



UCR Saludable

La Universidad de Costa Rica como institución pionera y solidaria en el ámbito social y educativo realiza desde hace varias décadas acciones que muestran su compromiso con la diversidad, la inclusividad y los estilos de vida saludables. Estas acciones se ven reflejadas en algunos de sus reglamentos, programas, proyectos e instancias que contribuyen a que tanto el campus, el sitio web institucional y la comunidad universitaria en general puedan ser ejemplo a la sociedad en este ámbito, y que su población estudiantil, docente, administrativa y visitantes al ingresar a alguna de sus sedes en todo el país, puedan percibir y favorecerse de un ambiente más inclusivo y saludable.

Salud en el trabajo

Los espacios laborales son un escenario propicio para adquirir herramientas y desarrollar habilidades en el cuidado de la salud. La Oficina de Bienestar y Salud (OBS), por medio de la Unidad de Promoción de la Salud (UPS), ofrece a las unidades de la Universidad, el **Programa ENLACES-OBS** con el fin de brindar acompañamiento a las personas funcionarias para que logren un ambiente de trabajo saludable que le permita la motivación en el trabajo, satisfacción, el bienestar y la calidad de vida para el buen desempeño.

ENLACES-OBS está conformado por representantes de las diferentes unidades de trabajo académicas, administrativas, de investigación, fincas y estaciones experimentales, que fomentan la salud dentro de los espacios laborales a través de un proceso de sensibilización en conjunto con la UPS, incluyendo diagnóstico en salud, plan de salud laboral y una amplia gama de intervenciones educativas. Los **ENLACES-OBS** constituyen una red de funcionarios de la UCR y está presente en todas las Sedes y Recintos. Para mayor información consultar al correo-e: enlaces.obs@ucr.ac.cr Teléfonos: 2511-6828 y 2511-5264.

Salud en los estudiantes

La vida universitaria es altamente demandante, pero a su vez, esta maravillosa época prepara a los estudiantes para la vida futura y se convierte en un espacio ideal para fortalecer hábitos y prácticas saludables que perduren después de su paso por ella.

La Unidad de Promoción de la Salud se dedica a propiciar las herramientas (material educativo, grupos estudiantiles -Bonus Vitae-, intervención de espacios, convivios, talleres, espacios educativos, festivales) para tener una mirada diferente de la vida universitaria y del reto en que se convierte el cuidado de la salud.

Para mayor información al correo-e con Pablo Molina Cortés pablomolinacr@gmail.com, o con Fabiola Fernández fabifernandezt@gmail.com
Teléfono: 2511-6828



UCR libre de humo

Desde el año 2006, el 5 de junio, Día mundial del ambiente, se celebra en la Universidad como un [día sin humo](#), en el cual se restringe el ingreso de automóviles convencionales, y solo pueden transitar los vehículos cero emisiones. Además se realizan actividades recreativas y de educación ambiental con el fin de promover la movilidad activa y la reducción de emisiones dentro del campus.

Asimismo, el campus universitario fue declarado en 2013 como un [espacio libre de humo del tabaco](#) bajo la [Ley General de Control del Tabaco y sus efectos nocivos en la salud \(Ley 9028\)](#).

Compromiso con la sostenibilidad ambiental y la actividad física

Acorde con el compromiso institucional para lograr el [mejoramiento del ambiente](#) en todas sus dimensiones, la Institución construyó un edificio de parqueo de varios niveles en la Ciudad de la Investigación con el fin de descongestionar de vehículos el campus principal, dando así cabida al tránsito de bicicletas y ofreciendo la posibilidad de que más personas puedan caminar o hacer deporte.

También, se colocaron [circuitos biosaludables](#) y se ha promovido la movilidad activa para las y los estudiantes, docentes y personal administrativo, quienes pasan gran parte de su tiempo en la Universidad.

Para facilitar y hacer más segura la milla universitaria (circuito alrededor de la parte interna del campus) se estableció un espacio en la calle, debidamente demarcado con color verde, para que las personas puedan caminar y correr.

Lactancia materna

La Universidad de Costa Rica, mediante el [Instituto de Investigaciones en Salud \(INISA\)](#) y el proyecto de Extensión Docente PROLAMANCO (Promoción de la lactancia materna y la alimentación del niño y la niña menor de 1 año en la comunidad) busca contribuir con la salud de los niños y niñas menores de un año a través de la promoción de la lactancia materna y de una adecuada introducción de los alimentos diferentes a la leche materna durante el primer año de vida para favorecer un adecuado crecimiento, desarrollo y estado nutricional en esta etapa de la vida.

Durante la Semana Mundial de la Lactancia Materna, INISA realiza actividades y conferencias para **asesorar a las madres trabajadoras que están amamantando, sobre la legislación y jurisprudencia vigente en Costa Rica**, con el objetivo de derribar dudas y mitos con respecto a la lactancia materna y el empleo.

Para mayor información llamar al teléfono 2511-2150 o escribir al correo electrónico inisa@ucr.ac.cr

Curso de Preparación Integral para el embarazo, parto y posparto

El embarazo es un evento marcador con impacto en la vida de la madre y la familia. Cada semestre, la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) ofrece el Curso de Preparación Integral para el embarazo, parto y posparto, dirigido a las familias gestantes que estudian y/o trabajan en la Universidad de Costa Rica.

Este recurso es un espacio formativo facilitado por un equipo interdisciplinario, que complementa la atención prenatal, promueve el respeto por la vida, el intercambio de saberes, inquietudes y experiencias entre pares, así como con los facilitadores, además de fomentar la lactancia materna.

Contribuye al desarrollo de actitudes, conocimientos y prácticas orientadas al autocuidado y bienestar de la madre, la familia y su bebé, al acompañamiento efectivo en las diferentes etapas del proceso, al tiempo que propicia la generación de una red de apoyo de pares.

Para mayor información consultar al correo-e: http://cursodeparto.obs@ucr.ac.cr o al teléfono: 2511-6828

Comisión para la Prevención del Dengue, Chikungunya y Zika

La Universidad de Costa Rica, líder en la educación superior pública del país, tiene el deber de velar por mantener sus instalaciones libres de los principales vectores del dengue y la fiebre chikungunya, los mosquitos *Aedes aegypti* y *Aedes Albopictus*, y de esta forma garantizar, a la comunidad universitaria en particular y al país en general, la disminución del riesgo de que ocurran casos dentro de la institución en sus diversas sedes.

Ante la alerta sanitaria que emitió en el 2013 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para Costa Rica y el resto de la región por la intensificación de la epidemia, la Vicerrectoría de Administración de la Universidad de Costa Rica (UCR) conformó la Comisión Institucional para la Prevención del Dengue, Chikungunya y Zika, desde la cual se articulan las acciones de prevención y atención.

Para más información, consulte la sección [Infórmese sobre el Dengue, Chikungunya y Zika](#) o escriba a los correos electrónicos: luis.villalobos@ucr.ac.cr, o bien, a olger.calderon@ucr.ac.cr. La Comisión se reúne el primer lunes de cada mes.



Mosquito
Aedes

Galardón Ambiental UCR

El programa **"Galardón Ambiental UCR"** es una iniciativa que busca promover y reconocer las buenas prácticas relacionadas con la protección del medio ambiente en todas las instancias universitarias.

Este programa, desarrollado por la **Unidad de Gestión Ambiental (UGA)**, de la Vicerrectoría de Administración, evalúa las acciones emprendidas por las unidades que se inscriben voluntariamente, por periodos de un año, iniciando el Día del Ambiente de cada año.

La evaluación toma en cuenta nueve categorías que responden a las metas trazadas en el Plan Estratégico Ambiental Institucional: 1. Gestión administrativa ambiental, 2. Educación ambiental, 3. Gestión de insumos, 4. Gestión de residuos, 5. Gestión de energía, 6. Gestión de recurso hídrico, 7. Gestión del aire, 8. Movilidad sostenible, 9. Compensación, con el fin de integrar **la gestión ambiental de la institución** y concretar el compromiso planteado en las políticas de sostenibilidad ambiental aprobadas por el Consejo Universitario, en la Sesión 5854 del 20 de marzo del 2015.

Entre las unidades galardonadas se encuentran la Escuela de Tecnologías en Salud por su proyecto de compostera, la Sede de Atlántico por el manejo de residuos y el Centro de Investigación en Nutrición Animal (CINA) y el Laboratorio de Análisis y Asesoría Farmacéutica (LAYAFA) por los sistemas que han desarrollado para [recirculación y ahorro de agua](#).

Regencia Química

La **Unidad de Regencia Química** de la Universidad de Costa Rica es la instancia encargada de dar **asesoría técnica** a toda la Institución en lo referente a **gestión de sustancias químicas (compra, transporte, manipulación, almacenamiento, uso y**

descarte); así como de coordinar el Laboratorio de Tratamiento de Residuos Peligrosos e Identificación de Sustancias (LATREPIS) de la UCR.

Entre las sustancias controladas por Regencia Química se encuentran: sicotrópicos, estupefacientes, precursores de drogas, armas químicas, sustancias peligrosas, explosivos, aditivos, entre otras.

Para asesoría y mayor información puede comunicarse al teléfono 2511-8513, escribir al correo electrónico ariel.alfaro@ucr.ac.cr, o bien, visitar el sitio web de la [Unidad de Regencia Química](#), en donde se despliegan [manuales, instructivos y lineamientos sobre el manejo de las sustancias químicas](#).

“Donar sangre es donar vida”

es el lema que presenta la **Campaña de Donación de Sangre de la Escuela de Tecnologías en Salud (ETS)** de la Universidad de Costa Rica, organizada en conjunto con el Banco de Sangre del Laboratorio Clínico UCR ([LC-UCR](#)).

Esta es una actividad **abierta para que participe todo público**, sin embargo existen ciertos **requisitos, los cuales son: encontrarse en buen estado de salud, tener entre 18 y 65 años de edad, portar la cédula de identidad, pesar más de 50 kilogramos, no tener un ayuno prolongado ni haber ingerido exceso de grasas o lácteos y si tiene tatuajes que tengan un año de antigüedad; además, las mujeres con ciclo menstrual pueden donar sin problema.**

La cantidad de sangre que se extrae del o la donante es la suficiente para poder ayudar a preservar la vida de un paciente y no se presenta ningún daño a la salud por hacerlo; **una bolsa de sangre es suficiente para salvar hasta tres vidas.**

La **sangre que se obtiene es separada en varios componentes como los glóbulos rojos, plasma, plaquetas y crioprecipitados, los cuales se pueden usar en diferentes personas.**

Para más información sobre la Campaña de Donación de Sangre de la ETS, comuníquese al **teléfono 2210-9000, ext. 9061 / 9072**

Kioskos socioambientales

El objetivo general del Programa Kioskos Socio-ambientales para la Organización Comunitaria es incentivar el fortalecimiento de organizaciones rurales comunitarias mediante procesos que permitan la construcción colectiva de alternativas frente a conflictos socio-ambientales. Esto a partir de seis proyectos de Acción Social, un proyecto de Investigación y una Cátedra; manteniendo vínculos formales con distintas unidades académicas, sedes, institutos y centros de investigación de la Universidad de Costa Rica.

El quehacer del programa se refleja en distintas líneas de trabajo: modelo energético, desarrollo de mega infraestructura (aeropuertos, marinas, proyectos hidroeléctricos), situación agraria, mercados de carbono en bosques indígenas y monocultivos no tradicionales, a partir de herramientas teórico conceptuales de diferentes disciplinas, así como la lectura que se hace desde las comunidades de su propia realidad. Upala, Los Chiles, Guatuso, Palmar Norte y Sur, Buenos Aires, Pérez Zeledón, territorio Bribri, Guacimal, entre otras, son las localidades con las que Kioskos Socioambientales se vincula con el fin de acompañar sus procesos organizativos, y repensar y construir alternativas colectivas a sus conflictos.

A lo largo de los años el programa ha construido una fuerte coordinación institucional, articulando las tres áreas sustantivas del quehacer universitario y desarrollando un trabajo interdisciplinario que le permite tener un sólido bagaje teórico-práctico en las temáticas que abarca; siendo las pedagogías críticas latinoamericanas las que orientan y dan sentido ético-político a su accionar.

Para mayor información consultar en [Kioskos Socio-ambientales](#), visitar el perfil de Facebook [Programa Kioskos Socio-ambientales para la organización Comunitaria UCR](#), llamar a los números telefónicos 2211-5035 o 2280-1840 o escribir al correo kioscos.vas@ucr.ac.cr o kioscosambientales@gmail.com.

Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario

Mediante su Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario ([PREANU](#)), la Escuela de Nutrición propone y ejecuta metodologías educativas orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas a través de buenos hábitos alimenticios; además brinda servicios de consulta nutricional individual y grupal.

Este programa fue creado en el año 2006 y cuenta con clínicas de nutrición enfocadas en pediatría y adolescencia, obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares y problemas digestivos, además de programas tales como “Adelgace comiendo sanamente” y “Aula Viajera de Nutrición”.

Entre otros servicios, el PREANU ofrece consejería nutricional a madres embarazadas y lactantes; consulta nutricional a niños, niñas y adolescentes; consulta nutricional individual y grupal a personas adultas con problemas de sobrepeso y obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares y digestivos; así como cursos y talleres en temas sobre alimentación y nutrición.

Para más información visitar la [Escuela de Nutrición](#), consultar el perfil de Facebook [PREANU/ Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario UCR](#). Llamar al número telefónico 2511- 2166 o escribir a preanu.nu@ucr. Actualizado en marzo, 2016