

**DEPARTAMENTO DE SALUD**  
**INSTRUCTIVO DEL PROGRAMA DE LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Es un servicio que brinda el Departamento para promover la práctica de la actividad física en la Comunidad Universitaria.

Los días de consulta martes, miércoles y jueves, de 8:00 a.m. A 3:00 p.m. con disponibilidad para 16 pacientes por día.

**1. REQUISITOS**

La o el usuario solicita cita en medicina vía web en la dirección [www.salud.una.ac.cr](http://www.salud.una.ac.cr), donde se ingresa con el Número de cédula y Contraseña: código del sistema de matrícula o de comprobantes de pago; posteriormente debe seguir las siguientes indicaciones:

- a) Si ingresa por primera vez, diríjase a la pestaña “antecedentes” presione nuevo y complete los seis puntos que aparecen en la parte inferior de la pantalla.
- b) Para reservar la cita ingrese en la pestaña “Citas”, presione “nuevo” y a continuación seleccione el día y la hora de su preferencia, y presione “salvar”
- c) Es obligatorio para la verificación de su cita tener completa y actualizada esta información.
- d) Las y los usuarios que por alguna discapacidad tengan dificultad para utilizar el sistema podrán solicitar cita vía telefónica o en forma presencial.
- e) También las y los usuarios pueden presentarse al Departamento a las 7:30 a.m. a solicitar la cita presencial la cual será otorgada para el mismo día según disponibilidad
- f) Presentarse el día y la hora asignada para la cita con 10 minutos de antelación, con identificación con foto y carné del seguro u orden patronal según el caso
- g) La o el médico le realiza el acto médico y, si así lo considera, elabora una referencia al servicio de promoción de actividad física y calidad de vida.

**2. SOLICITUD DE CITAS (ESTUDIANTES Y FUNCIONARIOS)**

*2.1. Pacientes primera vez:*

- a) La o el usuario se presenta con la referencia a la recepción del Departamento donde se le otorga la cita, según hora y día de conveniencia.
- b) La referencia se archiva en el expediente individual de cada usuario para el día de su cita.

2.2. *Pacientes referidos por Salud Laboral:*

- a) El o la paciente se remite al servicio de medicina general
- b) Posterior al chequeo médico y si el profesional así lo considera elabora la referencia al servicio de promoción de actividad física y calidad de vida
- c) La o el usuario se presenta con la referencia a la recepción del Departamento donde le otorgan la cita, según hora y día de conveniencia.
- d) La referencia se archiva en el expediente individual de cada usuario para el día de su cita.

3. DESARROLLO DE LA CONSULTA

3.1. *Pacientes de primera vez*

- a) El o la usuaria se presenta el día y la hora de la cita asignada con antelación
- b) El o la paciente se presenta con el profesional en actividad física y calidad de vida
- c) Se realiza revisión de la referencia emitida por el o la médico y las indicaciones referentes al paciente.
- d) Se procede a la evaluación del o la paciente mediante medición de los diferentes parámetros a considerar como edad y altura.
- e) Los resultados se colocan en el monitor de composición corporal.
- f) Con los datos obtenidos se analizan las acciones a tomar, se fijan las metas a lograr y se realiza un plan de ejercicio físico.
- g) Los datos se archivan en el expediente individual.
- h) Se le explica al paciente la forma correcta de realizar cada ejercicio.
- i) Se le da cita control cada cuatro semanas.

3.2. *Pacientes de atención subsecuente*

- a) El o la usuaria se presenta el día y la hora de la cita control asignada previamente cada cuatro semanas (puede variar si se requiere, más o menos tiempo).
- b) Se procede a la evaluación del o la paciente mediante medición de los diferentes parámetros a considerar como edad y altura.
- c) Se analizan los datos y se le da al paciente recomendaciones según corresponda.
- d) Se realizan los cambios necesarios al plan de ejercicio físico.
- e) Los datos se archivan en el expediente individual.
- f) Se le brinda una pequeña motivación a continuar el plan programado.
- g) Se le da cita control.

Adicionalmente se puede revisar al paciente que presente algún tipo de problema postural o genético y brindarle asesoramiento de cómo mejorar posturas o terapias alternativas que pueda buscar para mejorar su calidad de vida.

#### 4. CAMBIO DE FECHA DE CITAS

Los cambios de fecha de citas se deben efectuar al menos con un día hábil previo al día de la cita otorgada, puede llamar a la recepción, teléfono 2277-3180 o bien presentarse al Departamento de lunes a viernes de 8:00 a 4:00 p.m. para el cambio de cita respectivo.

#### 5. CHARLAS Y OTRAS COORDINACIONES

Para charlas y coordinaciones de actividades de Promoción de la Actividad Física, el o los interesados deben enviar solicitud vía oficio a la dirección del Departamento, el cual se encargará de dar visto bueno o rechazar cada solicitud considerando número de participantes y la disponibilidad del funcionario.

Una vez se cuente con el visto bueno se debe coordinar la logística directamente con el promotor de actividad física y calidad de vida.