

# Vida

UCIMED

Boletín Institucional

Febrero 2017 • Edición N°32



UCIMED



**¡Buscamos formar estudiantes más humanizados en la atención de Servicios de Salud!**



## Decanatura de Medicina Ceremonia de la Gabacha Blanca

El pasado 05 de enero, se llevó a cabo la ceremonia de la gabacha blanca, dirigida a los estudiantes de 5to semestre de la carrera de Medicina, que realizan las rotaciones clínicas por primera vez.

El objetivo principal de la actividad fue concientizar al estudiantado sobre la sensibilidad, la ética y los grandes valores que mueven la profesión, como principios básicos y fundamentales.

La actividad estuvo a cargo de la Decanatura de Medicina y se desarrolló de la siguiente manera:

1

Palabras a cargo de la Dra. Virginia Céspedes, Vicerrectora Académica

2

Introducción a cargo del Dr. Luis Eduardo Zamora

3

Motivación: "Efecto Zoom para Servicios Médicos: Claves para humanizar los servicios de salud", a cargo del Lic. Wagner Eduarte

4

Entrega de gabachas



Como parte de la Ceremonia, se les puso a los estudiantes un video muy emotivo llamado: "If We Could See Inside Other's Hearts" donde se puede apreciar la vida interior de las personas en un Hospital, realizando sus tareas diarias; un lugar donde hay tanta preocupación, tristeza, algo de alegría, malas noticias, buenas noticias, no hay noticias, ansiedad, miedo, como en la vida real y muchas veces no nos ponemos en el lugar de los demás.

[DA CLICK ACÁ PARA VER EL VIDEO](#)

**¡Muchas felicidades a la Decanatura de Medicina por esta bonita iniciativa!**



## Rectoría

### La víspera de un año especial

Quiero aprovechar el inicio de este año 2017 para invitarlos a reflexionar sobre algunos temas que considero importantes: nuestra institución está a las puertas de celebrar su 40 aniversario y esto, creo que a todos nos dice mucho de la calidad, la trayectoria y el compromiso con el país de la Universidad de Ciencias Médicas, dónde solo están los mejores.

En este tiempo, hemos sido los responsables de la formación de más del 50% de los médicos que actualmente ejercen en Costa Rica. Nuestros egresados en Farmacia, Nutrición, Fisioterapia y Medicina destacan en importantes puestos de empresas, proyectos de emprendedurismo e incluso en organizaciones de gran prestigio, tanto dentro, como fuera del país.

Estos resultados son gracias al apoyo, al trabajo y al compromiso de todos ustedes: nuestro personal administrativo, no hay duda que contamos con el mejor recurso humano, gracias a todos por ser parte de esta gran familia: **Gracias por ser UCIMED.**

El éxito personal de cada uno de nosotros, así como el de nuestra universidad se obtiene con entrega, sacrificio, superación constante y con la capacidad de reinventarnos cada día. Estoy seguro que cada uno de nosotros está en capacidad de hacerlo, es importante eso sí, iniciar el año con el pie derecho, los invito a ser muy disciplinados, a organizarse desde los primeros meses y asumir hábitos que serán la garantía para alcanzar los resultados que nos hemos propuesto este 2017.



# EN LOS ÚLTIMOS MESES

UCIMED

## Inicio de lecciones

El pasado 09 de enero dió inicio el I semestre del 2017, como es costumbre, se realizó un Acto de Bienvenida, en el cual se brindaron las pautas necesarias para el inicio de lecciones, un concierto con la agrupación musical KADEHO y un delicioso almuerzo.

El acto protocolario se desarrolló de la siguiente manera:



Palabras de Bienvenida a cargo de la Dra. Virginia Céspedes, Vicerrectora Académica.



Presentación de los Servicios de Psicología a cargo de la Licda. Jennifer Valverde Espinoza.



Exposición sobre Seguridad Institucional a cargo de la Ing. Marla Robles.



Explicación sobre el uso de internet y apoyo a sistemas para los estudiantes, a cargo del Ing. Samuel Jones.



Muestra de los servicios del Dpto. de Vida Estudiantil, a cargo de la Ing. Julieta Quintana.



Motivación: "El Poder de la Asertividad", a cargo del Lic. Wagner Eduarte.

Acá te compartimos cómo se vivió la actividad:





# Salud Ocupacional

## El uso de extintores

Los incendios se producen por la presencia de cuatro elementos:

Combustible

Calor

Oxígeno

Reacción en cadena

La función de los extintores es eliminar uno de los elementos.

### El extintor de incendios

Puede enfriar el elemento de calor e interrumpir el fuego, evitando que el combustible alcance la ignición.

### El extintor de agua

Trabaja sobre los incendios en papel y madera.

### Los extintores de dióxido de carbono

Desplazan el elemento oxígeno del fuego.

Cada uno de los diferentes tipos de extintores funciona de la mejor manera para la categoría de incendio para el cual se utilizan.

En las siguientes figuras se muestra la forma correcta de utilizar un extintor:

1

Descolgar



2

Quitar el anillo de seguridad



3

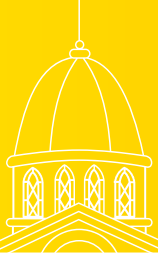
Presionar la palanca



4

Dirigir la descarga a la base de la llama





## Estilo de vida

### 8 playas desconocidas en Costa Rica

En el siguiente artículo encontrarás algunos sitios de tiquicia, para descubrir esas playas, que aunque su nombre no es tan conocido, vale la pena visitarlas por la belleza que esconden:

#### Playa Ventanas:

Bautizada de esta forma, debido a la forma que han adquirido las rocas.



Ubicada en Uvita. Se encuentra a unos 30 kilómetros de Playa Dominical.

Ideal para realizar: pesca con anzuelo, acampar, caminatas por las rocas, nadar en el mar, surf, buceo, observación de aves y animales silvestres.

#### Playa Copal:

Se localiza en uno de los lugares más ventanosos del mundo: Bahía Salinas.



Ubicada en Bahía Salinas, en la provincia de Guanacaste. Está al frente de Isla Bolaños.

Puede practicar el kite surfing, lo cual consiste en esquiar sobre el agua impulsado por una cometa. Además, en Playa Copal usted podrá optar por broncearse, caminar por los bordes de la costa y practicar la pesca deportiva.

#### Playa Guiones:

Posee una longitud de 7 kilómetros y es denominada el "paraíso de los surfistas".



Para ir a Playa Guiones, debe llegar a Nicoya y desviarse hacia Sámara y Nosara. Al llegar a Sámara, gire a la izquierda en dirección a Nosara y maneje aproximadamente 24 km. Debe pasar por las playas Barco Quebrado y Garza para llegar.

Se considera un lugar para surfear. Además sus aguas son aptas para practicar el buceo. Cuando baja la marea, es ideal caminar por toda la bahía e incluso encontrarse pequeñas piscinas para nadar y relajarse.

#### Playa Pelada:

Destaca por su arena blanca y por estar rodeada de llamativos acantilados.



Para llegar a Playa Pelada, hay que visitar el cantón de Santa Cruz en Guanacaste. 5 kilómetros al sur de Nosara, entre las puntas Nosara y Pelada.

Resulta ser un punto de encuentro para los pescadores y vecinos del lugar, por lo que se propicia un agradable ambiente familiar. Se organizan mejengas con los visitantes y también es un destino tranquilo para escapar de la rutina, leer un libro frente al mar y disfrutar del atardecer.

### **Playa Tivives:**

Por su fuerte oleaje, es un lugar ideal para los amantes del surf y cuenta con exuberante vegetación.



Ubicada en la costa oriental del Golfo de Nicoya, al suroeste de Puntarenas, a 8 kilómetros del Puerto de Caldera.

Si visita Playa Tivives, puede divertirse pescando, viajando en bote por los canales del manglar, cabalgando y jugar volleyball en la playa.

### **Playa Espadilla:**

Otra playa de arenas oscuras, con exuberante vegetación que llega al borde la costa.



Está ubicada cerca de Quepos, en Puntarenas. Se encuentra dividida en dos sectores. Espadilla Norte (de acceso al público y Espadilla Sur (en el Parque Nacional Manuel Antonio).

Sus acantilados son hábitat de peces, cangrejos y colonias de corales, ideales para el turismo científico. Si es amante de la pesca, en sus aguas viven especies como pargos, róbalo y palometas. Detrás de Espadilla Sur, existe un pantano de manglares, hogar de mapaches, monos, perezosos y venados cola blanca.

### **Playa Biesanz:**

Se trata de uno de los rincones que esconde Manuel Antonio. Sus aguas cálidas y su tranquilidad en el ambiente lo enamorarán.



Se debe llegar a la carretera que une Quepos con Manuel Antonio y doblar a la derecha a la altura del Café Milagro. Hay que pasar por una carretera, camino al Parador Resort & Spa Manuel Antonio. A la derecha, observará un sendero que lo llevará directamente a la playa.

Gracias al poco oleaje, es recomendable para nadar en sus aguas cristalinas. También, los visitantes organizan picnics con vista al mar. Si usted es amante de los pelícanos, los podrá ver pescando en acción y monos colgando en los árboles.

### **Playa Bonita:**

Su nombre obedece a la hermosura de su paisaje. Sobresale por su fuerte oleaje y su arena de color amarillo.



Playa Bonita está en Limón, carretera a Moín, se ve el muelle a mano izquierda, hay que seguir directo y bordear la costa para encontrar la playa.

Para los amantes del surf, este es un excelente lugar para practicar el deporte. Se recomienda tomar precauciones por las fuertes corrientes. Ideal para los que les contemplan el mar, acompañados de un buen libro.

Mes del amor y la amistad

# Un amigo es...

“El que siendo leal y sincero, te comprende.  
El que te acepta como eres y tiene fe en ti.  
El que sin envidia reconoce tus valores,  
te estimula y elogia sin adularte.

El que te ayuda desinteresadamente  
y no abusa de tu bondad.

El que con sabios consejos te ayuda a  
construir y pulir tu personalidad.

El que goza con las alegrías que  
llegan a tu corazón.

El que respetando tu intimidad, trata  
de conocer tu dificultad para ayudarte.

El que sin herirte te aclara lo que  
entendiste mal o te saca del error.

El que levanta tu ánimo cuando estas caído.

El que con cuidados y atenciones quiere  
menguar el dolor de tu  
enfermedad. (Física o Síquica)

El que te perdona con generosidad,  
olvidando tu ofensa.

El que ve en ti un ser humano con alegrías,  
esperanzas, debilidades y luchas”...

## ¡Feliz día del amor y la amistad!

