

26 de octubre de 2026

CARTA CIRCULAR

A TODOS LOS EMPLEADOS DEL RECINTO


Rebeca Guadalupe Sanabria
Decana interina

FERIA DE SALUD Y BIENESTAR IUPI ACTIVA Y SALUDABLE 2026



Oficina del Decano
de Administración

Con gran entusiasmo, les invitamos a participar en la Feria de Salud y Bienestar IUPI Activa y Saludable 2026, que este año se celebra bajo la consigna **Detente, Recarga y Continúa**. Así como recargamos la batería de nuestro teléfono celular cuando se agota para que siga funcionando de manera óptima, también debemos detenernos y recargar nuestro bienestar físico, emocional, mental y financiero mediante prácticas de autocuidado que nos permitan continuar con energía y salud.

La actividad se llevará a cabo el **jueves 5 de noviembre de 2026**, desde las **9:00 a.m. hasta las 4:00 p.m.**, en el primer nivel de la **Biblioteca José M. Lázaro**.

SERVICIOS QUE REQUIEREN REGISTRO PREVIO:

MAMOGRAFÍAS SOBRE RUEDAS	REQUISITOS Y REGISTRO
Hospital Oncológico 8:00 a.m. a 4:30 p.m. Espacios limitados.	Mujeres de 40 años o más, asintomáticas. Haber transcurrido al menos un año y un día desde la mamografía anterior. Traer mamografías o estudios previos. No utilizar desodorante el día de la prueba. No requiere referido médico ni plan médico. NO disponible para mujeres embarazadas o lactantes, ni para personas con implantes, cirugías previas del seno o historial de cáncer de seno. REGÍSTRESE AQUÍ: https://forms.office.com/r/KC7QdQHPLj
EXAMEN DE LA VISTA	INFORMACIÓN Y REGISTRO
Examen de la vista y selección de monturas de espejuelos 9:00 a.m. a 4:30 p.m. Espacios limitados.	REGÍSTRESE AQUÍ: https://forms.office.com/r/m1yNrhnqYp

14 Ave Universidad STE 1401
San Juan PR 00925-2534

787-764-0000
Exts. 84000, 84001

Fax 787-764-2880
Ext. 80779

decanato.administracion@upr.edu

Durante la Feria también se ofrecerán los siguientes servicios y recursos:

Área	Servicios y recursos disponibles
Prevención y cernimientos	Presión arterial, glucosa y oximetría; evaluación para la detección temprana de cáncer oral; registro para pruebas genéticas para identificar predisposición a condiciones crónicas, incluido el cáncer.
Vacunación	Influenza, neumonía, COVID-19, hepatitis, tétano, virus del papiloma humano y culebrilla.
Nutrición y bienestar físico	Análisis de composición corporal y peso; orientación nutricional; evaluación de postura y masajes terapéuticos (silla y camilla).
Salud emocional y autocuidado	Cernimientos de depresión y ansiedad; estaciones y dinámicas dirigidas al autocuidado y bienestar emocional.
Prevención y reducción de riesgos	Prueba de VIH y orientación sobre infecciones de transmisión sexual; orientación, tratamientos y kits para la reducción de daños asociados al uso de opioides y otras sustancias.
Programas y servicios de apoyo	Orientación y recursos sobre diabetes; apoyo para víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica; recursos para adultos mayores y personas cuidadoras; Programa de Apoyo Financiero para pacientes con Alzheimer; orientación sobre beneficios y registro en <i>Steps to Wellness</i> de MCS.
Finanzas y otros recursos	Orientación sobre manejo de finanzas personales, mejoramiento del crédito y preparación para el retiro; kits para pruebas caseras de COVID-19 e influenza; aromaterapia y oportunidad de adquirir velas y cremas artesanales.

Como parte de la Feria, se realizará una segunda entrega de los siguientes equipos médicos preventivos: máquinas para medir la presión arterial, glucómetros, lanceteros y espirómetros. La distribución se llevará a cabo en la estación del PAE, en horario de 10:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Todos los servicios de salud y orientación ofrecidos durante la Feria serán **libres de costo**. Para los servicios de **examen de la vista y mamografías**, las personas participantes **deberán presentar identificación personal y tarjeta del plan médico**.

Para información adicional, pueden comunicarse con el PAE a las extensiones 84416, 84406 o 84407.

La campaña de concienciación sobre el autocuidado y promoción de esta Feria, ***¡DETENTE, RECARGA Y CONTINÚA!***, fue diseñada gracias a la valiosa colaboración de la profesora Wanda Reyes Velázquez, de la Facultad de Comunicación e Información. Agradecemos su creatividad y compromiso en el desarrollo de esta iniciativa. Les exhortamos a aprovechar esta oportunidad para hacer una pausa, dedicar tiempo al cuidado de su salud y conocer recursos que pueden contribuir a su bienestar y calidad de vida.