



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

BOLETÍN 1 • EDICIÓN ENERO - FEBRERO 2021

# EQUIPO JUNTAS DE SALUD

CCSS-DICSS

BOLETÍN DEL EQUIPO  
DE JUNTAS DE SALUD

## TABLA DE CONTENIDO

Bienvenida • Pág.1

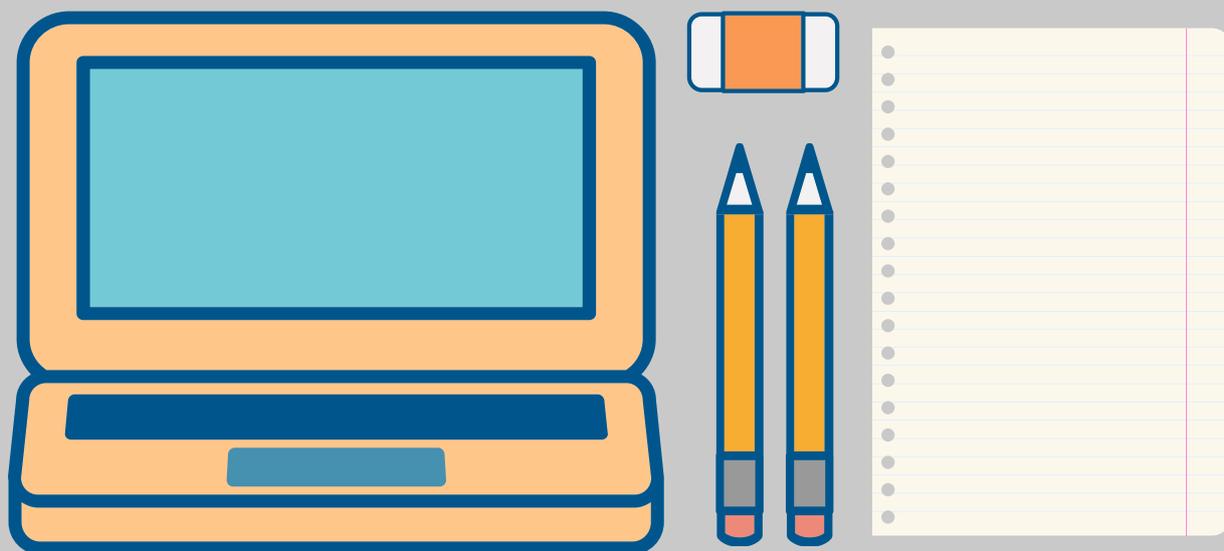
Artículos • Pág.2, Pág.3, Pág.4 y  
Pág.5

Anuncios y Noticias • Pág.6 a la  
Pág.15

EL EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD

# LES DA LA BIENVENIDA A UN NUEVO AÑO

ESPERAMOS QUE EL 2021, SEA EL AÑO PARA RETOMAR EL TRABAJO DE LAS JUNTAS DE SALUD Y SEGUIR CON MÁS FUERZA.



ESTAMOS PARA APOYARLOS

# Durante los tiempos de la crisis, saber adaptarse es esencial

## ¿Cómo podemos lograrlo?

Escrito por: Gaudy Solano Ortega  
Psicóloga Cód. 6835/ Equipo de Juntas de Salud

Los cambios presentes en nuestro entorno nos afectan en diferentes aspectos de nuestra vida. Generalmente estos producen cierta inquietud, al no conocer que vendrá después. Muchos serán pasajeros y otros podrán ser más prolongados, lo importante es poder adaptarse de la mejor manera y desarrollar herramientas psicológicas que nos permitan enfrentarlos.

La incertidumbre se podría controlar al tener respuestas a la mano, pero en el caso de los cambios no es posible controlarlos, sino nos preparamos, debido a que se aproximan situaciones desconocidas y que nos provocan distintas sensaciones y emociones.

El cambio viene en su mayoría acompañado de la incertidumbre por lo que se deben buscar estrategias para que podamos reforzar las debilidades que pueden provocar intranquilidad, ansiedad, frustración, angustia, nerviosismo, entre otras. Conocer y aplicar herramientas para gestionar esas sensaciones y evitar que las mismas no detengan nuestro diario vivir, nos podría preparar para enfrentarla.

La situación de la pandemia COVID 19 ha generado muchas noticias negativas ligadas, crisis económicas, desempleo, depresión, ansiedad, desesperación, esto conlleva a que suframos transformaciones en nuestros hábitos comunes, lo que podría causar un desequilibrio en nuestras actividades diarias. Es importante saber qué hacer y conocer cómo podrían afectarnos esos cambios, los cuales son un desafío para muchos.

La incertidumbre puede afectarnos e influir psicológicamente en diferentes maneras, las variables individuales nos llevan a vivir la incertidumbre de forma diferente según la personalidad de cada individuo y de lo que hayamos vivido, por ejemplo, podemos mencionar lo siguiente:

Según la página de Psicología y Mente(<https://psicologiaymente.com>) podemos presentar incertidumbre en estos casos.

### **1. Cambios en nuestra forma de relacionarnos**

Es probable que las medidas de distanciamiento social vayan apareciendo y desapareciendo por regiones, según la propagación del virus esté controlada o no. Esto significano estar seguros de si dentro de una semana no vamos a poder abrazar a nuestros seres queridos, de si deberemos hacer uso de mascarillas al salir a la calle, de si podremos ir con normalidad a lugares de socialización como bares o terrazas, etc.

### **2. Procesos de duelo**

El duelo es un fenómeno psicológico emocionalmente doloroso que va asociado a la sensación de pérdida. Surge tras eventos como la muerte de un ser querido, la pérdida de un estilo de vida con el que estábamos familiarizados, cambios en nuestro cuerpo o en nuestra salud que interpretamos como algo muy malo, etc. Durante esta crisis del coronavirus, los procesos de duelo están siendo más frecuentes e intensos que de forma habitual, y es por ello que en la actualidad muchas personas estén necesitando apoyo psicológico.

### **3. Dudas acerca de qué hacer con nuestra trayectoria profesional**

No hay que olvidar que el COVID-19 ha tenido un fuerte impacto en la economía, y esto hace que muchas personas se encuentren ante la duda de qué hacer con sus trayectorias profesionales. Incluso quienes no han sufrido despidos o han tenido que cerrarse sienten forzados a posicionarse ante la transformación económica que va a sufrir el país, y esto puede resultar muy angustiante.

## **¿Qué podemos hacer para gestionar esos cambios en nuestras vidas?**

Las emociones como la tristeza, desesperanza, nerviosismo, miedo, culpa, inadecuación, frustración son emociones que generalmente se presentan cuando hay incertidumbre. Nos cuesta mucho saber qué hacer con estas emociones, pero tenemos la opción y la capacidad de adaptarnos a la nueva condición y así poder controlar las mismas para obtener calidad de vida. Algunas formas de adaptación psicológica podrían colaborar en este proceso de adaptación.

### **1. Aceptar el cambio**

No siempre el cambio viene acompañado de algo negativo, ver la parte positiva del mismo hace más simple el adaptarse. Realizar una lista de medidas preventivas en nuestros hábitos diarios y no comparar las situaciones anteriores con la actual, contribuye a que nos podamos desenvolver en forma adecuada.

### **2. En lo económico, distinguir entre lo que se puede controlar y lo que no se puede controlar.**

El aspecto económico causa mucha incertidumbre por lo que es necesario elaborar presupuestos para todos y saber distinguir entre lo que verdaderamente necesitamos o no, realizar un plan presupuestario ayuda a organizarnos mejor y a evitar contratiempos en nuestras finanzas.

### **3. Referente a las noticias**

La comunicación es parte de nuestra vida, en estos tiempos las noticias están muy dirigidas a los eventos que ha causado la pandemia COVID 19 y la expectativa mundial por encontrar la cura y obtener noticias acerca de cuándo o cómo se va a terminar la situación del virus, en su mayoría hace que las personas pasen bastante tiempo pendientes de noticias que crean demasiada incertidumbre, sentimientos de tristeza, desesperación, angustia, ansiedad, entre otros. Por lo que sería adecuado no pasar tanto tiempo escuchando o viendo información que nos puede generar lo anteriormente mencionado.

### **4. En el ámbito laboral**

En nuestros quehaceres laborales, organizarlos, planear, llevar a cabo estrategias que nos permitan a cumplir los objetivos diarios, ayudan a detectar situaciones que nos hacen perder el tiempo, lo cual bajaría los niveles de incertidumbre y se podrían tomar decisiones con mayor tranquilidad.

## 5. No olvidarnos de que podemos ser felices

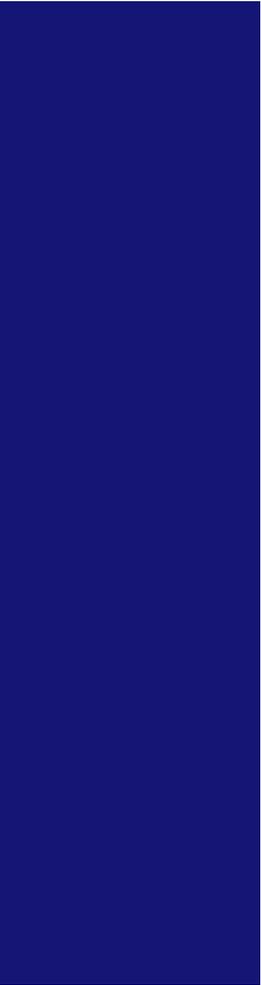
A pesar de las situaciones que enfrentamos a diario, debemos recordar que todos somos capaces de tener las habilidades y herramientas para enfrentar las situaciones de nuestra vida cotidiana, disfrutar de los momentos que nos hacen más felices, permitirnos vivir emociones positivas, hacen que liberemos estrés y ansiedad y que podamos prevenir todas estas situaciones.

## 6. En caso de que sea necesario, busca ayuda profesional

Los profesionales de la psicología están formados para dar apoyo a las personas que pasan por alguna situación que le esté generando un desequilibrio emocional por diferentes razones, busque ayuda profesional si lo considera necesario. La inteligencia emocional es una herramienta que poseemos, es la capacidad y habilidad para percibir las emociones, lo que nos ayuda a contar con autocontrol y a comprender aún mejor los cambios que se puedan presentar en nuestra vida.

*¡Es esencial vivir cada día  
al máximo, todos los  
momentos aportan  
experiencias a nuestras  
vidas, veamos lo positivo en  
cada uno de ellos!*





# **JUNTAS DE SALUD EN ACCIÓN**

## Trabajando por la construcción de la nueva Área de Salud de Guápiles



Imágenes enviadas por Junta de Salud



Imágenes enviadas por Junta de Salud



Imágenes enviadas por Junta de Salud

Debido al aumento demográfico presentado durante los últimos años en Guápiles, ha provocado que el Hospital no de abasto para atender a tantos usuarios, por ello la Junta de Salud del Área de Salud de Guápiles ha trabajado arduamente junto con líderes comunales, Asociaciones de Desarrollo, comerciantes y la Municipalidad de Pococí (Alcalde y Regidores) para conseguir el único permiso pendiente (con Acueductos y Alcantarillados (AyA) necesario para la construcción de la nueva Área de Salud, en el terreno donado a la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) desde el 2014 por un empresario de la comunidad. Asimismo, se cuenta con el apoyo del Consejo Regional de Juntas de Salud de la Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Huetar Atlántica y se ha trabajado en conjunto con las otras dos Áreas de Salud (Cariari y Talamanca), quienes se beneficiarán también con el fideicomiso destinado para la construcción de infraestructura para dichas Áreas, lo que se busca es luchar por no perderlo. Sindicatos de la CCSS, AyA y Enfermeros del hospital de Guápiles también se han unido en esta lucha.

## Campaña de Donación de Mascarillas “La mascarilla es mi escudo”

La Junta de Salud de Santa Ana, en conjunto con Coopesana, realizó una Campaña de Donación de Mascarillas “La mascarilla es mi escudo”, en donde, se invitaba a la población del cantón a donar mascarillas de tela reutilizables, las cuales se darían a las poblaciones más vulnerables de los 6 distritos del cantón de Santa Ana.

Esta gran campaña se realizó del 11 de noviembre al 04 de diciembre, y, gracias al esfuerzo de la Junta de Salud, así como a la generosidad de las y los vecinos de Santa Ana, se logró recaudar un total aproximado de 970 mascarillas, sobrepasando las 600 mascarillas que se pretendían recolectar.

La distribución de las mascarillas fue la siguiente:

Lugares	Número de mascarillas entregadas
Lindora	150
Pozos	80
Hogar de ancianos de Piedades	50
Hogar de ancianos San Rafael	50
Asociación Hogar Montiel	50
Red de atención de adultos mayores	200
Ciudadela El Triunfo	100
Alto de las Palomas	30
Comunidad Inyu, Pozos	50
La Chimba, Uruca	150
Salitral	60
<b>TOTAL</b>	<b>970</b>



Del 11 de noviembre al 4 de diciembre

ÚNASE A LA CAMPAÑA DE DONACIÓN DE MASCARILLAS REUTILIZABLES:  
"LA MASCARILLA ES MI ESCUDO"

Deposite su donación en los EBAIS de Piedades, Pozos, Salitral, San Rafael, La Uruca, Santa Ana y Clínica Central. También se colocarán puntos en la Municipalidad, Ministerio de Salud y en la Cruz Roja de Santa Ana.

*\*Las mascarillas deben estar confeccionadas con al menos tres telas y depositarse en una bolsa plástica para mayor protección.*

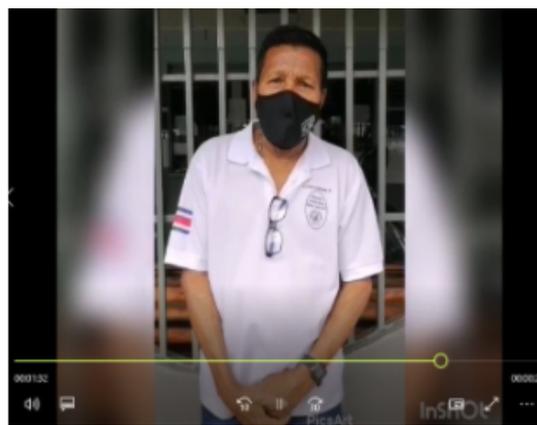
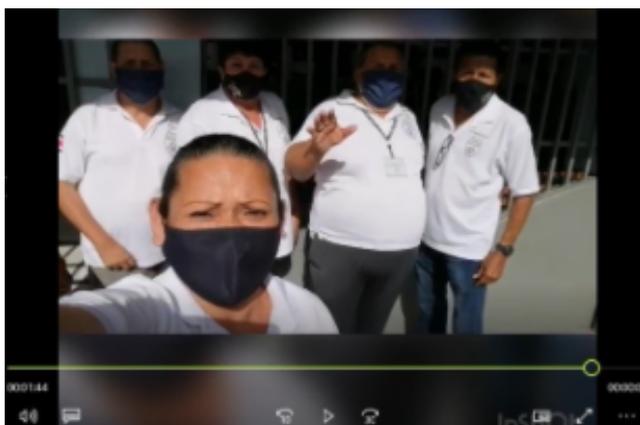
*Las mascarillas recolectadas serán donadas a personas en condición de vulnerabilidad del cantón.*

Información y fotografías facilitadas por Licda. Paula Villegas Rodríguez Promotora Social Área de Salud Santa Ana

## ELABORACIÓN DE VIDEOS POR PARTE DE LA JUNTA DE SALUD DE LEÓN XIII SOBRE CONCIENTIZACIÓN DURANTE LAS FIESTAS DE FIN Y PRINCIPIO DE AÑO PARA LA COMUNIDAD.

La Junta de Salud León XIII considerando la llegada de la época navideña y el fin de año en tiempos de pandemia, realizaron unos videos con el propósito concientizar en su comunidad el uso de mascarillas, lavado de manos, el distanciamiento social y procurar quedarse en casa durante las fiestas de fin y principio de año.

Información enviada por: Rubén Montoya Garita. Facilitador local Junta de Salud Carpio-León XIII.



Imágenes brindadas por la Junta de Salud

## ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN Y ESPACIOS EDUCATIVOS PARA LA RED INTEGRADA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD BRUNCA



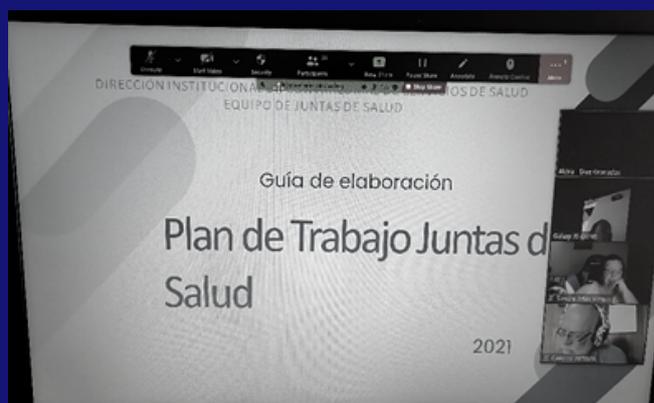
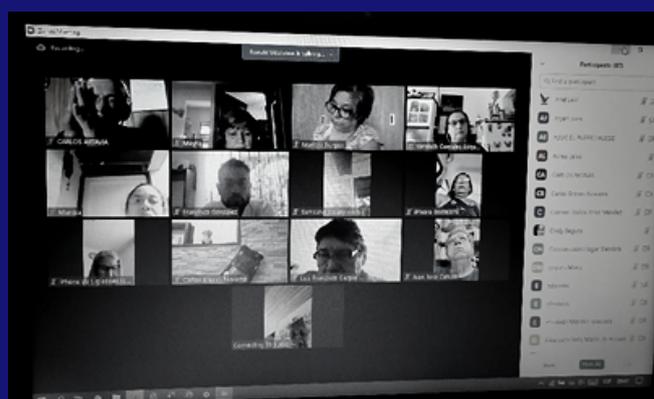
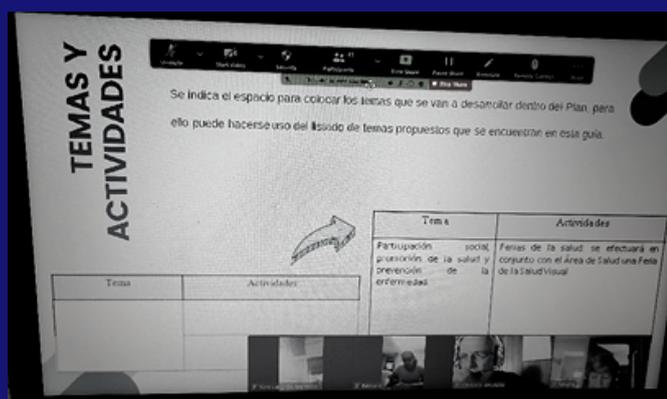
La Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Brunca en asociación con Dinadeco, Asociaciones de Desarrollo de la Región, han venido gestionando diversos espacios para brindar educación a la población de la Región Brunca en diferentes temas.

Uno de esos espacios es por medio de Facebook Live, en el perfil de la CCSS, donde el pasado 14 de enero del año en curso, se transmitió la estrategia de vacunación y trabajo comunitario en Pérez Zeledón, Buenos Aires, Golfito, Corredores, Osa y San Vito. Se explicó cuales iban a ser los detalles de la aplicación de primeras dosis contra el COVID-19 y el trabajo que se hará con las diferentes organizaciones involucradas en beneficio de las familias de la Región.



Información brindada por: Lic. José Leiva Alpizar, Facilitador Regional de la Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Brunca. Imágenes tomadas de la transmisión en vivo.

# ***Juntas de Salud inician el año proactivamente***



Durante el mes de enero, se organizaron una serie de sesiones informativas para mostrar la nueva Guía de elaboración de Planes de Trabajo para Juntas de Salud, la actividad estuvo a cargo del Equipo de Juntas de Salud de la Dirección Institucional de Servicios de Salud (DICSS) y fue dirigida a integrantes de Juntas de Salud y facilitadoras (es) locales.

En total se efectuaron tres sesiones los días 11, 15 y 18 de enero, en diferentes horarios considerando que las personas pudiesen escoger el que mejor se acomodara a su disponibilidad. Tenían una duración aproximada de dos horas y se contó con gran participación de Juntas de Salud de todo el país durante los tres días.

El objetivo era explicar la forma de uso de las nuevas matrices a para elaborar la planificación del año de cada Junta de Salud. Esto basado en el artículo 64 del Reglamento de Juntas de Salud, en el que se indica la elaboración de los Planes y el envío de estos a la Dirección Médica correspondiente y a la DICSS.

TEMA: COVID-19  
**NOTICIAS E  
INFORMACIÓN  
IMPORTANTE**



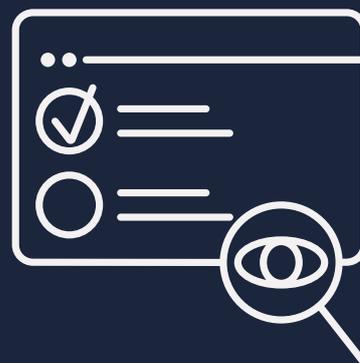
ELECCIONES JUNTAS DE SALUD 2021

# ESTE AÑO SON LAS ELECCIONES



Este 2021 se realizan las elecciones de las Juntas de Salud, por eso de parte del Equipo de Juntas de Salud y de la Dirección Institucional de Contralorías de Servicios de Salud, queremos ir adelantando toda la información referente a los comicios. A continuación se incluye el resumen de los artículos del Reglamento de Juntas de Salud que se refieren a este tema.

Según el artículo 19, todos los lineamientos institucionales para el proceso de elección de Juntas de Salud, la asesoría, la capacitación, el acompañamiento y la definición estratégica estarán a cargo de la DICSS o la instancia que, en su defecto, sea delegada por la Junta Directiva.



El artículo 20 indica que las elecciones se realizarán cada cuatro años, de conformidad con lo dispuesto por la Ley número 9280 del 27 de octubre del 2014 y en las fechas que apruebe la Junta Directiva, en el transcurso del segundo semestre del año anterior a que las Juntas de Salud cesen sus funciones.

La Junta Directiva, podrá definir una fecha de elección distinta a la del calendario ordinario aprobado, para la elección de las Juntas de Salud en aquellos lugares y establecimientos que tengan algún impedimento para realizar la elección conforme al calendario establecido.

**SEA PARTE DE LAS  
JUNTAS DE SALUD**

4 DE FEBRERO

Día Mundial de la lucha  
contra el  
**CÁNCER**



Instaurado con el objetivo de difundir para la prevención de esta enfermedad que, en la región de las Américas en la 2° causa de muerte, según PAHO. El lema para el 2021 es "YO SOY Y VOY A". Llamando a todos al compromiso de las acciones dirigidas a reducir el impacto del cáncer.

La incorporación de hábitos útiles y saludables a nuestra rutina diaria puede reducir un 30 al 40 % del cáncer.

Como establece la PAHO los factores de riesgo modificables más comunes para el cáncer, son compartidos con los de otras enfermedades, son:

- Consumo de tabaco
- Poco consumo de frutas y verduras
- Abuso de alcohol
- Sedentarismo

**Referencias Informativas:**

información tomada de la página de internet de la OPS (Organización Panamericana de la Salud)



***A todos los  
cumpleañeros 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, calle 26, entre avenidas 6 y 8, piso 2.

**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