

**CUIDÉMONOS
NUTRITIVAMENTE**

¡GRACIAS

**por su
apoyo!**



CAMPAÑA CUIDÉMONOS NUTRITIVAMENTE

04 DE OCTUBRE AL 03 DE
NOVIEMBRE



CUIDÉMONOS NUTRITIVAMENTE

Esta campaña tuvo dos etapas:

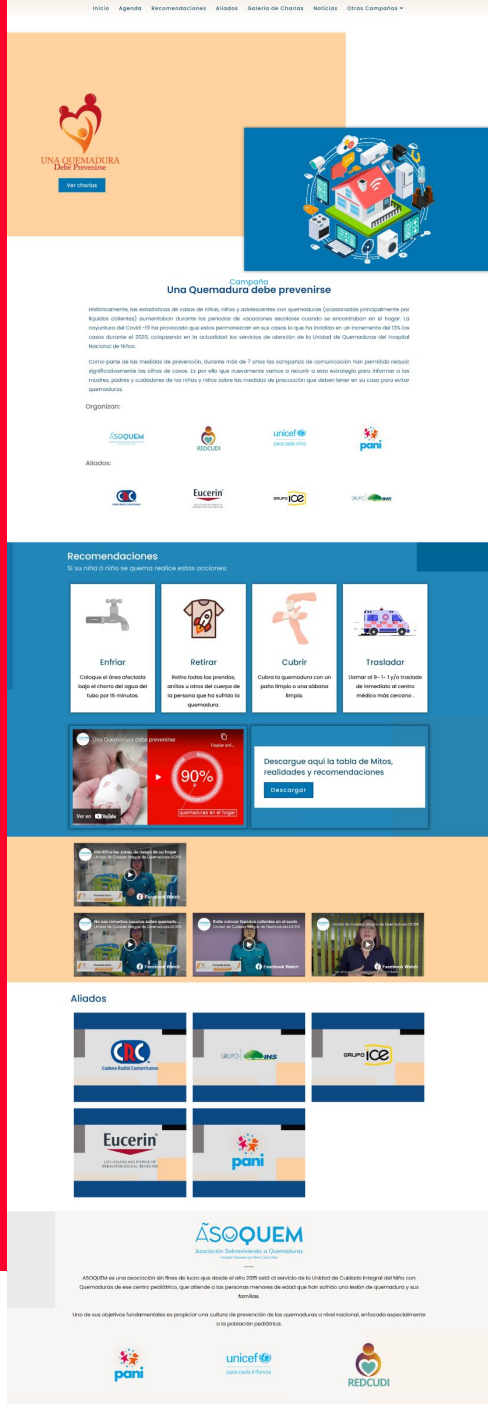
En la primera se realizó un evento en vivo donde expertos abordaron las diferentes aristas desde el punto de vista nutricional y psicológico. En la segunda fase se desarrolló la campaña educativa con la información y recomendaciones desarrolladas por el equipo técnico.

**CUIDÉMONOS
NUTRITIVAMENTE**

Los trastornos alimentarios no son el resultado de una decisión, sino enfermedades muy graves con consecuencias biológicas.

CPPCR | Ministerio de Nutrición de Costa Rica | Mep | Ministerio de Salud | pani

Coope Ande | Cadena Rural Costarricense | Rama | TOTO



EVENTO VIRTUAL

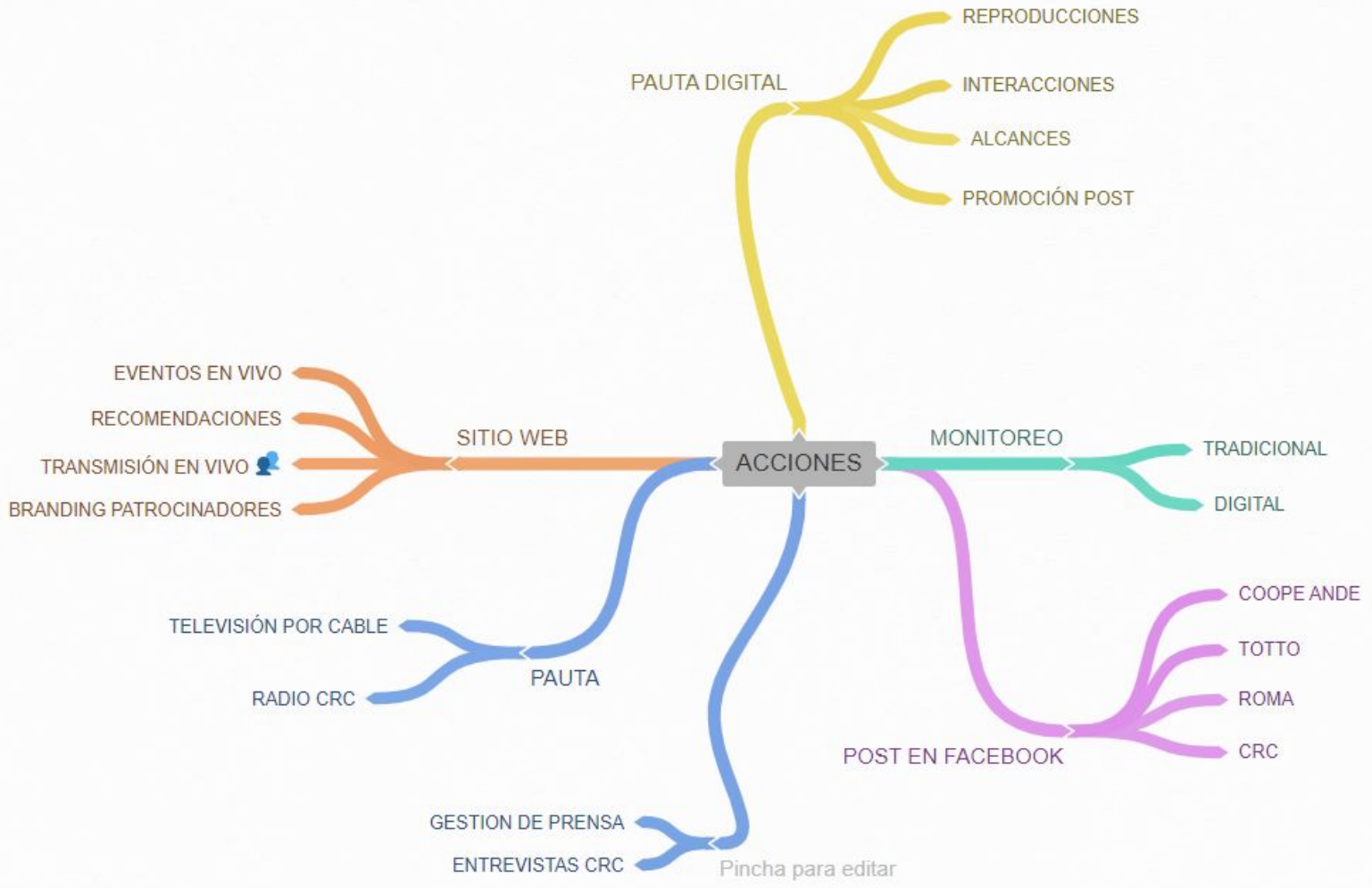
La campaña inició con un evento virtual donde participaron expertos y tuvo 267 visualizaciones. Posteriormente, en el sitio se colocaron las charlas y demás información relacionada con la campaña. Este sitio reporta a la fecha **3.574 visitas**.

noviembre 28, 2022, 1:57 pm

[« Regresar a Estadísticas](#)

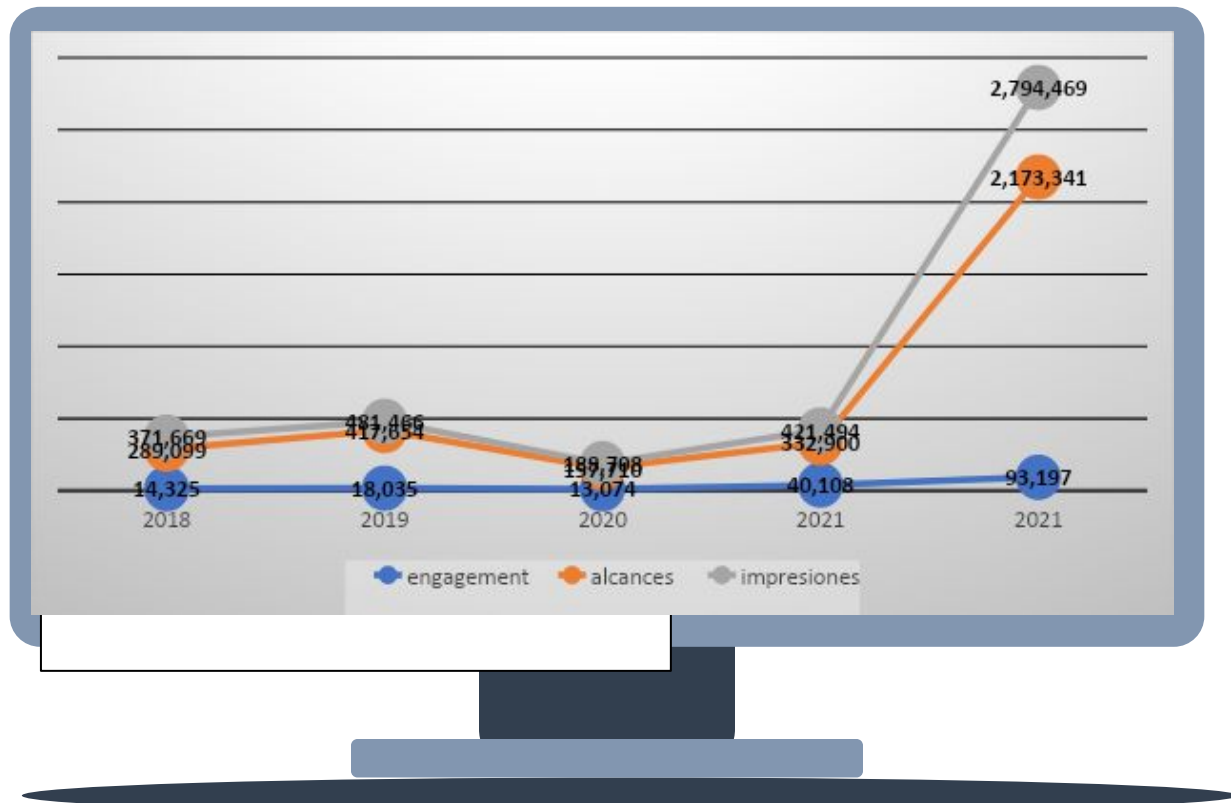
Meses y años

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Total
2022										1.244	2.330		3.574



¿Qué acciones se realizaron para promocionar la campaña?

Post de Facebook



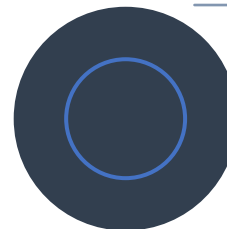
Alcances Facebook Colegio de Profesionales en Psicología.

Las publicaciones alcanzaron a **2.173.341 personas**.



Impresiones

Las publicaciones aparecieron **2.794.469 veces** en los muros de los usuarios de Facebook de la audiencia seleccionada.



Engagement

De las casi 300 mil personas alcanzadas, al menos a **93.197 personas** les quedó en su *top of mind* los mensajes clave de la campaña.

Post de Facebook

Me gusta

Las publicaciones tuvieron **2.506**
me gusta.



Comentarios

Por su parte, los usuarios realizaron
49 comentarios.

Compartidos

El contenido publicado fue compartido **301** veces

Ministerio de Salud

Ministerio de Salud 28 de octubre · 🌐

Desarrollar buenas relaciones con la comida nos protege y protege a las personas a nuestro alrededor de desarrollar conductas alimentarias desorganizadas. Para construir buenas relaciones con la comida es muy importante que evitemos hablar de restricción y de comidas "buenas" y "malas".

Más información aquí:
<https://cuidemonosnutritivamente.com/>
#NutritivaMente #HablemosdeTCA



CUIDÉMONOS NUTRITIVA-MENTE

Las conversaciones alrededor de la cultura de dieta contribuyen a aumentar la insatisfacción corporal.

CPCR Mep Ministerio de Salud Pami

Coope Ande C C Kama TOITO

Sonia Barahona y 25 personas más 14 comentarios 4 veces compartido

Ministerio de Salud 27 de octubre · 🌐

Hablar del cuerpo de otros frente a niñas, niños o adolescentes puede aumentar su insatisfacción corporal y el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios.

Más información aquí:
<https://cuidemonosnutritivamente.com/>
#NutritivaMente #HablemosdeTCA



CUIDÉMONOS NUTRITIVA-MENTE

Evite hacer comentarios negativos hacia partes de su propio cuerpo o de su peso frente a las niñas, niños o adolescentes.

CPCR Mep Ministerio de Salud Pami

Coope Ande C C Kama TOITO

17 1 comentario 4 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Ministerio de Salud 26 de octubre · 🌐

Promueva que los niños, niñas o adolescentes consuman alimentos de alta calidad nutricional al mantener en la casa opciones variadas, incluirlos en las preparaciones y organizar un modelo de consumo.

Evite que comerlos sea obligatorio, decir que son alimentos que "no engordan" o cualquier frase que haga alusión a la figura corporal.

Mantenga un discurso neutral hacia las comidas diferentes como galletas, postres, etc. No las prohíba por completo, consúmalas en familia de fo... Ver más



CUIDÉMONOS NUTRITIVA-MENTE

Mantenga en la casa opciones variadas de alimentos saludables.

CPCR Mep Ministerio de Salud Pami

Coope Ande C C Kama TOITO

23 4 comentarios 5 veces compartido

COOPE ANDE

 Coope-Ande N°1 R.L.
3 de noviembre a las 09:15 · 🌐

Con el adecuado acompañamiento psicológico, nutricional y médico, la persona puede recuperarse totalmente del trastorno alimentario. Fomente en su ser querido optimismo en la recuperación total y confianza en su capacidad para hacerlo.

Más información aquí: <https://cuidemonosnutritivamente.com/...> Ver más



**CUIDÉMONOS
NUTRITIVAMENTE**

Con el tratamiento adecuado, la recuperación total es posible.

CPPCR Ministerio de Salud PANI

Coope Ande

👍 Randall Vargas y 14 personas más 1 vez compartido

👍 Me gusta 💬 Comentar ➦ Compartir

 Coope-Ande N°1 R.L.
6 de octubre · 🌐

Mucha gente con un trastorno alimentario se ve saludable, a pesar de que puede estar extremadamente enferma.

Si sospechás que tu ser querido está teniendo alguna dificultad con la comida, el cuerpo y/o el ejercicio:

1. Pregúntale directamente y mencioná específicamente las cosas que te inquietan.
2. Buscá especialistas en el área para que realicen un diagnóstico adecuado. ... Ver más



**CUIDÉMONOS
NUTRITIVAMENTE**

Si ves que tu familiar ha cambiado actividades, comidas y gustos que antes disfrutaba puede ser un indicador del inicio de un trastorno alimentario.

CPPCR Ministerio de Salud PANI

Coope Ande

👍 10

TOTTO

Totto

3 de noviembre a las 11:13

⚠ Con el adecuado acompañamiento psicológico, nutricional y médico, una persona puede recuperarse totalmente de un trastorno alimentario. Fomente en su ser querido optimismo en la recuperación total y confianza en su capacidad para hacerlo.

Más información aquí: <https://cuidemonosnutritivamente.com/>

#NutritivaMente #HablemosdeTCA... Ver más



8

Totto

31 de octubre a las 11:09

⚠ Desarrollar buenas relaciones con la comida nos protege y protege a las personas a nuestro alrededor de desarrollar conductas alimentarias organizadas

Más información aquí: <https://cuidemonosnutritivamente.com/>

#NutritivaMente #HablemosdeTCA... Ver más



6

Me gusta

Comentar

Compartir

Totto

28 de octubre

⚠ El peso varía en distintos momentos de nuestra vida y es totalmente esperado y normal.

Más información aquí: <https://cuidemonosnutritivamente.com/>

#NutritivaMente #HablemosdeTCA... Ver más



3

Me gusta

Comentar

Compartir

Algunos ejemplos de post:

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
Publicado por Federico Vanegas [?] · 2 de noviembre

El peso varía en distintos momentos de nuestra vida y es totalmente esperado y normal. Por eso tomá en cuenta estas recomendaciones:

1. Evitar los pesajes y comparaciones constantes, que podrían estar enseñando la conducta a quienes nos observan.
2. Si sospechamos que algún ser querido está muy pendiente del peso, podemos indagar, con empatía y compasión, si este tema es uno que genera vergüenza, miedo y/o ansiedad. ... Ver más



620.770 Personas alcanzadas

66 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

58 Me gusta	57 En publicación	1 En contenido compartido
3 Me encanta	3 En publicación	0 En contenido compartido
1 Me divierte	1 En publicación	0 En contenido compartido
1 Me entristece	1 En publicación	0 En contenido compartido
2 Comentarios	2 En publicación	0 En contenido compartido
1 Veces que se compartió	1 En publicación	0 En contenido compartido

2.203 Clics en publicaciones

706 Visualizaciones de fotos	104 Clics en el enlace	1.393 Clics de otro tipo
------------------------------	------------------------	--------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

1 Ocultar publicación	0 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del informe con respecto a los datos de las publicaciones.

620.770 Personas alcanzadas **2.269** Interacciones **Promocionar publicación**

44 comentarios 1 vez compartido

Me gusta Comentar Compartir

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
Publicado por Comunicación Cppcr [?] · 14 de octubre

Evitemos hacer juicios de valor sobre quién puede o no puede tener un trastorno alimentario; recordemos que no podemos saberlo a simple vista. Los trastornos alimentarios no discriminan y pueden darse en diferentes personas con distintas características. Más información aquí: <https://cuidemonosnutritivamente.com/#NutritivaMente> #HablemosdeTCA



671.350 Personas alcanzadas

2.156 Interacciones **Promocionar publicación**

71 comentarios 8 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Rendimiento de tu publicación

671.350 Personas alcanzadas

94 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

73 Me gusta	71 En publicación	2 En contenido compartido
6 Me encanta	4 En publicación	2 En contenido compartido
3 Me divierte	3 En publicación	0 En contenido compartido
1 Me asombra	1 En publicación	0 En contenido compartido
3 Comentarios	1 En publicación	2 En contenido compartido
8 Veces que se compartió	8 En publicación	0 En contenido compartido

2.062 Clics en publicaciones

700 Visualizaciones de fotos	96 Clics en el enlace	1.266 Clics de otro tipo
------------------------------	-----------------------	--------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

0 Ocultar publicación	0 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del informe con respecto a los datos de las publicaciones.

671.350 Personas alcanzadas **2.156** Interacciones **Promocionar publicación**

71 comentarios 8 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
Publicado por Comunicación Cppcr [?] · 19 de octubre

La detección temprana de un trastorno alimentario es clave para evitar que la enfermedad empeore y aumentar las posibilidades de una recuperación total. Con un tratamiento basado en evidencia, la gran mayoría de las personas puede recuperarse completamente. Más información aquí: <https://cuidemonosnutritivamente.com/#NutritivaMente> #HablemosdeTCA



156.773 Personas alcanzadas

934 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

842 Me gusta	840 En publicación	2 En contenido compartido
16 Me encanta	15 En publicación	1 En contenido compartido
2 Me divierte	2 En publicación	0 En contenido compartido
2 Me entristece	2 En publicación	0 En contenido compartido
15 Comentarios	13 En publicación	2 En contenido compartido
57 Veces que se compartió	57 En publicación	0 En contenido compartido

4.825 Clics en publicaciones

1.965 Visualizaciones de fotos	72 Clics en el enlace	2.788 Clics de otro tipo
--------------------------------	-----------------------	--------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

0 Ocultar publicación	0 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del informe con respecto a los datos de las publicaciones.

156.773 Personas alcanzadas **5.759** Interacciones **Promocionar publicación**

830 comentarios 57 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Pautas TV cable

telecable

Publicidad

Fecha de pauta: 10 agosto al 09 setiembre, 2021.
Realizado por: Jessica López
Horario: Rotativo 6 am a 12 mn

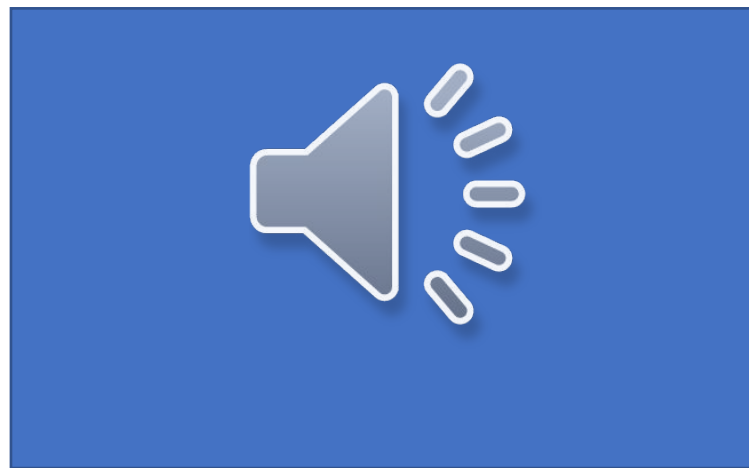
Canal	Versión	Horario	Duración	AGOSTO - SETIEMBRE																												Cant. Spots				
				10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		7	8	9	
CANALES INTERNAC.				K	M	J	V	S	D	L	K	M	J	V	S	D	L	K	M	J	V	S	D	L	K	M	J	V	S	D	L	K	M	J		
AXN	CUIDÉMONOS	ROTATIVO	30"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
SONY	CUIDÉMONOS	ROTATIVO	30"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
AMC	CUIDÉMONOS	ROTATIVO	30"	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	
A&E	CUIDÉMONOS	ROTATIVO	30"	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
PARAMOUNT	CUIDÉMONOS	ROTATIVO	30"	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
EL GOURMET	CUIDÉMONOS	ROTATIVO	30"	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
																																			471	
CANAL TV GUÍA																																				
Canal 5	CUIDÉMONOS	ROTATIVO	30"	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	465	
Total spots																																				936

Spot Pauta

TELECABLE



Cuña de radio



Entrevistas en Radio

RADIO	PROGRAMA
9.59	Solarium
Azul 999	Desayuno Azul
103	Programación
94.7	Al derecho y al revés.

Campaña “Cuidémonos Nutritivamente”

Setiembre-Octubre
2022



Reporte de
Gestión de
prensa

Resumen ejecutivo



240
MILLONES colones
Valor de la RRPP

42

Publicaciones en

30

Espacios de comunicación, páginas
y redes sociales

2 notas

registradas en páginas oficiales

Televisión

Buen Día, Canal 7
Telenoticias, Teletica
Calle 7, Canal 7
Canal 6, Repretel
Canal 8, Multimedia
Canal 13, SINART

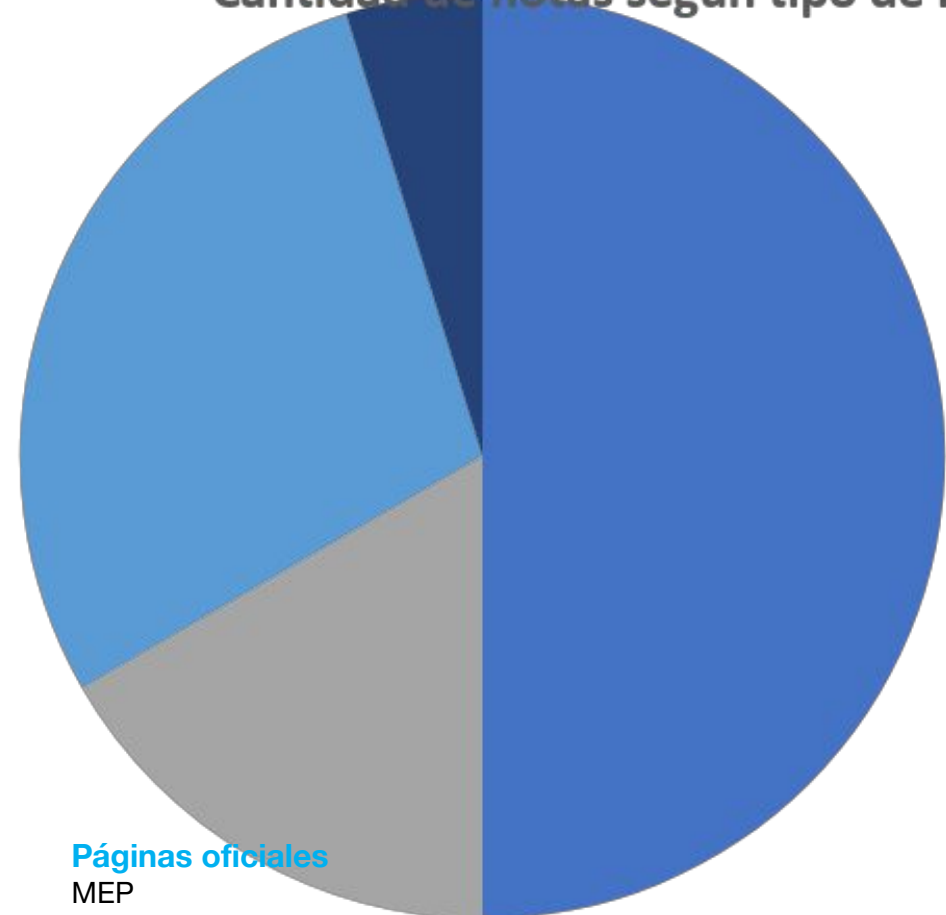
Plataformas digitales:

Teletica.com
CR Hoy.com
Nacion.com
La Teja.cr
Monumental.co.cr
Columbia.com
Columbia Facebook
El Mensaje.com
Panorama Digital.co.cr
La Región.cr
El Mundo.cr
A Diario Salud.do
Press Reader
Diario Extra.com
Spotify Hagamos Comu

Radio

Monumental
Columbia
Radio Santa Clara
Radio Nacional
Revista Café Nacional
94.7
103
9.59/
Azul 99.9

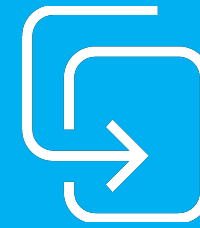
Cantidad de notas según tipo de medio



Impresos
La Nación
La Teja

Páginas oficiales
MEP
Patronato Nacional de la Infancia

Medios contactados



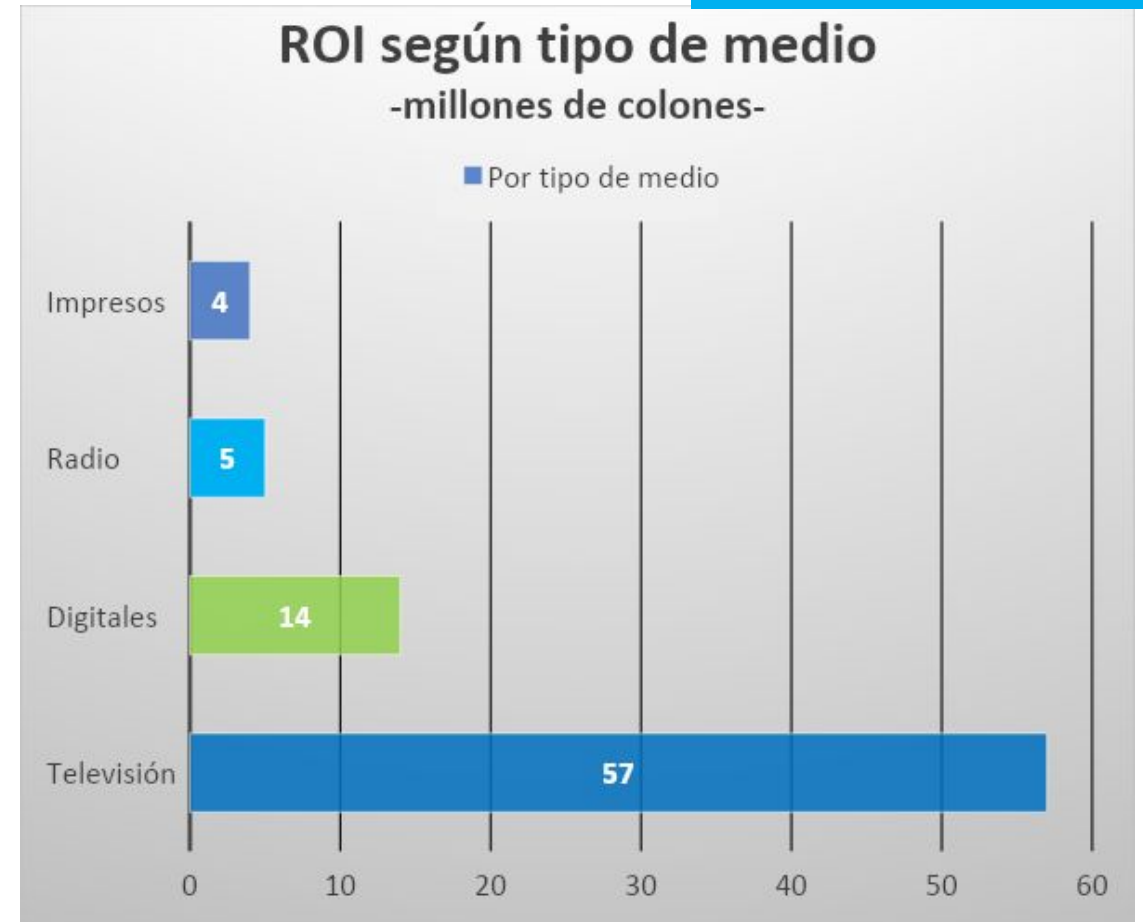
ROI o publicity
80 millones
de colones

150

Periodistas contactados

100

medios de locales, nacionales e
internacionales contactados





Notas

televisión

6 notas y 1 entrevista de fondo en
televisión

Entrevista en Buen Día

Hablemos con confianza de los trastornos alimentarios



Repretel

MEP Lanza campaña de prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria



Multimedios – Telediario

Los ticos y los trastornos de conducta
alimentaria



Canal 13

4335 consultas por trastornos de conducta
alimentaria



Telenoticias (2 ediciones)

La campaña Cuidémonos nutritivamente promueve la prevención de los TCA



Calle 7, Canal 7

Lanzan campaña para prevenir trastornos alimentarios en jóvenes





21 notas

Digitales

¿Cómo detectar trastornos de conducta alimentaria? ¡Participa de la conferencia que dará las respuestas!

Por Diario Salud Redacción | Octubre 3, 2022



El encuentro interactivo se realizará el 4 de octubre a las 9:00 a.m. (hora Costa Rica).



REFERENCIA
LABORATORIO CLÍNICO

SeNaSa

Campaña promueve la prevención, detección y apoyo a Trastornos de Conducta Alimentaria desde el seno de la familia

○ octubre 4, 2022 👤 Xavier Condega 📍 Costa Rica



San José, 04 oct (elmundo.cr)-Especialistas de la Campaña Cuidémonos Nutritiva-Mente, alertan que, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) amenazan con convertirse en un problema de salud pública en Costa Rica, sin que el país cuente con un registro real de los casos y con una estrategia integral para abordarlo.

Ante esto «se hace un llamado a las familias y el personal médico en los EBAIS para que ejerzan su rol clave en la prevención, detección temprana de casos y apoyo para las personas que los padecen. Por lo tanto, la campaña provee de un kit de 24 mitos y realidades, un cuestionario para los médicos y una serie de señales de alerta».



Secciones

LA NACION 76

Mis Beneficios

VIRGINIA PATRICIA

Anorexia, bulimia y atracón causaron más de 4.000 atenciones en hospitales de CCSS en 2021

Otros 92 pacientes requirieron internamiento; trastornos alimentarios no son exclusivos de mujeres jóvenes

Escuchar este artículo

Por Irene Rodríguez

4 octubre 2022, 11:55 AM



Publicidad

LIBERTY
EMPRESAS

Emprendedor Boticó Play
UNA SOLUCIÓN QUE SE AJUSTA A LO QUE SU EMPRESA NECESITA

Conozca más

Reciba el boletín:



Secciones



Lo más leído Últimas noticias Le echamos el hombro

Ingresar

Nacional

¿Cuáles son las señales de alerta para saber si su hijo tiene un trastorno alimenticio?

Nutricionistas, médicos y psicólogos se unen para luchar contra trastornos de la conducta alimentaria (TCA)



Escuchar este artículo

Por Karen Fernández

4 de octubre 2022, 7:20 PM



Publicidad



La **bulimia**, la **anorexia nerviosa**, el trastorno por atracón y la ortorexia (obsesión por comer sano) son **trastornos de la conducta alimentaria (TCA)** que amenazan con convertirse en un problema de salud pública en Costa Rica.

Reciba el boletín:

En todas con La Teja

Las noticias del día y las historias más Teja

Correo electrónico

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones



Buscar resultados

La Teja

Póngale ojo a la comida

Salud

5 oct. 2022 Karen Fernández karen.fernandez@lateja.cr

La bulimia, la anorexia nerviosa, el trastorno por atracón y la ortorexia (obsesión por comer sano) son trastornos de la conducta alimentaria (TCA) que amenazan con convertirse en un problema de salud pública en Costa Rica.

estrategia integral para abordarlo, por eso especialistas de distintas áreas se unieron en la campaña Cuidémonos Nutritivamente.

Con esta campaña se hace un llamado a las familias y a los médicos de los Ebais para que



Si su hijo está comiendo menos debe prestar atención.

señales de alerta como que coma más o menos alimentos de lo que acostumbraba o regrese con el almuerzo o la comida completa del colegio.

Lamentablemente un registro real de

La Nación (Costa Rica)

Anorexia, bulimia y atracón causaron 4.000 CCSS

» otros 92 pacientes con trastornos alimentarios fueron internados

Salud

5 oct. 2022 Irene Rodríguez S. irodriguez@nacion.com

Los trastornos alimentarios como anorexia, bulimia o atracón fueron causantes de 4.355 atenciones en el servicio de Consulta Externa de hospitales



Las personas con trastornos alimentarios la están pasando mal y realmente tienen un problema que va más allá de la fuerza de voluntad. Debe tratarse integralmente.

Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), durante el 2021. Este año, suman 2.516.

Además, el año pasado, 92 personas con trastornos de la conducta alimentaria (TCA) requirieron internamiento, cifra que casi duplica las de los últimos años,

Los números, sin embargo, no muestran la dimensión del pro-

NACIONALES

SALUD

Campaña llama a las familias a detectar y prevenir trastornos alimenticios

04 octubre 22



Trastornos de la conducta alimentaria tiene consecuencias en la salud



DESTACADOS

Producto	Precio	Acción
Apple Premium Headset	\$ 999	CONOCER
Tablet and smartphone bundle	\$ 629	CONOCER
Utensilios de cocina	\$ 40.34	CONOCER





Campaña Cuidémonos Nutritiva-

By Gustavo Delgado Fecha Oct 13, 2022



CÁPSULAS

Mitos Sobre Los Trastornos De La Conducta Alimentaria

By Gustavo Delgado Fecha Oct 28, 2022

10 años **crhoy.com** NOTICIAS 24/7

Buscar Últimas Más Leídas Recibir Boletín Contáctenos

Nacionales Deportes Entretenimiento Economía Tecnología Mundo COVID-19 Opinión Secciones

Campaña

La campaña es liderada por diversas instituciones, además de Salud, el Ministerio de Educación Pública, el Patronato Nacional de la Infancia, y organizaciones como colegios profesionales, y marcas comerciales.

Con ella buscan concientizar sobre los **Trastornos de Conductas Alimentarias (TCA)** y la manera de evitarlos con recomendaciones y señales de alerta que ayuden a padres, encargados y médicos a identificarlos en los menores de edad y otros grupos etarios.

En realidad el sitio web correcto para tener todos los detalles sobre educación y recomendaciones de esta campaña es el siguiente: <https://cuidemonosnutritivamente.com/> y no el que colocó el propio Ministerio, órgano rector, en su red social.

10 años **crhoy.com** NOTICIAS 24/7

Buscar Últimas Más Leídas Recibir Boletín Contáctenos

10 años **crhoy.com** NOTICIAS 24/7

Buscar Últimas Más Leídas Recibir Boletín Contáctenos

Nacionales Deportes Entretenimiento Economía Tecnología Mundo COVID-19 Opinión Secciones

Conozca los 7 mitos sobre el Trastorno de Conducta Alimentaria

Jason Ureña • Octubre 9, 2022 7:04 am

• CAMPAÑA BUSCA EDUCAR SOBRE EL TEMA PARA MITIGAR IMPACTO EN EL PAÍS



11:17 am - Policía tras sujetos que entraron a colegio y asaltaron a profesor y estudiantes

11:06 am - Javier Quiros donó a campaña de Araya en 2016, MSJ aumentó compras a Purdy un año después

11:04 am - La leyenda brasileña que trajo la copa del mundo al país

10:51 am - Consumidores temen que cobro de IVA a Airbnb afecte al turismo

10:44 am - Intentan asaltar a estudiantes y docentes del CTP de Guácimo

10:39 am - Consorcio coreano presenta el plan maestro ferroviario que debería seguir

10:27 am - Los 5 artículos que Presidencia copió de

Esperando sync.richaudience.com...





Nacionales > Salud

Los 20 mitos y realidad que debe conocer para detectar a tiempo Trastornos de la Conducta Alimentaria

written by Lorena Bogantes | 8 de octubre de 2022

ANUNCIOS PUBLICACIONES INSTAGRAM

Two small thumbnail images for advertisements, one titled 'EL JAPÓN INTIMIDADO' and the other showing a group of people.

Nacionales

Trastornos alimentarios podrían ser problema de salud pública

Campaña Cuidémonos Nutritiva-Mente promueve la prevención





telerica.com

NOTICIAS

DEPORTES

ESTILO DE VIDA

ENTRETENIMIENTO

PROGRAMAS

EN VIVO



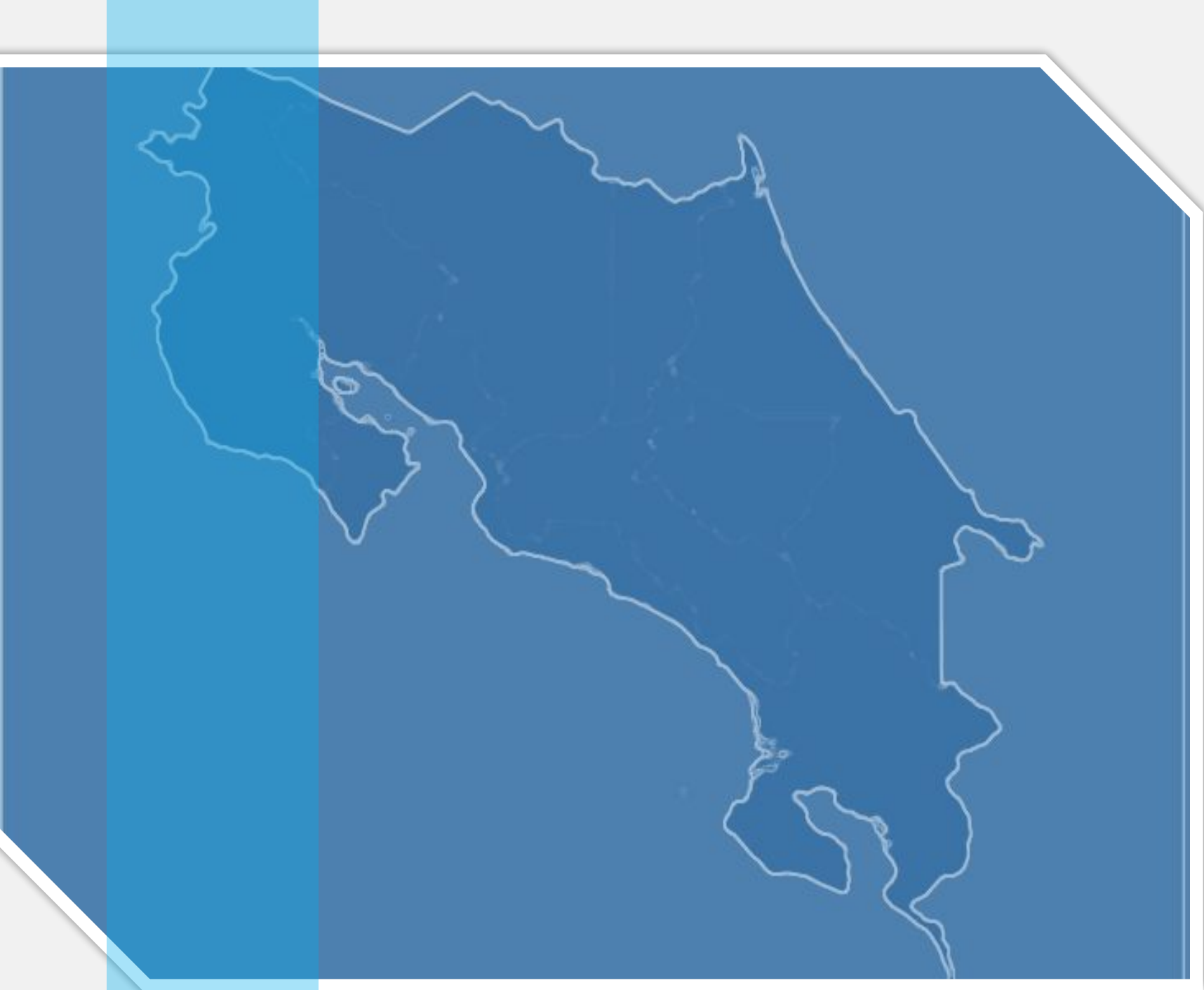
ÚLTIMAS NOTICIAS



SALUD
¡Dígale adiós al mal olor con estas soluciones naturales!



SALUD



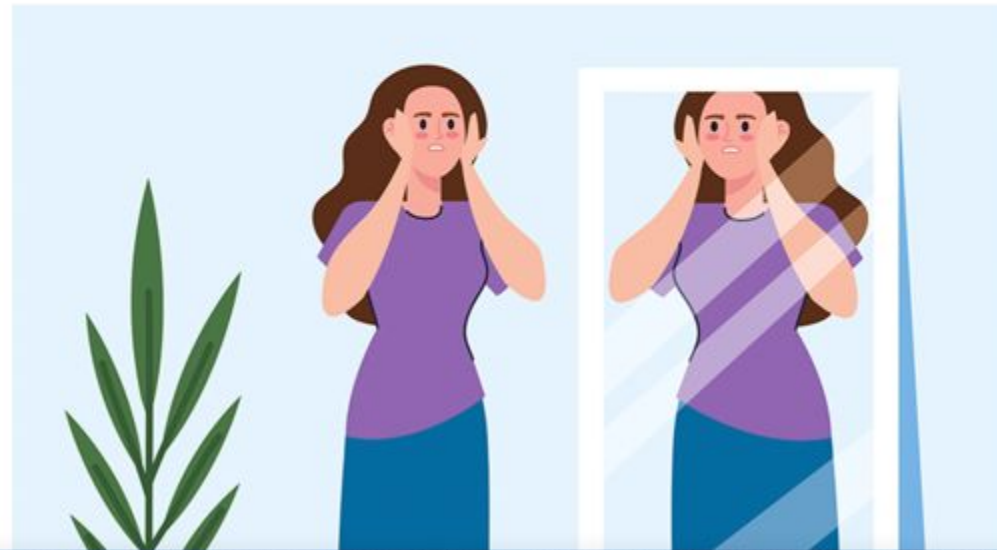
MEDIOS

Regionales en
CR

Los trastornos alimentarios atacan con severidad a jóvenes en Costa Rica



By **Sonia Jiménez González** — octubre 6, 2022 — Updated: octubre 6, 2022 — **NACIONALES** No hay comentarios 2 Mins Read



Publicidad




MÁS RECIENTE

https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=C187w3axiY6-WE93Xo9kP2a6YwAG0soGabcjPrK-DD__Ror3AARABIMqxx4UBYL2h5gGgAbT33fYcAECqAMByAPJBKoE5w

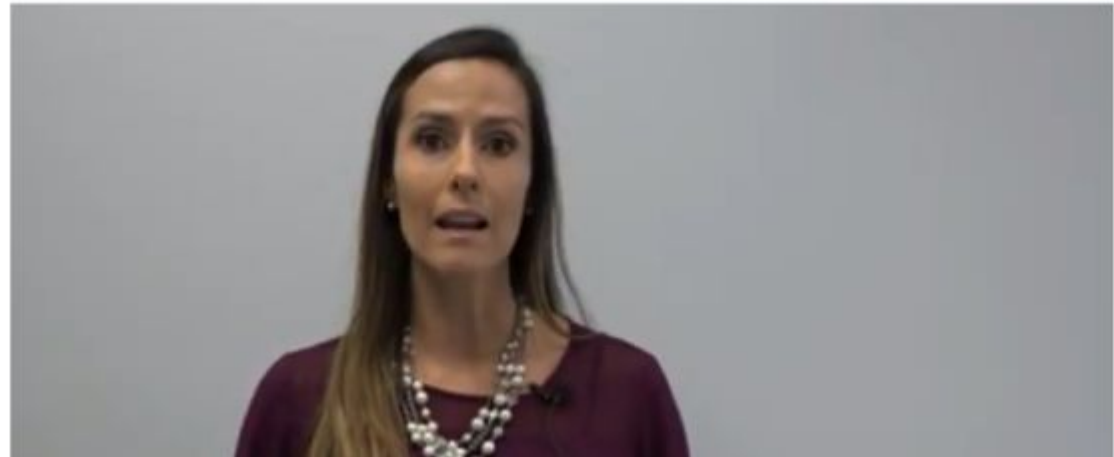
“País debe promover la cultura del bienestar, en lugar de la cultura de la dieta”

07/10/2022 • Andrés Castro • Cantonales, Nacionales, Salud, San José • 0



Conozca cómo innovamos y marcamos la ruta futura de los gobiernos locales de Costa Rica.

[HAGA CLIC AQUÍ](#)



Spotify

Hagamos Comu - TCU 755

Regístrate Iniciar sesión

Hagamos Comu 33 - Ivanna Serrano 2
Ivanna Serrano Brenes, psicóloga, nos habla de los mitos sobre las personas que enfrentan trastornos alimentarios y la forma preventiva de trabajar en familia.
16 oct - 30 min 1 s

Hagamos Comu 32 - Ivanna Serrano 1
La psicóloga Ivanna Serrano Brenes nos cuenta por qué es necesaria por cuarto año consecutivo la campaña "Cuidémonos Nutritivamente" para aprender a relacionarnos mejor...
16 oct - 30 min 57 s

Spotify

Hagamos Comu - TCU 755

Regístrate Iniciar sesión

Hagamos Comu 31 - Marianela Ibarra 2
Marianela Ibarra, nutricionista, aconseja a padres, madres y cuidadores para comer al menos una vez al día en compañía de hijas y hijos adolescentes para prevenir trastornos...
16 oct - 28 min 30 s

Hagamos Comu 30 - Marianela Ibarra 1
La nutricionista Marianela Ibarra nos habla de la campaña "Cuidémonos Nutritivamente" dirigida a las personas entre 15 y 19 años que son más propensas a los trastornos...
16 oct - 27 min 53 s de tiempo restante



Periódicos

2 notas

IMPRESAS

DICTAMINADO PROYECTO DE LEY Diputados cerca de eliminar pensiones de futuros expresidentes

José Bravo

Los diputados de la Comisión de Asuntos Sociales de la Asamblea Legislativa dictaminaron, afirmativamente, un proyecto de ley que derogaría las pensiones de futuros expresidentes.

Se trata del expediente 21.346, el cual además cerraría la puerta al nacimiento de unos 420 nuevos pensiones de bajo al cerrar los registros contributivos con cargo al Presupuesto de la República, excepto el del Magisterio Nacional, y trasladar al sistema de Invalidez, Vejez y Muerte de la CCSS (IVJM) a los últimos funcionarios que podrán aspirar a jubilarse en esas regiones.

El plan, presentado por el exdiputado del Partido Acción Ciudadana (PAC) Víctor Morales Mora, plantea derogar los registros no contributivos, en los que existieran cotizaciones de parte de los beneficiarios. Tal es el caso de expresidentes, Puestos Migran y Beneficiarios de la Pórtia.

Las pensiones de cada expresidente absorben 60 millones anuales incluido aguinaldo y cuotita social, de acuerdo con la Dirección Nacional de Pensiones (DNP) del Ministerio de Trabajo, pero el expediente solo afectaría a futuros mandatarios.

En sus bases, el proyecto propone derogar el capítulo II de la Ley N.º 140 que les otorga el derecho a distribuir de una pensión mensual con un monto igual al ingreso de un diputado (oficial y pasivo de representación), una vez que los mandatarios dejan el cargo.

Dicha pensión con cargo al Presupuesto Nacional es administrada por la DNP. El proyecto solo eliminaría la pensión de los futuros

expresidentes, pues el Transitorio I mantiene el goce de quienes ya la reciben como los exsecretarios Oscar Arias, Laura Chinchilla, José María Figueres, Luis Guillermo Solís, Manuel Ángel Rodríguez y Rafael Ángel Calderón.

Los 420 millones mensuales de la pensión del expresidente Carlos Alvarado, pasaron a los cuentas del Establecimiento de que él renunció a esta remuneración.

La Procuraduría General de la República (PGR) había encontrado vicios de inconstitucionalidad en otro proyecto de ley, el 20.621, que busca eliminar el régimen de pensiones de expresidentes. La objeción radica a que este texto propone que los expresidentes actuales y futuros no reciban la pensión.

Para el abogado del Estado, esta sería violatoria los derechos adquiridos de los expresidentes, lo que significa un vicio a la Constitución Política.

Votante de 18 meses. En cuanto al cierre de los registros con cargo al Presupuesto Nacional, el proyecto dictaminado abre un plazo de 18 meses para que se jubilen los últimos personas que mantengan las condiciones para ingresar gracias a un perfil legal que dejó la ley que cerró esos sistemas hace 36 años.

Se trata de personas que hoy cotizan al IVM de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), pero tienen opciones de jubilarse bajo los sistemas de pensión como Hacendado, Oficio Público, Procurador, Guardia Civil, expresidentes de la República y exsecretarios.

En junio del 2023, la Caja detectó a 956 personas con esa posibilidad, la cifra disminuyó a 622 en noviembre de 2023 y para mediados del 2024, había 678 casos. ■



La Comisión de Asuntos Sociales del Congreso dictaminó el expediente 21.346, que busca eliminar las pensiones de futuros expresidentes. (Foto: Cortesía de la DNP)

FUNDACIÓN DEL MEDICAMENTO CONTRA EL CÁNCER

La oficina Clínica de Atención al Paciente, ubicada en el 1017 1017, le ayudará a encontrar la mejor opción de tratamiento. Llame al 1000-0000 o visite a la oficina de atención al paciente en la Clínica de Atención al Paciente, ubicada en el 1017 1017, para más información.

Se puede solicitar más información al teléfono 1000-0000 del Colegio de Médicos.



Las personas con trastornos alimentarios la están pasando mal y realmente tienen un problema que va más allá de la falta de voluntad. Debe tratarse integralmente. (Foto: iStock)

DATOS PARA 2021; SE DESCONOCE ESTADÍSTICA EN CENTROS PRIVADOS

Anorexia, bulimia y atracón causaron 4.000 consultas en CCSS

➤ Otros 92 pacientes con trastornos alimentarios fueron internados

José Rodríguez

Los trastornos alimentarios como anorexia, bulimia o atracón fueron causados por 4.000 atenciones en el servicio de Consulta Externa de Hospitales Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) durante el 2023. Este año, sumó 2.116.

Además, el año pasado, 92 personas con trastornos de la conducta alimentaria (TCA) requirieron internamientos. Según esta, uno de los primeros pasos para atacar la situación es eliminar los mitos. Uno de los principales es creer que los TCA solo se dan en mujeres jóvenes, de clase media y alta.

De acuerdo con datos de la CCSS, aunque el impacto se mayor entre mujeres entre los 15 y 19 años, también se ve en otros grupos de edad y en hombres.

Por ejemplo, de los 92 internamientos, 19 del 20%, uno de cada cinco fue de hombres, también lo fue el 19% de las atenciones en consulta externa.

“En un momento se decía que menos del 10% de quienes sufrían TCA eran hombres, ahora sí, vemos que en uno de cada cinco”, explicó Rosanna Masera, nutricionista especia-

lizada en TCA que pueden manifestarse en las personas. Incluso, algunas personas pueden entrar más de uno a la vez.

Razones. Los TCA son condiciones serias, biológicamente influenciadas, con múltiples causas, que pueden tener consecuencias severas para quienes los sufren como: caída del cabello, problemas en huesos y dientes, falta de concentración, ansiedad y hasta la muerte.

Para realizar conciencia y mitigar el impacto de esta situación, los colegas profesionales de Nutrición y de Psicología, el Patrón Nacional de la Industria (PANI), el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación Pública (MEP), lanzaron este martes la campaña Conciencia Nutricional.

Según esta, uno de los primeros pasos para atacar la situación es eliminar los mitos. Uno de los principales es creer que los TCA solo se dan en mujeres jóvenes, de clase media y alta.

De acuerdo con datos de la CCSS, aunque el impacto se mayor entre mujeres entre los 15 y 19 años, también se ve en otros grupos de edad y en hombres.

Por ejemplo, de los 92 internamientos, 19 del 20%, uno de cada cinco fue de hombres, también lo fue el 19% de las atenciones en consulta externa.

“En un momento se decía que menos del 10% de quienes sufrían TCA eran hombres, ahora sí, vemos que en uno de cada cinco”, explicó Rosanna Masera, nutricionista especia-

lizada en TCA. La CCSS recibió el año pasado, 138 consultas de mujeres de 40 años y 80 de entre 10 y 14 años.

“Somos viendo problemas que comienzan en personas más jóvenes”, advirtió Laura Muñoz, psicóloga especializada en TCA.

Acción. La primera de acuerdo con los especialistas, es entender que no todas las personas muestran señales de trastornos alimentarios, no todas pierden peso de forma drástica, no todas ven “reflejos” en los ojos, no todas pasan hablando de su peso y alimentación. Algunos muestran comportamientos distintos. “No es una receta de cocina”, dijo Masera.

Para los especialistas, hay acciones que pueden contribuir a combatir estos problemas. Entre ellas, comer en familia y co-catalizar alimentos como “huevo y maiz”, no hablar de los cuerpos de otras personas ni referirse a “perfiles”, “figuras” o “cuerpos”, si el problema se trata con la ayuda de profesionales en Psicología, Nutrición y Medicina y se toma seriamente como un proceso, la persona sí podrá recuperarse.

¿Dónde acudir? Si la persona es menor de edad, el Hospital Nacional de Niños tiene un servicio para estos casos en la Clínica del Adolescente. Los adultos se cuentan con un servicio especializado, pero se puede consultar en los EHSs. A nivel privado, puede consultarse con especialistas en TCA en los colegios profesionales de Psicología y Nutrición. ■



¿Y después qué?

Una vez que acaba la relación sexual, a menudo afloran resentimientos y decepciones, producto de la desinformación.

Es importante que ambos miembros de la pareja sepan que la eyaculación viene seguida de una etapa llamada período refractario, en el cual el hombre experimenta una saciedad sexual, una especie de harto, una franca caída del interés erótico, provocada por modificaciones hormonales y bioquímicas, que tiene una duración variable que oscila entre 15 a 60 minutos.

Algunas mujeres se sienten valdadas con esta suba apatía, es decir, al ver que el varón estaba aumentando confianza y complacencia antes de tener la relación y una vez que lo consiguió, se vuelve apático y desinteresado la hace sentir como si fuera un objeto sexual. Las quejas femeninas son frecuentes: "Él se duerme apenas terminamos", "Se pone a ver televisión apenas acaba", "No hemos terminado. Cuando se pone a hablar por teléfono".

Esto es una gran ofensa para muchas mujeres, que, de por sí, en nuestra sociedad se sienten blanco constante de múltiples desprecios que lo hacen aún más vulnerable. De ahí la importancia de recordar que esta apatía es una reacción física y no un desamor varonil. La situación se agrava, además, porque cuando la relación acaba la mujer experimenta la situación contraria: quiere y requiere de más muestras de afecto, cariño y calma, situación que crea todo un abismo sensorial perjudicial y peligroso.

Es crucial. Además, que el varón opte por modificar, aunque sea parcialmente esta aversión, sin caer en la farsa. Así una vez terminada la relación, puede abrazar a su pareja mientras pasa ese fenómeno de eyaculación sexual. Por eso, los sexólogos recomendamos que la penetración no se inicie hasta que la mujer haya sentido al menos un orgasmo y, preferiblemente, váncos, para que la retribución sexual del acto, como un todo, compense esa apatía posterior del varón.

"Las rodilleras son un im-

AUMENTAN TRASTORNOS ALIMENTICIOS Póngale ojo a la comida

Karen Fernández
karen.fernandez@unicef.org

La bulimia, la anorexia nerviosa, el trastorno por atracones y la ortorexia (obsesión por comer sano) son trastornos de la conducta alimentaria (TCA) que amenazan con convertirse en un problema de salud pública en Costa Rica.

Lamentablemente no tenemos un registro real de casos, ni una estrategia integral para abordarlo, por eso especialistas de distintas áreas se unieron en la campaña Cuidemos Nutricionalmente.

Con esta campaña se hace un llamado a las familias y a los médicos de los Ebals para que ayuden a prevenir y detectar de manera temprana a quienes den señales de alerta como que coma más o menos

alimentos de lo que acostumbraba o regrese con el almuerzo o la comida completa del colegio.

También si la persona dice que almorzará fuera de la casa, pero no lo hace, o pone excusas para no comer junto a la familia. Desaparecer grandes cantidades de comida repentinamente, debido a que come compulsivamente y en secreto.

Además si prefiere comer sola o se presentan cambios en el estado de ánimo, hay aislamiento social y pérdida de interés en actividades.

Además, la persona se puede ver pálida, ojerosa o con los ojos hinchados, el pelo se cae más y las uñas se vuelven quebradizas.

"El país debe promover la cultura del bienestar, en lugar de la cultura de la dieta", afirma



Si su hijo está comiendo menos debe prestar atención. UNICEF

la doctora Rosanna Mauro Gómez, especialista en trastornos de conducta alimentaria.

Hasta la muerte. Se pueden tener consecuencias severas para quienes los sufren como: problemas en huesos y dientes, falta de concentración, ansiedad y hasta la muerte.

"La pandemia vino a duplicar o triplicar los casos. La Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), solo lleva registro de las consultas públicas, las cuales van en aumento al pasar de

1.138 en el 2010 a 1.751 casos en el 2011, en adolescentes y jóvenes, entre 15 y 19 años.

En Costa Rica, una investigación realizada en el año 2016, por INCENSA, la UCR y la UNED, apuntan que 57 de cada 100 niños en edad escolar se encuentran disconformes con su imagen corporal, un factor de riesgo para desarrollar un TCA.

Es necesario tener claro que un buen estado nutricional tienen efectos positivos en la salud. ▲

PARA MOTOCICLISTAS INS realiza sorteos

Eduardo Vega
eduardo.vega@ins.gob.cr

El Instituto Nacional de Seguros (INS), sorteará este mes 500 rodilleras articuladas.

Si está interesado en participar en la rifa deben ingresar al Facebook del Grupo INS, buscar la publicación del sorteo y completar el formulario.

Los participantes deben contar con licencia al día y que sea para conducir motocicletas. Las inscripciones arrancaron el pasado 3 y finalizarán el 24 de octubre.

Estas 500 se suman a las casi 6.000 que se han entregado desde que el INS inició esta campaña en enero del 2010.

La entrega de estos implementos de seguridad a los motociclistas busca minimizar la gravedad de las lesiones que puedan sufrir al momento de un accidente debido al golpe y al roce con el pavimento.

"Las rodilleras son un im-



Tiene tiempo hasta el próximo 24 de octubre para inscribirse. UNICEF

plemento de seguridad fundamental para los motociclistas, ya que en caso de sufrir un accidente de tránsito es frecuente que encontremos lesiones en las rodillas, de ahí la importancia de utilizarlas correctamente", explica la doctora D'Angela Espinosa, jefa del Departamento de Promoción y Prevención del INS.

Cada par de rodilleras tiene un costo de aproximadamente \$90 mil. Se trata de rodilleras articuladas y cuentan con Certificación CE, la cual es una certificación europea que garantiza el cumplimiento de los requisitos legales y técnicos en materia de seguridad. ▲

REVISIÓN TÉCNICA Así se saca una cita

Ricardo Sardi
ricardo.sardi@ins.gob.cr

Si ya le toca sacar una cita para llevar su carro o moto a la revisión técnica, pero no sabe hacerlo, le contamos qué es lo que debe hacer.

Lo primero que debe tomar en cuenta es que ahorita quienes pueden llevar su vehículo son los dueños de carros y motos cuyas placas renovadas ya terminan en 1, 2, 3 y 4, así como carros de transporte público con esas mismas placas.

De momento solo la antigua estación de Rievere de Alajuela es la que está atendiéndolo.

Para sacar cita los interesados deberán usar un sistema de citas desarrollado por el Consejo de Seguridad Vial (Cosovt) desde el sitio web.

Para reservar el espacio, se solicitará información básica del interesado que permita a la institución remitir de manera automática la notificación so-



Si ya le toca la revisión le explicamos cómo sacar la cita. ALONSO TORRES

bre su espacio reservado.

Automático. La plataforma generará una respuesta automática que será enviada al interesado indicándole el día, la hora y los documentos que debe portar al momento de presentarse.

El Cosovt espera que la empresa alemana Dekra, la cual duró el servicio de revisión técnica por al menos dos años, asuma funciones lo antes posible para así normalizar el proceso.

De momento la institución trabaja en incluir los vehículos de placas terminados en 0 en el período de amnistía porque estos no serán atendidos. ▲

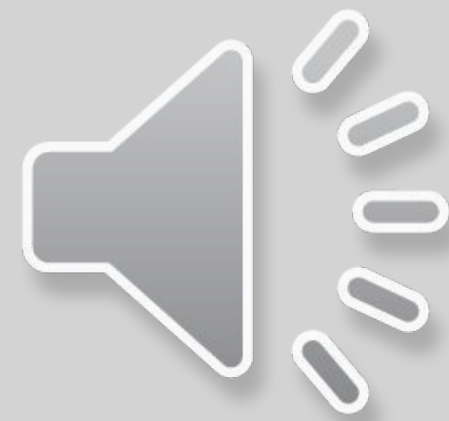


Radio

12 espacios

Radio Santa Clara

4 programas
(Link no
disponible)



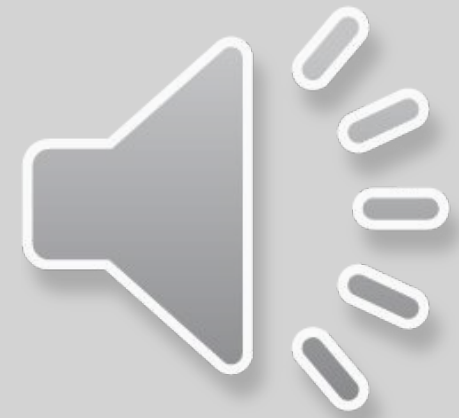
Noticias Columbia

Nota



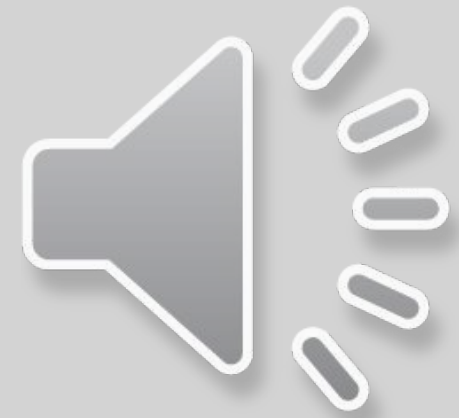
NOTICIAS Monumental

Nota



Revista Café Nacional

Nota



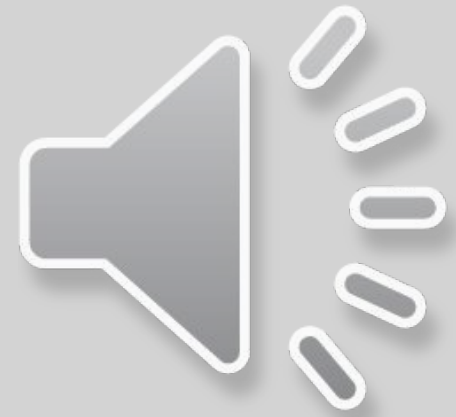
Noticiero Radio Nacional

Enlace no
disponible



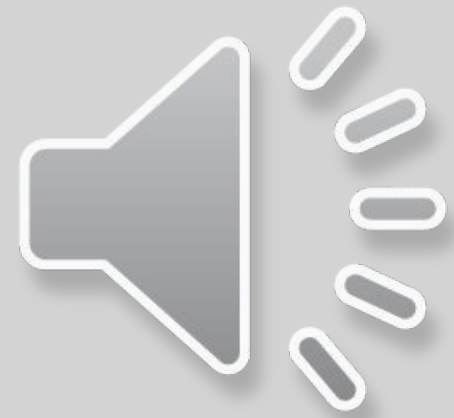
95.9

Entrevista



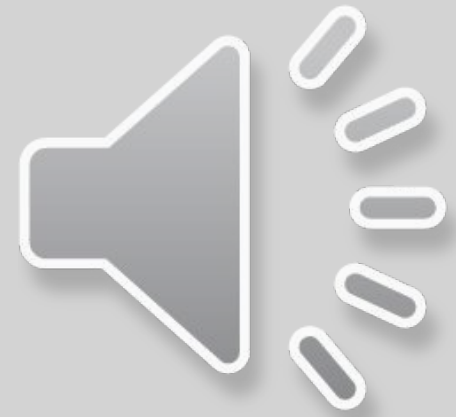
Azul 99.9

Entrevista



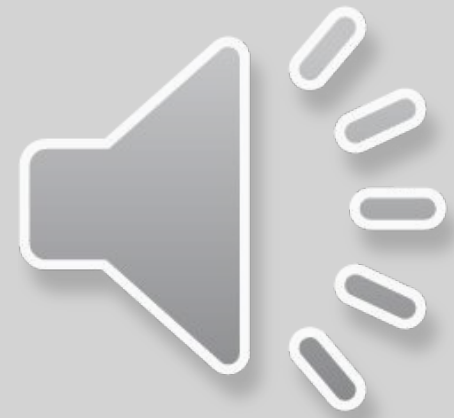
94.7

Entrevista



103

Entrevista
(Enlace no
disponibe)



Objetivo alcanzado

Hubo un incremento muy significativo en los alcances y el engagement de las publicaciones realizadas en las plataformas digitales en comparación con años anteriores.

Se logró que los espacios periodísticas informaran sobre trastornos de conducta alimentaria, mencionaran la página y dieran indicaciones a las familias para detectarlos.

Se obtuvieron al menos 42 notas en 30 plataformas o espacios mediáticos .

El ROI mínimo por publicity es de 80 millones de colones y el valor de la RRPP se triplica a 240 al contemplar: Expansión del mensaje, credibilidad, posicionamiento de fuentes y ahorro en producción de las informaciones.

Conclusiones

La consecución de datos oficiales de la CCSS le brindó mayor credibilidad y seriedad a la campaña.

Hubo una excelente disponibilidad de personas voceras y de voceros por parte de las empresas patrocinadoras, como es el caso de Coope Ande que participó en varias de las entrevistas de radio.

Las autoridades y técnicos expertos asignados por el Colegio de Profesionales en Psicología reportaron que hubo un mayor incremento en las consultas relacionadas con los temas que abordó la campaña.


CUIDÉMONOS
NUTRITIVA-MENTE

