



Visión

Ser reconocidos como un Organismo Judicial de Investigación criminal, técnico, científico, objetivo e independiente, respetuoso del ordenamiento jurídico, con capacidad de respuesta tecnológica y operacional ante las modalidades delictivas, que contribuye con el desarrollo y mantenimiento de la seguridad, igualdad y paz de Costa Rica.

Misión

Ser un organismo auxiliar, asesor y de consulta de los Tribunales de Justicia y del Ministerio Público de Costa Rica en la investigación, descubrimiento y verificación científica de los delitos y de sus presuntos responsables contando para ello con recurso humano calificado, con vocación de servicio, efectivo e imparcial.

CIRCULAR N° 02-DG.-2019/Ref. 756

PARA: Todas las oficinas del OIJ.

ASUNTO: Recomendaciones para las personas que laboran en jornadas nocturnas.

FECHA: 16 de enero de 2019.

Tomando en consideración que existen estudios técnicos realizados por especialistas en Salud Ocupacional, por medio de los cuales se brindan sugerencias con la finalidad de coadyuvar para que las labores en las jornadas nocturnas resulten menos pesadas; a continuación, se detallan algunos consejos que deberían observar las personas investigadoras en lo que concierne al tema de la alimentación, ejercicio y cuidados médicos preventivos para garantizarles una buena salud y por ende, calidad de vida.

- Procurar consumir alimentos que garanticen una dieta equilibrada diariamente: En ese sentido, se sugiere tomar en consideración los cuatro grupos de alimentos definidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura/Organización Mundial de la Salud, FAO/OMS.
- Tratar en la medida de lo posible, cuando se trabaje en el turno de la noche, consumir la comida principal antes de las 01:00 horas. De igual forma, tratar de que la misma sea liviana, baja en grasas y que incluya alimentos ricos en proteínas y carbohidratos.
- Es recomendable hacer una merienda o refrigerio entre las 04:00 y las 04:15 horas, y que la misma incluya frutas frescas o productos lácteos.
- Se aconseja que las comidas se hagan en horarios regulares.

- Practicar algún deporte con regularidad o realizar actividad física diaria, ayuda a prevenir enfermedades tanto físicas como mentales, además de aumentar la energía y ayudar a reducir el estrés.
- Llevar un control médico preventivo encaminado a detectar antecedentes de trastornos digestivos graves como la colitis y gastritis, así como la diabetes y otro tipo de enfermedades como la epilepsia. Lo anterior, con la finalidad de recibir el tratamiento adecuado para controlar esos padecimientos.

Atentamente,

Walter Espinoza Espinoza
Director General
Organismo de Investigación Judicial

c.c. Consecutivo
Archivo/RFV