamiento hemodiálisis.
- ✦ **Reumatología:** Detección temprana de enfermedades reumáticas.
- ✦ **Gestión Ambiental:** Alternativas de prácticas ambientales para reducción de plásticos y de consumo energético.
- ✦ **Hemato-oncología:** "Taller de Duelo", realizado en el Salón Comunal de la Asociación de Desarrollo Integral de Urbanización El Jardín, Autopista La Uruca.
- ✦ **Dirección de Enfermería:** Fortaleciendo la higiene de manos y minimizando las infecciones intrahospitalarias.

### EMPRESAS PARTICIPANTES:

- ✦ Coopealianza.
- ✦ Florida Bebidas.
- ✦ Deportes El Cazador, Emisora 107.1.



# Feria de la Salud Cóbano

El Área de Salud y la Junta de Salud de Cóbano tienen el agrado de invitar a la comunidad a participar de los diferentes eventos que se llevan a cabo:

**19, 20 y 21 de junio**

19 junio: Escuela Carmen Lyra  
 20 junio: Escuela Las Delicias y Casa de la Cultura  
 21 junio: Casa de la Cultura. Actividad especial para el Adulto Mayor



Asista y participe!



## SINDROME DEL BURNOUT

El **Síndrome Burnout** o conocido como “el síndrome del quemado o fundido es un tipo de estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas y pueden llegar a presentar ansiedad y depresión”.

El Burnout o Síndrome del quemado es un trastorno psicológico que afecta a los trabajadores. Este síndrome fue descrito por primera vez en 1969 al comprobar el extraño comportamiento que presentaban algunos oficiales de policía de aquella época: agentes de la autoridad que mostraban un cuadro de síntomas concreto.

En 1974 Freudenberger hizo más popular al síndrome, y posteriormente, en 1986, las psicólogas norteamericanas C. Maslach y S. Jackson lo definieron como “un síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una menor realización personal que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios. (<https://psicologiyamente.com>)

El síndrome del quemado es una respuesta extrema al **estrés crónico** originado en el contexto laboral y tiene repercusiones individuales, pero también afectaría en otros contextos como organizacionales y sociales.

El síndrome de Burnout presenta las siguientes características (en forma de señales o síntomas):

Se identifica tan fuertemente con el trabajo que le falta un equilibrio razonable entre su vida laboral y su vida personal.

Intenta ser todo para todos, asumir tareas y funciones que no corresponden a su cargo.

Trabaja en empleos relacionados con actividades laborales que vinculan al trabajador y sus servicios directamente con clientes.

Siente que tiene poco o ningún control sobre su trabajo.

Su trabajo es especialmente monótono y no tiene sobresaltos.

Si usted considera presentar algunos de estos síntomas, preste cuidado y tome las medidas necesarias. Dentro de sus posibilidades debe realizar un análisis de su entorno laboral e identificar cuales factores están interviniendo para que se presente esta condición.

La clínica del síndrome se esquematizó en cuatro niveles:

- ✓ **Leve:** quejas vagas, cansancio, dificultad para levantarse a la mañana
- ✓ **Moderado:** cinismo, aislamiento, suspicacia, negativismo
- ✓ **Grave:** enlentecimiento, automedicación con psicofármacos, ausentismo, aversión, abuso de alcohol o drogas
- ✓ **Extremo:** aislamiento muy marcado, colapso, cuadros psiquiátricos, suicidios

**Algunas recomendaciones que pueden ayudarle:**

- ✓ **Evalúe sus opciones administre los factores estresantes** que contribuyen al agotamiento del trabajo.
- ✓ **Ajuste su actitud.** Trate de mejorar su perspectiva en su trabajo, vuelva a descubrir los aspectos agradables de su puesto, establezca relaciones positivas con los compañeros para lograr mejores resultados. Pase tiempo fuera de la oficina y haga las cosas que le gustan.
- ✓ **Busque apoyo.** Ya sea que llegue a los compañeros de trabajo, amigos, seres queridos u otras personas, el apoyo y la colaboración pueden ayudar a lidiar con el estrés laboral y la sensación de agotamiento.
- ✓ **Evalúe sus intereses, habilidades y pasiones.** Una evaluación honesta puede ayudarle a decidir si debe considerar un trabajo alternativo.
- ✓ **Haga algo de ejercicio**

Recuerde que la salud es lo primero, poder trabajar en un ambiente seguro y adecuado, es necesario para poder desarrollar las habilidades y contribuye a obtener calidad de vida.

Lic. Gaudy Solano Ortega / Psicóloga

## INFORMACIÓN CONFIDENCIAL

De la Administración Pública se exige transparencia y publicidad de sus actos, debido a la importancia de acercar la Administración con la ciudadanía, con el fin de generar espacios de discusión que promuevan la consecución de los objetivos planteados en procura del interés general. A partir de dichos principios, se espera que el Estado y los entes públicos en general, actúen de manera transparente, comunicando oportunamente las decisiones que se tomen, así como los motivos que las justifique, ya que de esta manera es posible generar y mantener la confianza en la ciudadanía.

El principio de publicidad de la actuación pública, implica el acceso a dicha actuación, con base en el principio de publicidad de la información de **interés público**. Cabe señalar que, para el ciudadano, la publicidad de la actuación administrativa determina el derecho fundamental de acceso a la información y documentos públicos, establecido en el artículo 30 de la Constitución Política y con ello, el control de la actuación administrativa

El derecho de acceso a la información es considerado uno de los principios fundamentales del Estado Social de Derecho, siendo que posibilita la participación de los ciudadanos en la toma de decisiones políticas; el principio mismo, se basa en que la información constando en la Administración Pública, es pública, en tanto no esté protegida por la reserva de ley establecida en el artículo 24 constitucional o se trate de un secreto de Estado (Sala Constitucional, resolución N° 7885 -2002 de las 14:45 horas de fecha 20 de agosto de 2000), razón por la cual, el ciudadano puede imponerse con respecto a la información que concierne a los organismos públicos o que consta en éstos, en el tanto, la información sea pública.

En concordancia con lo anterior, se debe indicar que la Sala Constitucional de la Corte Suprema de Justicia, en resolución N° 928-91 de las 14:54 horas de fecha 14 de mayo de 1991, señaló:

"El derecho fundamental que así se consagra tiene como objeto el derecho de información y, por ende, de comunicación de todo aquel asunto que sea de interés público. Es, entonces, comprensivo de todo documento público o de cualquier otra información que conste en las oficinas públicas, a condición de que en su divulgación haya un interés público".

Estos derechos de rango constitucional, en materia de derechos fundamentales, están protegidos por el principio de reserva de ley, el cual implica que, la ley determinará en cuáles casos no es aceptable brindar información a terceros, por su carácter confidencial, resguardando de esta manera, el derecho a la intimidad, la libertad y el secreto de las comunicaciones.

La confidencialidad se constituye así en un instrumento de garantía de la información privada, aun cuando ésta se encuentre en poder de la Administración; por lo tanto, los datos recabados no son susceptibles de ser utilizados en condiciones y circunstancias ajenas a las que justificaron su almacenamiento: la titularidad de la información no cambia por el hecho de que sea revelada a un tercero, por el contrario, la confidencialidad de la información garantiza que únicamente es accesible a la persona autorizada para acceder a la misma. De allí que, si la información ha sido confiada a un tercero, incluso si el suministro se genera en una norma legal, ese tercero está impedido para divulgarla o darla a conocer a otras personas que no estén autorizadas por el derecho habiente o por una norma legal.





**EL EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD SE COMPLACE EN FELICITAR A LOS CUMPLEAÑEROS DE LOS MESES DE MAYO - JUNIO 2019:**

Álvaro Fuentes Salas  
 Hazell Sánchez Bolaños  
 Wilfredo Sánchez Hidalgo  
 Nidia Herrera Vargas  
 Gilda Ocampo Rodríguez  
 Ligia María Arias Aguilar  
 Zulay María Valverde Montero  
 Ivette Carolina Manzanares Obando  
 Haidy María Arce Vega  
 Teresita Rodríguez Steller  
 Francisco Hernández Vargas  
 William González Vega  
 Sidey Gutiérrez Robleto  
 Shirley Campos González  
 Virginia Zumbado Carranza  
 Jaqueline Zamora Sánchez  
 Damaris Leitón Guerrero  
 Lilliam Gómez Osés  
 Zoila Sánchez Chaves  
 Élide Ordoñez Ramírez  
 Ángela Viales Villarreal  
 Manuel Bustamante Guerrero  
 Luis Fernando Araya Rodríguez

Jorge Eduardo Soley Mosh  
 Arturo Segreda Mena  
 Julián Umaña Hernández  
 María Elena May Cantillano  
 Ligia Suarez Naranjo  
 Jorge Salazar Sandi  
 Miguel Omar Cubero Castro  
 Rómulo Fernández Chaves  
 Alfredo Montero Chaves  
 Juan Vianey Alpízar Lobo  
 Meléndez Rojas Damaris  
 Rafael E. García Neim  
 Jorge Antonio Sánchez Pérez  
 Sonia Gómez Orozco  
 Natalia Serrano Redondo  
 Willy Vega Flores  
 María Hortensia Aguilar Quirós  
 Rodrigo Arguello Rudín  
 María del Carmen Segura Balladares  
 Manuel Antonio Murillo  
 Luis Ángel Montoya Salas  
 William Lobo Delgado  
 Francia Jiménez Bolívar

Walter Mena Pérez  
 Walter Eduardo Reyes López patronos  
 María Cecilia Murillo Esquivel  
 Luis Gamboa Guerrero  
 Carmen Martínez Jackson  
 Carmen Yadira Arias Mendez  
 Antonio Cubero Quirós  
 Ana Virginia Guillén Espinoza  
 Leda Abdallah Arrieta  
 Selania Loaiza Soto  
 Noilyn Cordero  
 Jorge Chaves Gutiérrez  
 Roberto Naranjo Soto  
 Yamileth Castro Mohs  
 Maria Teresa Gutiérrez Sánchez  
 Kathia Campos Sequeira  
 Antonieta Fernández Quirós  
 María del Rosario Vargas Batres  
 Ana Isabel Fernández Vargas  
 Zulay Cubero Fernández  
 Isabel Villalobos Rodríguez  
 Alejandro Rodríguez Quirós

