

## AGARRÁ VALOR

Es una estrategia que realiza la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), mediante la Unidad de Promoción de la Salud (UPS). Significa poner al servicio herramientas que permitan, mirar los indicadores personales de salud y adquirir valor para la toma de decisiones.

Se configura como un programa en modalidad mixta: sincrónica y asincrónica

Para ser parte, debe inscribirse en el código QR que le compartió el Equipo de Salud de su Unidad, la inscripción en el formulario es individual y personal, sin ella no podría participar del programa (debe realizar la inscripción antes del **30 de abril**).

### El proceso tiene varias etapas:

1) Evaluaciones: luego de recibir su inscripción, se coordinarán con usted 3 citas para medir sus indicadores de salud:

- **Evaluación funcional:** recibirá una llamada por parte de la Escuela de Terapia Física para coordinar una cita a convenir, la cual tiene una duración de 1 hora (mayo-junio)
- **Medidas antropométricas:** recibirá una llamada por parte de la OBS para coordinar una cita en horario a convenir, la cual tiene una duración de 15 minutos (mayo-junio)
- **Toma de laboratorios:** el equipo de salud de su Unidad le entregará una boleta de solicitud de exámenes de laboratorio. Usted deberá llamar (2511-6839 LCUCR) y coordinar una cita para la toma de muestra de sangre. En esa llamada le darán las indicaciones (agosto). Esta es una gestión que se debe realizar, de manera individual y con responsabilidad personal, por parte de quien se inscribe en el programa mencionado.

2) Aclaración de dudas y generación de un plan de acción. Se desarrollarán **2 sesiones sincrónicas virtuales:**

- Una sesión en las que una persona profesional ampliará la explicación de los indicadores de las evaluaciones y aclarará las dudas de los participantes **(27 de agosto, 2pm a 4pm)**.
- Una sesión en la que se trabajará un plan de acción para mantener o mejorar los indicadores de acuerdo a la priorización que se realice en función de los resultados de sus evaluaciones **(03 de setiembre, 2pm a 4pm)**.

3) Seguimiento para el plan de acción



## AGARRÁ VALOR

Por favor tome en cuenta la siguiente información antes de continuar:

1. Agarrá valor es un recurso que brinda -de forma gratuita- la Oficina de Bienestar y Salud en el marco de la estrategia UCR Saludable. El cupo es limitado, requiere inscripción y el compromiso de participación en la **totalidad de las etapas**.
2. Está dirigido a Unidades que tienen Plan de Trabajo en Salud oficializado, donde se solicitó como una necesidad, la realización de exámenes de laboratorio por parte de quienes la integran y que asumen el compromiso de participar en todas las etapas (desarrolladas entre abril y setiembre). **Si cumple con estos requisitos puede realizar la inscripción** y así solicitar cupo, de lo contrario, le agradecemos no hacer envío del formulario.
3. La posibilidad de inscripción queda sujeta a la disponibilidad de cupo. En caso de asignársele un cupo para su uso personal, se le estaría informando directamente a su correo electrónico institucional.
4. Cualquier consulta podrá dirigirla al acompañante UPS del Plan de Salud de su Unidad, o al correo [ucrsaludable.obs@ucr.ac.cr](mailto:ucrsaludable.obs@ucr.ac.cr)