

**"A
HEALTHY
OUTSIDE
STARTS
FROM THE
INSIDE."**

Robert Urich



UTILICE EL SIGUIENTE
CÓDIGO QR PARA AGENDAR
SU CITA, E INSCRIBIRSE EN
LOS GRUPOS DE APOYO



**YOU ARE
NOT
ALONE**



BIENVENIDOS AL STUDENT HEALTH CENTER DE ULACIT

El Student Health Center de ULACIT tiene como principal objetivo velar por la salud integral de todos nuestros estudiantes. Cuando hablamos de salud integral no nos referimos únicamente a la ausencia de enfermedades; según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud integral es el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo.

Para ULACIT, es importante que cada uno de nuestros estudiantes tenga un cuerpo sano, una mente en forma, que se adapte y se desarrolle de manera adecuada con su entorno. La salud integral impulsa las habilidades de cada persona como un ser único, de ahí la labor estratégica del Student Health Center de ULACIT.

El Student Health Center está conformado por un equipo interdisciplinario de profesionales en odontología, ortodoncia, medicina general, psicología y nutrición; sin embargo, la red de especialistas externos también incluye los servicios de optometría, oftalmología y ginecología, entre otros, enfocados en mejorar las condiciones físicas y emocionales de nuestros estudiantes.

De una forma integradora, el Student Health Center de ULACIT planifica su gestión en coordinación con las diferentes áreas de la Universidad, tales como las facultades, el Student Life y Admisiones, con la finalidad de lograr una plataforma coherente y significativa para la salud integral de todos nuestros estudiantes.

¡Desde ya, será un placer servirle!

“

**WELLNESS
ENCOMPASSES A
HEALTHY BODY, A
SOUND MIND, AND A
TRANQUIL SPIRIT.
ENJOY THE JOURNEY
AS YOU STRIVE FOR
WELLNESS. ”**

Laurette Gagnon Beaulieu

SERVICIOS DE SALUD

ODONTOLOGÍA

La salud oral de nuestros estudiantes es prioritaria. Instamos a toda la comunidad universitaria a visitar la mejor clínica odontológica del país, ubicada en el campus de ULACIT, para sus controles y revisiones dentales periódicas. Tener una boca sana y unos dientes fuertes ayudará a procesar mejor los alimentos, favoreciendo la digestión y ayudando a mantener una buena salud general.

Tener unos dientes sanos y una sonrisa bonita influirá en nuestra autoestima y en la forma de comunicarnos con los demás; y, en definitiva, nos ayudará a desenvolvernos en la sociedad con confianza y optimismo.

Las revisiones dentales no tienen ningún costo para los estudiantes de ULACIT.

MEDICINA GENERAL

Los estudiantes podrán acceder a un chequeo médico cuatrimestral, con el objetivo de que el especialista realice una valoración de las condiciones generales de su salud. La prevención de enfermedades, así como la detección de los principales factores de riesgo cardiovascular y el diagnóstico precoz de enfermedades son fundamentales para un plan de tratamiento a tiempo.

Los estudiantes de primer ingreso matriculados en el curso de Salud, Deporte y Bienestar desarrollan —junto con su profesor— un plan de salud integral, con base en los resultados clínicos que deben proporcionar al inicio de su carrera universitaria. Con un plan definido y con el acompañamiento de un equipo de profesionales, los estudiantes hacen realidad su proyecto de salud integral.

PSICOLOGÍA

Con la colaboración de especialistas, desde el Student Health Center colaboramos con el bienestar emocional, psicológico y social de nuestros estudiantes, con la finalidad de:

- Aumentar su aprendizaje y productividad durante su vida universitaria
- Mejorar las relaciones sociales
- Mejorar la salud física
- Mantener actitudes positivas

Los servicios de psicología incluyen una cita por periodo académico; sin embargo, en caso de que el paciente lo requiera, se podrá solicitar la atención psicológica de emergencia a través de la plataforma digital.

NUTRICIÓN

La nutrición es salud, ya que al lograr una buena alimentación y una dieta saludable se conseguirá una vida más sana y sin sobresaltos. Una buena nutrición depende fundamentalmente de que los hábitos alimenticios sean los adecuados en cada caso particular; además, mejora el estado de ánimo y aumenta la productividad.

En el Student Health Center, los estudiantes tienen acceso a los servicios de atención nutricional, que incluyen una cita por cuatrimestre, en donde se realiza la medición, se establecen los objetivos del programa, se diseña el plan nutricional y se brinda asesoría por parte del especialista.



CONVERSATORIO VIRTUAL

LA FACTURA DE LAS DROGAS

Este grupo de apoyo tiene como objetivo sensibilizar a la población general sobre los riesgos del consumo de sustancias ilícitas y prevenir el consumo de sustancias tóxicas entre los participantes.

Contenidos:

- Qué es una droga
- Causas y efectos de las drogas
- Qué es dependencia
- Motivos para buscar las drogas
- Dominio de sí mismo
- Presión de grupo

Día: jueves

Hora: 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

VIRTUAL

Inscríbete enviando un correo a sduran@ulacit.ac.cr

ENFRENTANDO MI DEPRESIÓN

Este grupo de apoyo pretende brindar una orientación de naturaleza psicológica, para brindar a los participantes un lugar seguro en donde se pueda recibir información y dar ideas en torno a cómo lidiar con una situación de depresión.

Contenidos:

- ¿Qué es la depresión?
- Síntomas de la depresión
- Causas de la depresión
- Ayudar a alguien con depresión

Día: miércoles

Hora: 2:00 p.m. a 3:00 p.m.

VIRTUAL

Inscríbete enviando un correo a sduran@ulacit.ac.cr

SALUD EN TODAS LAS TALLAS

Este grupo de apoyo propone el análisis y la discusión de temas con respecto al peso, las dietas y la nutrición desde una perspectiva incluyente y actualizada que le permita a la persona alcanzar hábitos saludables en alimentación desde la autocompasión, abrazando la diversidad y promoviendo el respeto hacia todos los cuerpos.

Contenidos:

- Diversidad corporal
- El estigma del peso
- La cultura de las dietas
- Mitos más comunes relacionados a la nutrición y alimentación

Día: miércoles

Hora: 10.00 a.m. - 11.00 a.m.

VIRTUAL

Inscríbete enviando un correo a mespinoza@ulacit.ac.cr

NUTRICIÓN 101

Este grupo pretende brindar conocimientos básicos en nutrición y alimentación, con el fin de proporcionarle a las personas participantes herramientas que les permitan planificar y mantener una alimentación sana y sostenible.

Contenidos:

- Macro y micronutrientes
- Grupos de alimentos
- Valor nutricional y cultural de los platillos típicos
- Métodos de cocción
- Almacenamiento de alimentos
- Listas de compras

Día: martes

Hora: 4.00 p.m. – 5:00 p.m.

VIRTUAL

Inscríbete enviando un correo a mespinoza@ulacit.ac.cr



APEGOS: MI PLAN DE RESCATE HACIA LA LIBERTAD

La dependencia emocional afecta cada vez más las relaciones interpersonales y/o de pareja. En este sentido, este grupo de apoyo tiene como objetivos conocer la diferencia que existe entre "querer a una persona" y "depender de una persona"; además, promover la libertad y la autonomía.

Contenidos:

- Autoestima
- Diferencia entre apegos y desapego afectivo
- Afectividad
- Separar enamoramiento de amor

Día: martes

Hora: 2:00 p.m. a 3:00 p.m.

VIRTUAL

Inscríbete enviando un correo a sduran@ulacit.ac.cr

HABLEMOS DE ANSIEDAD Y CÓMO CONTROLARLA

La ansiedad es una emoción normal y a menudo saludable. Sin embargo, cuando una persona siente niveles desproporcionados de ansiedad con frecuencia, podría convertirse en un trastorno. Este grupo de apoyo pretende un análisis de la ansiedad y ofrecer opciones para poder controlarla a nuestro favor.

Contenidos:

- Causas y factores de la ansiedad
- Tipos de ansiedad
- Síntomas de la ansiedad
- Actividades para el manejo efectivo de la ansiedad

Día: lunes

Hora: 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

VIRTUAL

Inscríbete enviando un correo a sduran@ulacit.ac.cr

SI SOS ESTUDIANTE DE ULACIT, SOLICITÁ TU INCORPORACIÓN A UN CONVERSATORIO VIRTUAL, ENVIANDO UN CORREO ELECTRÓNICO A: SHC@ULACIT.AC.CR

ESPECIALISTAS

Dra. Karen Elizondo, **Médico General**



Karen Elizondo es egresada de la Escuela de Medicina de la Universidad de la Habana, Educadora en Diabetes Certificada y actualmente cursa la certificación de Medical Data Analyst y Artificial Intelligence en Medicina.

Es speaker Internacional para la Farmacéutica Medix y miembro especialista del Instituto Costarricense de Metabolismo y Obesidad. Cuenta con un diplomado en el manejo médico de la obesidad por parte del Instituto Latinoamericano de Sobrepeso y Obesidad (ILSO), miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad y docente universitario con más de 7 años de experiencia.

Cuenta con más de 10 años de experiencia en medicina, con un enfoque central en prevención y medicina del estilo de vida.

Sergio Durán Murillo, **Psicólogo**



Sergio Durán Murillo es Licenciado en Psicología de la Universidad de Costa Rica. Durante su trayectoria profesional, ha trabajado en procesos terapéuticos de manera individual y grupal, asimismo ha colaborado en procesos relacionados al ámbito educativo tanto con poblaciones de Preescolar, Primaria y Secundaria.

Cuenta con experiencia en la implementación de procesos de Prácticas Restaurativas, autoconocimiento, procesos de bullying, control de ansiedad y depresión. Ha participado en programas para la prevención del consumo sustancias, manejo de estrés, educación en valores, servicio al cliente y diversas capacitaciones en educación virtual.



Hilary Navarro, **Nutricionista**

Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Hispanoamericana, acreditada por el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) como capacitadora en módulos de manipulación e higienización de alimentos.

Es docente universitaria desde hace cuatro años y desarrolló un trabajo de investigación relacionado sobre la calidad del sueño y conductas alimentarias. Su enfoque se base en una nutrición flexible integral donde abraza la calidad del sueño, salud digestiva y hormonal. Más humana que nutricionista.