



CAJA COSTARRICENSE DEL SEGURO SOCIAL  
DIRECCIÓN INSTITUCIONAL DE  
CONTRALORÍAS DE SERVICIOS DE SALUD  
EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD

BOLETÍN 1 • EDICIÓN ENERO-FEBRERO 2020

# EQUIPO JUNTAS DE SALUD

CCSS-DICSS

BOLETÍN DEL EQUIPO  
DE JUNTAS DE SALUD

## TABLA DE CONTENIDO

Artículos • Pág.1 y Pág.2

Anuncios y Noticias • Pág.3,  
Pág.4, Pág.5, Pág.6, Pág.7,  
Pág.8, Pág.9 y Pág.10.

# LA ANSIEDAD DE LOS PADRES Y ENCARGADOS AL INICIO DEL CURSO LECTIVO

*Elaborado por: Licda. Gaudy Solano Ortega  
Psicóloga Cód. 6835  
Equipo Juntas de Salud*

Cada vez que se acerca el nuevo curso lectivo, los padres empiezan a sentirse de cierta forma preocupados y estresados de cómo sus hijos van a asimilar los cambios que vengan, tratándose de horarios, amistades, maestros, programas, alimentación, entre otras. Son tantas variables que se ven afectadas día a día, esto a pesar de que en algunos casos no es la primera vez que se está ingresando a la escuela, colegio, universidad, todo vuelve a generar emociones, conflictos, situaciones que hay que acomodar y enfrentar para que todo salga bien. En estos procesos adaptativos, se ve involucrada toda la dinámica familiar, padres, hijos, abuelos, hermanos, primos, tíos y demás parientes. Todos están a la expectativa de ver cómo le fue a su hijo(a), en su primer día.

Pero nos hemos puesto a pensar, ¿Cómo se pueden sentir los padres y encargados respecto a esta situación? Son emociones presentes durante el primer día y prácticamente todo el año, la expectativa de los padres puede generar pensamientos de todo tipo se hacen presentes ¿Se adaptará mi hijo al cambio?, ¿Podrá hacer nuevos amigos?, ¿Tendrá problemas con otros niños? Esto puede provocar inseguridad emocional, sensaciones de nerviosismo, temor, vulnerabilidad, etc. Igualmente, de todas estas preocupaciones también pueden surgir pensamientos positivos y es donde se deben aprovechar las herramientas para ser utilizadas contra la ansiedad que nos pueda estar generando a los padres, todo el proceso de entrada a clases.

Sustituir los pensamientos negativos por frases de auto apoyo como, por ejemplo, "Confío en mi hijo(a) y que todo le va a salir bien", "Es muy posible que se adapte pronto a los cambios y que haga nuevos amigos", "Tendré la oportunidad de conocer otros padres", "Mi horario de trabajo me permite poder ir a recoger a mi hijo (a)", todos estos pensamientos se construyen en forma positiva, para lograr con ellos poder soportar la adaptación tanto de los hijos como la de los padres de familia.

El desarrollo diario de las actividades de los padres como el trabajo, la crianza, obligaciones varias, aunado al estrés o ansiedad de inicio del curso lectivo de los hijos, hace que se generen en ellos acumulaciones de fatiga, estrés, nerviosismo, entre otros, que si no son controlados se pueden dirigir hacia los demás miembros de la familia y en los círculos sociales donde interactuamos, perjudicando todo el entorno y además perjudicando la salud física y mental.

**Reconocer los cambios de cualquier índole, en diferentes situaciones que se puedan presentar, ayudaría a tener un estado de bienestar psicológico y emocional, lo cual permitiría que las personas puedan desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas. Es necesario conocer y realizar acciones que nos permitan tener una buena salud mental y así obtener habilidades mentales para nuestro bienestar, dentro de esas acciones podemos mencionar las siguientes:**

- **Descansar y dormir bien.** Dormir un mínimo de 7 u 8 horas diarias suele presentarse como lo ideal, pero ese número puede variar según las personas, un sueño reparador es uno de los indicadores de salud más importantes.
- **Hacer ejercicio.** Tener una vida activa, podemos realizar cambios en nuestras rutinas cotidianas: por ejemplo, si está al alcance caminar hacia el trabajo, subir las escaleras no utilizar el ascensor, pasear al perro, practicar algún ejercicio mínimo de media hora cada día, ciclismo, natación, aeróbicos, fútbol, yoga, pilates, entre otros, por lo menos tres veces por semana.
- **Alimentarse sanamente.** Incrementar el consumo de frutas y hortalizas cubriendo las cinco raciones diarias recomendadas y evitar consumir la comida preparada.
- **Hacer vida social:** divertirse y recrearse. Conseguir momentos que nos permitan divertirnos y relajarnos, salir de la rutina diaria del trabajo y compartir con los seres queridos para liberarnos del estrés.



Imagen de carácter ilustrativo  
Fuente: Internet

**Mantener el cuerpo sano y mente sana es una frase que se utiliza comúnmente para tener una salud plena. Un estilo de vida más saludable nos ayuda a estar equilibrados emocionalmente y con esto poder disfrutar de la vida al máximo, adquirir calidad de vida.**

# INSTITUCIONALIZACIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD ADMINISTRADOS POR UNIBE

*Elaborado por: Vinyela Devandas*

*Miembro de la Junta de Salud de Curridabat*

*Fotografías compartidas por la Junta de Salud*

El pasado 7 de febrero, la comunidad de Curridabat se congregó en el templo parroquial, en respuesta a la convocatoria hecha por la Junta de Salud para informarse de los cambios que conlleva el proceso de Institucionalización de los servicios en el área de salud del este y en particular en el cantón de Curridabat.

La reunión contó con la participación de la doctora Mercedes Valverde Molina, directora médica designada para el área de salud de Curridabat, la doctora Angie Cervantes Rodríguez, encargada de toda la logística e implementación del laboratorio del área de salud del este, el licenciado Cristhian Barrantes Herrera, nuevo administrador designado para el área de Curridabat y la licenciada Yesenia Ruiz Solano, facilitadora de la junta de salud y de la acción social del área de salud curridabatense.

La reunión fue un éxito por la gran concurrencia de personas, quienes pudieron externar sus inquietudes y aclarar sus dudas con respecto a este significativo e histórico cambio en la atención de la salud pública.

Las autoridades ofrecieron un manejo muy profesional a las inquietudes de los asistentes y demostraron estar muy preparados para enfrentar el nuevo reto.

Hubo personas que salieron en defensa de la política de mejoras de la salud de La Caja, y pidieron comprensión y sacrificio como el que tiene que hacer la Institución más importante de la salud en Costa Rica, para implementar estos importantes cambios en beneficio de los costarricenses.

El ambiente fue muy vivaz y la mayoría de las personas expresaron beneplácito y expectación por el cambio. Supieron de las mejoras como la creación de dos EBAIS totalmente equipados y remodelados para una óptima atención de los pacientes: uno en el Centro y el otro en Hacienda Vieja con mejoras sustanciales para la atención de la gente.

También se les dio a conocer la ubicación de los nuevos servicios de odontología, donde se incrementó en dos el número de odontólogos para Curridabat y de la Farmacia y de las Oficinas administrativas del área cerca de la bomba La Galera.

Lo que más inquietó a los usuarios fue la ubicación del Laboratorio en Los Yoses y el hecho de que en tres EBAIS no se vaya a recoger las muestras microbiológicas y de sangre, sin embargo, este tema fue abordado por la doctora Cervantes con conocimiento y experiencia, quien les hizo ver a las personas que el nuevo laboratorio brinda las condiciones óptimas requeridas para la toma de muestras, condiciones que no pueden darse en todos los EBAIS.

Finalmente, lo que quedó claro es que el transporte es el problema de fondo que no es competencia directa de La Caja. La mayoría de los asistentes salieron satisfechos con el encuentro y externaron felicitaciones por la labor de la Caja y de la junta de salud, inclusive enviaron una carta de felicitación a la Junta Directiva de la C.C.S.S, para felicitarla por este logro tan significativo e importante para el Cantón. Esta misiva está firmada por un buen número de personas.



## "RECONOCIMIENTO SAN LUCAS" JUNTA DE SALUD ÁREA DE SALUD DE ESCAZÚ

Desde el año 2018 la Junta de Salud realiza un reconocimiento al cual llamaron "Reconocimiento San Lucas" llamado así por el patrono al trabajo. Los miembros de la junta realizan una pequeña encuesta a nivel interno para saber cuál es el funcionario que realiza su trabajo con mayor esfuerzo y entrega.

Se escoge una persona por sede de EBAIS y la Junta de Salud les hace un pequeño reconocimiento a su trabajo. Los funcionarios que han recibido en reconocimiento reconocen que no lo esperaban y que siempre es grato recibir cualquier reconocimiento por el trabajo que realizan.

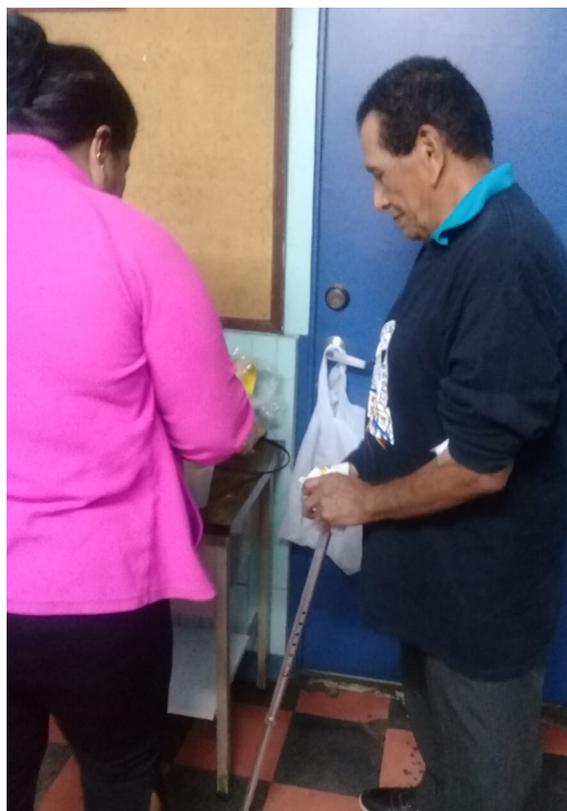
Noticia y fotografías, enviadas por la Junta de Salud



# UN REFRIGERIO PARA RECUPERAR FUERZAS

Los asegurados de la comunidad de León XIII que lleguen a efectuarse su examen de sangre, podrán gozar de un pequeño refrigerio para recuperar fuerzas. La Junta de Salud de la comunidad, tomo dentro de sus acuerdos brindar café y un acompañamiento a todas las personas que se acerquen a efectuarse sus respectivos exámenes de sangre. La iniciativa nace al ver como la gente debe de esperar mientras lo llaman y algunos se llegan hasta descompensar. Mario Fonseca, presidente de la Junta de Salud de León XIII expresa "esta iniciativa se da gracias a la buena disposición entre los miembros del Ebais y la Junta de Salud, estamos para servirle al pueblo y estamos alegres por la buena aceptación de estos. Es difícil porque se debe de buscar los donativos e inclusive algunos recursos sale de nuestro bolsillo. Insto a los miembros de otras Juntas de Salud a tomar y poner en práctica estas iniciativas"

Noticia y fotografías, enviadas por la Junta de Salud



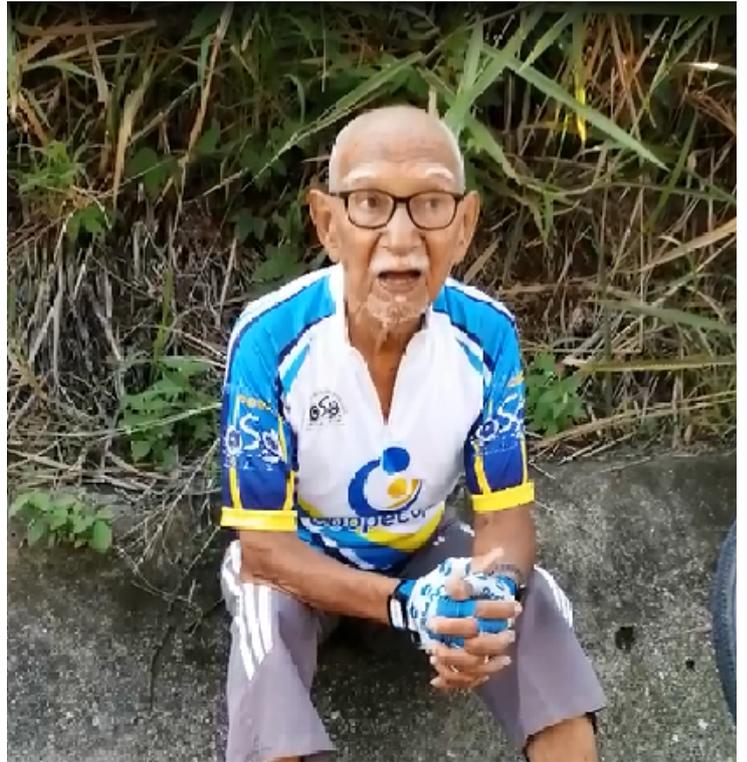
# SUEÑO DORADO: 572 KM DE AMOR

Noticia y fotografías, enviadas por la Junta de Salud

Don Javier Barrantes Barrantes de 90 años, miembro de la Junta de Salud del Hospital Tomás Casas Casajús, lleva varios años practicando el ciclismo junto con su familia.

Entre todos crearon el proyecto "Sueño Dorado", que consiste en atravesar el país en bicicleta de frontera a frontera. El objetivo principal de la actividad es promover estilos de vida saludables, motivando a toda la población durante el recorrido a la práctica del deporte en familia.

Durante el mes de enero del próximo año se llevará a cabo su cuarta edición.



## NUEVO EQUIPO MÉDICO Y ESPECIALISTAS PARA EL HOSPITAL TOMÁS CASAS CASAJÚS

Como resultado de la gestión de la Junta de Salud del Hospital Tomás Casas Casajús, se logró la donación para el Hospital de un Microscopio Quirúrgico por parte de la embajada de Japón. Gracias a la llegada de este nuevo equipo, fue posible la asignación de dos especialistas: el Dr. Fidel Raúl Peña Hernández y el Dr. José Antonio Prince López, ambos Neurocirujanos.



# 40 ANIVERSARIO

## *Área de Salud San Rafael de Heredia.*

**NOTICIA Y FOTOGRAFÍAS, ENVIADAS POR LA JUNTA DE SALUD**

El día 16 de setiembre de 1979, se fundó el Área de Salud de San Rafael de Heredia.

La celebración del 40 aniversario se realizó en el 16 de octubre del 2019 en el Centro Cívico de San Rafael, la cual tuvo una importante participación y colaboración ciudadana.

Asimismo, se rindió un homenaje a los trabajadores que iniciaron labores en la clínica y a los Regidores Municipales de 1979, año de su fundación.

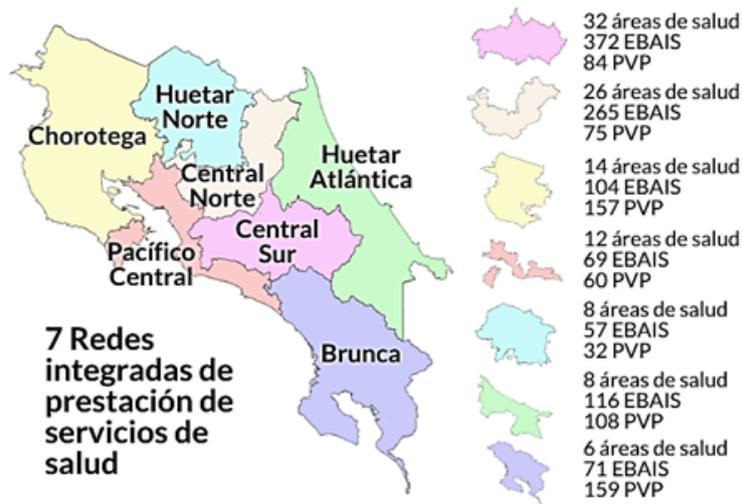
Cabe destacar que la Junta de Salud de dicho centro, durante el segundo semestre del 2019, realizaron visitas a los EBAIS del cantón para identificar necesidades en las comunidades, esto con la finalidad de mejorar los servicios de salud.





# Primer nivel de atención de la CCSS

Corte al 31 de diciembre de 2019



## 106 áreas de salud

## 1057 EBAIS



### Equipos básicos de atención integral en salud

Médico general, auxiliar de enfermería, ATAP, y asistente de redes.

# Establecimientos de salud Infraestructura



106 sedes de área



524 sedes de ebáis



675 puestos de visita periódica



Fuente: Caja Costarricense de Seguro Social, Gerencia Médica, Dirección Proyección de Servicios de Salud, Área Análisis y Proyección de Servicios de Salud.

## FECHAS IMPORTANTES

### ENERO

- 01** Año Nuevo.
- 28** Día Mundial contra la Lepra.
- 30** Día Mundial contra la Violencia.

### FEBRERO

- 04** Día Mundial contra el Cáncer.
- 14** Día de la Calidez.
- 30** Día Internacional contra el Cáncer Infantil.



*A todos los cumpleaños de los meses de enero y febrero  
¡muchas felicidades!*

El Equipo de Juntas, les invita a participar de la conformación de contenido para el boletín, para el envío de información utilizar el siguiente correo: [junsalccss@ccss.sa.cr](mailto:junsalccss@ccss.sa.cr)

### CONTACTOS EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD-DIRECCIÓN INSTITUCIONAL DE CONTRALORÍAS DE SERVICIOS DE SALUD

**DIRECCIÓN:** SAN JOSÉ, BARRIO DON BOSCO. TORRE B, CENTRO CORPORATIVO INTERNACIONAL HOGARES DE COSTA RICA, PISO 2; 125 METROS NORTE DEL BAR LA MUNI.

**CORREO:** [junsalccss@ccss.sa.cr](mailto:junsalccss@ccss.sa.cr)

**TELÉFONO:** 2539-0000 EXT 6355, DIRECTO: 2539-0723

#### MIEMBROS DEL EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD

LICDA.ALEJANDRA ROJAS LÓPEZ  
ING.CAROL RAMÍREZ PEÑARANDA  
LICDA.GAUDY SOLANO ORTEGA  
LIC. LUIS FELIPE RÍOS AGUILAR  
LICDA.TATIANA SEAS BARRIENTOS  
SRA.CLAUDIA QUEDO ACEVEDO