



**Dirección Institucional de
Contralorías de Servicios de Salud**

Boletín No.3 Mayo-Junio 2023

JUNTAS DE SALUD 2023

ÍNDICE

- 01** Artículo Equipo de Juntas de Salud
- 04** Juntas de Salud en Acción
- 14** Notas y otros artículos



ESCUCHA ACTIVA



Licda. Gaudy Solano Ortega
Psicóloga del Equipo de Juntas de Salud

En ocasiones nos cuestionamos por qué un mensaje no llega de forma clara al destino o persona que queremos transmitirle algún mensaje. ¿Se han preguntado la diferencia entre oír y escuchar? Tener seguridad de que el mensaje que queremos enviar, va a llegar, tener la certeza que se motiva al interlocutor y permite que se facilite la comunicación. Hay una importante diferencia entre oír y escuchar.

Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), se especifica que escuchar significa “prestar atención a lo que se oye”. Sin embargo, oír se define como “percibir con el oído los sonidos”. Por tanto, la diferencia entre las dos acciones tienen que ver con la voluntariedad y predisposición.

La Escucha Asertiva es una técnica y estrategia específica de la comunicación humana. Basada en el trabajo de Carl Rogers, es utilizada en campos como la enfermería, la psicoterapia y la resolución de conflictos.

¿Cómo mejorar la comunicación?

Para mejorar la comunicación es importante identificar el proceso como tal, analizar en qué podemos mejorar a la hora de transmitir un mensaje y corregir los posibles errores que podamos cometer en el momento de llevar a cabo la conversación.

La escucha activa nos permite fomentar una comunicación asertiva y con claridad, en el momento que las personas se encuentran en medio de una comunicación se debe tener conciencia del mensaje y de esta forma evitar las interrupciones y distracciones, brindar el tiempo necesario para que la persona pueda comunicar lo que desea y algo muy importante que las expectativas personales que se puedan tener, no afecten el proceso de comunicación.

En ocasiones alguna persona que desea comunicar algo es constantemente interrumpido ya sea porque la otra persona no le brindó el tiempo necesario para poder expresar lo que quería y en ocasiones se convierte en un desahogo personal por la parte de la otra persona, al final termina siendo un monólogo. Es importante poder adquirir herramientas que permitan fomentar la escucha activa como parte de nuestra cotidianidad, esto evitaría que se den situaciones confusas en las cuales el mensaje no llegó bien a su destino.

Cuando escuchamos es necesario mostrar interés por lo que nos están diciendo, es un comportamiento que se debe trabajar y entrenar, de forma positiva, sin emitir juicios y teniendo empatía con la otra u otras personas con las cuales estamos teniendo la comunicación. Algunas de las ventajas de la escucha activa es que fomenta los equipos de trabajo, se desarrolla un ambiente más positivo, genera confianza y empatía, puede evitar conflictos, ayuda en la toma de decisiones.

En el artículo, 10 ventajas de la escucha activa que te harán mejor comunicador se menciona lo siguiente: La escucha activa es una de las habilidades más importantes que puede tener una persona. Se trata de estar atento a lo que la otra persona está diciendo, sin interrumpir, prestando toda tu atención y escuchando tanto lo que se dice como lo que no se dice. La escucha activa requiere de esfuerzo y disciplina, pero tiene muchas ventajas. Algunas de ellas son:

- **Mejora la comunicación:** cuando escuchamos activamente estamos más dispuestos a comprender lo que la otra persona está tratando de decirnos. Esto se traduce en una mejor comunicación, ya que evitamos malentendidos y somos capaces de responder de forma más adecuada.
- **Favorece la relación:** la escucha activa nos permite conectar mejor con la otra persona. Cuando prestamos atención a lo que nos dicen, demostramos interés y respeto, lo que favorece la creación o el fortalecimiento de un vínculo.



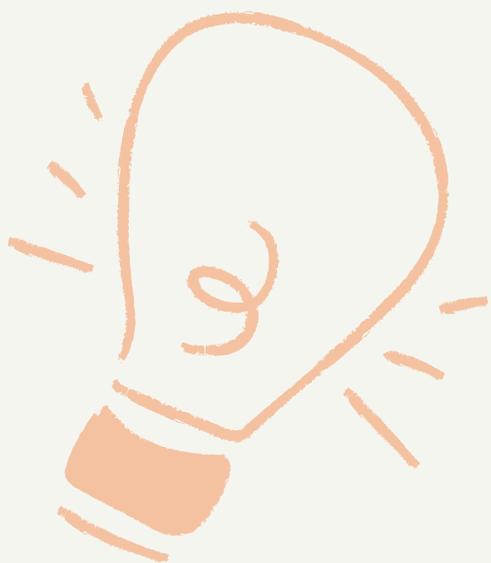
– **Aumenta la confianza:** la escucha activa nos ayuda a ganar confianza, ya que la otra persona se siente valorada y respetada. Esto es especialmente importante en las relaciones de pareja, donde la confianza es fundamental.

– **Mejora la toma de decisiones:** al escuchar activamente tomamos mejores decisiones, ya que tenemos más información y comprendemos mejor los puntos de vista de la otra persona.

– **Facilita el aprendizaje:** cuando prestamos atención y escuchamos activamente, estamos más dispuestos a aprender. De esta forma, la escucha activa nos ayuda a mejorar nuestras habilidades y conocimientos.

La prisa, el cansancio y la suposición son los peores enemigos de la comunicación, pero ahora le podemos añadir el mal uso de la tecnología. Poner ciertas normas o límites al respecto puede ayudar a mejorar en esta parte de la vida cotidiana.

La escucha activa es una habilidad muy útil en todos los ámbitos de la vida, por lo que es importante mejorar la comunicación, tanto verbal como no verbal, y conectar mejor con las demás personas, ponerla en práctica nos incentiva a tener procesos de comunicación muy enriquecedores donde los involucrados estarían en constante aprendizaje y retroalimentación.



Fuentes de información:

<https://ventajas.blog/ventajas-de-la-escucha-activa/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Escucha_activa

[RAE Real Academia Española](#)

JUNTAS DE SALUD EN ACCIÓN

JUNTA DE SALUD DEL ÁREA DE SALUD DE TILARÁN

En la provincia de Guanacaste, se ha incrementado el número de pacientes que son atendidos por cáncer de piel.

Tilarán, Hojancha y Liberia van a la cabeza. La Junta de Salud y el Área de Salud de Tilarán, preocupada por la salud de sus habitantes, impartirá una charla preventiva el pasado jueves 22 de junio en el Centro de Negocios Profectus, frente a la terminal de autobuses, contiguo al Gimnasio Municipal. Se anexa el cartel de la publicación.

Información compartida: Anita Monestel M. Miembro Junta Salud de Tilarán



ES HORA DE CUIDAR TU PIEL

CHARLA PREVENTIVA
CÁNCER DE PIEL

JUEVES 22
JUNIO

Lugar: Centro de Negocios
Profectus 2:00 pm

La charla será impartida por
la Dra. Xiomara Villegas Cruz
de la Clínica Juan Pablo II
La Dra. cuenta con más de
15 años de experiencia en
atención primaria. Están
cordialmente invitados

The poster features a light teal background with a yellow star at the top center. The text is arranged in a clear, hierarchical manner. Two circular images are included: one showing a person's back with a magnifying glass over a mole, and another showing a hand pointing to a mole on an arm. The text is in a mix of bold and regular fonts, with some words in all caps. The overall design is clean and informative.

JUNTA DE SALUD DEL HOSPITAL TOMAS CASAS CASAJÚS

La Junta de Salud del Hospital Tomás Casas Casajús ante gestiones propias, recibe la donación de artículos de aseo personal para los pacientes internados que no cuentan con los mismos.

Se recibieron cepillos de dientes para adultos y niños, pastas de dientes, jabón de baño, toallas femeninas, prestobarbas, alcohol en gel, pañales y ropa nueva para recién nacido.

La Junta agradece toda la colaboración brindada.



Información enviada por: Sra. Helen Durán. Presidenta de la Junta de Salud del Hospital Tomas Casas Casajús

JUNTA DE SALUD DE SANTA BÁRBARA

El pasado 15 de junio se completó la primera etapa del proyecto REFORESTACION, se sembraron un total de 25 árboles de las especies: corteza amarilla, negro, jacaranda y roble sabana. La actividad se llevó a cabo en la esplanada del Área de Salud frente a la calle y se contó con la participación de: integrantes de la Junta de Salud, funcionarios del Área y de la Municipalidad.



Por otra parte, se recibió gracias a la fundación GAWING (en coordinación con la CME de Santa Barbara) la donación de 14 ECOFILTROS para agua potable, los cuales fueron distribuidos en los EBAIS desconcentrados, los 8 restantes se distribuirán en la sede.



La Junta de Salud junto con la Dirección Médica están gestionando la divulgación de la campaña de “DONACION DE SANGRE”, la cual se llevará a cabo el domingo 02 de julio de 2023 en el Centro Turístico Guachipelines, en un horario de 8:00 a.m. a 12:00 m.d.



JUNTA DE SALUD DE OROTINA

La Junta de Salud realizó la aplicación de cuestionarios para diagnóstico comunal de necesidades en salud y visitas a EBAIS con el objetivo de divulgar las funciones y presentar a los miembros de la Junta con el pueblo Orotinense. Las actividades se realizaron de la siguiente manera:

- EBAIS OROTINA CENTRO, CEIBA, MASTATE, HACIENDA VIEJA: viernes 17 de marzo.
- EBAIS SANTA RITA: viernes 12 de mayo.

Asimismo, se organizó una actividad educativa el pasado 12 de abril con el Grupo de Cuidadores de la Asociación Orotina Pro-Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos: en el marco de la celebración del Día Mundial de la Salud y Día Mundial de la Actividad Física, la charla fue impartida por un Asistente Técnico de Atención Primaria en Salud y se realizaron tomas de presión por parte del personal de enfermería.

Información enviada por: Cindy Segura Pérez. Facilitadora Local Juntas de Salud de Orotina.



Actividades en EBAIS.



Actividad con grupo de cuidadores.

JUNTA DE SALUD DE FLORENCIA

El pasado 24 de mayo en el programa de radio "Construyamos Salud" de Radio Santa Clara, se contó con la participación del Sr. Jose Antonio Carvajal Garro presidente de Junta de Salud y la Dra. Ana Patricia Hidalgo Salazar del Área de Florencia.

En la entrevista se abordó el tema de la participación social, la experiencia en el área de salud con la organización comunal y su aporte a la salud en los procesos de infraestructura. Se aprovechó el espacio para explicar que son las Juntas de Salud, cómo están conformadas y cuales proyectos se desarrolla con su apoyo en esta área y en la región, así como de las actividades y los resultados de estas en los procesos de salud, como la dotación de presupuestos, infraestructura y gestión de apoyo de especialidades médicas.

Además, se resaltó la importancia de participación social para promover los determinantes de la salud y la necesidad de coordinación interinstitucional e intersectorial.

Información enviada por: María Elena Castro Arroyo. Facilitadora Local Juntas de Salud de Florencia.



JUNTA DE SALUD DE GUATUSO

CAMPAÑA DE ALTO IMPACTO GUATUSO

JORNADA DE ALTO IMPACTO CANTÓN DE GUATUSO



"CULTIVANDO SALUD" "CORRÁ ÁRRACA JURİYÁ CURU MATICA"

La CCSS brindará servicios de salud en las siguientes especialidades:

Con cita previa con referencia y seguro al día

- Radiología
- Rehabilitación
- Otorrino
- Oftalmología
- Ginecología
- Medicina Familiar
- Cuidados Paliativos

Sin cita previa y con seguro al día

- Electrocardiogramas
- Obstetricia
- Odontología
- Deformidad vertebral
- Enfermedad cardiovascular
- Piel sana
- Clínica de mamas
- Laboratorio
- Vacunación

Sin cita previa y no asegurados

- Oferta anticonceptiva mujeres menores de 25 años
- Pruebas VIH
- Vacunación
- Medicamentos en desuso
- Aseguramiento

Fecha: 22 al 26 de mayo 2023

Lugar: Salón Multiusos, San Rafael de Guatuso

Horario: Lunes a jueves

07:00 am a 04:00 pm
Viernes 07:00 am a 12:00 pm

Debe portar documento de identificación.

Para información consulte en su EBAIS.

La Junta de Salud del Área de Salud Guatuso participó de forma activa en la organización y ejecución de la "Campaña de Alto Impacto Guatuso", la cual se llevó a cabo del 22 al 26 de mayo del 2023, en dicho cantón de, siendo un pilar fundamental en la construcción de la salud.

La participación social y comunitaria fue clave en el éxito para el desarrollo de esta actividad en la cual la Junta de Salud asumió un papel integrador. En dicha campaña se brindaron 2389 consultas médica y de servicios de apoyo y se disminuyeron las listas de espera de las especialidades prioritarias (632 personas atendidas).

Generándose un impacto en la población de Guatuso y beneficiando a los demás usuarios del Hospital San Carlos. Con esta iniciativa se denota un avance en el acercamiento de la prestación de los servicios de salud hacia la población, teniendo como resultado una respuesta muy favorable pese a las limitaciones socio económicas.

A su vez, se logró desarrollar los componentes de sensibilización y educación en salud en la población, incluso realizando actividades extramuros en centros educativos, en la línea de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Información enviada por: MSc. Magally Barahona Villalobos. Facilitadora Regional a.i RIPSS Huetar Norte.

JUNTA DE SALUD DE GUATUSO

CAMPAÑA DE ALTO IMPACTO GUATUSO



DIA MUNDIAL DEL NO FUMADO

JUNTA DE SALUD HOSPITAL DE LAS MUJERES

El pasado 31 de mayo de 2023, en el Día Mundial del No fumado, la Junta de Salud del Hospital de las Mujeres y la Clínica de Cesación de fumado realizaron una charla en la comunidad para concientizar sobre los riesgos del fumado y vapeo en nuestra salud.

La charla estuvo impartida por el equipo de profesionales que integran la clínica: una trabajadora social, una terapeuta respiratoria y un médico de familia.

A la actividad asistieron personas de la Comunidad y pacientes de la Clínica con quien se realizó un conversatorio sobre sus experiencias sobre cómo dejar de fumar.

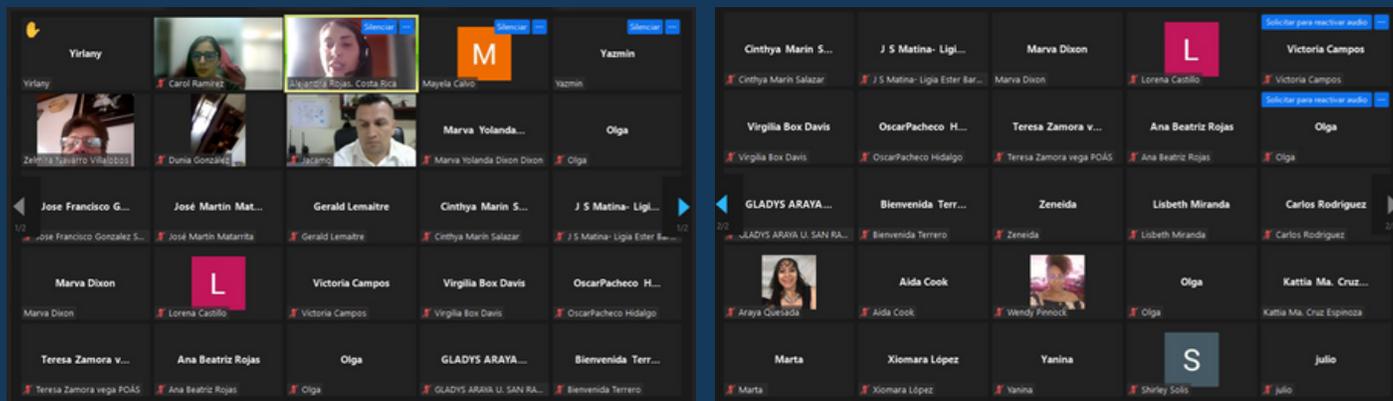


Información enviada por: Junta de Salud del Hospital de las Mujeres.

ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD

Redes Integradas de Prestación de Servicios de Salud Central Norte y Huetar Atlántica

El pasado 31 de mayo se llevó a cabo la capacitación dirigida a los miembros de las Juntas de Salud y demás actores, en las Redes Integradas de Prestación de Servicios de Salud Central Norte y Huetar Atlántica, la misma se llevó a cabo de forma virtual con el tema “PARTICIPACIÓN DE LAS JUNTAS DE SALUD COMO LÍDERES COMUNITARIOS”



Red de Hospitales Nacionales, Hospitales Especializados y Centros Especializados y Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Central Sur

El pasado 7 de junio se llevó a cabo la capacitación dirigida a los miembros de las Juntas de Salud y demás actores, en la Red de Hospitales Nacionales, Hospitales Especializados y Centros Especializados y Red Integrada de Prestación de Servicios de Salud Central Sur, la misma se llevó a cabo de forma virtual con el tema “PARTICIPACIÓN DE LAS JUNTAS DE SALUD COMO LÍDERES COMUNITARIOS”



ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL EQUIPO DE JUNTAS DE SALUD

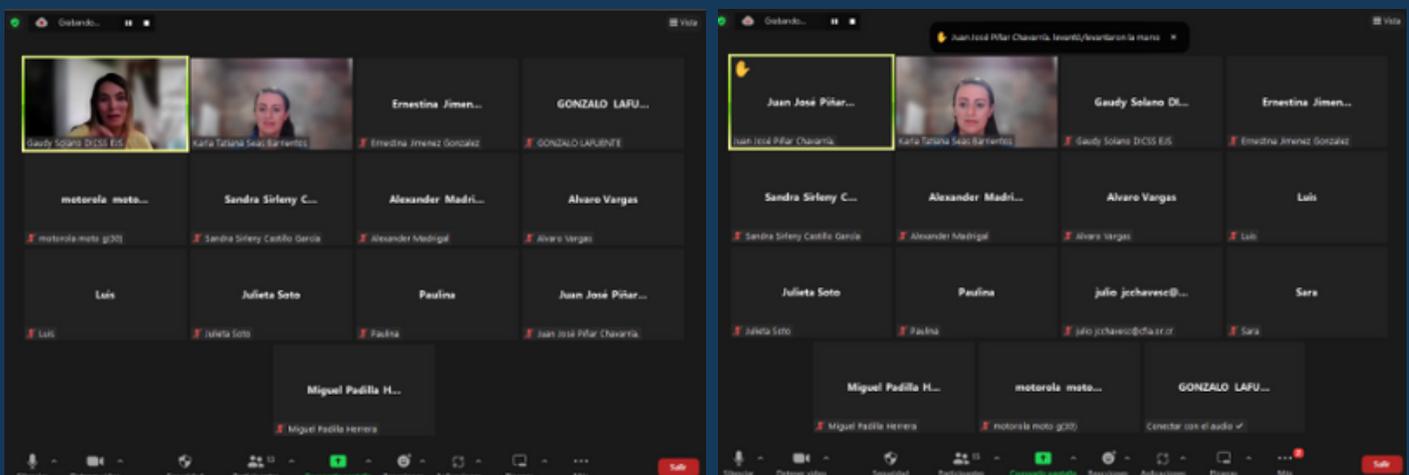
Redes Integradas de Prestación de Servicios de Salud Chorotega y Brunca

El pasado 27 de junio se llevó a cabo la capacitación dirigida a los miembros de las Juntas de Salud y demás actores, en las Redes Integradas de Prestación de Servicios de Salud Chorotega y Brunca, la misma se llevó a cabo de forma virtual con el tema “PARTICIPACIÓN DE LAS JUNTAS DE SALUD COMO LÍDERES COMUNITARIOS”



Redes Integradas de Prestación de Servicios de Salud Huetar Norte y Pacífico Central

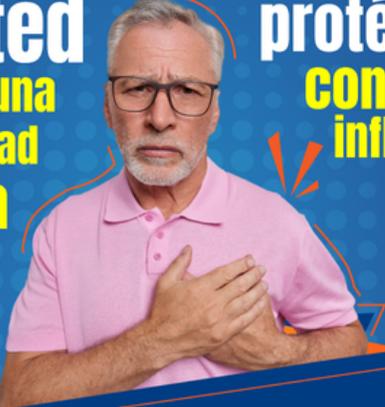
El pasado 28 de junio se llevó a cabo la capacitación dirigida a los miembros de las Juntas de Salud y demás actores, en las Redes Integradas de Prestación de Servicios de Salud Huetar Norte y Pacífico Central, la misma se llevó a cabo de forma virtual con el tema “PARTICIPACIÓN DE LAS JUNTAS DE SALUD COMO LÍDERES COMUNITARIOS”



VACUNACIÓN CONTRA LA INFLUENCIA ESTACIONAL

Si usted tiene alguna enfermedad crónica

protéjase contra la influenza



Vacunación 2023



Vacunación contra la influenza estacional

disponible para población infantil



Mayor de 6 meses y menor de 7 años



Si está embarazada

protéjase usted y su bebé

contra la influenza



Vacunación 2023



Toda persona mayor de 58 años debe vacunarse

contra la influenza



Vacunación 2023

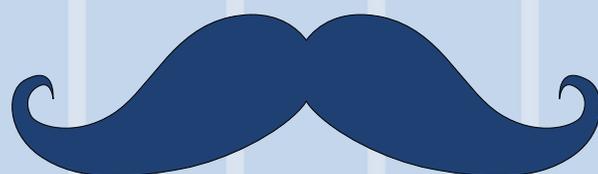


Referencias Informativas: tomado de los medios de comunicación oficiales de la CCSS.

De parte del Equipo de Juntas de Salud, esperamos que lo hayan pasado muy bonito con sus familias.



FELICIDADES PAPÁ!





*A todos los
cumpleañeros de los
meses de mayo y junio.
¡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**

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.

Luis Felipe Ríos Aguilar	Coordinador del Equipo	2539 0000	6352	lfriosag@ccss.sa.cr
Carol Ramírez Peñaranda	RIPSS Chorotega y Brunca	2539 0000	6353	karamirez@ccss.sa.cr
Alejandra Rojas López	RIPSS Central Norte y Huetar Atlántica	2539 0000	6354	amrojas@ccss.sa.cr
Claudia María Quedo Acevedo	Secretaria	2539-0068	6355	claquedo@ccss.sa.cr
Karla Tatiana Seas Barrientos	RIPSS Pacífico Central y Huetar Norte	2539 0000	6356	tseas@ccss.sa.cr
Gaudy Alejandra Solano Ortega	Red de Hospitales y RIPSS Central Sur	2539 0000	6357	gasolanoo@ccss.sa.cr



Caja Costarricense de Seguro Social
Dirección Institucional de Contralorías de Servicios de Salud
Equipo de Juntas de Salud

Boletín No.3
Mayo-Junio 2023