

MITO

la obesidad se resuelve cuando el paciente quiere perder el peso gracias a su fuerza de voluntad.


CUIDÉMONOS
NUTRITIVAMENTE



REALIDAD

El perder peso va más allá de la buena voluntad, se necesita acompañamiento interdisciplinario, incluyendo el psicológico para la incorporación de herramientas que conlleven a conductas saludables para el mejoramiento de la salud física y mental de las personas con obesidad.

Junio 06 al 09 de julio
2025

ORGANIZAN

PATROCINAN



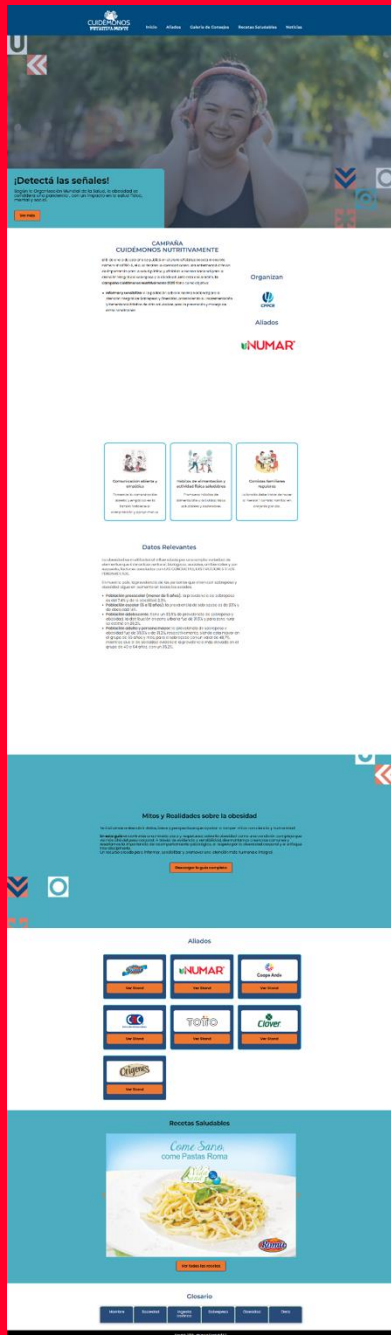
MINISTERIO DE JUSTICIA Y PAZ GOBIERNO DE COSTA RICA



Cuidémonos Nutritivamente

Para el lanzamiento de la campaña se realizó un evento virtual en vivo donde expertos abordaron las diferentes aristas desde el punto de vista profesional y técnico. En la segunda fase se desarrolló la campaña educativa con la información y recomendaciones.





Sitio Web

Se generó un sitio web como repositorio de la información de la campaña a la presencia digital de los patrocinadores web:

<https://cuidemonosnutritivamente.com/>

Anuncio de la campaña

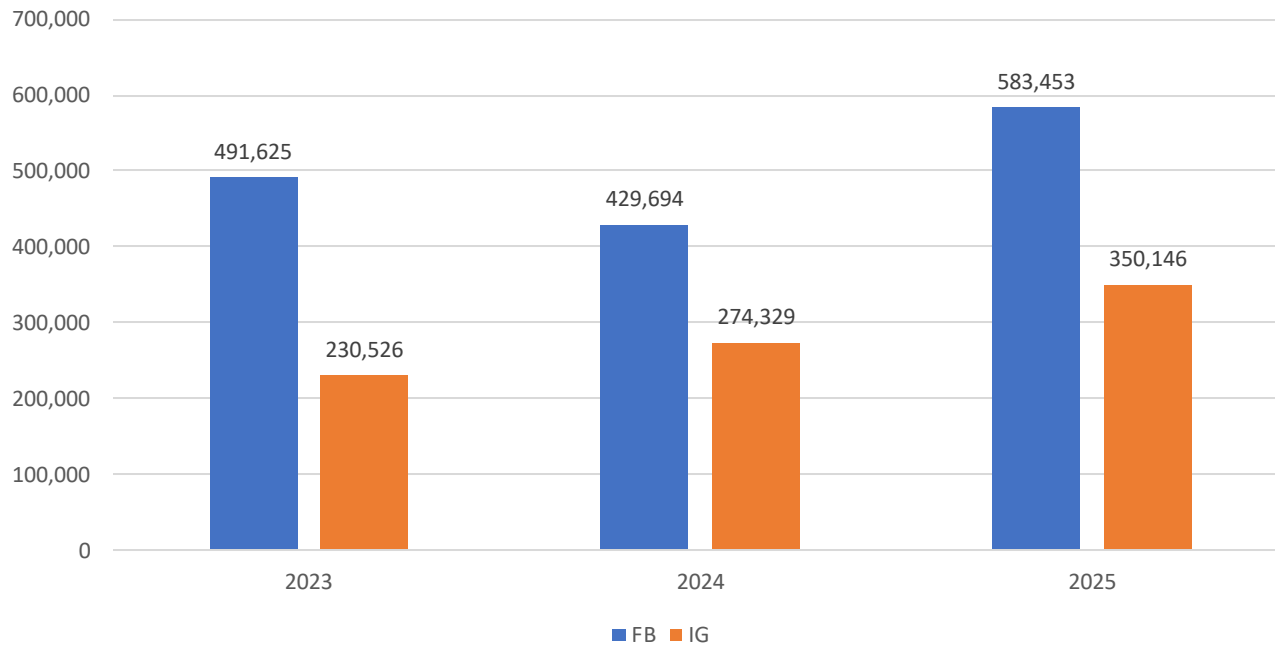


El vídeo de la campaña generó 18.772 visualizaciones en Instagram y 14.425 en Facebook. Además alcanzó a 3.455 y 16.488 personas respectivamente.

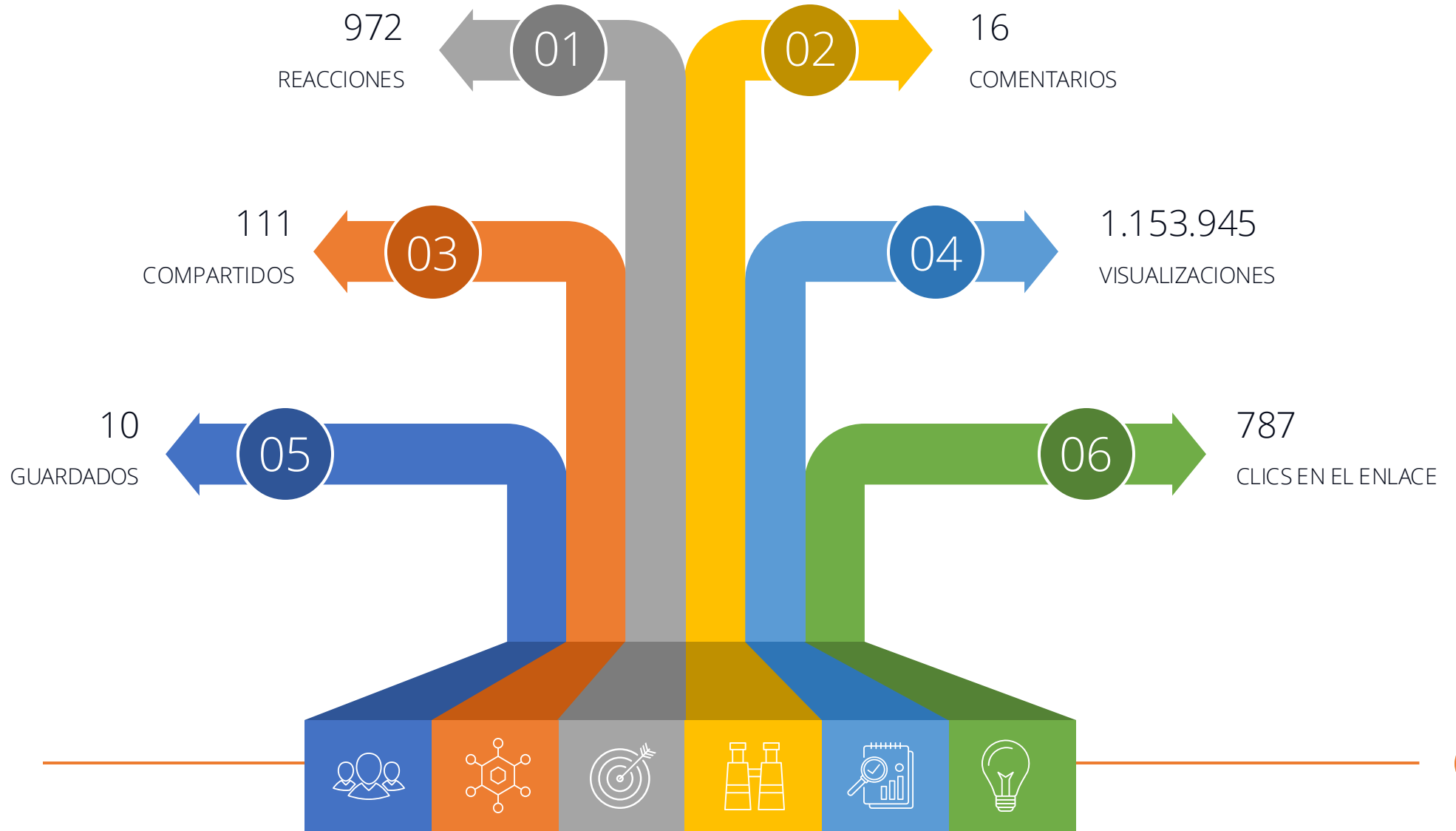
Fuente: <https://www.facebook.com/share/v/16pJ7o4VPk/>

Post de Facebook Colegio de Profesionales en Psicología De Costa Rica

Alcances por año



Interacciones



ALGUNOS EJEMPLOS DE POSTEOS

Resumen

Visualizaciones 220.035 Alcance 138.080 Interacciones 27

Visualizaciones 220.035

Total Seguidores

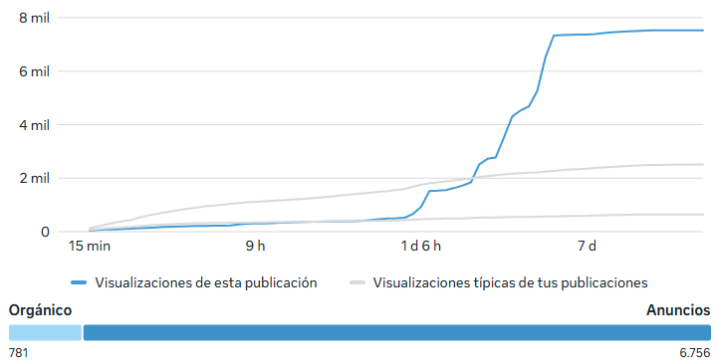


Resumen

Visualizaciones 104.477 Alcance 88.504 Interacciones 8

Visualizaciones 104.477

Total Seguidores



Vista previa del feed

Vista previa del feed

Visualizaciones 22.552 Alcance 17.450 Interacciones 5 Clics en el enlace 37

Visualizaciones 22.552

Total Seguidores

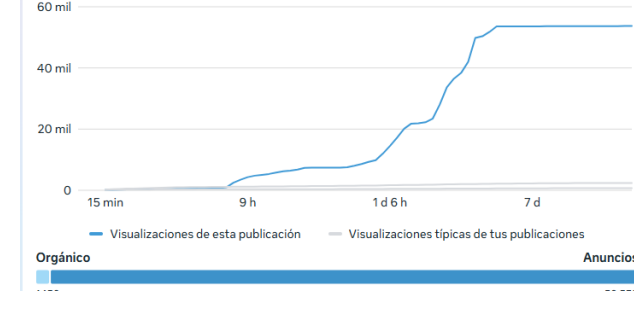


Interacciones 5

1 de anuncios Resumen Visualizaciones 53.691 Alcance 42.876 Interacciones 28 Clics en el enlace 9

Visualizaciones 53.691

Total Seguidores



Videos patrocinadores

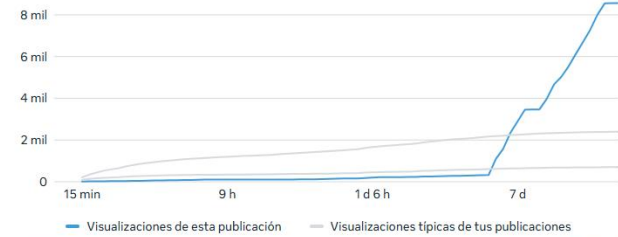
Resumen

Visualizaciones 3.381 Alcance 5.222 Interacciones 13 Clics en el enlace 4

Visualizaciones

3.381

Total Seguidores



Vista previa del feed

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
Publicado por Carlos Federico Vanegas · 26 de junio ·

El sesgo de peso tiene un impacto directo en la salud mental, incrementando el riesgo de ansiedad, depresión, baja autoestima, entre otros. **Coope-Ande N°1 R.L.**, patrocinador de la campaña Cuidémonos Nutritivamente 2025, nos brinda este mensaje al respecto. Más información: <https://cuidemonosnutritivamente.com/>



CUIDEMONOSNUTRITIVAMENTE...
Cuidémonos nutritivamente Más información

Resumen

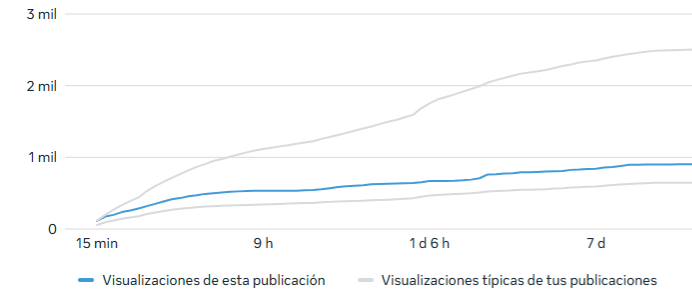
Visualizaciones 945 Alcance 478 Interacciones 8 Tiempo de reproducción 48 min 21 s

En este(a) reel, las visualizaciones son típicas en comparación con tus Instagram reels recientes.

Visualizaciones

945

Total Seguidores



Resumen

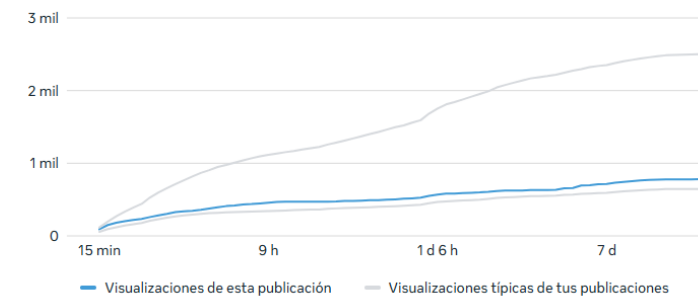
Visualizaciones 8.529 Alcance 454 Interacciones 4 Tiempo de reproducción 41 min 31 s

Este(a) reel obtuvo más visualizaciones en comparación con tus Instagram reels recientes.

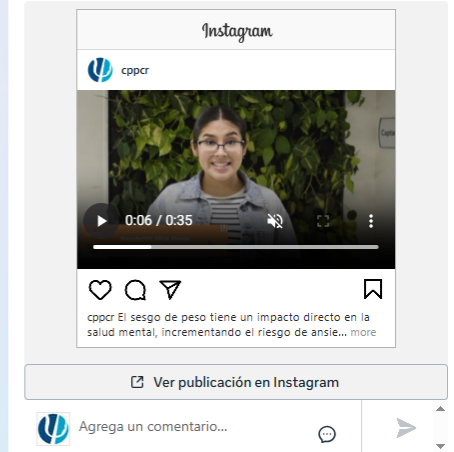
Visualizaciones

8.529

Total Seguidores



Vista previa del feed



Resumen

Visualizaciones 7.721 Alcance 6.082 Reproducciones de 3 segundos 4.336 Reproducciones de 1 minuto 38 Tiempo de reproducción 16 h 46 m



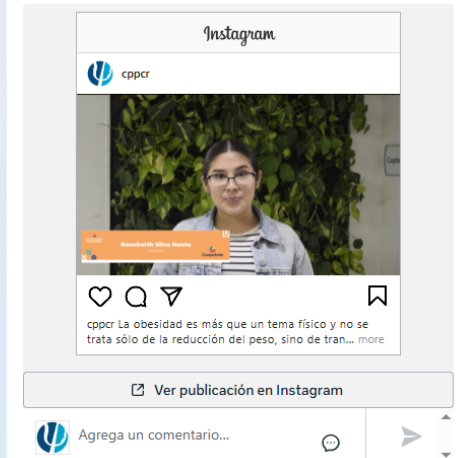
Vista previa del reel

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
Publicado por Carlos Federico Vanegas · 1 de julio a las 2:52 pm ·

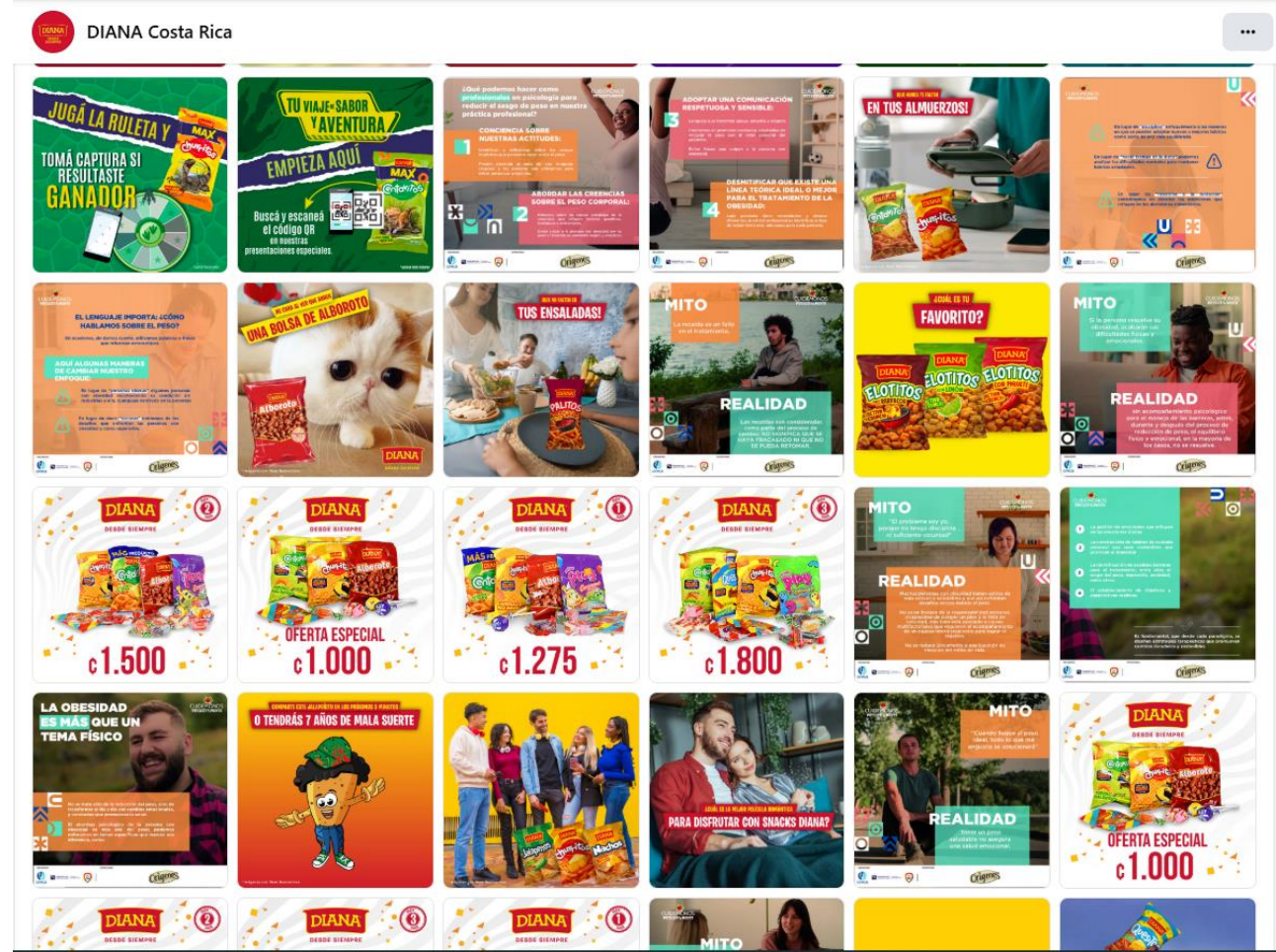
obesidad es más que un tema físico y no se trata sólo de la reducción del peso, sino de transformar el día a día con cambios emocionales, y conductas que promuevan la salud. Escuchemos lo que **Coope-Ande N°1 R.L.**, patrocinador de la campaña Cuidémonos Nutritivamente 2025, nos informa sobre este tema.



Vista previa del feed



Las publicaciones en los perfiles de Diana generaron 65.920 personas alcanzadas, 81.087 visualizaciones del contenido y 342 interacciones.



Pautas Cine: 840



Disfruta la experiencia
CINEMARK

09 AL 18 JUNIO, 2025

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
4	LILO & STITCH	3807	28
7	LILO & STITCH	3724	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
1	LILO & STITCH	2561	28
4	LILO & STITCH / DESTINO FINAL	3584	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
1	LILO & STITCH	4108	28

Heredia - Cinemark Oxígeno

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
6	LILO & STITCH	4390	28

19 AL 25 JUNIO, 2025

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
1	COMO ENTRENAR A TU DRAGON	4012	28
6	ELIO	2976	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
4	COMO ENTRENAR A TU DRAGON	3827	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
1	LILO & STITCH	4018	28
5	LILO & STITCH / COMO ENTRENAR A TU DRAGON	4371	28

Heredia - Cinemark Oxígeno

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
7	LILO & STITCH / COMO ENTRENAR A TU DRAGON	4406	28

TOTAL 168

26 JUNIO AL 02 JULIO, 2025

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
1	COMO ENTRENAR A TU DRAGON	3655	28
6	F1 - FORMULA UNO	3872	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
7	COMO ENTRENAR A TU DRAGON / F1	4115	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
1	COMO ENTRENAR A TU DRAGON / SAILORINA	3746	28

Heredia - Cinemark Oxígeno

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
3	COMO ENTRENAR A TU DRAGON / F1	3906	28
7	COMO ENTRENAR A TU DRAGON / F1	4089	28

TOTAL 168

03 AL 09 JULIO, 2025

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
2	LILO & STITCH / COMO ENTRENAR A TU DRAGON	3993	28
3	JURASSIC WORLD - EL RENACIMIENTO	4508	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
2	COMO ENTRENAR A TU DRAGON	3816	28
5	JURASSIC WORLD - EL RENACIMIENTO	4080	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
1	JURASSIC WORLD - EL RENACIMIENTO	4109	28

Heredia - Cinemark Oxígeno

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
7	JURASSIC WORLD - EL RENACIMIENTO	4338	28

TOTAL 168

10 AL 16 JULIO, 2025

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
2	LILO & STITCH / COMO ENTRENAR A TU DRAGON	3088	28
3	SUPERMAN	4204	28

San José - Cinemark Curridabat Este

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
5	SUPERMAN	4115	28

Alajuela - Cinemark Citymall

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
1	SUPERMAN	3894	28
5	JURASSIC WORLD - EL RENACIMIENTO	3499	28

Heredia - Cinemark Oxígeno

SALA	PELICULA	ASISTENCIA	# SPOTS SEMANALES
7	SUPERMAN	4196	28

TOTAL 168

Cuñas de radio (300 cuñas de radio em CRC 94.7 y 103)



Distribución de pauta Campaña Cuidémonos Nutritivamente

	PERÍODO DE PAUTA 9 junio - 9 julio																														TOTAL CUÑAS						
	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												
MENSUAL	9	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					
94.7	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5			150
103	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5					150	
TOTAL PAUTADO																												300									

Programación regular AAJ



Entrevistas:

999 Programa: Desayuno Azul

94-7 Programa: Al derecho y al revés.

FECHA Y HORA	RADIO Y PROGRAMA
16 JULIO 8:00 a.m.	99,9 DESAYUNO AZUL
16 JULIO 9:00 A.M	94,7 <u>Al</u> Derecho y al Revés.
16 JULIO 9:15 A.M	103



Campaña “Cuidémonos Nutritivamente 2025”



Resultados

66 millones de colones
Valor de los espacios

50

Publicaciones en

Medios y plataformas

48

Televisión

Telenoticias, Canal 7
Asiento Extra, Canal 42 (2)
Su Lado Positivo, Canal 13
TV San José

Medios digitales

Nacion.com
Revista Summa
Grupo Extra.com
Delfino.cr
Esquina 506
La Región (Zona Norte)
El Norte Hoy (Zona Norte)
CRC891.com
Revista360.com
Mundo Escazú
Revistavisión.cr
El Sol de Occidente
Puntarenas Se Oye
Hoy Dónde Estamos
El Mundo.cr
Salud y vida
Press reader
cultura.cr
El Mensaje (Guanacaste)
Noticias la Garita
Sinart Digital

Otras plataformas

Vivir con Valor, Sound Cloud
Vivir con Valor, Spotify
El Sol de Occidente,
La Región, F
CRC89.1: X y F
Por Doquier, F
Discovery Go, F
Hoy Dónde Estamos, F

Radio

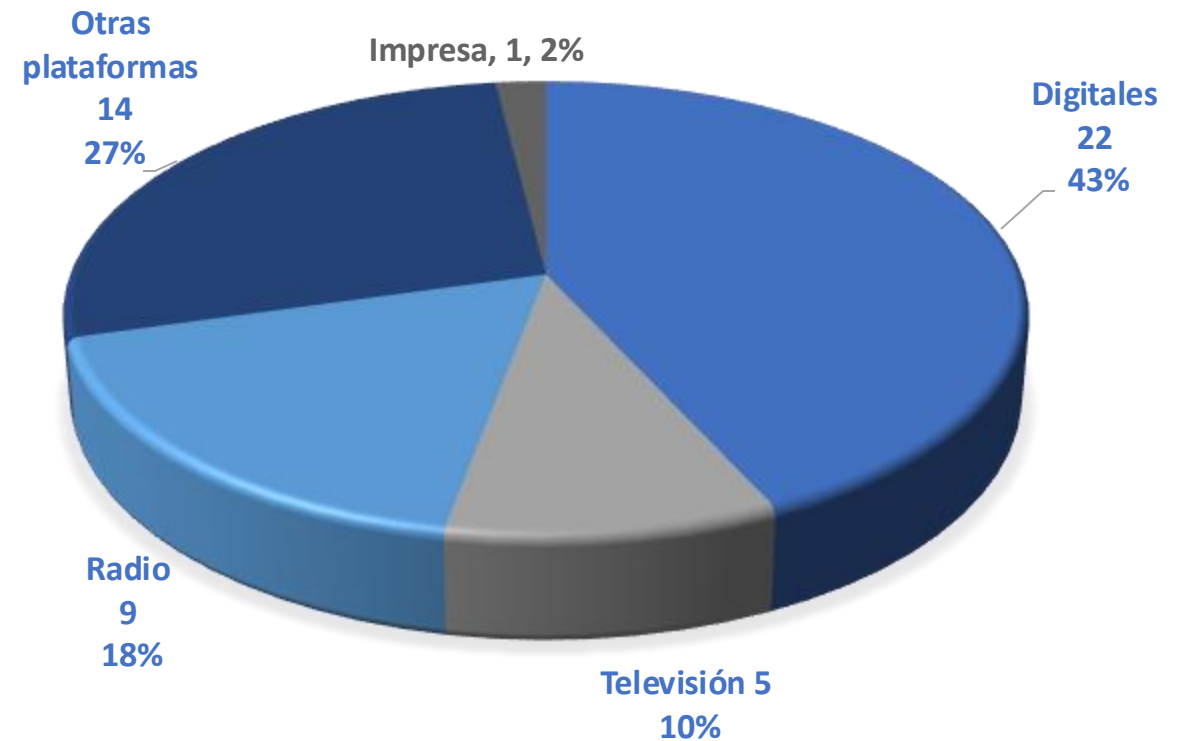
Extra Radio
Teletica Radio
CRC 89.1
Radio Nacional
Radio Fiedes
Radio U
94.7
95.9
Azul 99.9

Impresa

La nación

Mensaje Facebook
Revista cr Facebook
Mundo Escazú Facebook
Periodista Irene Rodríguez
Facebook
TV San José Facebook
Radio Fides Facebook

Cantidad de notas según tipo de medio



Medios contactados

225 millones de colones
Valor de las RRPP

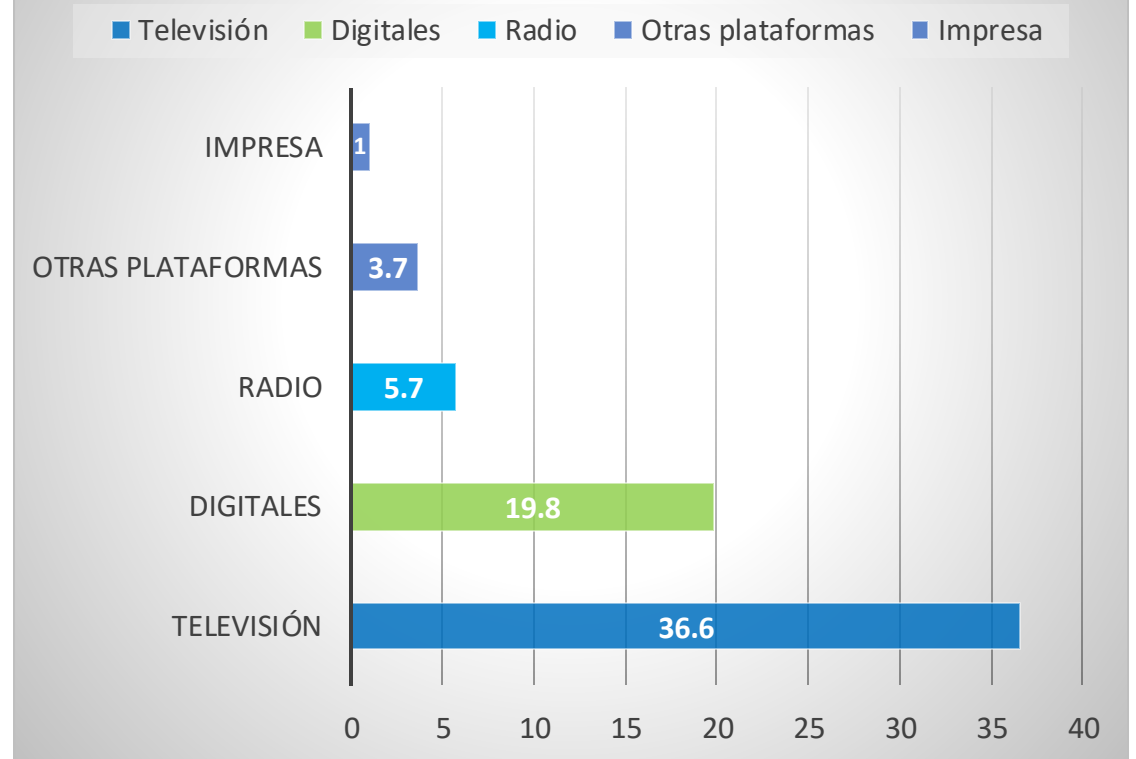
200

Periodistas contactados

150

medios de locales, nacionales
e internacionales contactados

ROI según tipo de medio -millones de colones-



Carpeta de prensa

“La obesidad va al trabajo”

Campaña Cuidémonos Nutritivamente
La obesidad también va al trabajo

- 2078 consultas psicológicas y psiquiátricas en la CCSS por obesidad en los últimos 5 años
- Las personas que se sientan discriminadas por su peso, pueden denunciar en la Inspección laboral del Ministerio de Trabajo.
- Campaña contribuye a hacer realidad la Norma Nacional para la Atención Integral del Sobrepeso y la Obesidad del Ministerio de Salud.

Carpeta de prensa: Aquí





Costa Rica, 05 de junio de 2025. Desde no encontrar ropa para ir a trabajar, un asiento en el bus, muebles adecuados para laborar: enfrentar las burtas en el trabajo, el impedimento de interactuar con público y hasta el rechazo en el puesto por su apariencia física, son situaciones por “estigma de peso” que viven las personas con obesidad.





Ante estas situaciones y la realidad de que la obesidad es una enfermedad crónica que afecta la salud pública en Costa Rica, “la campaña Cuidémonos Nutritivamente, presentada hoy, con el impulso del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (CPPCR)”, el Ministerio de Justicia y el apoyo de la empresa privada busca apoyar a las personas que viven con sobrepeso y obesidad a abordar su situación integrando su salud mental y con ello, contribuir al cumplimiento de la Norma Nacional de Atención Integral del sobrepeso y obesidad del Ministerio de Salud. Esta norma deja en evidencia la necesidad de que cada EBAS cuente con una persona profesional en psicología”, expresó Iannia Serrano, Presidenta del CPPCR.

En Costa Rica, la Norma Nacional para la Atención Integral del Sobrepeso y Obesidad fue anunciada por el Ministerio de Salud en enero de 2025. Esta norma declara la obesidad como enfermedad crónica de importancia de salud pública y busca guiar la atención integral de pacientes con sobrepeso y obesidad en todos los servicios de salud, públicos, privados y mixtos. Además, intenta estandarizar la atención a pacientes con sobrepeso y obesidad, al promover la prevención, el diagnóstico y el tratamiento médico, farmacológico, nutricional y psicológico.

Con base en datos citados por esta norma, la obesidad afecta a 35 de cada 100 personas en la edad de los 40 a 64 años, precisamente en la edad de trabajo de gran parte de la población económicamente activa.

De acuerdo, con datos de la CCSS, entre enero y mayo del presente año brindó 173 consultas externas en psicología y psiquiatría por obesidad y sobrealimentación en

Mi unidad > 1.2025 CUIDEMONOS N...    

Tipo  Personas  Modificado  Fuente 

La obesidad también va al trabajo

2078 consultas psicológicas y psiquiátricas en la CCSS por obesidad en los últimos 5 años.

Las personas que se sientan discriminadas por su peso, pueden denunciar en la Inspección laboral del Ministerio de Trabajo.

Campaña contribuye a hacer realidad la Norma Nacional para la Atención Integral del Sobrepeso y la Obesidad del Ministerio de Salud.

Desde la prensa: Aquí

Costa Rica, 05 de junio de 2025. Desde no encontrar ropa para ir a trabajar, un asiento en el bus, muebles adecuados para laborar: enfrentar las burtas en el trabajo, el impedimento de interactuar con público y hasta el rechazo en el puesto por su apariencia física, son situaciones por “estigma de peso” que viven las personas con obesidad.

Ante estas situaciones y la realidad de que la obesidad es una enfermedad crónica que afecta la salud pública en Costa Rica, “la campaña Cuidémonos Nutritivamente, presentada hoy, con el impulso del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (CPPCR)”, el Ministerio de Justicia y el apoyo de la empresa privada busca apoyar a las personas que viven con sobrepeso y obesidad a abordar su situación integrando su salud mental y con ello, contribuir al cumplimiento de la Norma Nacional de Atención Integral del sobrepeso y obesidad del Ministerio de Salud. Esta norma deja en evidencia la necesidad de que cada EBAS cuente con una persona profesional en psicología”, expresó Iannia Serrano, Presidenta del CPPCR.

En Costa Rica, la Norma Nacional para la Atención Integral del Sobrepeso y Obesidad fue anunciada por el Ministerio de Salud en enero de 2025. Esta norma declara la obesidad como enfermedad crónica de importancia de salud pública y busca guiar la atención integral de pacientes con sobrepeso y obesidad en todos los servicios de salud, públicos, privados y mixtos. Además, intenta estandarizar la atención a pacientes con sobrepeso y obesidad, al promover la prevención, el diagnóstico y el tratamiento médico, farmacológico, nutricional y psicológico.

Con base en datos citados por esta norma, la obesidad afecta a 35 de cada 100 personas en la edad de los 40 a 64 años, precisamente en la edad de trabajo de gran parte de la población económicamente activa.

De acuerdo, con datos de la CCSS, entre enero y mayo del presente año brindó 173 consultas externas en psicología y psiquiatría por obesidad y sobrealimentación en

La obesidad y el trab...

Mariana Gamboa, P...

Mito la obesidad es s...

MITO
La obesidad es SOLO un tema físico

REALIDAD
La obesidad es una enfermedad

[Enlace a la carpeta de prensa](#)

Registro de notas

Detalle

Registro de notas

Cualificación Notas Campaña Sanamente		
jun-25		
Fecha	Medio	Título
05-jun	Delfino.cr	CCSS reportó 2078 consultas psicológicas y psiquiátricas por obesidad en los últimos 5 años
05-jun	Esquina 506	La obesidad también va al trabajo
05-jun	El Norte Hoy	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Puntarenas se oye	La obesidad también afecta el entorno laboral
05-jun	El Sol de Occidente	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Facebook El Sol de Occidente	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Radio Extra Streaming	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Radio Extra al aire	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Asiento Extra TV	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Asiento Extra TV	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Mundo Escazú	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Facebook mundo Escazú	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Salud y vida	Costa Rica presenta la campaña de salud Cuidémonos Nutritivamente
05-jun	Revista Summa	La obesidad también va al trabajo
05-jun	Facebook revista Summa	La obesidad también va al trabajo
05-jun	CRC 89.1 Al aire	CCSS reportó 2078 consultas psicológicas y psiquiátricas por obesidad en los últimos 5 años
05-jun	CRC 89.1.com	CCSS reportó 2078 consultas psicológicas y psiquiátricas por obesidad en los últimos 5 años
05-jun	Hoy dónde estamos	La obesidad en el entorno laboral
07-jun	Mundo.cr	La obesidad también va al trabajo
07-jun	Revista Vision cr	La obesidad también va al trabajo
08-jun	Nacion.com	Nueva campaña busca evitar discriminación por obesidad
08-jun	Facebook Periodista Janna Rodríguez	Nueva campaña busca evitar discriminación por obesidad
09-jun	Nacion press reader	Nueva campaña busca evitar discriminación por obesidad
09-jun	La nacion	Nueva campaña busca evitar discriminación por obesidad
08-jun	Facebook La nacion	Nueva campaña busca evitar discriminación por obesidad
09-jun	El Mensaje	La obesidad también va al trabajo
09-jun	Facebook El Mensaje	La obesidad también va al trabajo

2025 Sanamente Data de Medios +

Listo Modo Filtrar Accesibilidad: es necesario investigar

Televisión

5 espacios

Algunos ejemplos publicaciones en TV



Telenoticias



Asiento Extra



TV San José

Digitales

22 espacios

Ejemplos de notas digitales

DELFINO

Datos se desprenden de la campaña "Cuidémonos Nutritivamente", impulsada por Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica.

La Caja Costarricense de Seguro Social reportó 2078 consultas psicológicas y psiquiátricas por obesidad en del 2020 al 2025. Los datos se desprenden de la campaña "Cuidémonos Nutritivamente", presentada este jueves con el impulso del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (CPPCR), el Ministerio de Justicia y Paz y el apoyo de la empresa privada.

Ivannia Serrano, presidenta del CPPCR, indicó que el trabajo busca apoyar a las personas que viven con sobrepeso y obesidad a abordar su situación integrando su salud mental y con ello, contribuir al cumplimiento de la Norma Nacional de Atención Integral del Sobrepeso y Obesidad del Ministerio de Salud.

En Costa Rica, la **Norma Nacional para la Atención Integral del Sobrepeso y Obesidad** fue anunciada por el Ministerio de Salud en **enero de 2025**. Esta norma declara la obesidad como enfermedad crónica de importancia de salud pública y busca guiar la atención integral de pacientes con sobrepeso y obesidad en todos los servicios de salud, públicos, privados o mixtos.

Además, intenta estandarizar la atención a pacientes con sobrepeso y obesidad, al promover la prevención, el diagnóstico y el tratamiento médico, farmacológico, nutricional y psicológico.

Con base en dato citados por esta norma, **la obesidad afecta a 35 de cada 100 personas en la edad de los 40 a 64 años**, precisamente en la edad de trabajo de gran parte de la población económicamente activa. Las consultas externas en psicología y psiquiatría por obesidad y sobrealimentación, en el periodo mencionado, fueron **predominantes en las personas entre los 35 y 55 años**.

[Delfinocr](#)

Secciones **LA NACIÓN** Últimas noticias Suscriptores VIRGINIA PATRICIA

La obesidad también va al trabajo: ¿cómo atender esta condición sin discriminación?

Campaña de Colegio de Profesionales en Psicología aborda importancia de atender esta situación

Por Irene Rodríguez
08 de junio 2025, 04:00 p. m.

No tener a disposición muebles adecuados para laborar, enfrentar las burlas de compañeros o jefaturas, el impedimento de interactuar con público y hasta el rechazo en el puesto por su apariencia física, son situaciones por "estigma de peso" que viven las **personas con obesidad**.

Así lo denuncian especialistas del Colegio de Profesionales en Psicología, entidad que este jueves lanzó la campaña *Cuidémonos Nutritivamente*, que visualiza la carga en la salud mental y emocional en los trabajadores.

Publicidad: La tarjeta BAC PriceSmart se transforma con más beneficios para sus clientes.

[nacion.com](#)

Summa 31 años

NOTICIAS DE HOY SECCIONES NEGOCIOS NEWSLETTER SUSCRIPCIÓN CONTACTO EDICIÓN DEL MES GRATIS

La obesidad también va al trabajo

Jun 5, 2025 | Noticias de Hoy

[Revista Summa](#)

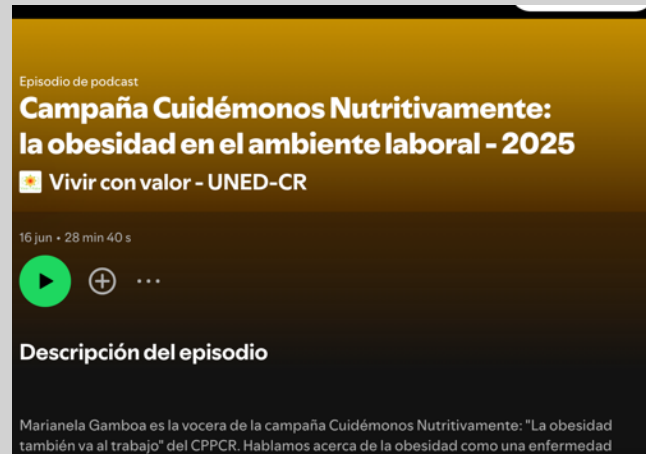
Radio

9 espacios

Ejemplo de notas en radio



[Extra Radio](#)



[Vivir con valor, Radio Nacional](#)



[CR 89.1](#)

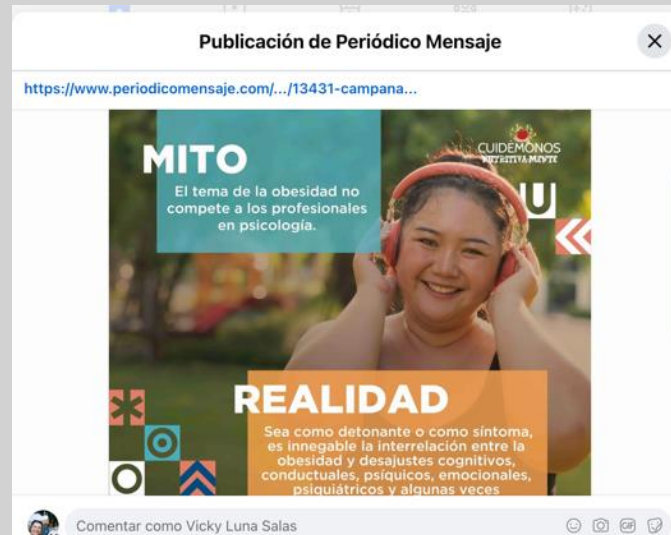
Otras plataformas

14 espacios

Ejemplo de medios en redes



[Facebook Mundo Escazú](#)



[Facebook La Región](#)



[Noticias La Garita Youtube](#)

8 | EL PAÍS

Irene Rodríguez S.
No tener a disposición muebles adecuados para laborar, enfrentar las burlas de compañeros o jefaturas, el impedimento de interactuar con público y hasta el rechazo en el puesto por su apariencia física, son situaciones por "estigma de peso" que viven las personas con obesidad.

Aisló lo demuestran especialistas del Colegio de Profesionales en Psicología, entidad que este jueves lanzó la campaña *Cuédanos. Normalmente*, que visualiza la carga en la salud mental y emocional en los trabajadores.

"Los sesgos de peso en el ámbito laboral se ven desde el proceso de reclutamiento y selección. Hemos visto las percepciones, subjetividades y creencias de las personas contratantes, que no contratan personas con obesidad porque creen que su rendimiento será menor", manifestó Tatiana Rodríguez Alfaro, vocera del Colegio.

Rodríguez añadió que, una vez contratadas, hay personas a las que no se les dan ciertas tareas porque no las consideran capaces. En otras compañías u organizaciones se les considera que "dan mala imagen" y las relegan a funciones donde no tengan contacto con clientes o el público.

La obesidad afecta al 30% de la población entre 40 y 64 años en Costa Rica, precisamente la edad de gran parte de la población económicamente activa.

Para evitar las actitudes discriminatorias, el Colegio pide no prejuzgar a las personas por su condición de peso y darles las oportunidades y tareas de cada perfil de puesto.

Además de proporcionarles el espacio y las sillas ergonomías según su condición y no hablar sobre el peso de las personas ni darles consejos para bajar de peso.

"Analizamos al menos 15 temas relacionados con los creptos y mitos, entre ellos la discriminación por sesgo de peso en el ámbito laboral y



Una persona con obesidad no puede ser rechazada cuando busca atención para su problema. ARCHIVO/DA

SOBREPESO AFECTA AL 35% DE LA POBLACIÓN DE ENTRE 40 Y 64 AÑOS

Nueva campaña busca frenar discriminación laboral por obesidad

► Colegio de Profesionales en Psicología lidera iniciativa que analiza la carga en la salud mental de los trabajadores

el que la obesidad es un tema únicamente físico, dejando de lado el impacto psicológico. Ya sea como detonante o como síntoma, es innegable la interrelación entre la obesidad y desajustes cognitivos, conductuales, psíquicos, emocionales, psiquiátricos y algunas veces está asociada a trastornos socioafectivos", dijo Marianella Gamboa Castillo, representante del Colegio.

Luchando contra los mitos. Gamboa expresó que también debe lucharse contra varios

CREENCIA
UNO DE LOS MAYORES MITOS ES CREER QUE LA OBESIDAD ES CUESTIÓN DE FUERZA DE VOLUNTAD.

Marianella Gamboa
Colegio de Psicólogos

mitos.

Uno de los mayores mitos es creer que la obesidad es cuestión de fuerza de voluntad. Hay una trampa en creer que esto es enteramente racional, que la gente se esfuerza y tiene que lograrlo. Los que no

lo logran se sienten muy mal. Esto va más allá de lo racional. No todo es comer menos y ejercitarse más", destacó.

Otro mito, señaló, es que el malestar y sus problemas se van con solo perder peso. Sin embargo, muchas veces hay más de fondo que debe trabajarse con profesionales en salud mental, porque la insatisfacción con el cuerpo o una relación conflictiva con la comida no se van.

Para luchar contra estos mitos, Ivannia Serrano Brenes, presidenta del Colegio de Pro-

fesionales en Psicología, pide que haya psicólogos en los equipos básicos de atención en salud (obstis) y en las clínicas privadas que se dediquen a estos temas.

Ambientes obesogénicos. Las tres profesionales indicaron que en muchos sitios de trabajo tienen "ambientes obesogénicos" que favorecen el aumento de peso.

Dentro de estos ambientes están: fácil acceso a comidas, estrés, *McObé* o acceso laboral, carga laboral, trabajo sedentario y horarios nocturnos.

"El alimento es lo que muchas veces tenemos más a mano para reconfortar y dar alivio, no es lo mismo que levantarse, estirar, caminar. A corto plazo sí da más confort, la respuesta es qué aporta a largo plazo", dijo Rodríguez.

Propuestas. Rodríguez no es la única profesional que considera que existen ambientes obesogénicos en los sitios de trabajo. Este fue un tema en el Congreso Médico Nacional 2024.

"La mayoría del tiempo que estamos despiertos es en el trabajo, entonces es fácil deducir que el trabajo es un factor de riesgo para la obesidad. Entonces por qué las empresas y los empleadores no tienen programas efectivos? Tenemos que cambiar la mentalidad, los empleadores también deben hacerlo con acciones correctivas y preventivas", destacó la médica Natalia Varela en entrevista con *La Nación* después de su exposición.

Varela mencionó como ejemplo las compañías que dan un par de charlas al año, un par de ferias de la salud y tal vez un concurso sobre la pérdida de peso.

La galena consideró que esto no siempre funciona, lo ideal es que los mismos trabajadores tengan participación activa en cuales programas necesitan realmente para que sí sean efectivos. Eso dependerá de las características de la firma, de los labores que se realizan y de cómo está la condición de salud de la población laboral. ■

Objetivo alcanzado

Alcanzado el objetivo de lograr que los espacios periodísticos informaran sobre la campaña, por medio de un enfoque de interés periodístico, respaldado con datos de la CCSS.

Esta gestión de prensa registra al menos 51 impactos o publicaciones de las cuales la mayoría son en medios de comunicación y 14 en redes sociales de los medios.

El Retorno de la inversión (ROI o valor de los espacios físicos de las informaciones) es al menos de 66 millones de colones y el valor de la RRPP se triplica, para llegar 225 millones al contemplar: Expansión del mensaje, credibilidad, posicionamiento de fuentes y ahorro en producción de las informaciones publicadas.

CUIDÉMONOS
NUTRITIVAMENTE

¡GRACIAS!



ORGANIZAN



MINISTERIO DE JUSTICIA Y PAZ

GOBIERNO DE COSTA RICA



PATROCINAN

