

# INFORME PROYECTO BIENESTAR



COLEGIO DE PERIODISTAS  
Y PROFESIONALES EN CIENCIAS  
**DE LA COMUNICACIÓN**  
**COLECTIVA DE COSTA RICA**

---

# Perfil de la persona comunicadora

## 1- Justificación

La ley 4420 del Colegio de Periodistas y Profesionales en Ciencias de la Comunicación Colectiva de Costa Rica en su artículo 1 inciso D señala claramente que esta organización debe:

**d) Gestionar o acordar, cuando sea posible, los auxilios o sistemas de asistencia médico social pertinentes para proteger a sus miembros, cuando éstos se vean en situaciones difíciles por razón de enfermedad, vejez o muerte de parientes cercanos; o cuando sus familiares, por alguna de estas eventualidades, se vean abocados a dificultades, entendiéndose por familiares, para efectos de esta ley, a esposa, hijos y padres”.**

El decreto Bienestar (41345-S-MTSS-MCJ-MEP-MIDEPOR, de octubre del 2018) suscrito en octubre del 2018 por el Presidente Carlos Alvarado Quesada y varios ministros de Estado de esa magistratura, exhortan a todas las organizaciones a promover el Bienestar y concretamente en su artículo dos dice que: “*Los objetivos de las intervenciones intersectoriales comunitarias y laborales de promoción del bienestar serán los siguientes:*

*a) Actuar sobre los determinantes sociales, económicos y ambientales relacionados con los factores protectores y con los factores de riesgos de las enfermedades no transmisibles y la obesidad (ENTO).*

*b) Desarrollar ambientes saludables involucrando a los trabajadores, los patronos, organizaciones y sociedad civil en general.*

*c) Propiciar el trabajo articulado de redes instituciones y comunitarias para promover la salud y el bienestar individual y grupal, así como prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y la obesidad.*

*d) Incentivar la alimentación saludable, la actividad física, la salud mental, la recuperación de espacios comunales y la creación de espacios libres de humo de tabaco.*

Adicionalmente, el objetivo 3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS), de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) propone la realización de una labor intensa en beneficio de la salud integral del ser humano y paralelamente la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda promover el Bienestar en las distintas comunidades.

En ese marco jurídico nacional e internacional, el Colegio de Periodistas y Profesionales en Ciencias de la Comunicación Colectiva de Costa Rica (COLPER), lanzó en el mes marzo del 2023 el Proyecto Bienestar con la finalidad de procurar una mejora en la salud de su población agremiada.

En uno de sus objetivos específicos, ese proyecto señaló la necesidad de contar con un perfil que sirviera de base para el diseño de una serie de intervenciones de salud pública, capaces de contribuir con el Bienestar de las y los colegiados. Es por estas razones que hoy presentamos este perfil con la idea que sea un primer documento que permita discutir sobre las acciones más costo-efectivas que puede tomar y asumir el COLPER.

La salud de este colectivo humano empieza a ser un tema de preocupación en varios países y por ello la Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura (Unesco) ha promovido algunas investigaciones que han arrojado luz sobre sus condiciones. <https://www.unesco.org/es/articulos/periodistas-y-salud-mental-entre-la-funcion-social-y-sus-necesidades-de-atencion>

Igualmente, emergió Self Investigation, una organización que surgió tras observar cómo comunicadoras y comunicadores, especialmente periodistas, viven agobiados por el estrés que les genera la cobertura y exposición noticiosa y emprendieron la gran tarea de promover la salud mental de esta población en distintos países del mundo.

Es muy posible que los profesionales de la comunicación sean presa fácil de trastornos y desequilibrios de salud que afectan su vida familiar y laboral.

Es de esperar que los factores de riesgo más importantes que propician la gestación de males crónicos (primeras causas de morbilidad y mortalidad de Costa Rica) estén haciendo mella en estos profesionales, entre ellas:

- El estrés
- Episodios de ansiedad y depresión
- El tabaquismo
- El sedentarismo
- Los malos horarios de alimentación
- El alcoholismo
- Drogadicción
- La mala higiene del sueño.

Hace unos meses, se publicaron los resultados de un estudio realizado en Ecuador, Perú y Venezuela que reveló que el 61.5% de los periodistas encuestados presentaron cuadros de ansiedad y de insomnio, el 21.9% tenía síntomas de depresión y el 4.2% presentó riesgo suicida. <https://www.consejodecomunicacion.gob.ec/boletin-de-prensa-21-2022/>

## 2- Objetivo general

Disponer de un perfil de la salud de las personas agremiadas al Colper que permita tener una línea basal para el diseño de intervenciones que propendan a mejorar la calidad de vida de los y las profesionales de la comunicación.

## 3- Objetivos específicos

- Promover el bienestar físico y mental de la población agremiada en el Colegio de Periodistas y Profesionales en Ciencias de la Comunicación Colectiva, mediante el desarrollo de diversas actividades que protejan la salud de este colectivo humano.
- Diseñar y poner en marcha una estrategia de intervención costo-efectiva para el abordaje integral de los principales problemas de salud detectados entre los profesionales de la comunicación.
- Establecer alianzas estratégicas con otros colectivos humanos que faciliten el desarrollo de un plan de acción anual de trabajo.

## 4- Metodología

**4-1** En el mes de enero se diseñó y se corrió una encuesta con el objetivo de tener un acercamiento sobre los principales problemas de salud que percibe la población agremiada. Este instrumento, cuya respuesta fue voluntaria, incluyó consultas relacionadas con aspectos básicos de salud, como se muestra en los anexos de este documento.

**4-2** Adicionalmente, se estableció una alianza estratégica con la escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica (CCSS), con un objetivo didáctico para esa casa de enseñanza, que permitió realizar durante dos meses valoraciones en Enfermería a la población agremiada al COLPER mediante los siguientes instrumentos:

- El historial de enfermería según los patrones funcionales de Marjory Gordon, lo cual consiste en una serie de preguntas en relación con percepción-manejo de la salud, nutricional-metabólico, eliminación, actividad-ejercicio, sueño-descanso, cognitivo-perceptivo, autopercepción- autoconcepto, rol-relaciones, sexualidad y reproducción, adaptación tolerancia al estrés y valores-creencias.
- El instrumento de examen físico es un documento que sirve como guía para realizar las diferentes técnicas de exploración como la inspección, palpación, auscultación y percusión, en busca de alguna alteración en el cuerpo.
- El Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28), consiste en una serie de preguntas que evalúan 4 áreas de la salud distribuidas en diferentes subescalas. Estas se disponen de la siguiente forma: A=Psicosomático, B=Ansiedad, C=Disfunción social y D=Depresión.

**4-3** En virtud de que el sobrepeso y la obesidad constituye un grave problema de salud que impacta considerablemente, la evolución de las enfermedades crónicas, se estableció otra alianza estratégica con la Universidad Hispanoamericana (UH) que implicó el establecimiento de una consulta nutricional durante dos meses (julio y agosto), con el propósito de ofrecerle el servicio a la población colegiada y a la vez obtener información relacionada con su perfil nutricional.

**4-4** Al mismo tiempo, aprovechando que el COLPER reanudó los servicios del consultorio médico, en el mes de junio, se entrevistó a la doctora Carol Rojas sobre la percepción de salud que tiene de la población agremiada. Esta entrevista se realizó el día martes 3 de octubre. La pretensión es realizar un análisis cruzado con los resultados para diseñar un perfil que permita desarrollar un plan de intervención en los ámbitos, educativo, informativo y de promoción de la salud.

**4-5** Para tener puntos de referencia y efectuar un análisis comparativo con otros colegios profesionales, se envió una nota solicitando la posibilidad de que compartieran la información y poder efectuar comparaciones relacionadas con diferencias o semejanzas con otras disciplinas.

## **5- Resultados Enfermería**

La salud laboral u ocupacional se puede definir como el área de conocimiento y acción donde se busca proteger, promover y restaurar la salud de las personas en su relación con el trabajo desde un enfoque multidisciplinar (Ruiz-Frutos et al, 2022, p. 15), por lo que se debe aportar evidencia desde las diversas áreas del conocimiento para solventar necesidades del recurso humano dentro del ambiente laboral.

Las enfermedades ocupacionales se pueden definir como aquellas que se desarrollan como resultado a la exposición a factores intrínsecos de la actividad que desempeña la persona trabajadora (Pino y Ponce, 2019, p. 48). Estas enfermedades relacionadas al ámbito laboral son muy comunes y al mismo tiempo poco tratadas, de manera que se terminan convirtiendo en un problema de salud pública.

Enfermería ha comenzado a tener una participación más activa dentro del área de la salud ocupacional buscando una mejora en el estado de salud general de la población por medio de un Proceso de Atención de Enfermería (PAE), el cual le permite al profesional de enfermería generar un abordaje más personalizado y minucioso al paciente, garantizando de esta manera una atención más especializada.

En el ámbito laboral este proceso tiene la finalidad de valorar la condición de salud general del trabajador, evaluar las condiciones laborales e indagar sobre factores de riesgo que puedan llegar a desencadenar problemas de salud, de manera que mediante un proceso de atención especializado como lo es el PAE se pueda generar una mayor prevención y rehabilitación (González et al, 2022, p. 25-26)

Con la finalidad de hacer esa valoración, se estableció un espacio físico en la sede del Colegio de Periodistas y Profesionales en Ciencias de la Comunicación Colectiva y una agenda de atención a personas interesadas. Se brindaron consultas de enfermería y seguimiento a usuarios durante 12 semanas.

Se participó con stand de nutrición y salud reproductiva en el Día de la Familia en La Garita de Alajuela, donde se tuvo presencia de alrededor de 25 personas con educación para la salud en temas de autoexamen de mamas, testicular y nutrición: consumo de agua y lectura de etiquetas. Además, se realizaron intervenciones educativas individuales y grupales a través de la grabación de cápsulas en el Estudio COLPER con ayuda del equipo de grabación de la Institución. Esto quiere decir que, en total, la escuela de Enfermería valoró a 57 personas.

Tras estas intervenciones realizadas por el personal estudiantil de enfermería de la Universidad de Costa Rica, se concluyó que predomina en esta población adulta trabajadora el sobrepeso y la obesidad, el estrés, la hipertensión arterial, la diabetes, el sedentarismo, la ansiedad, problemas de sueño, desórdenes en los tiempos de comida. Además, muchos no realizan pausas activas durante la jornada laboral debido a la sobrecarga de trabajo.

Los resultados fueron los siguientes:

- De los usuarios atendidos el promedio de edad fue de 50 años, con un rango de entre 21-78 años de edad.
- El 84 % reside en la provincia de San José.
- En su mayoría los usuarios tenían una escolaridad en grado universitario completo (75%)
- Laboran tiempo completo (53%).

En el aspecto de la antropometría y signos vitales, de los consultantes en la pasantía, el promedio de peso fue de 75 kg y talla de 1.63, IMC de 28,27, lo que se considera sobrepeso, la presión arterial fue adecuada en la mayoría de las tomas realizadas (2 personas con resultados fuera rango de normalidad), la temperatura promedio fue de 36, frecuencia cardiaca de 71 latidos por minuto.

Respecto al historial de enfermería, los cuales corresponden a los Patrones Funcionales de Gordon, al evaluar la totalidad de los datos, iniciando en cómo perciben y manejan la salud un 46.8% considera que su salud está alterada; en el aspecto nutricional un 37.5% estima que no está bien, y un 46.8% percibe que tiene problemas para dormir. En relación con el estrés la sumatoria del riesgo de alteración suma 63% de las personas atendidas.

Los patrones de Actividad-ejercicio; Auto percepción – autoconcepto, Rol-Relacione, Sexualidad-Reproducción y Valores-creencias se encontraron a nivel general sin alteración.

<b>Percepción de los entrevistados sobre su salud</b>	
<b>Salud alterada</b>	46.8%
<b>Alteraciones de sueño</b>	46.8%
<b>Problemas de sobrepeso</b>	37.5%. Con la medición el promedio de IMC es de 28%
<b>Estrés</b>	63%

### 5-1 Encuesta

En enero del 2023, el Colegio de Periodistas y Profesionales en Ciencias de la Comunicación Colectiva pasó una encuesta con el propósito de conocer algunos aspectos relevantes del proceso salud enfermedad de las y los profesionales aglutinados al COLPER.

El formulario de participación se abrió el 11 de enero del 2023 y se cerró el 24 de enero del 2023, se efectuó un envío masivo en tres ocasiones por correo electrónico a los agremiados obteniéndose una respuesta de 184 personas y revelándose la siguiente información.

<b>Variable analizada</b>	<b>Resultados</b>
<b>Promedio de Edad</b>	47 años
<b>Distribución por género</b>	65.8 mujeres 34.2 hombres
<b>Situación laboral</b>	El 58.7% de la población que respondió es asalariada El 18.5% trabajadores independientes. El porcentaje restante están en las categorías de pensionado, desempleadas u otros.
<b>Situación nutricional</b>	El 53.3 tienen sobrepeso y/o obesidad

<b>Padecimientos</b>	Un 20% dijo tener presión alta 14.2 triglicéridos altos 12.1 Colesterol alto 10% asmáticos 10% diabético El restante porcentaje otros padecimientos
<b>Tratamiento</b>	El 54.2% dice que está en tratamiento por algún tratamiento, especialmente una enfermedad crónica.
<b>Fumado</b>	El 96.7 dice que no fuma
<b>Bebidas alcohólicas</b>	El 44.6% señala que ingiere bebidas alcohólicas en forma regular, sin embargo, aseguran que lo hacen de manera ocasional.
<b>Episodios de ansiedad</b>	El 62.5 % asegura que ha pasado periodos de ansiedad en el último año
<b>Cuadros depresivos</b>	El 32.3% sostiene que ha consultado por cuadros de depresión
<b>Actividad física y deportiva</b>	El 67.7% dice que realiza alguna actividad física
<b>Higiene del sueño</b>	El promedio de horas de sueño es de 6 horas
<b>Están frente a la TV y la computadora</b>	Un promedio de 8 horas diarias.

## 5-2 Valoración nutricional

Entre los meses de junio y julio se contó con la asistencia de una profesional en nutricional aportada por la Universidad Hispanoamericana (UH), quien se dio a la tarea de realizar valoraciones nutricionales encontrándose con los siguientes hallazgos de la población evaluada:

<b>Categoría</b>	<b>Resultados</b>
<b>Femenino</b>	65%
<b>Masculino</b>	35%
<b>Normal</b>	5%
<b>Sobrepeso</b>	59%
<b>Obesidad grado 1</b>	18%
<b>Obesidad grado 2</b>	6%
<b>Obesidad grado 3</b>	12%



Cabe destacar que estas valoraciones nutricionales consisten en una medición con una balanza calibrada y ajustada por la profesional y un tallímetro. Adicionalmente, una entrevista detallada sobre los hábitos nutricionales de cada paciente. Tras el análisis de las entrevistas las principales observaciones hechas por la profesional, incluye lo siguiente:

- Consumo bajo de frutas y vegetales.
- Alto consumo de bebidas energizantes y/o gaseosas.
- Descontrol de horas para alimentarse.
- Consumo regular de comidas fuera del hogar.
- Poca organización con las comidas a realizar.
- Pocos pacientes realizan actividad física y ejercicio.
- La mayoría de pacientes tienen un estilo de vida sedentario ya que pasan muchas horas sentados, trabajando.
- Consumo regular de alcohol y tabaco en algunos pacientes.
- Higiene del sueño deficiente, a muchos les cuesta trabajo conciliar el sueño y descansar apropiadamente.

### **5-3 Consultorio médico**

Si bien la casuística del Consultorio es escasa como para sacar conclusiones, de acuerdo con información y observaciones de la doctora Carol Rojas, los principales problemas que encuentra en la población Colper es la siguiente:

- Serios problemas de sobrepeso y obesidad
- Muy pocos vienen con resultados de exámenes
- Los perfiles de lípidos vienen muy alterados.
- Mucho problema de estrés
- Las personas que consultan reportan ansiedad y depresión
- Serios problemas de sedentarismo

### **5-4 Situación en otras disciplinas**

Con la finalidad de determinar, si las condiciones que tienen otros profesionales, es similar a la población agremiada al COLPER, cabe destacar que no todos los colegios profesionales respondieron la consulta, sin embargo, de los que sí lo hicieron se obtuvo la siguiente información

<b>Colegio</b>	<b>Situación</b>
<b>Colegio de Microbiólogos y Químicos Clínicos</b>	No disponen de perfil
<b>Colegios de Ciencias Económicas</b>	<p>No tienen un perfil, sin embargo, se lleva un expediente de cada colegiado que incluye la siguientes variables: Antecedentes familiares, exámenes bioquímicos, antecedentes personales clínicos (dm, hta, ecv, dislipidemias, alergias, anemias, entre otros), medicamentos o suplementos que consume, actividad física que realiza, evaluación antropométrica y alimentaria. Los datos correspondientes a la evaluación antropométrica se obtienen a la valoración que se realiza a cada colegiado por medio del Inbody 770 que es el que se cuenta en el consultorio</p>
<b>Colegios de Profesionales en Psicología de Costa Rica</b>	No disponen de un perfil
<b>Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica</b>	<p>Dispone de información suficiente para construir un perfil de los citados profesionales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antecedentes médicos: Enfermedades previas, cirugías, alergias y condiciones médicas crónicas.</li> <li>2. Medicamentos: Lista de medicamentos actuales, dosis y frecuencia de uso.</li> <li>3. Historial de vacunación: Registro de las vacunas recibidas y fechas correspondientes.</li> <li>4. Historial de enfermedades familiares: Información sobre enfermedades hereditarias o prevalentes en la familia.</li> </ol>

	<p>5. Hábitos de salud: Información sobre consumo de alcohol, tabaco, drogas, higiene del sueño y actividad física.</p> <p>6. Antecedentes gineco obstétricos: Información sobre planificación familiar, ciclo menstrual, embarazos, citologías y mamografías.</p> <p>7. Resultados de exámenes médicos: Incluye resultados de análisis de sangre, radiografías u otros exámenes relevantes.</p> <p>8. Información de seguros médicos: Detalles del seguro médico, incluyendo número de póliza y compañía.</p> <p>9. Decisiones sobre resucitación cardiopulmonar (RCP) o transfusiones sanguíneas.</p>
--	---

## 6- Conclusiones

Cabe destacar que con base en los resultados de encuesta pasada por el COLPER, las valoraciones hechas por la escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica, las consultas nutricionales realizadas por la doctora Viviana Cambroner y la entrevista con la doctora Carol Rojas del consultorio médico coinciden en los hallazgos relacionados con los aspectos que incluye el siguiente cuadro:

<b>Categoría</b>	<b>Encuesta</b>	<b>Enfermería UCR</b>	<b>Nutrición UH</b>	<b>Consultorio médico</b>
<b>Depresión</b>	32.3%	Alto	XX	Alto
<b>Ansiedad</b>	62.3%	63%	XX	Alto
<b>Sedentarismo</b>	32.3%	Alto	Alto	Alto
<b>Estrés</b>		63%		Alto
<b>Sobrepeso y Obesidad</b>	53.3%	El promedio de IMC fue 28,27. Lo normal es 25	95% UH 53.3% Encuesta	Alto

<b>Malos hábitos Alimentarios</b>	No se consulta	Alto	Alto	Alto
<b>Problemas de sueño</b>	6 horas de sueño	46.8%	Alto	Alto
<b>Enfermedades crónicas</b>	Se detecta	No se detecta	No se detecta	Es una de las principales consultas
<b>Consumo de alcohol, tabaco y otras</b>	Se detecta	No se detecta	No se detecta	No se detecta

#### 6-1 Cuadro comparativo: datos nacionales datos COLPER

	Datos nacionales	Datos Colper
<b>Diabetes</b>	14.8%	10%
<b>Hipertensión</b>	37.2%	20%
<b>Sedentarismo</b>	36.1	36.7%
<b>Obesidad y sobrepeso</b>	70.7	95% dato UH 54%
<b>Consumo de alcohol</b>		44.6%
<b>Consumo de tabaco</b>	12.%	3.3
<b>Sueño</b>	--	6 horas
<b>Ansiedad</b>	--	62.5%
<b>Depresión</b>	--	32.3%

Esto quiere decir que, aunque los instrumentos no fueron los mismos, ni la población valorada es coincidente, se llegó a conclusiones similares, lo que permite plantear que los problemas de sobrepeso, obesidad, la ansiedad, la depresión, el estrés, los problemas de sueño y el sedentarismo son los principales problemas que agobian a nuestra población agremiada.

Lo preocupante es que esas situaciones constituyen factores de riesgo que hacen a la persona vulnerable a padecer diversos padecimientos crónicos como la diabetes, hipertensión, cáncer y cardiopatías, que son afecciones que constituyen la primera causa de muerte en el territorio nacional.

La participación por género y las edades en las diferentes consultas coincide con los datos generales del COLPER, en virtud de que prevalece la población femenina y el promedio de edad oscila entre los 40 y 50 años.

## **7- Recomendaciones**

Dentro de las recomendaciones ofrecida por la nutricionista se incluyen las siguientes:

- Aumentar la actividad física durante el día por medio de caminatas, estiramientos o ejercicios sencillos que eviten el sedentarismo.
- Incrementar el consumo de vegetales y frutas por medio de batidos, ensaladas, picadillos, cremas y sopas.
- Incluir semillas como maní, almendras, chía, marañón en la dieta para tener aporte de grasas saludables.
- Implementar el consumo de agua pura sobre otras bebidas azucaradas como refrescos gaseosos o energizantes.
- Sacar un día a la semana para organizar mejor las comidas y tener un mayor control de la alimentación.

Entre tanto, según las valoraciones de enfermería se recomienda lo siguiente:

- Según los datos se recomienda favorecer habilidades de nutrición para manejo del sobrepeso y obesidad, así como el fomento de promoción de la salud así mismo en temas para higiene del sueño.
- Continuar alianzas para agremiados en temas de cuidado de su salud física, mental y social que pueden fortalecer la dimensión física y mental de la salud.
- Invertir en cursos grupales de habilidades blandas para agremiados, aunque no es una muestra significativa, se evidencia abordaje inadecuado de emociones y estrés.

En razón de estos resultados se recomienda profundizar en el análisis que permita afinar los hallazgos y continuar con las intervenciones nutricionales y la consecución de otros relacionados con apoyo psicológico y de movimiento humano.

Solicitar al Fondo de Mutualidad una estrategia de trabajo que propenda a elevar el Bienestar de la población agremiada.

Presentar este perfil a diferentes colectivos (directores de medio, agencias de publicidad y relaciones públicas) para mejorar condiciones de la población de comunicadores mediante estrategias que permitan la no acumulación de vacaciones, establecer roles de trabajo que faciliten la desconexión y el descanso, proponer pausas activas y el mayor respeto a los tiempos de alimentación y descanso.

Como señala la organización **The Self Investigation** un comunicador con una buena salud física y mental es un comunicador más creativo, versátil, productivo y eficiente.

## 8- Apéndice

**Punto de partida. Una encuesta que nos permita conocer sus condiciones de salud**

- **Género:**  
*Masculino* \_\_\_\_\_ *Femenino* \_\_\_\_\_
- **Edad** \_\_\_\_\_
- **Sobrepeso u obesidad.** *Si* \_\_\_\_\_ *No* \_\_\_\_\_
- **Condición laboral:** *Asalariado* \_\_\_\_\_ *Trabajador independiente* \_\_\_\_\_ *Patrono* \_\_\_\_\_ *Pensionado-* \_\_\_\_\_ *Otro* \_\_\_\_\_
- **Padecimientos:** *hipertensión* \_\_ *diabetes* \_\_ *asma* \_\_ *colesterol alto* \_\_ *triglicéridos altos* \_\_\_\_\_
- **Antecedentes familiares.**  
*No* \_\_ *Si* \_\_\_\_\_ *Cuáles* \_\_\_\_\_
- **Fuma.** *No* \_\_ *Si* \_\_\_\_\_ *Cuántos cigarros al día* \_\_\_\_\_
- **Está en tratamiento médico por alguna circunstancia.** *No* \_\_ *Si* \_\_\_\_\_  
*Por qué* \_\_\_\_\_
- **Consume bebidas alcohólicas** *No* \_\_ *Si* \_\_\_\_\_  
*Con qué frecuencia* \_\_\_\_\_
- **Realiza alguna actividad deportiva.** *No* \_\_ *Si* \_\_\_\_\_ *Cuál (es)* \_\_\_\_\_

**Indique si es recreativa o competitiva y su frecuencia**

- **Cuántas horas duerme al día:** \_\_\_\_\_
- **Cuántas horas al día pasa frente al TV o la computadora**\_\_\_\_\_
- **Ha presentado en el último año cuadros de ansiedad o de insomnio**  
**Si**\_\_\_**NO**\_\_\_
- **Ha tenido episodios depresivos en el último año.**  
**Si**\_\_\_ **No**\_\_\_\_\_
- **Qué tipo de actividades culturales realiza**\_\_\_\_\_
- **Qué actividades recreativas desarrolla**\_\_\_\_\_
- **En qué actividades le gustaría que el Colper lo apoyara**\_\_\_\_\_
- **En qué actividades le gustaría apoyar al Colper**\_\_\_\_\_

San José 21 de setiembre del 2023

Señores  
Colegio  
XXXXXXXXXXXX

*Estimados señores*

*Reciben un saludo afectuoso de parte del Colegio de Periodistas y Profesionales en Ciencias de la Comunicación Colectiva. Les escribimos porque en nuestro colegio estamos preparando un perfil de salud de los profesionales de la Comunicación y solicitarles la posibilidad, si lo tienen, de algún estudio similar que ustedes tengan sobre los y las profesionales que agrupan.*

*El objetivo de solicitar dicha información es para efectos internos y comparativos que permita nutrir nuestro marco teórico, aunque sabemos que posiblemente la metodología varía de un estudio a otro. Les informamos que en nuestro análisis estamos incorporando variables tales como:*

- *Índice de masa corporal*
- *Niveles de sobrepeso y obesidad.*
- *Niveles de sedentarismo*
- *Enfermedades crónicas tales como diabetes, cáncer, cardiopatías, hipertensión.*
- *Abuso de alcohol y otras drogas*
- *Antecedentes familiares de morbilidad.*
- *Patrones de sueño*
- *Episodios de depresión y ansiedad*
- *Otros.*

*Si nos pudiera facilitar esa información se los agradecemos profundamente. Quedamos atentas y les reiteramos nuestra estima.*

*Con esa finalidad, se hará uso de todos los canales de comunicación que tiene el COLPER para llegar a la población agremiada tales como: Página Web, WhatsApp, correos electrónicos, entre otros, para proporcionarles material informativo sobre diferentes temas de salud.*

*Se hará uso de las instalaciones que tiene el COLPER (la finca y sus oficinas centrales) para el desarrollo de diversas actividades que promuevan el bienestar físico, psíquico y mental de los y las agremiadas.*

*Para satisfacer esas necesidades, se promoverán alianzas con otros colectivos humanos tales como el Colegio de Psicólogos, Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica, Colegio de Médicos Veterinarios, Colegios de Profesionales Dentistas, Colegios de Nutricionistas, universidades estatales y públicas, entre otras entidades, que permitan el desarrollo de estrategias de salud física y salud mental.*

## **9- Consultas y apoyo**

- Escuela de Enfermería Universidad de Costa Rica
- Escuela de Nutrición Universidad Hispanoamericana
- Asesoría para el desarrollo de la Encuesta Dr. Juan José Romero, especialista en Epidemiología.
- Asesoría en interpretación de la Encuesta de la especialista en estadística Jacqueline Castillo Rivas.