

Unidad de Promoción de la Salud estrena sitio en Internet

- *“Presentamos una página web y mayor fortalecimiento de nuestras redes sociales en busca de un acercamiento real con las personas interesadas en el tema de la Promoción de la Salud”, Dr. Saúl Aguilar, jefe de la UPS-OBS.*

¡Tenemos excelentes noticias para toda la comunidad universitaria y nacional! **La Unidad de Promoción de la Salud, de la Oficina de Bienestar y Salud**, estrena su propio sitio web y diversas cuentas en redes sociales. “Tras un trabajo bastante arduo por parte de todo el equipo de la Unidad, se lanza una página web y todo el fortalecimiento de sus redes sociales en busca de un acercamiento real con las personas interesadas en el tema de la Promoción de la Salud. Esta será una página que cumple con dos objetivos. Primero, estaremos proyectándonos en la comunicación del trabajo que venimos realizando diariamente; y además, podremos mostrar el valioso contenido académico para que los estudiantes puedan realizar actividades y trabajos prácticos”, dijo el Dr. Saúl Aguilar, jefe de la **UPS-OBS**.

En cuanto a **diseño y arte**, el experto Pablo Molina, de la Unidad de Promoción de la Salud, manifestó “El aspecto principal es reflejar el quehacer de la Unidad a través de sus actividades relacionadas con cada eje de salud. A nivel gráfico intentamos combinar la línea de diseño que la Unidad ha mantenido durante estos años. Los colores hacen referencia a la **OBS** a la cual pertenece la **UPS**, procurando un entorno más amigable para el usuario, con menor saturación en los logos y la unidad conceptual más definida”.

“Sentimos la necesidad de acercarnos a nuestra población meta, que son los estudiantes y los funcionarios universitarios, por medio de un sistema de fácil acceso como lo es el Internet. Tenemos conocimiento que la mayoría de personas utilizan las redes sociales y los sitios web para informarse. De esta forma podremos estar más cerca de todos ellos”, añadió el Máster Aguilar.

Proyectos, programas, temas de salud, agenda y área de prensa, son algunas de la informaciones que los cibernautas podrán encontrar en la dirección electrónica: www.ups-obs.com

Algunos contenidos de la web.

- **Actividad física y recreación:** “Agregamos información, videos, fotografías e investigaciones tanto a nivel nacional como internacional. Hablamos de recreación, **pausas activas, y videos interactivos** para practicar ejercicios de respiración, yoga, estiramiento, cardio y mucho más”, manifestó Juan Manuel Camacho, experto en actividad física y recreación en la UPS.

- **Salud en los estudiantes:** “Todo lo que tiene que ver con **sexualidad y salud mental**. En cuanto al primer punto es básicamente la definición de sexualidad integral en cada uno de sus componentes. En salud mental presentamos un enfoque desde Promoción de la Salud donde destacamos **autoestima, estrés**, entre otros. También, incluimos un formulario de ingreso al programa Bonus Vitae-UCR”. Palabras de Shirley Carmona, psicóloga de la Unidad de Promoción de la Salud.

- **Autocuidado:** “Es como una gran sombrilla; tiene muchas temáticas. Para efectos de la web pusimos algunas con las que más hemos trabajado. Por ejemplo, **descanso y sueño; organización del tiempo;** la parte del **cuidado de las mujeres y hombres** que tiene que ver con sus prácticas cotidianas. También, está incluido el tema de **lactancia materna;** el **cuidado de la piel,** entre otros”, mencionó la Dra. Alejandra Marín, enfermera de la UPS.

- **Salud en el trabajo:** “Contiene todas las áreas en la que se trabaja con los funcionarios de la Universidad. Incluye la parte de **diagnóstico, capacitación, actividades educativas, inducción al nuevo trabajador** y toda la parte de divulgación que se hace del programa **Enlaces-OBS.** Para más información pueden llamar al teléfono: **2511-6828**”, opinó la Máster Fabiola Fernández, trabajadora social de la UPS.

- **Alimentación:** “La idea es poder dar herramientas a los usuarios de manera tal que tener una **alimentación saludable** sea más fácil. Por ejemplo, van a encontrar herramientas como: **Menús y recetas; manipulación de alimentos; alimentación y patologías** como colesterol, triglicéridos, hipersión, entre otras”, dijo la nutricionista de la UPS, Ana Yancy Zúñiga.

- **Curso de parto:** La Dra. Ana Felicia Solano nos explicó sobre este apartado “Trabajamos en qué consiste el **Curso de Preparación Integral para el embarazo, parto y posparto.** Explicamos cómo es la modalidad de inscripción y sus horarios. Esta iniciativa está dirigida a las mujeres y hombres que están viviendo el proceso de embarazo y que estudian y/o trabajan en la Universidad de Costa Rica, e incluye a la pareja cualquiera de estos”, concluyó la Dra. Ana Felicia Solano.

UPS también se encuentra en:

1. Canal YouTube: **Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr**
2. Twitter: **UPSalud_UCR**
3. Facebook: **Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr**

Karol Alfaro Ceciliano/ Mónica Valverde Luna
Unidad de Promoción de la Salud
E-mail: