



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Estilos de vida saludables

Buen comer y ejercicio físico llevan beneficios a mujeres alajuelenses

16 JUN 2012 Sociedad



Mujeres alajuelenses se dieron cita en el auditorio del Hospital San Rafael de Alajuela en donde se realizó el acto de bienvenida de un nuevo ciclo de talleres del proyecto Estilos de Vida Saludables (foto Anel Kenjekeeva).

Una **alimentación balanceada** y la **inclusión de actividad física** en la agenda diaria es la fórmula más segura para mejorar la salud de las personas, pero la ganancia no queda ahí pues una **alta autoestima** es parte de lo que se obtiene al mantener una manera sana de vivir.

Eso es precisamente lo que buscan diferentes instituciones que se han unido para ofrecer a las mujeres alajuelenses la oportunidad de mejorar su salud, tanto física como mental.

Se trata de un proyecto que tiene cinco años de estarse desarrollando en Alajuela y que se denomina **Estilos de Vida Saludables**, allí se da un trabajo articulado que reúne a cuatro instituciones: el [Hospital San Rafael de Alajuela](#), la [Oficina Municipal de la Mujer](#), la organización Agenda de Mujeres y la [Escuela de Nutrición](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR).



El proyecto Estilos de Vida Saludables viene a suplir la necesidad social de acceso a programas de educación en nutrición y alimentación con enfoque integral, aprovechando alianzas estratégicas entre instituciones pertinentes (foto Anel Kenjekeeva).

El pasado jueves 7 de junio se llevó a cabo el acto de inauguración de un nuevo proceso que inicia con tres grupos de mujeres que abarca tanto a principiantes como a avanzadas, para poder dar seguimiento a las que ya tienen camino recorrido dentro del proyecto, en total son 150 las participantes inscritas.

Estilos de Vida Saludables consta de talleres en los que se profundiza en temas relacionados a la nutrición y la actividad física, además de dar asistencia psicológica para reforzar la autoestima y que las participantes cuenten con el apoyo necesario para concluir con éxito esta nueva experiencia.

“Hemos logrado mejorar el sobrepeso y obesidad en las mujeres, evitando así enfermedades secundarias como diabetes o padecimientos cardiacos, han bajado los niveles de colesterol, triglicéridos y glicemias, se han mejorado los tratamientos médicos como de insulina porque **se ha logrado complementar el ejercicio y la buena alimentación en los hábitos diarios de las alajuelenses**”, indicó la Licda. Rocío Coto Varela, jefa del Departamento de Nutrición del Hospital San Rafael de Alajuela.



Las asistentes a los talleres son evaluadas nutricional y físicamente en el Hospital San Rafael de Alajuela por este grupo de profesionales y se les da un seguimiento durante todo el proceso (foto Anel Kenjekeeva).

En la actividad estuvieron presentes autoridades del Gobierno como el viceministro de Salud, el Dr. Adolfo Ortiz Barboza, quien llamó la atención sobre algunas cifras que reflejan la gravedad del problema de la obesidad entre la población del país, además de la importancia de iniciativas como esta para mejorar la salud en general y disminuir la atención de pacientes en la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).

“La última encuesta de nutrición del país dice que **los niños de cinco a 12 años tienen un 21.4% de obesidad y sobrepeso**, que en las mujeres y hombres de 20 a 44 años hay una prevalencia de 60% de obesidad y sobrepeso, que las mujeres entre los 45 y 69 años tienen un 77.3% de obesidad y sobrepeso, o sea, prácticamente ocho de cada 10 mujeres tienen esos problemas, y el grupo de mayores de 65 años tienen 70% de obesidad y sobrepeso; a pesar de que no es un fenómeno local sino mundial, esto nos preocupa mucho”, advirtió.

Estudiantes del Trabajo Comunal Universitario (TCU), de prácticas profesionales y docentes de la Escuela de Nutrición aportan su conocimiento en los talleres que se imparten a las mujeres alajuelenses. Ellos además reciben una **retroalimentación importante sobre estilos de vida que enriquece la investigación académica**, por lo que se da un beneficio mutuo entre todos los actores.



María Isabel González Castillo se presentó en la actividad de bienvenida celebrada el jueves 7 de junio y con sus palabras motivó a las participantes para que aprovechen esta oportunidad de mejorar su salud (foto Anel Kenjekeeva).

Por ejemplo, en el 2009 se une a este proyecto el **TCU-542 titulado Educación en Alimentación y Nutrición para la Promoción de la Salud**, el cual estuvo coordinado por la profesora Adriana Murillo Castro, y en conjunto con los estudiantes de prácticas profesionales en Medicina, Nutrición, Psicología, Microbiología, Enfermería y Trabajo Social del Hospital de Alajuela y la Oficina de la Mujer, desarrollaron varias iniciativas en beneficio de la salud y la calidad de vida de las participantes.

En un inicio los grupos de trabajo se dirigían solamente a las habitantes del cantón central de Alajuela, pero debido a lo exitoso que ha sido este proyecto en los últimos años se han unido mujeres de comunidades como El Coyol y la Cuácima, asimismo se ha incorporado el [Comité de Deportes de Alajuela](#), ofreciendo su experiencia en la organización de actividades físicas.

Y es que **la satisfacción dentro de las mujeres alajuelenses es tal que algunas de ellas quienes han finalizado el proyecto asumen el rol de motivadoras**, tal es el caso de María Isabel González Castillo quien se graduó del programa en el año 2011, ella agradeció el aporte que hacen las instituciones que colaboran en esta propuesta.

“Nos enseñaron a vivir y a modificar nuestros malos hábitos, no sólo de comida, porque no sólo aprendimos a comer, aprendimos a valorarnos y a valorar nuestro entorno, nosotras somos las gestoras de un nuevo modo de vida que va a ser extensivo a los miembros de nuestras familias y de nuestras comunidades”, afirmó.

Aquellas mujeres alajuelenses interesadas en obtener información sobre Estilos de Vida Saludables pueden solicitar información en la Oficina Municipal de la Mujer o al teléfono 2511-2167 de la Escuela de Nutrición.



[Otto Salas Murillo](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
otto.salasmurillo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [nutricion](#), [salud](#), [saludable](#), [alajuela](#), [hospital](#), [mujeres](#), [obesidad](#), [actividad fisica](#), [ejercicio](#), .