



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Programa Estilos de Vida Saludable de la UCR inicia en el Hospital San Rafael de Alajuela

29 MAR 2017



La fotografía muestra la fachada del Hospital San Rafael de Alajuela.

“Echar a andar una ilusión de vivir mejor” fue la motivación para dar inicio al lanzamiento de una nueva edición del **Programa Estilos de Vida Saludable (EVISA)** que arrancó este 9 de marzo en el Hospital San Rafael de Alajuela. El programa está pensado por mujeres y dirigido a mujeres de todas las edades que son referidas en su mayoría por problemas de sobrepeso, sin embargo, se trabaja con un enfoque integral de la salud.

Esta iniciativa nació hace aproximadamente 10 años en Agenda de Mujeres, una organización civil vinculada a la Municipalidad de Alajuela y gestionada por el Hospital San Rafael de Alajuela, la Oficina de la Mujer (OFIM) y la [Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica](#) (UCR). Como parte del equipo de la UCR, participa el proyecto de Trabajo Comunal Universitario: [Educación en alimentación y nutrición para la promoción de la salud \(TC-542\)](#), dirigido por la profesora Adriana Murillo Castro.

El TCU ha atendido a lo largo de sus nueve años de existencia a un total de 400 mujeres, que en el programa EVISA participan en sesiones semanales de asesoría y seguimiento nutricional, realizan actividades físicas, capacitaciones en temáticas de interés para el crecimiento personal y reciben acompañamiento psicológico. La participación en estos espacios corresponde a “mujeres que se aman” indicó Magaly Acuña Picado, coordinadora de la OFIM.

Esta experiencia pretende impactar más allá de las asistentes, **pues busca convertirlas en voceras y multiplicadoras de los estilos de vida saludable**. Al cabo del año de participación en este espacio, las mujeres pueden continuar en un grupo de seguimiento y optar por formar parte del equipo de promotoras de estilos de vida saludables.



La convocatoria de la actividad fue exitosa, la gran afluencia de mujeres al programa, habla de sus resultados.

Pérdida de peso y salud integral

La psicóloga Acuña Picado, sabe que la pérdida de peso es uno de los objetivos centrales del proyecto y la principal motivación de estas mujeres para acercarse, sin embargo el programa persigue la mejora de los hábitos de vida para una salud integral, incluida la salud emocional y psicológica.

"Hemos visto que ese es un aspecto fundamental a trabajar con ellas: su autoestima, emociones, que ellas reconozcan el valor que tienen como personas, que aprendan a ponerse límites a sí mismas y límites a otros, a decir que no, a no cargar con culpas", comentó Acuña.

La docente Murillo Castro señaló el compromiso de la Escuela de Nutrición que inició este vínculo a través de una tesis de maestría, así como de las y los estudiantes de TCU quienes al ver la incidencia y el aporte de su trabajo se motivan y empoderan. Tal es el caso de la estudiante de psicología Christa Lizano, quien interactuó con las mujeres que forman parte de este programa. "Fue muy bonito ver el verdadero impacto que puede tener un proyecto así. Son mujeres jóvenes y adultas que vienen y te dicen 'el programa cambió mi vida'. Para una como profesional o como estudiante que está terminando la carrera, es muy significativo ver que sí se pueden hacer grandes cosas", indicó.

Liliana Soto Sánchez instó a las nuevas participantes a seguir en el programa, pues el impacto que ha tenido en su vida ha sido mucho mayor de lo que pudo imaginar al inicio.

"Yo vivía la vida de los demás, yo nunca tuve tiempo para mí y hoy por hoy tengo tiempo para mí. Yo era la que estaba mal, en mi casa todo el mundo vivía bien, todo el mundo paseaba, iban y venían y yo no tenía un tiempo para ir a pasear, yo tenía que cuidar chiquitos. Hoy yo me veo en un espejo y veo mi rostro y me veo bonita, me siento feliz, hoy soy yo, soy la mujer feliz", comentó.



Liliana Soto participó en la edición anterior de EVISay actualmente se encuentra en seguimiento. También es promotora y motivadora del programa.

[Rebeca Gu Navarro](#)

Asesora de proyectos Trabajo Comunal Universitario

rebeca.gu@ucr.ac.cr

Etiquetas: [estilos de vida saludables](#), [evisa](#), [mujeres](#), [alajuela](#), [salud integral](#), [peso saludable](#), [nutricion](#).