



BOLETÍN 3 • EDICIÓN MAYO-JUNIO 2020

# EQUIPO JUNTAS DE SALUD

CCSS-DICSS

BOLETÍN DEL EQUIPO  
DE JUNTAS DE SALUD

## TABLA DE CONTENIDO

Artículos • Pág.1, Pág.2 y Pág.3.

Anuncios y Noticias • Pág.4,  
Pág.5, Pág.6, Pág.7, Pág.8, Pág.9  
, Pág.10, Pág.11, Pág.12 y Pág.13 .

# Promoción de la Salud y Covid-19

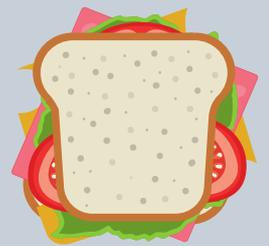
En este contexto de Pandemia que estamos viviendo, a causa de la enfermedad del Covid-19, no debemos olvidar continuar cuidando nuestra Salud. A continuación, se exponen una serie de prácticas que nos permiten seguir promocionando la salud desde los diferentes determinantes de la salud:

Escrito por: Alejandra Rojas López.  
Licenciada en Promoción de la Salud.

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

En estos días que debemos salir de casa lo menos posible podemos aprovechar para realizar diferentes actividades:

- Hacer ejercicios en casa, muchas aplicaciones ofrecen videos con rutinas de ejercicios gratuitas, incluso algunos comités de deportes en cada cantón han desarrollado estrategias para dar clases de actividad física de forma virtual.
- Aprovechar el tiempo para cocinar alimentos saludables en casa, en lugar de pedir comidas preparadas altas en grasa y sodio.
- Buscar alternativas para recrearnos en casa tales como: jugar juegos de mesa en familia, leer un libro, sembrar una huerta, ver películas, limpiar roperos, participar en charlas virtuales gratuitas (webinar), entre otros.



## BIOLÓGICO (SALUD FÍSICA)

Debemos reforzar algunas prácticas de higiene para cuidar nuestra salud física:

- Mantener una adecuada Higiene Respiratoria: cuando tosa o estornude cúbrase con el antebrazo o con un pañuelo desechable y luego tírelo al basurero.
- Lavar sus manos de forma correcta incluyendo las muñecas durante al menos 20 segundos.
- No se toque la cara si no ha lavado sus manos previamente.
- Utilizar correctamente las mascarillas N95 recomendadas por las autoridades, recuerde que estas deben ser cambiadas con frecuencia debido a la acumulación de saliva (desechables cada 2 horas, reutilizables cada 4 horas).
- Quedarse en casa si se siente enfermo.



## BIOLÓGICO (SALUD MENTAL)

Durante la cuarentena podemos tener diferentes sentimientos como el miedo, angustia, ansiedad entre otros, por lo que resulta importante:

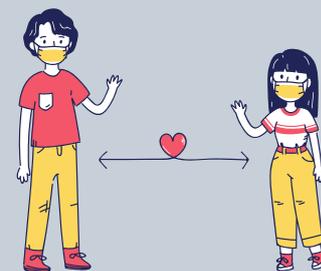
- Evitar estresarse, más de lo necesario.
- Realizar técnicas de meditación en casa.
- Medir la cantidad y la calidad de la información que consume y evitar las noticias falsas.
- Expresar lo que siente.
- Evitar aislarse, aunque debe permanecer en casa, mantenga contacto con sus seres queridos.



## SOCIAL

El COVID-19 vino a transformar la manera en cómo convivimos, por ello es importante cumplir con las medidas de distanciamiento cuando debemos relacionarnos con otras personas:

- Cumplir con el distanciamiento social recomendado de 1.8 metros entre una persona y otra.
- Compartir solamente con personas que conforman nuestra burbuja social.
- Mantener contacto con familiares y amigos de forma virtual.
- Evitar el distanciamiento por uso de tecnología en el hogar, es decir si estamos en casa no aislarnos a causa del uso de: celulares, computadoras, video juegos, entre otros.



## ECONÓMICO

El impacto en la economía costarricense debido a las restricciones por la cuarentena ha afectado directamente a los pequeños empresarios. Asimismo, muchas personas han perdido sus empleos o sus ingresos se han disminuido, por lo que podemos aplicar algunas ideas:

- Elaborar presupuesto familiares principalmente si se presentó una reducción en los ingresos.
- Apoyar los comercios locales (emprendedores, pequeñas empresas).
- Compartir información en redes sociales de diferentes negocios.
- Recomendar su trabajo a otras personas.



## AMBIENTAL

Debemos estar alerta en estos tiempos de Pandemia, ya que se ha incrementado la contaminación en muchos países a causa del uso de mascarilla y guantes desechables en el mundo. Por lo que resulta necesario:

- Procurar comprar mascarillas que sean reutilizables.
- Si se debe utilizar mascarillas y guantes de un solo uso, procure desecharlos de forma correcta.
- Eliminar los criaderos de mosquitos de *Aedes Aegypti* aprovechando el tiempo que estamos en casa.
- Limpiar diariamente superficies que se tocan con frecuencia tales como: el celular, perillas de puertas, muebles de madera o plástico, apagadores de luz, lavamanos, grifos, entre otros.



## CENTROS DE SALUD

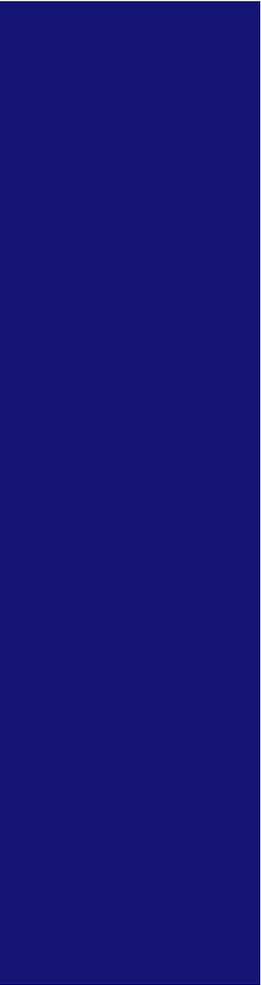
Los Centros de Salud están realizando una gran labor en la atención del COVID-19. Si debemos asistir a estos lugares es recomendable:

- Procurar acudir a los Centros de Salud solo si es estrictamente necesario.
- Utilizar mascarilla o careta si debe asistir a alguna cita médica.
- Lave sus manos al ingresar y al salir de los establecimientos de salud.



Debemos continuar acatando todos los lineamientos establecidos por las autoridades de salud. Si debemos salir no olvidemos las medidas de distancia y prevención.

¡Cuidemonos para cuidar de los demás!



# **JUNTAS DE SALUD EN ACCIÓN**

## JUNTA DE SALUD DEL ÁREA DE SALUD GUÁPILES

La Junta de Salud en coordinación con el Área de Salud de Guápiles, el departamento de Trabajo Social, los Comités de Salud, Comisión Solidaridad de Guápiles y distintos comercios de la zona realizaron una recolección de alimentos para entregar a las familias cuyos ingresos se han visto afectados por la Pandemia.

Además, durante el mes de junio se ha realizado esfuerzos para la organización de Redes Comunales para la prevención y atención del COVID-19, su objetivo es iniciar a articular esfuerzos con diferentes Instituciones y la comunidad para generar un abordaje integral de la Pandemia COVID-19

Por otra parte, a través de la página de Facebook de la Junta se he generado un nuevo canal de comunicación, adaptándose al cambio y en vanguardia durante la Pandemia. La herramienta ha permitido mantener a la población informada en temas del COVID-19, sobre la eliminación de criaderos del mosquito del Dengue, Zika y Chickungunya, entre otros. Si desea visitar la página puede encontrarla como: Junta de Salud Área de Salud Guápiles CCSS.

Información enviada por: Dra. Carolina Denis Rodolfo. Facilitadora de la Junta de Salud del Área de Salud de Guápiles.



Fuente: Imágenes Brindadas por la Facilitadora de la Junta de Salud

## NOMBRAMIENTO DE JUNTA DE SALUD EN ÁREA DE SALUD DE DESAMPARADOS 3



De pie y de izquierda a derecha:  
Licda. Maricela Mora  
Administradora), Sr. Rodrigo Díaz,  
Sr. Gerardo Rocha, Sr. Eduardo  
Picado, Dra. Carmen Peralta  
(Directora Médica)  
Sentados de izquierda a derecha:  
Sra. Simey Herrera, Sra. Patricia  
Durán, Sra. Carmen Martínez, Sra.  
Fanny Vargas.



La Junta de Salud del Área de Salud de Desamparados 3, desea comunicar que tras muchos inconvenientes y más de un año de no poder sesionar, el pasado mes de marzo pudieron nombrar la nueva Junta en pleno. Están muy motivados y esperando poder trabajar con la mayor de las disposiciones a favor de los distritos de Damas, Los Guido y Río Azul y comunidades adscritas a esta Unidad.

Nota colaboración de la Licda. Cynthia Eugenia Villalobos Arias. Facilitadora Junta de Salud de Desamparados 3

## PARTICIPACIÓN DE REPRESENTANTES DE JUNTAS DE SALUD EN PROGRAMA RADIAL



Con el propósito de comunicar a la población de la Huetar Atlántica sobre las acciones entorno al COVID-19 que se han realizado en algunos cantones de la provincia de Limón, se realizó una entrevista radial en Radio Casino. La actividad se llevó a cabo el 28 de abril y contó con la participación de las presidentas de cuatro Juntas de Salud de la zona: Talamanca (Marina López Morales), Guácimo (Sadie Barrantes Santamaría), Guápiles (Melina Solano Cubero) y Matina (Ester Barquero Villareal). Mediante vía telefónica comentaron sobre los esfuerzos realizados en cada comunidad. La solicitud se realizó por medio del director regional de la Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Huetar Atlántica, el Dr Wilman Rojas Molina.

Información enviada por: Esther Barquero Villareal. Presidenta del Consejo de Presidentes de Juntas de Salud de la Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Huetar Atlántica.

# LA PANDEMIA NO HA SIDO OBSTÁCULO PARA SEGUIR TRABAJANDO

El Equipo de Juntas de Salud  
los felicita por buscar la  
manera de avanzar.

## REUNIÓN VIRTUAL DEL CONSEJO DE PRESIDENTES JUNTAS DE SALUD RED INTEGRADA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD CENTRAL SUR

El Consejo de Presidentes de Juntas de Salud de la Dirección de Red Integrada de Servicios de Salud Central Sur, se reunió en forma virtual por la situación de la pandemia COVID 19, el pasado 13 de mayo del presente.

La estrategia utilizada permite claramente la posibilidad de que las Juntas de Salud sigan haciendo sus reuniones y puedan darle continuidad a tan importante labor que realizan. Dentro de los temas abarcados estuvieron la vacunación y estrategias de atención regional ante la pandemia.

Nota: Colaboración MSc. Gabriela Leiva Ulloa. Facilitadora Regional Dirección de Red Integrada de Servicios de Salud Central Sur



Fuente: Imágenes Brindadas por la Facilitadora Regional

### NOTA IMPORTANTE

El Equipo de Juntas de Salud de la DICSS ha estado en contacto con las facilitadoras regionales, locales y los miembros de Juntas de Salud, brindándoles la colaboración y asesoramiento, para la estrategia de integrar las reuniones virtuales por la situación que se vive en tiempo de pandemia.

La presidenta de la Junta de Salud del Hospital México, la señora Ana Sagot González compartió el siguiente comentario de agradecimiento, sobre la colaboración recibida por parte de la Licda. Gaudy Solano, psicóloga del Equipo, para la realización de reuniones virtuales:

*"Me siento muy complacida y satisfecha de romper la barrera a esta forma de tecnología, la cual considero que se debería seguir aplicando y practicando para los futuros trabajos que se deben cumplir. Una forma más práctica, menos costosa desde todo punto de vista"*

De parte del Equipo de Juntas de Salud queremos hacer de conocimiento de todas las juntas del país, que estamos atentos ante cualquier consulta, así como para recibir la solicitud de asesoría técnica.

## REUNIÓN VIRTUAL DEL CONSEJO DE PRESIDENTES JUNTAS DE SALUD RED INTEGRADA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD HUETAR ATLÁNTICA

El pasado 16 de junio se llevó a cabo la primera reunión virtual Consejo de Presidentes Juntas de Salud Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Huetar Atlántica, mediante la aplicación Zoom. Contó con la participación del Dr. Wilman Rojas Molina (Director Regional), la Dra. Carla Alfaro Fajardo (Vigilancia Epidemiológica Regional) y la MSc. Mayra Pérez Chaves (Facilitadora Regional), así como los Presidentes de las diferentes Juntas de Salud de la Red.

La actividad fue convocada por la máster Mayra Pérez, entre los temas tratados se destacaron los siguientes: el Dr. Rojas destacó la importancia de dar continuidad a las sesiones de este Consejo de Juntas de Salud de forma virtual, así como el seguimiento al trabajo en el marco de Fortalecimiento de Prestación de Servicios de Salud y otros proyectos de la región. Se conversó además de retomar el acceso y rol de comunicación con los Comités de Salud para enviarles información Institucional y fidedigna a las comunidades. Por su parte la Dra. Alfaro, presentó el estado situación de COVID-19 y el rol de las comunidades en la socialización y divulgación de información.

Información enviada por: MSc. Mayra Pérez Chaves. Facilitadora Regional de la Dirección de Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Huetar Atlántica.



Fuente: Imágenes Brindadas por la Facilitadora Regional

## JUNTA DE SALUD DE MORAVIA

### REUNIÓN VIRTUAL

Para la Junta de Salud de Moravia, la pandemia no fue un obstáculo para llevar a cabo sus reuniones y lo hicieron virtualmente, por medio de las diferentes herramientas tecnológicas.

“El período de cuarentena durante la pandemia no ha sido obstáculo para continuar trabajando, en medio de esta crisis y las limitaciones para realizar las reuniones virtuales, decidimos enfrentar el reto utilizando la tecnología como aliada. Gracias a los esfuerzos de la Junta de Salud y las recomendaciones del compañero Miguel Rivera Chévez quien aportó su experiencia como ingeniero informático, incursionamos en el uso de diferentes aplicaciones para realizar nuestras reuniones.

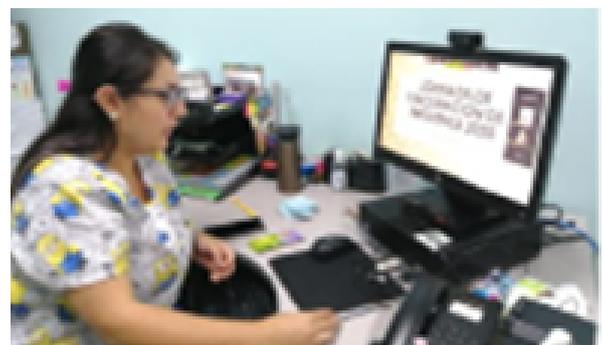
A lo largo de 3 reuniones, logramos avanzar en nuestra agenda, así como también involucrarnos en la reciente campaña de vacunación y ofrecer nuestro apoyo de diferentes formas durante esta crisis.”



Fuente: Boletín Junta de Salud Moravia.

### CAPACITACIÓN VIRTUAL SOBRE ESTRATEGIAS DURANTE LA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN

El día 28 de abril recibimos la capacitación virtual sobre estrategias durante la campaña de vacunación que estuvo a cargo de la enfermera Dra. Sharling Barboza Borbon. Por medio de esta capacitación logramos tener un rol más activo durante la campaña y ayudar desde nuestras comunidades. Adicionalmente, nos dimos a la tarea de compartir el material digital informativo en diferentes medios: grupos de whats up de vecinos, grupos de Facebook de Moravia y con líderes comunales de manera que dicho material llegara a la mayor cantidad de asegurados del cantón.



Dra. Sharling Barboza Borbon durante la capacitación virtual a los miembros de la Junta de Salud de Moravia.

Fuente: Boletín Junta de Salud Moravia.

## DÍA NACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD 2020

**Escrito por: Maritza Parini Enciso-Integrante de la Junta de Salud del Centro Nacional de Rehabilitación. (CENARE).**

Los motivos para celebrar son muchos durante el año, pero lamentablemente no pasamos de las palabras que no siempre sirven para concientizarnos y rectificar nuestras actitudes.

El 29 de mayo, gracias a la ley 8671 que en el 2008, como un acto de sincero compromiso y fortalecido por sus vivencias personales promovió el entonces diputado Don Alberto Salón, celebramos en nuestro país el "Día Nacional de las personas con discapacidad" el motivo de tal declaración, se debe a que ese mismo día del año de 1996, se promulgó la ley de igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad (Ley 7600).

Se unen esfuerzos y sacrificios de muchas personas, organizaciones, instituciones que alrededor del universo y en nuestro país trabajaron por el bienestar y mejorar oportunidades en igualdad y equiparación de oportunidades para todos (as), partiendo de la realidad y sus necesidades particulares, sobre todo vivir con dignidad y el disfrute de todos los derechos como cualquier otro ser humano goza.

Pero lamentablemente aún falta mucho por hacer seguimos enfrentando grandes barreras sociales, política, arquitectónica y sobre todo de actitud entre otras, que nos cierran las puertas a una serie de oportunidades tanto hombres y mujeres con discapacidad y hago énfasis en mujeres con discapacidad porque son en realidad doblemente discriminadas por ser mujer y tener una discapacidad. Cuando logremos derribar los obstáculos que entorpecen el acceso de las personas con discapacidad a los servicios que muchos de nosotros(as) consideramos obvios, en particular la salud la educación, el empleo, el transporte, la información, traducido en una exclusión total lo cual irrita, desmotiva a gran parte del colectivo de personas con discapacidad.

Todavía estamos a la espera de ese cambio que requerimos con decisiones firmes que ocasionen de forma inmediata una transformación evidente en las actitudes negativas, que garantice la prestación de servicios dignos, financiamiento requerido para mejorar la accesibilidad, estudios serios y convincentes sobre la verdadera situación y el fortalecimiento y la participación de las organizaciones de personas con discapacidad en la planificación, desarrollo y monitoreo y evaluación de todos los planes y programas que nos afectan, cuando eso sea una realidad podremos celebrar gozosos, optimistas y sentirnos sumamente orgullosos de celebrar el día Nacional de las personas con discapacidad.



***“La discapacidad no te define, te define como haces frente a los desafíos que la discapacidad te presenta”. Jim Abbott***

## FECHAS IMPORTANTES

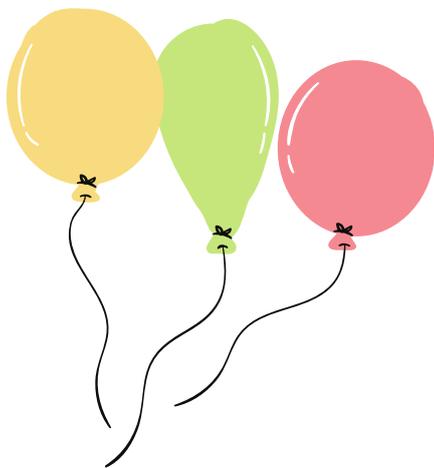
### MAYO

- 01** Día del trabajador.
- 10** Día Mundial de la Comunicación Social.
- 12** Día Mundial de la Enfermería.
- 15** Día de San Isidro Labrador, Santo patrón de los agricultores, bendición de animales y de cosechas, además desfiles y ferias.
- 15** Día internacional de la familia
- 17** Día Nacional del Contador, Día Internacional de las Telecomunicaciones y Día internacional de internet
- 19** Día de los Abogados.
- 29** Día Nacional de las personas con Discapacidad

### JUNIO

- 3** Día mundial de la bicicleta.
- 5** Día mundial del medio ambiente.
- 8** Día mundial de los océanos.
- 12** Día mundial contra el trabajo infantil.
- 14** Día mundial del donante de sangre.
- 15** Día del árbol.
- 3er. Domingo de Junio**  
Día del padre
- 26** Día mundial contra la droga.

*A todos los cumpleaños de los meses de mayo y junio. ¡muchas felicidades!.*



De parte del Equipo de Juntas de Salud

**¡Feliz Día del Padre!**



**DÍA NACIONAL DEL ÁRBOL  
15 DE JUNIO**



"En la Tierra, el mejor amigo es el árbol, cuando utilizamos el árbol con respeto y prudencia, puede ser para nosotros uno de los mayores recursos de la Tierra"  
(Frank Lloyd Wright)

**5 DE JUNIO  
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE**



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