

GESTIÓN 2015-2020

UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORÍA DE ADMINISTRACIÓN

AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES: UNAGESTIÓN RENOVADA DEL TALENTO HUMANO

PEDRO UREÑA BONILLA
VICERRECTORÍA DE ADMINISTRACIÓN

GUSTAVO RIVERA CABEZAS
COORDINADOR AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES



UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL
COSTA RICA

GESTIÓN 2015-2020

UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORÍA DE ADMINISTRACIÓN

AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES: UNAGESTIÓN RENOVADA DEL TALENTO HUMANO

PEDRO UREÑA BONILLA
VICERRECTORÍA DE ADMINISTRACIÓN

GUSTAVO RIVERA CABEZAS
COORDINADOR AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES



CAPÍTULO 1

9

LA UNA: UN UNIVERSO DE OPORTUNIDADES

CAPÍTULO 2

13

DE LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

DIGRESIÓN I

13

EL LIDERAZGO HUMANISTA COMO COLUMNA VERTEBRAL DE LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

DIGRESIÓN II

16

UN EJEMPLO DE LIDERAZGO HUMANISTA

DIGRESIÓN III

17

LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO DESDE LAS VIRTUDES Y FORTALEZAS HUMANAS

DIGRESIÓN IV

19

IMPORTANCIA PSICOLÓGICA DE ESCUCHAR

DIGRESIÓN V

20

DEL ABORDAJE DE LA EMOCIONALIDAD EN EL PROCESO DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

DIGRESIÓN VI

21

LA COMUNICACIÓN EN LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

DIGRESIÓN VII

22

LA IMPORTANCIA DEL CLIMA LABORAL EN LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

CAPÍTULO 3

25

AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES

CAPÍTULO 4

31

DIAGNÓSTICO GENERAL DE LAS CONDICIONES DE SALUD DE LOS UNIVERSITARIOS

CAPÍTULO 5

39

LAS INICIATIVAS ATS

EL EJERCICIO FÍSICO: INGREDIENTE ANTROPOLÓGICO FUNDAMENTAL	39
CLUBES DE ACTIVIDAD FÍSICA: DE LA CARRERA, YOGA Y BAILE.....	41
CAMPAÑAS EDUCATIVAS: BOLETINES, PANTALLAS, PLANIFICADORES.....	47
CLÍNICAS – CENTROS ATS: QUIROPRÁCTICA, TERAPIA FÍSICA, CENTRO DE BIENESTAR, PLAZAS UNACTÍVATE (BIOPARQUES)	166

CAPÍTULO 6

179

INVESTIGACIONES ATS

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA-FISIOLÓGICA DE FUNCIONARIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL: UN ANÁLISIS COMPARATIVO REGIONAL (PEDRO UREÑA BONILLA Y GUSTAVO RIVERA CABEZAS)	179
CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO PARA LA SALUD A PARTIR DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS Y FISIOLÓGICOS DE FUNCIONARIOS UNIVERSITARIOS (PEDRO UREÑA BONILLA Y GUSTAVO RIVERA CABEZAS)	186
CONDICIÓN CARDIOVASCULAR EN COLABORADORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL (PEDRO UREÑA BONILLA Y GUSTAVO RIVERA CABEZAS)	194
PERFIL DE DEPRESIÓN, ESTRÉS, ANSIEDAD Y CALIDAD DE SUEÑO EN FUNCIONARIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL (PEDRO UREÑA BONILLA Y GUSTAVO RIVERA CABEZAS).....	200

ANEXOS

206

A. POLÍTICA INSTITUCIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL	206
B. GALERÍA DE FOTOS ATS	208
CELEBRA EL MOVIMIENTO	
CENTRO DE BIENESTAR GENERAL	
CLASES	
CLÍNICAS ATS-UNA	
CLUB DE CARRERA	
COLABORADORES ATS	
CONGRESOS	
FIESTA BAILAMOS-ATS	
OFICIALES DE SEGURIDAD	
SEDES UNA	

AGRADECIMIENTOS

La experiencia vivida durante los años 2015-2020 no hubiera sido posible sin la confianza que depositó en mí el señor Rector de la Universidad Nacional, Dr. Alberto Salom Echeverría y la Dra. Luis Emilia Flores Davis. Para ellos un agradecimiento profundo, cariño y admiración por el respaldo que siempre me dieron y por la posibilidad que me otorgaron de aprender a su lado.

Agradezco también a los compañeros del Consejo de Rectoría, Ana María Hernández, Rectora Adjunta, Daniel Rueda, Vicerrector de Investigación, Norman Solórzano, Vicerrector de Docencia, Yadira Cerdas, Vicerrectora de Extensión y Susana Ruiz, Vicerrectora de Vida Estudiantil, por todas las enseñanzas que me permitieron compartir, por el apoyo, la solidaridad y el respeto que en toda circunstancia han sabido prodigar.

Al grupo ejecutivo que lidera las principales instancias de la Vicerrectoría de Administración, Nelson Valerio, Dinia Fonseca, William Páez, Gilbert Mora, Francisco Jiménez y Francisco Miranda, Erick Álvarez y Patricia Ortiz, por la amistad y el trabajo técnico de alta calidad que constantemente le brindaron a la Vicerrectoría de Administración. Su valiosísima ayuda ha hecho posible lo que hemos logrado.

De manera muy particular, agradezco al grupo de compañeros de la oficina de la Vicerrectoría de Administración por la forma en que me acogieron, apoyaron y acompañaron a lo largo de estos años: Sergio Fernández, Laura Granda, Milena Oviedo, Francini Quesada, Mery Ann González, Karla Rodríguez, Guiselle Guevara, Laura Salas, Patricia Domínguez, Yunith Chacón, Floribeth Fernández y Gerardo Solís. El conocimiento experto es incuestionablemente digno de la Universidad Nacional, amén del compromiso y aprecio profundo que le tienen a la institución. Mi respeto, admiración y cariño para mis colegas. Los tendré siempre presentes en el lugar donde se guardan los recuerdos especiales que enriquecen nuestro acervo espiritual.

Finalmente, mi reconocimiento y gratitud al Máster Gustavo Rivera Cabezas, quien asumió el liderazgo de la iniciativa Ambientes de Trabajo Saludables (ATS), propuesta hecha realidad que responde al espíritu humanista que cimienta las bases de la Universidad Nacional y que, compromete aún más a la institución con la promoción de la salud y el bienestar de sus funcionarios.

Pedro Ureña Bonilla

PRESENTACIÓN

Este documento tiene como propósito central compartir parte de la experiencia vivida en la Vicerrectoría de Administración durante el período 2015-2020, en el que ejerció la rectoría de la Universidad Nacional, el Dr. Alberto Salom Echeverría.

El texto está organizado en varios capítulos, en el primero de ellos, se plantea de manera introductoria y como marco referencial, ideas centrales tomadas de la propuesta de gobierno presentada por el Dr. Alberto Salom Echeverría y Luz Emilia Flores Davis y, avalada por la comunidad universitaria, para esa rectoría. En ella se entiende la UNA como “Un universo de oportunidades”, especialmente, para los que tienen menos posibilidades de acceso a la educación universitaria, pero también, como un espacio de convivencia donde se desarrollan las relaciones interpersonales de quienes conforman la comunidad universitaria, sobre la base del diálogo, el respeto y la cooperación.

En el segundo capítulo, se hace referencia a algunos temas que consideramos centrales en la gestión del talento humano, para lo que se utiliza el formato de digresiones. En la primera digresión se plantea el liderazgo humanista como columna vertebral de la gestión del talento humano, invitando a repensar este proceso desde las dimensiones ontológica, epistemológica, axiológica, praxiológica, a fin de responder al mandato originario de nuestra institución.

En la segunda, se expone en forma resumida el ejemplo del liderazgo humanista que ejerce el papa Francisco, al destacar como lecciones fundamentales, la humildad, la tolerancia, el optimismo y la pasión en el compromiso.

En la tercera digresión se expone sobre la gestión del talento humano desde la consideración de las virtudes y fortalezas humanas, invitando a promover la valentía, la pasión, la generosidad, el ingenio, la humildad, etc., para estimular el desarrollo máximo del potencial humano de los colaboradores universitarios.

La importancia psicológica de escuchar es el tema de la cuarta, en esta se subraya la trascendencia que tiene el proceso de oír con atención la razón contenida en las palabras, pero de manera muy especial, el sentimiento de los colaboradores.

La quinta digresión, corresponde al abordaje de la emocionalidad en el proceso de la gestión del talento humano, se enfatiza en la necesidad de que el líder, se convierta en un factor que coadyuve al control emocional de sus compañeros.

La comunicación se convierte en el tema de la sexta, se hace énfasis en que, mediante la palabra comunicamos sentimientos y pensamientos, y sobre esa base establecemos también relaciones interpersonales.

Finalmente, la séptima digresión se refiere al clima laboral en la gestión del talento humano, dando preponderancia a la urgencia de priorizar en la construcción de las relaciones interpersonales que potencien el crecimiento de las personas, la autorrealización, pero también, que estimulen el desarrollo de las destrezas necesarias para un desempeño eficiente que aporte de manera significativa al logro de la misión institucional.

En el tercer capítulo se aborda el tema Ambientes de Trabajo Saludables (ATS), se justifica su implementación sobre la base de argumentos esencialmente éticos, en el tanto se entienda que un ambiente de trabajo saludable es un derecho humano primordial y que en la Universidad Nacional es necesario invertir en la construcción de estilos y modos de vida que propicien el bienestar general de los colaboradores. El argumento central en esta propuesta es que, invertir en salud y consecuentemente en el bienestar general de las personas desde la perspectiva bio-psicosocial es fundamental, y que tanto la salud de los colaboradores como la de las instituciones están íntimamente vinculadas, de manera que, en el entendimiento de esa dialéctica está la esencia de la construcción de ATS.

El diagnóstico general de las condiciones de salud de los universitarios se presenta en el IV capítulo. En el análisis se revisa el tema de las incapacidades en la Universidad Nacional durante un periodo de 5 años (2013-2017). Este enfoque se basa en el registro de incapacidades como indicadores de salud y corresponde al abordaje predominante asistencial de la institución en materia de salud, especialmente en cuanto a la atención de los funcionarios.

En el capítulo V se presentan las iniciativas generadas desde la conceptualización de ATS, entre ellas: el club de carrera, bailamos, plazas UNActívate (bioparques), yoga, clínicas (quiropática y terapia física), Centro de Bienestar General (CBG), campañas educativas, zonas cardio-protégidas y centro de valoración cardiovascular (pruebas de esfuerzo).

En el VI capítulo, se presentan los resultados de la sistematización de datos e información recolectada en el marco de la iniciativa ATS. Los estudios referidos están basados en la aplicación de técnicas antropométricas y ergométricas y, para finalizar, con base en la técnica del cuestionario psicológico – test, se analiza el perfil depresión, estrés, ansiedad y calidad de sueño en los funcionarios universitarios.

Se concluye con una sección de anexos en la que se explicitan las políticas institucionales en salud y se detalla por medio de un galería fotográfica parte de los logros que ha tenido ATS durante la gestión de la Vicerrectoría de Administración 2015-2020, en materia de infraestructura.



CAPÍTULO

1

LA UNA: UN UNIVERSO DE OPORTUNIDADES

ESTE APARTADO SE BASA EN LAS IDEAS EXPUESTAS EN EL DOCUMENTO LA UNA: UN UNIVERSO DE OPORTUNIDADES, DOCUMENTO GUÍA DE LA GESTIÓN DE LA RECTORÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL, DURANTE EL PERÍODO 2015-2020, LIDERADA POR EL SEÑOR RECTOR, DR. ALBERTO SALOM ECHEVERRÍA.

Un universo de oportunidades es un concepto íntimamente vinculado a la idea originaria, de “La universidad necesaria” implementada por el Presbítero Benjamín Núñez, primer Rector de la Universidad Nacional.

En este sentido, es preciso promover la vocación interdisciplinaria donde prevalezca el diálogo de saberes, la creatividad y la libertad.

de soluciones sociales, conducentes hacia estadios superiores de bienestar social y humano en el amplio sentido de la palabra. En este proceso, debemos agudizar nuestros sentidos para leer de forma acertada los signos de las demandas de la sociedad.

- Se trata de la fuente originaria inspiradora de la UNA que
- hoy tenemos, que se esfuerza permanentemente por
- ser consecuente con ese espíritu que la vio nacer y que
- la acompaña en su lucha constante por constituirse en
- conciencia crítica y propositiva de la sociedad.

En esencia la aspiración universitaria es continuar potenciando esfuerzos en aras de consolidar una universidad de oportunidades, libre y abierta al cambio, así como también, dispuesta al diálogo creativo, participativo y sensible a los procesos de cambios que vive Costa Rica y el mundo. Esto implica, sin duda alguna, generar iniciativas para implementar formas de gestión sistémicas, integrales, holísticas, en esencia humanistas, con el propósito de fortalecer el bagaje de sinergias y riquezas que contribuyan a fortalecer una cultura universitaria caracterizada por los valores y principios consignados en nuestro Estatuto Orgánico.

También, es necesario duplicar esfuerzos para que en el ambiente universitario imperen las relaciones interpersonales de confianza, apoyo y solidaridad, condición primordial, para poder responder con responsabilidad y profesionalismo a los retos que enfrenta la Universidad Nacional.

La reflexión sistémica nos lleva a entender que, en el contexto de nuestro quehacer académico, debemos caminar de la mano con la sociedad en su conjunto, sobre la base del diálogo constante, caracterizado por el respeto, pero también movidos por el espíritu crítico y proactivo, que conduzca hacia la construcción colectiva

Especialmente de aquellos sectores vulnerables de la sociedad; el mensaje claro y contundente es que la universidad existe para servirle a esa sociedad, particularmente a las personas y colectivos que han sido rezagado socialmente.

Está claro que, ante los problemas sociales que nos aquejan día a día, la UNA no es y no puede ser neutra. Existe desde su misma concepción un compromiso ético, epistemológico y de ideología, en favor de los sectores más vulnerables desde la perspectiva de los derechos humanos.

Pero también, la labor universitaria ha estado encaminada a asegurar la

producción de saberes y servicios útiles, que sean sustentables eco-socialmente, con excelencia y orientados a reducir desigualdades y combatir discriminaciones. Tanto en la dimensión externa del quehacer universitario como en la interna, existe como premisa fundamental, de una gestión comprometida irrevocable con la cultura del diálogo, sobre la base del respeto por el sentir, pensar y el quehacer de todas las personas.

Consolidar una comunidad universitaria como la que todos soñamos demanda interiorizar valores y principios sólidos en función del ser humano que aspiramos formar y de la sociedad en la que deseamos vivir.



Desde nuestra visión ecológica, la acción universitaria debe ajustarse al criterio de equilibrio eco-sistémico, para preservar las condiciones naturales necesarias para el desarrollo de las generaciones futuras. De manera que, la construcción de una universidad sustentable en lo social y ecológico requiere un cambio cultural que implica niveles distintos de conciencia para lograr transformar las prácticas universitarias que nos alejan de nuestra misión fundamental.



Asimismo, el quehacer de la UNA como una universidad de oportunidades está orientado hacia una sociedad particular, pero con valor universal, por eso interpreta la realidad concreta que tiende a reorganizarse según aspiraciones de sus integrantes en términos consensuales y democráticos. Universidad significa unidad de lo diverso, de manera que nos entendemos en un proceso continuo de educación en el marco del respeto recíproco, por cuanto somos conscientes que en la

UNIVERSIDAD *significa* UNIDAD DE LO DIVERSO

diversidad anida la riqueza cultural de la universidad.

La UNA como un universo de oportunidades requiere entenderse a partir de principios tales como: superar las desigualdades y erradicar la discriminación, la sustentabilidad (principio de responsabilidad con la vida en todas sus formas), la defensa de los derechos humanos (humanismo, la solidaridad social, la equidad y el respeto por los demás seres vivos y por la naturaleza), la ruta hacia la excelencia (busca que la actividad académica exprese diáfananamente el compromiso con los valores de la excelencia académica y el rigor científico).

sobre la gestión del talento humano, para repensar su fondo y su forma, en procura de responder al espíritu originario de la institución, desde una lectura actualizada de la realidad socio-histórica.

Referencias Bibliográficas

Salom, A. y Flores, L. E. (2015). La UNA: Un universo de oportunidades (programa de gobierno para la Rectoría 2015-2020).

En la universidad de oportunidades la vida universitaria constituye el espacio de convivencia, donde se desarrollan las relaciones interpersonales de quienes conforman la comunidad universitaria, basados en el diálogo, el respeto, la cooperación.

Desde esta perspectiva y al mirar hacia el interior de nuestra cultura universitaria, es necesario reflexionar



CAPÍTULO

2

DE LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

SE PRESENTAN UNA SERIE DE DIGRESIONES RELACIONADAS CON TEMAS CENTRALES EN LA GESTIÓN HUMANISTA DEL TALENTO HUMANO, DE MANERA QUE, PARA EJERCER UN LIDERAZGO POSITIVO Y CONSTRUCTIVO, ES NECESARIO ENTENDER EL FUNCIONAMIENTO HUMANO INDIVIDUAL Y GRUPAL, DESDE LA UNA PERSPECTIVA BIOPSIOSOCIAL, SISTÉMICA Y HOLÍSTICA.

Congruentes con los cimientos filosóficos que subyacen en la propuesta de la UNA—Un universo de oportunidades, particularmente en materia de gestión del talento humano, es necesario, aclarar en primera instancia, que es lo que vamos a entender por gestión del talento. El término gestión se refiere a todas aquellas acciones que se realizan desde las diferentes instancias y órganos de una organización, para cumplir con su misión y visión (Lozano, 2007). De manera que,

en el caso de la Universidad Nacional, la gestión del talento humano está definida por el conjunto de acciones que contribuyen para que los colaboradores universitarios (funcionarios) compartan los mismos valores y estén comprometidos con la misión y visión institucional, la Universidad Necesaria,

es decir, en esencia, comprometida con los sectores menos favorecidos de la sociedad, en el sentido de representar para ellos un espacio—oportunidad, para el crecimiento personal, humano y profesional.

Para la UNA es imprescindible contar con colaboradores que compartan sus mismos valores y que estén comprometidos con la misión, visión y el sueño institucional. Por tal razón, el talento humano en la Universidad Nacional se gestiona desde una perspectiva filosófica humanista.

En los siguientes apartados se desarrollan una serie de digresiones sobre temas que consideramos centrales en el enfoque humanista de la Universidad Nacional.

Referencias Bibliográficas

Lozano, L. J. (2007). El talento humano, una estrategia de éxito en las empresas culturales. Revista Escuela de Administración de Negocios, N.º 60, pp. 147-164.

DIGRESIÓN I

EL LIDERAZGO HUMANISTA COMO COLUMNA VERTEBRAL DE LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

Las reflexiones contenidas en este apartado se basan en el texto escrito por Arandía y Portales (2015). La idea fundamental en la escuela humanista corresponde a la preocupación por el bienestar del ser humano; este es el criterio último y el fin general de toda actividad material, social o cultural. Por lo tanto, el ser humano se constituye, en el corazón de las preocupaciones en la gestión del talento humano.

La consideración de la condición humana, con orientación al desarrollo de las virtudes humanas, es básica en el entendimiento humanista de la gestión del talento humano.

De manera que, promover la dignidad humana y el bienestar como fines en sí mismo, merecen particular esmero. Así, de conformidad con los principios de esta escuela de pensamiento, los líderes de nuestra institución, la UNA, tienen el compromiso de promover la dignidad humana, al potenciar el talento y las capacidades de nuestros colaboradores, para ir en procura de estados de bienestar, que se manifiesten tanto en el nivel personal como el colectivo.

En la propuesta planteada por los autores supra referidos, se distinguen cuatro dimensiones en la gestión desde el enfoque humanista, a saber, la ontológica, la epistemológica, la axiológica y la praxiológica, así como, dos supuestos que subyacen en la gestión del talento humano. En primera instancia, se entiende que las organizaciones son grupos sociales creados y modelados por personas, cuyo objetivo principal es el bienestar de sus integrantes, de la comuna organizacional, todo ello en el marco de una misión y visión que trasciende los intereses particulares. En segundo lugar, se comprende la gestión administrativa como una práctica humana que tiene como finalidad promover el funcionamiento óptimo de la organización, al considerar a las personas dentro y fuera de la misma.

Las dimensiones señaladas tratan sobre los principios, valores y prácticas que fundamentan las acciones de las personas en el desempeño diario al interior de una institución. Por otro lado, representan un acercamiento a los elementos centrales en la filosofía de la administración, lo que permite un análisis profundo de sus principios. He aquí la importancia del trabajo diario para que los valores institucionales se conviertan en los bastiones fundamentales de nuestro quehacer cotidiano.

En este enfoque humanista de la gestión del talento humano, la dimensión ontológica, es la más profunda y se encuentra oculta a la vista y al entendimiento.



Lo ontológico, trata sobre los supuestos fundamentales relacionadas con lo real, con el conjunto de los seres, los principios y las teorías de la realidad. En esencia, se refiere a los principios generales de la realidad y de lo inteligible, al orden de las cosas, a los principios generales y los marcos de referencia que orientan el pensamiento y la acción de los miembros de las organizaciones.



Está implícito en las posiciones intelectuales teóricas adoptadas por las diversas disciplinas, que dan el marco a la ejecución de las actividades en el seno de una organización.

Por otro lado, la dimensión epistemológica, surge desde las teorías del conocimiento. Es decir, trata sobre los conocimientos doctrinarios que validan la actividad concreta, sometién-dola a exámenes sistemáticos y metódicos constantes.

En este sentido, se discute sobre los principios generales de la conducta humana, se considera las costumbres, hábitos y reglas del comportamiento que son admitidas y practicadas en una sociedad u organismo particular. Desde esta perspectiva, los valores de la organización determinan lo que es aceptable y válido bajo principios morales y éticos. Estamos entonces ante un ejercicio de vigilancia, desde la perspectiva moral de las prácticas de los miembros de un organismo. De manera que, la construcción de la norma interna que regula nuestra forma de actuar al interior de nuestra universidad deberá ajustarse a los principios y valores propios de la institución, desde una lectura contextualizada en el nivel inmediato (realidad social nacional) y mediato (realidad internacional, realidad mundo).

En este sentido, estamos moralmente obligados a revisar y ajustar permanentemente la normativa e instrumentos jurídicos institucionales que faciliten la adaptabilidad de la institución, para responder con celeridad ante una realidad externa cambiante y exigente. Finalmente, la dimensión praxeológica, se ocupa de las acciones observables, se considera a las actividades huma-

La epistemología, crítica y refrenda el juicio de validez de las normas y el proceso de pensamiento, los métodos y los conocimientos sobre los cuales se sustentan las prácticas que son llevadas a cabo por los miembros de una organización.

Aquí hacemos referencia a la necesidad de promover la formación y actualización constante de nuestros colaboradores, en aras de potenciar sus talentos, en ese afán de cumplimiento de nuestra misión institucional.

Asimismo, la dimensión axiológica corresponde a los valores y normas de conducta. Es decir, a la valoración de la legitimidad moral de las acciones humanas en el seno de una organización.

nas, de orden material y social que tienen como interés principal transformar la naturaleza, la sociedad y al ser humano.

La praxeología comprende el **saber-hacer** de la organización y se manifiesta en las acciones realizadas por sus integrantes. Esto nos convoca de manera permanente a evaluar, retroalimentar y dar seguimiento a nuestra actividad administrativa, docente, investigativa, de extensión y producción en la UNA, para responder a nuestra misión institucional.

En forma resumida, se diría que la ontología se encarga de establecer la razón de ser de un determinado fenómeno en el que se generan significados y principios generales que determinan su propia naturaleza. También determinan el tipo de validez racional y moral que utilizará la epistemología y la axiología, para validar las acciones, conductas y prácticas que son visualizadas en la dimensión praxeológica.



ORO LARIO:

La gestión humanista del talento humano en la Universidad Nacional debe repensarse desde las dimensiones: ontológica (del ser), epistemológica (del conocimiento), axiológica (de la legitimidad moral) y praxeológica (del saber hacer), a fin de responder al mandato originario de nuestra institución, a decir, "La Universidad Necesaria" que el país requiere, para convertirnos en ese universo de oportunidades para las personas con menos opciones en esta sociedad.

Referencias Bibliográficas

Arandia, O. & Portales, L. (2015). Fundamentos de la gestión humanista: una perspectiva filosófica. AD- Minister, N. ° 26, pp. 123-147.

DIGRESIÓN II

UN EJEMPLO DE LIDERAZGO HUMANISTA

Para muestra un botón: Uno de los grandes retos que tienen los líderes en gestión del talento humano, es lograr transformar la cultura organizacional de forma positiva dándole un enfoque humanista, con el objetivo de convencer a todas las personas que la conforman, en relación con el rol estratégico fundamental que juegan dentro de la misma, con la capacidad para hacer la diferencia, generar valor y motivación.

Esta digresión se base en el texto titulado “Liderar con humildad” de Jeffrey Krames (2014), en el que hace referencia al liderazgo que ejerce el Santo Padre.

Desde la visión del Papa Francisco, el liderazgo se basa en el carisma, en las ideas sencillas pero claras y entendibles, a partir de las cuales se apela al sentido común y, lo más importante, a la acción. El Santo Padre parte del principio que, “el poder es servicio” y esta es la razón por la que, el liderazgo debe ser activo, no de palabra sino de acción.

El ejercicio de líder del Papa Francisco conjuga valores como, la sencillez, la simplicidad, la sinceridad, la seriedad y la trayectoria, la credibilidad, la prudencia y el testimonio personal. Estos valores generan confianza recíproca y son la base para generar el cambio.

De manera que, la combinación de carisma y optimismo es fundamental para promover un liderazgo inspirador.

Desde la visión del Santo Padre se derivan algunas lecciones de vida elementales para los líderes: La primera, sean humildes y que su humildad se plasme en hechos corrientes. Utilice el “poder” para el beneficio de los demás, nunca para el beneficio propio. Tengan una mente abierta, sobre la base de una escala de valores donde el ser, la persona humana ocupe el primer lugar. No es conveniente liderar por decreto, es necesario involucrarse en la realización de las cosas, se debe predicar con el ejemplo, es necesario

arrollarnos las mangas, estar cerca de la gente que nos rodea, para demostrar el coraje y la pasión que nos inspiran, liderando sin miedo y tomando las decisiones que haya que tomar, denunciando lo que se tenga que denunciar sin claudicar.

El líder debe desarrollar tolerancia al fracaso y a la frustración. En el ejercicio del liderazgo, no cabe obsesionarse con las heridas del pasado, esto puede ser dañino para el bienestar en el presente y de ninguna manera ayuda a ver con optimismo el futuro.

OROLARIO:

Un líder inspira a los colaboradores de la institución para que aúnen esfuerzos que conduzcan hacia el logro de propósitos superiores; en el caso de la Universidad Nacional, hacia el cumplimiento de una misión que nos trascienda, pero que a la vez nos incluya intensamente, de manera que su logro es nuestra autorrealización.

Referencias Bibliográficas

Krames, J. A. (2014). Liderar con humildad: 12 lecciones de liderazgo del papa Francisco. V & R Editores. Buenos Aires, Argentina.

DIGRESIÓN III

LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO DESDE LAS VIRTUDES Y FORTALEZAS HUMANAS

En el marco de la gestión del talento humano desde la perspectiva humanista, el tema de las virtudes y fortalezas humanas juega un papel fundamental y merece una reflexión que nos permita poner en contexto cuán importante es desde el ejercicio de la gestión, apuntarle a la promoción de las virtudes y fortalezas humanas.

Partiremos de un sistema clasificatorio de virtudes y fortalezas humanas con el objetivo fundamental de exponer cuán importante es, desde

la perspectiva de un líder, concentrar los esfuerzos en la gestión del talento humano, para alcanzar el bienestar personal, el éxito y más allá de eso acercarnos permanentemente al cumplimiento de la misión institucional (Ovejero y Cardenal, 2015).

En general se diferencian seis virtudes, entendidas como características centrales del carácter (Seligman, 2003). A saber, **sabiduría y sapiencia**: refiriéndose a las fortalezas cognitivas, es decir, a la capacidad de las personas para adquirir y usar el conocimiento. **El coraje**, el cual se refiere a las facultades emocionales que se requieren en el ejercicio de la voluntad individual para poder lograr metas. **Humanidad**, para hacer alusión a las pericias determinantes de

las relaciones interpersonales, basadas en el hecho de cuidar y acercarse a los demás. **Justicia**, entendida como las aptitudes cívicas que sustentan una vida social saludable. **La templanza**, práctica que protege a las personas de los excesos y por último **la trascendencia**, que concede la construcción de conexiones con el universo y que le permite a las personas encontrar sentido en la vida.

Derivado de estas seis virtudes humanas, se definen 24 fortalezas personales a partir de las cuales se puede generar una gestión distinta del talento humano. Estas fortalezas son los ingredientes psicológicos de las virtudes y se manifiestan en nuestra forma de construir y enfrentar el mundo.

TABLA 1
CLASIFICACIÓN DE VIRTUDES Y FORTALEZAS HUMANAS

VIRTUDES	FORTALEZAS
SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	Curiosidad e interés por el mundo Amor por el conocimiento y el aprendizaje Juicio, pensamiento crítico y mentalidad abierta Ingenio, originalidad y creatividad Perspectiva y sabiduría
CORAJE	Valentía Persistencia y laboriosidad Brío, pasión, entusiasmo y vitalidad
HUMANIDAD Y AMOR	Generosidad - bondad Amar y dejarse amar Inteligencia emocional personal y social
JUSTICIA	Civismo, deber, trabajo en equipo Equidad, imparcialidad Liderazgo

VIRTUDES	FORTALEZAS
TEMLANZA	Autocontrol, autorregulación Prudencia, discreción Modestia y humildad Perdón y clemencia
TRASCENDENCIA	Apreciación de la belleza y la excelencia Gratitud Esperanza, optimismo y previsión Espiritualidad y propósito Humor, picardía, diversión y sentido del humor

Derivado de este modelo, se ha concluido en general que, las fortalezas predictoras de bienestar son diferentes entre hombres y mujeres. En el primero de los casos, la creatividad, la perspectiva, la imparcialidad y el sentido del humor son predictores de satisfacción vital para los hombres, mientras que, en el caso de las mujeres, las variables predictoras de la satisfacción vital son, la gratitud, la esperanza, la apreciación de la belleza y el amor.

Fuente: Elaboración propia.



OROLARIO:

En la gestión del talento humano desde la perspectiva humanista, estamos llamados a trabajar constantemente para fortalecer las virtudes humanas. Si bien es cierto, en una institución como la Universidad Nacional, nuestra misión es servir, también es cierto que, nos caracteriza el humanismo, la promoción de las virtudes humanas es fundamental para estimular el desarrollo máximo del potencial humano de cada uno de los colaboradores. De manera que, cualquier liderazgo que se desee ejercer en materia de gestión del talento humano, debería considerar la importancia que tiene promover espacios para impulsar desde el mismo lugar de trabajo la acción de crear, la imparcialidad, el sentido del humor, la esperanza, la gratitud y el amor.

Referencias Bibliográficas

Ovejero, M. y Cardenal, V. (2015). Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7 (2), pp. 72-92.

Seligman, M. (2003). Positive Psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, pp. 126-127.



DIGRESIÓN IV

IMPORTANCIA PSICOLÓGICA DE ESCUCHAR

Escuchar es otro de los elementos centrales en el proceso de liderazgo con enfoque humanista. De acuerdo con Codina (2004),

escuchar es un proceso psicológico que involucra elementos tales como: la atención, concentración, interés y motivación. Escuchar con atención implica volvernos sensibles ante el mensaje que se nos envía.

Significa querer comprender al otro, centrarse en el otro, lo cual implica un esfuerzo. Este esfuerzo supone callar las voces que musitan dentro de cada persona, nos referimos a los recuerdos, remordimientos, alegrías, preocupaciones y sentimientos encontrados. Escuchar supone cierta vacuidad de las cosas propias y de los prejuicios.

En esencia se trata de acoger las expresiones de la vida del otro, es la más pura manifestación de respeto. Es una de las caricias positivas más apreciadas por las personas.

Efectivamente, cuando nos sentimos escuchados, se tiene la cálida percepción de tener valor ante los ojos del interlocutor. La escucha debería permitirnos una visión holística que nos facilite captar las verdaderas necesidades de las personas en el nivel vital, esto significa escuchar con toda la persona.

La escucha se acompaña de la mirada, misma que está estrechamente relacionada con los sentimientos, con la mirada se puede destruir a una persona o se le puede ayudar a construir una forma diferente de ver y de sentir el mundo propio, al expresar confianza y amor. Aquí estamos ante el ejercicio de ofrecer una mirada distinta en el proceso de gestión del talento humano.

Escuchar significa no interrumpir la exposición del otro, al respetar incluso su silencio, el cual puede revelar la pena que acompaña determinados conflictos personales.

Se escucha haciendo silencio dentro de sí, al evitar el juicio y el prejuicio, haciéndole espacio al otro. Escucha con los oídos atentos a los sentimientos, es escuchar con el corazón, lo que da espacio a la confianza y a la libertad, y esto hace que las personas se sientan comprendidas y afirmadas.

OROLARIO:

Parte fundamental de ser un líder en proceso de la gestión humanista del talento humano comprende el proceso de escuchar con esmero la razón y el sentimiento de los colaboradores. Como parte de las actividades importantes cotidianas está la introducción del día laboral con un saludo, alguna plática, sea trivial o laboral a fin de estimular la química afectiva que, en mi entender de las cosas, corresponde a la gestión emocional e inteligente del talento humano con el que compartimos, de manera cotidiana, en procura de la misión institucional, pero también, de objetivos individuales contributivos de la autorealización que todos de manera consciente o inconsciente pretendemos.

Referencias Bibliográficas

Codina, A. (2004). Saber escuchar. Un intangible valioso. Intangible Capital, N.º 4, Vol. 0, p. 1-26.

DIGRESIÓN V

DEL ABORDAJE DE LA EMOCIONALIDAD EN EL PROCESO DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

Cuando hablamos del abordaje de la emocionalidad, en esencia estamos haciendo referencia al tema de la inteligencia emocional. De acuerdo con Torres y Cobo (2016),

la inteligencia emocional se puede definir como la habilidad para percibir los sentimientos propios y de los demás, la capacidad para comprenderlos y la destreza para regular y modificar los estados emocionales y afectivos, en función de establecer relaciones positivas con los demás.

De manera que, se pueden diferenciar cuatro grandes componentes de la inteligencia emocional: la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con precisión, la facultad para poder experimentar o generar a voluntad, determinados sentimientos, en la medida en que faciliten el entendimiento de uno mismo o de otra persona, la habilidad para comprender las emociones y el conocimiento que de ellos se deriva, y el potencial para regular las emociones y fomentar un crecimiento emocional e intelectual.

La gestión inteligente de la emocionalidad requiere de un enfoque holístico, para lo cual se necesita dotar a las personas de las competencias emocionales que les permitan enfrentar los retos que el día a día les presenta. Es preciso dotarlos de herramientas psicológico-afectivas.

Entre algunos elementos a considerar en este proceso se pueden mencionar: el desarrollo de la autoconciencia, para que las personas sepan cómo afectan las emociones las relaciones

interpersonales y su propio desempeño, mediante este ejercicio se descubrirán fortalezas y debilidades, para ir ganando poco a poco confianza y seguridad. La idea es aumentar la capacidad de ser conscientes de nuestros sentimientos y comportamientos, y de la forma en que nos afecta cómo nos perciben los demás.

Tres áreas en particular se deben trabajar para desarrollar el autoconocimiento: la conciencia emocional, es decir, la habilidad para reconocer las propias emociones y sus efectos, la autoevaluación, o sea conocer las propias destrezas y límites y la confianza en uno mismo, es decir, estar muy claros de la valía personal.

La capacidad para el manejo a voluntad de las reacciones emocionales y para expresarlas de manera adecuada requiere de dos técnicas fundamentales: controlar los impulsos y manejar los sentimientos.

El autodominio de las emociones entraña cinco competencias emocionales: autodominio, es decir el manejo efectivo de emociones e impulsos perjudiciales. Confiabilidad, o sea, exhibir honradez, ser íntegro y actuar con ética. Escrupulosidad, es decir, ser responsable en el cumplimiento de las obligaciones. Adaptabilidad, lo que equivale a tener diferentes rangos para manejar cambios y desafíos. Innovación, es decir, estar abiertos a nuevas maneras de entender las situaciones.

El tercer momento corresponde al desarrollo de la automotivación, proceso que depende de la persona misma y que se traduce en el empleo de energía en una dirección y con un fin. Al respecto Coleman (1999) diferencia cuatro aptitudes básicas:

Afán de triunfo, es decir, búsqueda de mejoramiento continuo. Compromiso, lo cual implica una visión organizacional compartida. Iniciativa, es decir proactividad, lo que permite aprovechar las oportunidades y optimismo, asociado a la persistencia aún cuando se presenten obstáculos en el camino.

OROLARIO:

Le corresponde al líder ser un factor que coadyuva a regular el comportamiento de los colaboradores, tema que está directamente relacionado con el control emocional y afectivo. Es responsabilidad del líder, ser un ejemplo en materia de conciencia emocional, es decir, debe ser el primero en reconocer sus propias reacciones emocionales cualquiera sea la naturaleza de estas y de sus afectos, canalizándolos hacia terrenos fértiles para sí mismo (autorrealización) y para el entorno (relaciones

interpersonales). El líder conoce sus fortalezas y debilidades, siendo este aspecto fundamental para potenciar la capacidad de empatía.

Referencias Bibliográficas

Torres, P. y Cobo, J. (2016). Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del Síndrome de Burnout en docentes de aula. Educación en Contexto, Vol. 11, N. ° Especial. I Jornadas de Investigación e Innovación Educativa. “Hacia una Educación de Calidad para el Desarrollo Integral del Ser Humano”, pp. 2-15.

Coleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Kairos. Barcelona, España.

DIGRESIÓN VI

LA COMUNICACIÓN EN LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

La comunicación es esencial en la gestión del talento humano. En esencia, comunicar es el proceso por medio del cual se trasmite y se recibe información (Calvache, 2015). Esta acción forma parte consustancial de los seres humanos, de manera que, permanentemente estamos comunicándonos. En él es necesario que estén presentes algunos elementos, debe existir un emisor, que transmita la información, también es imprescindible un receptor, o sea, alguien a quien vaya dirigida esta y que la reciba.

Asimismo, se requiere un contacto por medio de un canal de comunicación, por ejemplo, el aire, a través del cual circulan las ondas sonoras, o bien, la voz o el papel, fundamental para la comunicación escrita. Debe existir también una información o

mensaje a transmitir, un código común al receptor y al emisor, mediante el cual el mensaje va cifrado, y finalmente, que el mensaje tenga un referente o realidad, al cual alude mediante el código.

Sin embargo, es necesario que se den otras condiciones para que exista una comunicación, es decir, se requiere que el canal funcione de forma apropiada, o sea, que no hayan variaciones que afecten la transmisión del mensaje. Las interferencias en el medio, el receptor distraído, los errores lingüísticos, son algunos de los factores que constituyen una perturbación. Por otro lado, es necesario también que el receptor conozca el código en el que se cifra el mensaje, de lo contrario, no habría mensaje y se haría imposible la comunicación.

Dado que a través de la comunicación intercambiamos opiniones y sentimientos con otras personas, el valor social de la comunicación es incuestionable, de manera que, la comunicación es fundamental para el desarrollo de la personalidad.

OROLARIO:

Los líderes en el proceso de la gestión del talento humano deben ser muy cautos en el uso de la palabra, mediante ella comunicamos nuestros sentimientos, pensamientos y establecemos relaciones interpersonales con quienes nos rodean. De manera que, invertir en el perfeccionamiento de las habilidades comunicacionales (hablar, escuchar, escribir, leer) es primordial para el logro de la misión y objetivos de la institución, pero también para la satisfacción de motivos propios y consecuentemente de la propia realización.

Referencias Bibliográficas

Calvache, C. A. (2015). Perspectiva sistémica de la comunicación humana y sus desórdenes. Rev. Cienc. Salud, 13 (3), pp. 227-329.

DIGRESIÓN VII

LA IMPORTANCIA DEL CLIMA LABORAL EN LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

La satisfacción de los trabajadores es uno de los aspectos más relevantes en la gestión del talento humano, de ello depende en gran parte el logro de los objetivos organizacionales (Manosalvas, Manosalvas y Quintero, 2015). Por otro lado,

el nivel de satisfacción define la percepción positiva o negativa que se tenga de la institución y consecuentemente incide en el nivel de compromiso de los trabajadores.

La satisfacción laboral depende fuertemente del clima organizacional, el cual se entiende como el conjunto de propiedades medibles del ambiente de trabajo que son percibidos por los trabajadores y que influyen la motivación y el comportamiento.

Todo lo que afecte el bienestar de las personas en el trabajo, afecta su calidad de vida laboral y el desempeño.

El clima laboral y la satisfacción en el trabajo están íntimamente relacionados. El clima laboral está asociado a los atributos institucionales, mientras que la satisfacción laboral está definida por las actitudes y percepciones que tienen las personas hacia su propio trabajo, o hacia facetas particulares del mismo, el cual es, de alguna manera, inducido por la forma en que la organización interactúa con sus miembros y con su ambiente.

El clima laboral puede construirse una autorreflexión de los miembros de una entidad acerca de cómo se vinculan entre sí y con el sistema organizacional. También puede entenderse como un fenómeno que media entre los factores del sistema organizacional y las tendencias motivacio-

nales que se traducen en la manera de comportarse que tiene consecuencias sobre la organización (satisfacción, compromiso). El clima laboral está definido por el conjunto de opiniones, sentimientos y comportamientos que definen una organización.

OROLARIO:

No cabe duda, que los líderes de una entidad, entre sus múltiples ocupaciones, deben priorizar en la construcción de buenas relaciones interpersonales, invertir en acciones que potencien el crecimiento de las personas, no solo en materia de las destrezas necesarias para el desempeño eficiente de sus tareas, sino también, en actividades que promuevan la autorrealización, por medio del logro de metas personales que le den sentido a la vida laboral.

Referencias Bibliográficas

Manosalvas, C. A., Manosalvas, L. O. y Quintero, J. N. (2015). El clima organizacional y la satisfacción laboral: un análisis cuantitativo riguroso de su relación. AD-minister, n. ° 26, enero-junio, pp. 5-15.

En síntesis, las siete digresiones, aunque brevemente expuestas, plantean la necesidad que tienen las instituciones de preparar a sus líderes para gestionar el talento humano desde la perspectiva humanista. Sin lugar a duda, el logro de tal cometido solo puede ser posible en el marco de ambientes de trabajo saludables (ATS) entendidos de manera sistémica y holística.



UNA-ATS

AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES

UNIVERSIDAD NACIONAL

*¡Porque usted es lo más
valioso que tenemos!*

COMPRENDIENDO EL LOGO ATS-UNA

Basado en dos elementos simbólicos de lo que significa un ambiente de trabajo saludable, el primero es el equilibrio, mediante un ícono concéntrico que muestra gráficamente la estabilidad y el segundo es la armonía, representada en el uso del color, a partir de los primarios y algunos secundarios.

Tiene la silueta de una persona en amarillo, para representar la inteligencia emocional y la luz, como símbolos de bienestar. El personaje se encuentra en un espacio circular del cual se sale, esto con el fin de aludir a la trascendencia que tiene una persona que está bien en su espacio de trabajo.

Finalmente está envuelto por una cinta azul que representa el ambiente laboral y las cosas que pueden involucrarse en el mismo, pero que al existir estabilidad no lo amarra. En la parte inferior una línea oblicua que asemeja una sonrisa, para reflejar dicho bienestar.

CAPÍTULO

3

AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES

CONSTRUIR COLECTIVAMENTE AMBIENTES DE TRABAJO QUE SEAN SALUDABLES (ATS) ES UNA OBLIGACIÓN INELUDIBLE PARA TODOS LOS MIEMBROS DE UNA INSTITUCIÓN; CORRESPONDE A LOS LÍDERES PROMOVER LA CONVERGENCIA DE TODOS LOS ESFUERZOS POSIBLES, PARA ESTABLECER ESOS ESPACIOS FÍSICOS Y PSICOSOCOLÓGICOS NECESARIOS PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE.

En una institución como la Universidad Nacional, cuyo fundamento filosófico es el humanismo, ocuparnos del tema, Ambientes de Trabajo Saludables (ATS), responde principalmente a argumentos de tipo ético, en el tanto, entendamos que un ambiente de trabajo saludable es un derecho humano fundamental, por lo que estamos, sin desacuerdo alguno, ante un imperativo moral (WHO, 2010). En consecuencia, ATS responde a una gesta institucional inteligente por cuanto reconocemos que

el cumplimiento de la misión institucional requiere de funcionarios que gocen de salud física, psicológica y social. Paralelo al compromiso ético, también la Legislación costarricense juega un papel importante en materia de resguardo de los derechos de los trabajadores y, consecuente con el imperativo moral que nos asiste, las políticas universitarias en materia de salud vienen a consolidar la iniciativa denominada UNA-ATS.

El desarrollo de este apartado se base en el texto de la Organización

Mundial para la salud (WHO, 2010), titulado, Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: Contextualización, prácticas y literatura de apoyo. Documento disponible en la siguiente dirección:

<http://www.who.int/occupationalhealth/healthyworkplaces/en/index.html>

¿QUÉ VAMOS A ENTENDER POR AMBIENTE DE TRABAJO SALUDABLE (ATS)?

De acuerdo con la OMS, para definir en qué consiste un ambiente de trabajo saludable, es necesario, en primera instancia, entender la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de enfermedad”. Hoy día, un ambiente de trabajo saludable debe considerar, desde el entorno físico (riesgos físicos, biológicos, químicos, ergonó-

micos), hasta hábitos de salud (estilos de vida), factores psicosociales (organización de las labores, cultura de trabajo) y todo lo que pueda tener un efecto en la salud y bienestar del trabajador.

Entre los elementos centrales propios de este enunciado tenemos que, el concepto de salud va más allá de la ausencia de enfermedad, e incorpora la dimensión física, psicológica y social.

Asimismo, entendemos que, la “salud de la institución”, independientemente de cómo se quiera definir, y la de los colaboradores o funcionarios, están estrechamente vinculadas. Por último, lo que se entiende como salud desde la perspectiva de la OMS, deja implícito la atención y la promoción de la salud.

Desde una perspectiva un poco más amplia, un ambiente de trabajo salu-

dable es “aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo con base en los siguientes indicadores: la salud y seguridad concernientes al espacio físico de trabajo. La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo su organización y la cultura del ambiente de trabajo. Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo, y las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad” (OMS, 2010). Tal y como observamos, el énfasis puesto en esta definición es la atención primaria, es decir, prevenir que sobrevengan las enfermedades y los accidentes

En América, los esfuerzos por lograr ambientes de trabajo saludables se han enfocado en dos grandes áreas: salud y seguridad ocupacional tradicional, es decir, que atienden el espacio físico de trabajo, y la promoción

de ambientes de trabajo saludables, al enfatizarse en la necesidad de impulsar en los trabajadores la adopción de estilos de vida saludables.

Entre algunos ejemplos que vale la pena destacar, se tiene el caso de Canadá, donde se desarrolló un sistema de salud en el lugar de trabajo, que proponía el abordaje de tres áreas en materia de espacios laborales saludables: el ambiente físico y psicosocial del trabajador, los recursos y las prácticas personales de salud. Estas tres áreas comprenden la seguridad y salud ocupacional, la cultura organizacional y los recursos personales en salud. Tanto en Canadá, como en Estados Unidos, se han utilizado diferentes criterios para designar un espacio de trabajo saludable, a decir, la participación de la población laboral, el balance familia – trabajo, el desarrollo y crecimiento del empleado, salud - seguridad y reconocimiento del trabajador.

En el caso Brasil, se tiene uno de los abordajes más integrales en cuanto a la salud del trabajador. Los brasile-

ños han invertido grandes esfuerzos en la reducción de los accidentes y enfermedades ocupacionales, y en la mejoría de los estilos de vida de estos mediante la recreación.

En esencia se trata de promover intervenciones en calidad de vida y bienestar para los colaboradores de la entidad.

Como epílogo general, diríamos que las actividades de promoción de la salud en el ambiente de trabajo son parte de la responsabilidad social de la institución, e incluye la promoción de estilos de vida saludables, salud mental, manejo del estrés y cultura organizacional, que incluye liderazgo y desarrollo de equipos de trabajo.

¿QUÉ RELACIÓN ESPERAR ENTRE SALUD Y TRABAJO?

Sin duda alguna, el ambiente laboral encierra tanto peligros físicos como psicosociales. Lo usual es pensar en los riesgos corporales (ergonómicos, riesgos mecánicos, otros), aunque algunas veces los psicosociales pueden ser tan perjudicial como aquellos que afectan la seguridad física. Por ejemplo, el solo hecho de percibir sobrecarga de trabajo, está estrechamente enlazado a accidentes entre trabajadores jóvenes.

Los riesgos psicosociales pueden ligarse con eventos como, dormir mal, automedicarse, exceso de bebidas alcohólicas, depresión, ansiedad, irritabilidad (enojo), y sentimientos frecuentes de injusticia (desbalance

entre esfuerzo y recompensa asociados a frustración e ira). Este tipo de conductas también puede asociarse en el nivel cognitivo, con desconcentración, errores de juicio y problemas de coordinación neuromuscular. En este contexto, un liderazgo humanista podría vincularse con resultados positivos en materia de seguridad. Esta realidad obliga a las instituciones a invertir en formar líderes (jefaturas) de una línea positiva y transformacional. Es decir, apostándole a la promoción de aquellos recursos que potencian la salud integral de los trabajadores.

También hay una serie de condiciones psicosociales relacionadas con la

organización del trabajo que pueden actuar como factores de riesgo. Por ejemplo, el estrés psicológico se asocia con desórdenes músculo-esqueléticos. La salud de los trabajadores también está influenciada por sus hábitos personales, por ejemplo, el fumado, la dieta, el ejercicio físico, las horas de sueño y la calidad del sueño, la ingesta de alcohol-drogas. La hipótesis es que, las condiciones de trabajo inciden en este tipo de conductas, y que, condiciones laborales estresantes, se asocian con hábitos no saludables, que de forma paliativa ayudan a reducir el estrés (fumado, alcohol, sedentarismo, ingesta de comida chatarra), pero que

en el mediano y largo plazo aumentan el riesgo de enfermedades, tanto agudas como crónicas.

Estudios realizados en Canadá, concluyeron que los factores del espacio laboral pueden incrementar la posibilidad de ocurrencia de un desorden mental, empeorarlo y contribuir directamente al estrés mental (desmoralización, humor depresivo, ansiedad, síndrome del quemado, entre otros).

En general, se reporta evidencia sólida sobre la afectación que sufre la salud mental por el exceso de trabajo, estresores de rol como conflicto, ambigüedad y conflicto interno de rol, trabajo nocturno y horas extra, liderazgo de mala calidad, agresión en el espacio de trabajo, acoso laboral, y la escasa percepción de control sobre la tarea.

Sin embargo, hay otros factores del trabajo que pueden incidir de forma positiva en la salud mental de los trabajadores, por ejemplo, el soporte psicológico, es decir un entorno laboral donde se brinde apoyo a los trabajadores relacionado con preocupaciones psicológicas.

Una cultura organizacional que se caracterice por la confianza, honestidad y equidad. Un liderazgo efectivo que inspire y le ayude a entender a la comunidad laboral porque su aporte es fundamental para la entidad. Educación y respeto ante los compañeros de trabajo y ante los clientes de la institución. Ajuste psicológico al trabajo, es decir, armonía entre competencias interpersonales y emocionales del colaborador, las habilidades para el trabajo y la posición que ocupa. Crecimiento y desarrollo, es decir, un entorno laboral donde la población laboral es animada y se le apoya en

el desarrollo de sus habilidades interpersonales, emocionales y laborales. Reconocimiento y recompensa oportuna y equitativa del trabajador por su esfuerzo. Participación e influencia, es decir, incluir al trabajador en aquellas discusiones que corresponde, relacionadas con sus tareas. Administrar la carga de trabajo, es decir, congruencia entre deberes y tiempo disponible. Compromiso, esto significa, un entorno laboral donde los trabajadores disfruten y se sientan conectados y motivados con lo que hacen. Balance, un ambiente donde se reconoce la necesidad de equilibrio entre las demandas de la carga laboral, la familia y vida personal. Protección psicológica, ese espacio donde la seguridad psicológica de los trabajadores sea un hecho.

Tal y como queda establecido, existe una relación estrecha entre las condiciones laborales y la salud y el bienestar de los colaboradores o funcionarios.

¿QUÉ ES LO QUE ARROJAN ALGUNAS INTERVENCIONES EN MATERIA DE ATS?

Desde el enfoque de la salud ocupacional se tiene evidencia positiva en concordancia con intervenciones en salud y seguridad ocupacional, por ejemplo, se ha visto efectos positivos en la gestión de la discapacidad y de programas de retorno al trabajo, sobre la base de enfoques participativos que incluyan un proveedor de servicios de salud y un sistema de indemnización para supervisores y trabajadores.

También se han registrado efectos importantes cuando se realizan ajustes en las estaciones de trabajo, tomando como base los elementos de la ergonomía. Se ha demostrado que, las medidas técnico-ergonómicas pueden

reducir la sobrecarga para la espalda y las extremidades superiores, sin reducir la productividad y, también hay evidencia de que estas medidas pueden reducir la prevalencia de Trastornos Músculo Esqueléticos (TME).

Desde el enfoque psicosocial se ha visto que, atender el tema del estrés en el espacio de trabajo individual y organizacional es una forma efectiva de reducirlo. Asimismo, hacer partícipes a los trabajadores en la planeación, implementación y evaluación de cambios organiza-

les, así como el uso de un lenguaje asertivo, fueron importantes en la construcción de los ATS.

La salud psicológica puede ser estimulada mediante intervenciones que combinen el manejo personal del estrés con esfuerzos organizacionales, que le apuesten a la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y en la resolución de problemas, a la vez que se incrementa el soporte social y se mejorara la comunicación organizacional. Otra línea de intervención desde la perspectiva psicosocial es la promoción de estilos de vida activos (ejercicio físico), el rediseño de

las condiciones de trabajo, el cambio de roles y capacitar a los trabajadores para mejorar las habilidades del rol.

En materia de recursos personales de salud en el espacio de trabajo (la mayoría limitada a educar en salud), los elementos clave para el éxito de las intervenciones en el espacio laboral incluyen tener metas y objetivos claros, ligados a los objetivos de la institución, fuerte apoyo de las jefaturas, que los funcionarios se involucren en todos los niveles y ambientes que brinden apoyo.

Los programas de ejercicio relacionados al trabajo incrementan las actividades físicas de los empleados, previenen las TME, y disminuyen el cansancio y la fatiga. Esto es especialmente efectivo cuando se incorporan fundamentos teórico-científicos acerca del cambio conductual, y cuando se proveen facilidades para la práctica del ejercicio físico (promoción de estilos de vida activos).

Los programas de promoción de la salud en el espacio laboral dirigidos a combatir la inactividad física y los hábitos alimenticios pueden aportar de forma significativa a mejorar la salud de los trabajadores, combatiendo la obesidad, diabetes y factores de riesgo cardiovasculares.

En general, se ha encontrado que los programas de ejercicio relacionados al trabajo son efectivos en la reducción de accidentes en el espacio de trabajo. Los programas con enfoque integral para aumentar la actividad física, donde se incluya consejería individual, educación en promoción de la salud y que cuente con facilidades para hacer ejercicio, son más efectivos que los abordajes de enfoque simple. Íntimamente vinculado, en materia de hábitos de nutrición, se muestran como muy oportunos, los tratamientos individualizados y organizacionales, que incluyen puntos de adquisición de información y de soporte ambiental.

Sobre la base de los elementos conceptuales esbozados hasta ahora, se plantea en la Tabla 2, un resumen de los componentes esenciales para el éxito en la promoción de ATS.

TABLA 2
ELEMENTOS ESENCIALES EN LA CONSTRUCCIÓN DE ATS

El compromiso de los líderes basado en valores fundamentales: es decir ganar el compromiso de las personas interesadas sobre la base de los objetivos y valores institucionales. En el caso de la universidad nacional, el compromiso del señor Rector, muestra de ello son las políticas institucionales en materia de salud, lo que también evidencia la posición preclara y decidida del Consejo Universitario.



Inclusión de los trabajadores en el proceso de planeación, implementación y evaluación. Una voz fuerte del colectivo es el elemento singular más importante descrito como factor de éxito en iniciativas de promoción de la salud (ATS).



Análisis de brechas: Cuál es la situación actual?. Cuáles deberían ser las condiciones ideales? y cuál es la brecha entre ambas? Al respecto se debe responder qué cosas es importante realizar primero:



Aprender de los otros: se requiere conocimiento experto.



Sustentabilidad: se garantiza, cuando la iniciativa ATS forma parte del plan general de trabajo de la institución (ver políticas de la UNA). Asimismo, evaluar y mejorar continuamente la iniciativa, es decir, es necesario revisar la eficacia de las intervenciones.



La importancia de la integración: es necesario integrar los conceptos de los espacios laborales saludables a través de toda la institución. Sin duda, “una organización saludable implementa la salud y el bienestar del trabajador en la manera de operar de la organización y en la forma en que consigue sus objetivos estratégicos”.

Fuente: Elaboración propia.



CAPÍTULO

4

DIAGNÓSTICO GENERAL DE LAS CONDICIONES DE SALUD DE LOS FUNCIONARIOS UNIVERSITARIOS

EN ESTA SECCIÓN DEL DOCUMENTO, SE LLAMA LA ATENCIÓN SOBRE LA NECESIDAD DE PRESTAR MAYOR CUIDADO AL ESTADO DE SALUD Y BIENESTAR DE LOS COLABORADORES UNIVERSITARIOS, ESPECIALMENTE, DESDE UN ENFOQUE MENOS ASISTENCIAL Y MÁS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Las incapacidades responden al reconocimiento médico de una inhabilidad física o mental para desempeñar una labor particular. Estas se extienden previa valoración del especialista en salud (médico) y, son un indicador importante del bienestar de las personas. De manera que, la salud de los funcionarios de cualquier organismo se ve, en gran parte, reflejada en la cantidad de incapacidades que se registren por período de tiempo.

Es decir, una institución saludable, al menos en lo tocante al talento humano, es aquella que promueve la salud por diversos medios (que impulsen estilos de vida activos por medio del ejercicio físico, hábitos alimentarios y tiempo de ocio saludables, etc.), pero que también arroja un registro reducido en materia de incapacidades.

En el caso de la Universidad Nacional, durante el periodo del 2013 al 2017, se registró para los funcionarios de la institución un total de 12 116

incapacidades en diferentes especialidades médicas, de ellas, 4176 (34.5 %) corresponden a hombres y 7939 (65.5 %) a mujeres. En términos económicos esto ha tenido un costo aproximado de 1700 millones de colones, lo que equivale a 340 millones de colones por año.

A partir de esos datos se comparó el promedio de incapacidades registrado para los hombres y para las mujeres. Con ese propósito se aplicó el test de Mann Whitney, previo análisis de la normalidad de los datos correspondientes a la variable días de incapacidad por medio del test de Kolmogorov – Smirnov. Para el caso de los hombres se registró un promedio de 5.95 11.35 incapacidades y para las mujeres un promedio de 9.27 21.86. Los hombres en comparación con las mujeres mostraron un promedio de incapacidades significativamente inferior ($Z = -1.95$; $p < 0.05$). De acuerdo con estos datos, las mujeres se incapacitan significativamente más que los hombres. Al considerar las desviaciones estándar del promedio registrado tanto para hombres como para mujeres, es evidente que, en el caso de las mujeres se consiguen valores más altos en la frecuencia de las incapacidades.

Observación: Todos los datos utilizados en estos análisis fueron extraídos del sistema NX de la Universidad Nacional.

Esto podría indicar una consideración especial por parte de los médicos en el caso de las mujeres, asociado a una mayor sensibilidad de las mujeres para auto-identificar las molestias (patologías) que las aquejan, lo que lleva al médico especialista a establecer períodos más prolongados de incapacidad.

Es importante mencionar que, por su condición laboral, las consultas fueron realizadas por 9573 (79.0 %) de propietarios y 2543 (21.0 %) interinos. Lo que sugiere una tendencia menos marcada en los interinos a acudir a este procedimiento para hacerle frente a los malestares que los aquejan. Aunque acudir a las incapacidades sea un derecho real de los funcionarios, la inestabilidad laboral propia del interino podría ser un factor que limite la tendencia a hacer uso de este recurso para recuperar su estado de salud.

CUADRO 1**VALORES ABSOLUTOS Y RELATIVOS CORRESPONDIENTES A LAS ESPECIALIDADES MÉDICAS MAYORMENTE CONSULTADAS (2013-2017)**

ESPECIALIDAD	FRECUENCIAS ABSOLUTAS	FRECUENCIAS RELATIVAS
Oftalmología	116	1.0
Consulta externa	739	6.1
Odontología	124	1.0
Emergencias	1245	10.3
Maternidad	116	1.0
Medicina general	7327	60.5
Ginecología	126	1.0
Urgencias	559	4.6
Psiquiatría	176	1.5
Ortopedia	224	1.8
Sin descripción	178	1.5

Fuente: Elaboración propia.

Observación: no se incluyeron las especialidades cuya consulta fue inferior al 1 %

Tal y como se observa en el cuadro anterior, las incapacidades por consulta de medicina general son las más frecuentes. Téngase en cuenta que, bajo este concepto se puede hacer consulta por múltiples molestias, por ejemplo, resfríos, gripes, gastritis, cefaleas, entre muchos otros padecimientos de tipo general. Considérese que, la medicina general es el primer nivel de atención médica y que su médico está capacitado para diagnosticar y atender patologías comunes y de ser necesario derivar al especialista que corresponda. En segundo rango de importancia se ubican las emergencias.

CUADRO 2**REPORTE DE INCAPACIDADES POR INSTANCIA UNIVERSITARIA PARA EL PERIODO (2013-2017)**

UNIDAD ACADÉMICA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Servicios Generales	809	6.7
Recursos Humanos	712	5.9
Sección de Vigilancia	433	3.6
Sede Chorotega	389	3.2
Proveeduría Inst.	329	2.7
Escuela Literatura	380	3.1
Gestión Financiera	379	3.1
Biblioteca Central	439	3.6

Fuente: Elaboración propia.

Observación: no se incluyeron aquellas instancias en las que se registraron valores con porcentajes inferiores al 2 %.

De conformidad con lo que se observa en el Cuadro 2, la instancia desde la cual se genera la mayor cantidad de incapacidades corresponde a Servicios Generales, instancia que aglutina la sección de transportes, vigilancia y archivo institucional-co-reos. Valga aclarar que de conformidad con los registros emitidos por el sistema NX, la sección de vigilancia se está considerando por aparte. De hecho, vigilancia es la tercera instancia universitaria en cuanto a frecuencia de incapacidades. El segundo lugar lo ocupa el departamento de recursos humanos. Estos datos nos hacen suponer algunas condiciones particulares, que podrían estar relacionadas tanto a aspectos ergonómicos, de la organización interna y las tareas laborales, como de orden psico-social, con lo que se vería afectado el clima laboral y la sensación de bienestar.

En los primeros dos renglones del Cuadro 3, se muestra la distribución en valores absolutos y relativos de las incapacidades para funcionarios universitarios hombres y mujeres entre los años 2013 y 2017. La distribución de la frecuencia de incapacidades a lo largo de los 5 años de análisis no mostró diferencias estadísticamente significativas ($X = 7.02$; gl. 4; $p = 0.13$). Esto significa que, independientemente del año y de la condición por sexo, la distribución de la frecuencia de incapacidades tiene un comportamiento similar. Estos datos podrían estar indicando que, aunque se hace esfuerzos al interior de la universidad por promover la salud de los funcionarios, la cantidad de incapacidades se mantiene similar, tal y como se demuestra a lo largo de los 5 años analizados. De manera que, es necesaria una revisión de este tema, a fin de implementar acciones que favorezcan una reducción del indicador incapacidades y aumenten el bienestar de los funcionarios universitarios.

CUADRO 3
DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO, INCAPACIDADES PROMEDIO Y ESPECIALIDADES MÉDICAS CON MAYOR NÚMERO DE INCAPACIDADES DURANTE LOS AÑOS 2013-2017

Variables	2013	2014	2015	2016	2017
Género:					
Hombres	928 (34.6 %)	905 (33.55 %)	795 (33 %)	787 (35.9 %)	771 (35.8 %)
Mujeres	1736 (65.4 %)	1798 (66.5 %)	1614 (67 %)	1408 (64.1 %)	1383 (64.2 %)
Incapacidades	8.16 ± 19.0	7.16 ± 17.32	8.8 ± 20.01	8.34 (9.32 %)	8.26 ± 19.37
Especialidades:					
Consulta Ext.	182 (6.9 %)	107 (4.0 %)	120 (5.0 %)	169 (7.7 %)	161 (7.5 %)
Emergencias	296 (11.2 %)	319 (11.8 %)	232 (9.6 %)	189 (8.6 %)	209 (9.7 %)
Medicina Gen.	1571 (59.2 %)	1723 (63.7 %)	1497 (62.1 %)	1298 (59.1 %)	1238 (57.5 %)
Urgencias	110 (4.1 %)	94 (3.5 %)	97 (4.0 %)	114 (5.2 %)	144 (6.7 %)

Fuente: Elaboración propia.

Observación: solo se reportan las especialidades en que se registró al menos un 3 %.

La comparación de los rangos promedio por año en relación con la cantidad de incapacidades registradas mostró diferencias estadísticas significativas ($X^2 = 10.02$; gl = 4; $p = 0.04$). Como se observa en el tercer renglón del Cuadro 4, esta diferencia se da especialmente entre el 2014 y el resto de los años, período en que se da el menor registro de incapacidades. Todo indica que en el 2014 hubo alguna condición particular que favoreció la sensación de bienestar de los funcio-

narios y consecuentemente su salud, reduciéndose así la necesidad de acudir a las incapacidades.

La distribución de la frecuencia de incapacidades por tipo de consulta durante los diferentes años en que se registró la información es significativamente diferente ($X = 100.49$; gl = 4; $p = 0.001$). En cuanto a las incapacidades por consulta externa, mientras el año 2013 evidenció la mayor cantidad de incapacidades, en el 2014 y 2015 se reducen, en los años 2016 y 2017 se mantiene una distribución similar. Estos datos refuerzan la idea de revisar con atención las condiciones laborales en que se están llevando

a cabo los diferentes procesos académicos y administrativos en el nivel institucional, con el propósito de identificar posibles disparadores de malestar, cualesquiera sea la naturaleza de los que están afectando la salud de los funcionarios y que se traducen, en primera instancia, en incapacidades.

CUADRO 4

VALORES ABSOLUTOS Y RELATIVOS RELACIONADOS CON LAS ESPECIALIDADES MÉDICAS CONSULTADAS POR RANGO DE EDAD

ESPECIALIDAD MÉDICA	GRUPO 19-40 AÑOS	GRUPO 40.1-50 AÑOS	GRUPO 50.1-75 AÑOS
Cirugía ambulatoria	32 (1.0 %)
Consulta externa	302 (5.4 %)	232 (6.8 %)	205 (6.6 %)
Emergencias	618 (11.1 %)	352 (10.3 %)	275 (8.9 %)
Fisiatría	33 (1.1 %)
Hematología	30 (1.0 %)
Medicina general	3491 (62.5 %)	2116 (61.8 %)	1720 (55.5 %)
Oftalmología	49 (1.4 %)	43 (1.4 %)
Oncología	38 (1.2 %)
Ortopedia	64 (1.1 %)	67 (2.0 %)	93 (3.0 %)
Psiquiatría	67 (1.2 %)	54 (1.6 %)	55 (1.8 %)
Urgencias	239 (4.3 %)	116 (4.8 %)	154 (5.0 %)
Maternidad	106 (1.9 %)
Odontología	75 (1.3 %)
Ginecología	73 (1.3 %)	40 (1.2 %)
Sin descripción	86 (1.5 %)	42 (1.2 %)	50 (1.6 %)

Fuente: Elaboración propia.

Observación: no se reportan valores inferiores al 1 %.

Los valores registrados en el cuadro anterior fueron analizados en una tabla de contingencia de 3 (rangos de edad) por 7 (especialidades médicas representadas en todos los rangos de edad). El análisis realizado arrojó diferentes estadísticas significativas entre las distribuciones de las especialidades médicas consultadas ($X^2 = 7.14$; $G1 = 10$; $p = 0.02$). En términos porcentuales, la mayor cantidad de incapacidades,

independientemente de la especialidad médica, corresponde al primer grupo de edad (19-40 años), es decir, el grupo de funcionarios más jóvenes. Particular atención merece el decrecimiento del número de incapacidades en función de la edad, en especialidades médicas como, consulta externa, emergencias, medicina general y urgencias. Como era de esperar, con la edad se observa un crecimiento de las incapacidades en particular por consultas ortopédicas.

En general, estos datos sugieren mayores niveles de sensibilidad y pre-

ocupación de los funcionarios más jóvenes en relación con el tema de la salud, lo que los lleva a una mayor frecuencia en la consulta por malestares y por consiguiente un mayor número de incapacidades. En este período de tiempo los funcionarios desarrollan y consolidan formas de afrontamiento de una serie de condiciones de vida y laborales que pueden implicar niveles de tensión bio-psico-social conducentes a estados de malestar que hacen necesaria la consulta médica y la incapacidad.

CONCLUSIONES

En una Universidad de pensamiento humanista en donde se promueve por diferentes medios el tema de la salud, es de esperar valores reducidos en cuanto a la cantidad de incapacidades que se reporten por año. Independientemente de cuál sea el disparador o los disparadores de estados de malestar bio-psico-social entre los funcionarios universitarios, las diferentes instancias institucionales deben implementar de forma permanente mecanismos de atención del malestar de los trabajadores. Se hace evidente la lectura de micro-indicadores de malestar corresponde al mismo funcionario, pero también, a los colaboradores cercanos, entre ellos, de manera muy particular a los jefes. En ambos casos, es necesario implementar acciones que ayuden a los funcionarios y jefes a mejorar el bienestar de los trabajadores universitarios.

Sobre la base de los análisis realizados, se podría concluir lo siguiente:



1 Durante el período de tiempo 2013-2017 se registraron 12 116 incapacidades, de las cuales, el 65.5 % correspondieron a mujeres. El grupo de féminas hace un mayor uso de la consulta médica, con lo que el acceso a las incapacidades como mecanismo de recuperación es mayor. Esto hace suponer una mayor preocupación y ocupación de las mujeres en cuanto al tema de la propia salud.



2 El rubro por concepto de incapacidades correspondió a un monto aproximado de 1700 millones de colones, que distribuidos a lo largo de 5 años representan la suma de 340 millones de colones por año. Desde el punto de vista de la prevención podría estarse pensando en invertir el modelo, de manera que se reduzca el gasto en incapacidades y se aumente la inversión en promoción de la salud. Medidas concretas como estimular estilos de vida activos mediante el ejercicio físico, asesoría nutricional, manejo del estrés, comunicación, relaciones interpersonales, condiciones laborales, organización del trabajo, entre otras,

podrían convertirse en líneas estratégicas de acción para ser consecuentes con la política universitaria vinculada a una Universidad Saludable. Precisamente, la iniciativa Ambientes de Trabajo Saludables (ATS) responde a esa necesidad institucional.



3 En promedio, los hombres se incapacitan un 50 % menos días que las mujeres. Es evidente que la clase femenina es muy distinta a la masculina, no solo en cuanto a lo fisiológico, sino también, en relación con los aspectos emocionales, afectivos y socio-culturales, por lo que aún es válido suponer para el caso de las mujeres, niveles de obligaciones importantes en el hogar, lo que aumenta los niveles de presión bajo los cuales se encuentra este grupo de funcionarias que laboran en la universidad. Atender el hogar, los hijos, más las labores propias de su puesto en la institución, aumentan la probabilidad de malestar en el nivel integral (bio-psico-social), con las consecuencias que esto pueda tener, manifestándose en una mayor cantidad de consultas médicas y por ende de incapacidades, así como también del período de tiempo requerido por cada una de ellas.

4

La mayor cantidad de incapacidades se registró en el caso de los propietarios, correspondiendo a un 79 %. El nombramiento interino por definición propia se asocia con inestabilidad, razón por la que, acudir al médico para atender su malestar podría representar la proyección de condiciones bio-psico-sociales que no le hacen candidato apto para lograr estabilidad en la universidad. En el caso de los propietarios, dada su estabilidad en el puesto, pueden acudir con absoluta tranquilidad a la consulta médica y acogerse a la incapacidad como mecanismo para recuperar su salud, sin temor a perder su estabilidad laboral.

5

La mayor cantidad de consultas se da por medicina general, seguido de emergencias. Esta realidad no es de extrañar por cuanto este doctor es la puerta de entrada para el diagnóstico del paciente en primera instancia; a partir de ahí, puede darse referencia a cualquier otro profesional galeno, dependiendo de la valoración que se haga. La consulta al médico general viene en primera instancia por el autorregistro de niveles de malestar que pueden estar asociados a múltiples molestias, por ejemplo, resfríos, migrañas, gastritis, colitis, reacciones alérgicas, mareos, entre muchos otros síntomas.

6

Las instancias que mayor cantidad de incapacidades reportan son servicios generales y emergencias. En estas es neces-

sario revisar con cuidado particular, bajo cuáles condiciones se está llevando a cabo el desempeño de las labores correspondientes. En este sentido, será preciso analizar condiciones ergonómicas de trabajo, estilos de vida y clima laboral, a fin de identificar posibles disparadores de malestar, para implementar acciones que contrarresten o eliminen sus efectos negativos.

7

La mayor cantidad de incapacidades se da en los funcionarios más jóvenes de la institución, lo que lleva a pensar en un grupo de funcionarios que están en proceso de consolidación en la institución, particularmente en busca de estabilidad laboral y de adaptación a las condiciones del trabajo en la universidad. En las primeras fases del desempeño laboral son esperables niveles importantes de estrés, como consecuencia del aprendizaje que requiere el desempeño de cualquier puesto, amén de la presión que pueda generar la búsqueda de la estabilidad laboral.

Con este panorama, no cabe duda, la Universidad Nacional está obligada a repensar la forma en que ha venido atendiendo el tema de salud, en particular el caso de los funcionarios. Desde el enfoque humanista, eje que transversaliza el quehacer institucional, debería implementarse propuestas de corte salutogénico, es decir, que le apuesten a la inversión en la promoción de la salud, claro está, sin descuidar el tema de la atención de la enfermedad, en cuyo caso estamos ante un abordaje de corte asistencial.

¡UNActívate!
Con la gimnasia laboral



¡UNActívate!
Por tu salud



¡UNActívate!
Con tu perfil holístico



¡UNActívate!
Vigilando tu salud



¡UNActívate!
Conduciendo tu salud



¡UNActívate!
Informa



CAPÍTULO

5

LAS INICIATIVAS ATS

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA CONSTRUCCIÓN DE AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES (ATS) ES UN RETO DE TODOS. EN CONSONANCIA CON TODA LA LÍNEA ARGUMENTATIVA EXPUESTA EN LOS CAPÍTULOS ANTERIORES, EN ESTA SECCIÓN DEL DOCUMENTO, SE TRAEN A COLACIÓN TODAS LAS PROPUESTAS DESARROLLADAS DESDE LA INICIATIVA DE ATS.

S

Sobre la base del enfoque humanista y entendiendo el papel esencial de los ATS en el proceso de autorrealización y logro de la misión institucional, las iniciativas que se exponen a continuación representan una inversión en la promoción de la salud desde una perspectiva bio-psico-social y holística.

En este apartado se hace referencia, en primera instancia, a los beneficios asociados a la práctica del ejercicio físico, para luego describir al detalle cada una de las iniciativas generadas desde ATS.

EL EJERCICIO FÍSICO: INGREDIENTE ANTROPOLÓGICO FUNDAMENTAL

El ser humano se debe considerar como unidad bio-psico-social (Simón, 1999), concepto que compartimos y que nos lleva a entender que los efectos del ejercicio físico sobre la persona tiene alcances que se manifiestan tanto en la dimensión orgánica funcional, como en la psicológica y social.

Desde el punto de vista orgánico, en general, el ejercicio físico habitual se relaciona con los siguientes beneficios (Sánchez Bañuelos, 1996).

TABLA 3
EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

1	Aumento del consumo máximo de oxígeno, gasto cardíaco-volumen sistólico
2	Reducción de la frecuencia cardíaca a un consumo de oxígeno dado
3	Mayor eficiencia del músculo cardíaco
4	Vascularización miocárdica mejorada
5	Tendencias favorables en la incidencia de la mortalidad cardíaca
6	Aumento de la capilarización del músculo esquelético
7	Aumento de la actividad de las enzimas aeróbicas del músculo esquelético
8	Disminución de la producción de lactato a un porcentaje dado del consumo máximo de oxígeno.
9	Mejora la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio – ahorro de glucógeno.
10	Mejora la resistencia durante el ejercicio
11	Aumento del metabolismo lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional.
12	Contrarresta la obesidad, debido a la utilización de grasas durante el ejercicio.
13	Mejora la estructura y función de los ligamentos y articulaciones, permitiendo una mayor capacidad funcional de individuo en las tareas de la vida cotidiana.
14	Aumenta la fuerza muscular, debido al engrosamiento de la fibra muscular, teniendo como consecuencia mayor capacidad de trabajo físico.

- 15 Aumenta la liberación de endorfinas, sustancias que favorecen la tolerancia al dolor durante el ejercicio.
- 16 Amplifica las ramificaciones de la fibra muscular, esto tiene como efecto positivo mayor capacidad muscular.
- 17 Mejora la tolerancia al calor - aumenta la sudoración, por cuanto se mejoran los mecanismos de termorregulación.
- 18 Contrarresta la osteoporosis
- 19 Puede normalizar la tolerancia a la glucosa.

Fuente: Elaboración propia.

Esto significa que, un estilo de vida en el que esté presente el ejercicio físico regular y sistemático está asociado a un buen estado de salud y de bienestar. En nuestro entender de las cosas, esta es una circunstancia fundamental para una sociedad emprendedora y próspera.

En relación con la dimensión psicológica se reportan también una serie de beneficios (sensación subjetiva de bienestar) asociados a la práctica del ejercicio físico. El manifiesto del Instituto Nacional de la Salud Mental de los Estados Unidos se expresa de la siguiente forma cuando relaciona los efectos del ejercicio físico sobre la salud psicológica:

TABLA 4
ASOCIACIONES ENTRE EJERCICIO FÍSICO Y LA DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

- 1 La condición física está asociada positivamente con el bienestar psicológico.
- 2 El ejercicio físico está asociado con una reducción de las emociones estresantes como los estados de ansiedad.
- 3 La ansiedad y la depresión son síntomas comunes de la falta de habilidad de afrontamiento de estrés, y el ejercicio físico se asocia con la reducción de estados de depresión y ansiedad.
- 4 El ejercicio físico realizado durante largos periodos de tiempo se asocia con reducciones en los rasgos de ansiedad y la inestabilidad emocional (neuroticismo).
- 5 El ejercicio físico es un factor adjunto en el tratamiento integral de las depresiones severas.
- 6 El ejercicio físico se asocia con índices de estrés como la tensión neuromuscular, la tasa cardiaca en reposo, y algunas hormonas del estrés.
- 7 El ejercicio físico se asocia con estados emocionales positivos.

Fuente: Elaboración propia.

La relación entre ejercicio físico y los componentes psicológicos, se plantea a partir de dos mecanismos fundamentales (Sánchez, 1999, pp. 63-64).

EL PRIMERO DE ELLOS DE CARÁCTER BIOLÓGICO:

El incremento de la temperatura corporal producto del ejercicio físico tiene un efecto tranquilizante en el corto plazo. El ejercicio regular facilita la adaptación al estrés, por cuanto incrementa la actividad adrenal, de forma que las reservas de esteroides disponibles aumentan como resultado de un ejercicio físico regular. Se reduce el potencial nervioso del músculo en reposo después de realizar ejercicio lo que ocasiona que se libere la tensión. El ejercicio facilita la acción neurotransmisora de la noradrenalina, la serotonina y la dopamina, lo que se asocia con una mejora del estado de ánimo. Mejoras psicológicas como resultado de que se liberan endorfinas a causa del ejercicio.

EL SEGUNDO DE ELLOS DE CARÁCTER PSICOLÓGICO:

Una mejor aptitud física provee a las personas de un estado de competencia, control y autosuficiencia. El ejercicio es una forma de meditación que desencadena un estado de conciencia alterado y más relajado. Es también una forma de retroalimentación que enseña a las personas a regular su propia activación. El ejercicio proporciona distracción y divierte, da tiempo para evadir pensamientos, emociones y comportamientos desagradables. Asimismo, el refuerzo social entre los practicantes puede conducir a estados psicológicos de depresión, en los sistemas cognitivo y somáticos”.

Con respecto a la dimensión psicosocial se reportan también asociaciones con la práctica del ejercicio físico. El punto de partida es que, de acuerdo al nivel de operatividad motriz de las personas así serán las posibilidades de interacción física con el entorno social, y su capacidad para comunicarse y relacionarse con los demás. Esto es, especialmente posible, cuando el ejer-

cicio físico ha sido organizado con el propósito claro de promover la comunicación y la relación interpersonal. De manera que el ejercicio físico, dependiendo de cómo se organice, es un instrumento importante para formar carácter en el individuo y que funcione como medio integrador en la sociedad, es decir, factor socializador. En esencia, el ejercicio físico es considerado como elemento fundamental para el desarrollo del carácter, especialmente en cualidades como el coraje, la resolución, la decisión, la franqueza, la honradez, el buen humor, entre otras. Acto seguido una lista de finalidades educativas de carácter psicosocial de la práctica deportiva.

En correspondencia con los valores y actitudes, se puede mencionar el autocontrol de las reacciones emocionales independientemente del escenario, lo que significa una mayor adaptabilidad de las personas a las diferentes situaciones sociales. Asimismo, se señala el fortalecimiento de la voluntad, por cuanto realizar esfuerzos propios de la práctica del ejercicio físico o del

deporte, implican la renuncia a las comodidades, sometándose a presiones particulares no tan gratas. Por otro lado, el ejercicio físico y el deporte implican disciplina en la medida en que deben seguirse determinadas rutinas con volúmenes e intensidades específicas, así como también se aprende a aceptar la autoridad, ya sea la de un promotor de la salud en particular o la de un entrenador personal o grupal. Por último, someterse a formatos de entrenamiento físico promueve el deseo de superación y estimula el esfuerzo personal y grupal, en el caso de tratarse de grupos que comparten rutinas específicas de ejercicio.

En términos relacionales, en el contexto del deporte y del ejercicio físico se adquieren pautas de comportamiento y se estimulan las relaciones positivas, en la medida en que se demanda tanto en lo individual como en lo colectivo, la cooperación, la amistad y la prosociabilidad. Por lo general, la convivencia grupal alrededor del ejercicio físico o la práctica del deporte, le ayuda a la persona a

salir del egocentrismo. En esencia, en el contexto grupal propio de la práctica del ejercicio, y de los deportes colectivos se promueve la sociabilidad y la expansión positiva de la persona hacia los compañeros con que comparte. A todas luces, se estimula la socio-empatía de la comunicación profunda que se establece entre los miembros del grupo.

De manera que, un Ambiente de Trabajo Saludable, no es concebible sin la promoción de estilos de vida activos, donde el ejercicio físico se entiende como un ingrediente antropológico fundamental para una mejor calidad de vida, cuyo impacto en las personas y la sociedad tiene alcances biopsicosociales.

Referencias Bibliográficas

- Simón, M. A. (1999). Manual de Psicología de la Salud. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Sánchez, B. F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva. Madrid.

UNACTÍVATE POR TU SALUD: ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

CLUB DE CARRERA ATS-UNA

Esta iniciativa está organizada alrededor del interés de funcionarios universitarios, en relación con el ejercicio aeróbico por medio de la carrera.

La carrera continua es considerada una de las actividades más completas y saludables. Este tipo de ejercicio físico permite a las personas movilizarse de manera rápida y eficiente. Sin duda, se trata de un ejercicio aso-

ciado a un buen estado de salud, no solo en cuanto a lo biofisiológico sino también el nexo con la dimensión psicológica y social.

El ejercicio de la carrera, involucra a la integridad de la persona, aunque las piernas son las que ejercen el mayor movimiento, la acción de los brazos y el torso deben funcionar de forma armónica para que la persona mantenga el equilibrio y obtenga así los mejores resultados. El proceso de correr se lleva a cabo a través de la secuencia de movimientos que se alternan de ma-

nera continua y que son quizá imperceptibles, pero sin duda esenciales: el impulso, el apoyo, el avance, etc. Todas ellas conforman una secuencia de carrera y pueden variar en intensidad y distancia en cada caso.

Muchos de los deportes que practicamos incluyen los movimientos de carrera y hacen que esta actividad sea una de las más básicas de cualquier actividad física.

Entre algunos de los efectos asociados a la carrera están: se fortalecen los huesos y músculos, se disminuye

la presión sanguínea, se aumenta la elasticidad arterial, esto se correlaciona con un menor riesgo de un infarto, también mejora la capacidad respiratoria, debido al aumento de los capilares (mayor eficiencia en el envío de sangre a los pulmones).

El club de carrera se formuló para todos aquellos funcionarios que les guste esta actividad, ya sea que lo hagan en un ámbito profesional o amateur, y para todos los que siempre han querido correr, pero desconocen los principios básicos de la carrera. En general, se podría decir que si usted sabe correr lo va a hacer mejor y sino, se le enseña como correr de una forma segura, haciendo metas cortas para evitar lesiones por sobreentrenamiento o técnica incorrecta. Se formula un macrociclo al inicio de año y se definen ciertas puntas, como la

carrera del Día del Trabajador Universitario, la carrera Reto Independencia ATS y algunas otras de interés para los participantes.

El club opera 2 días a la semana, martes y viernes al mediodía, de 12:00 m. a 12:35 p. m., asisten entre 5 y 15 funcionarios por sesión, los cuales reportan que el club es más que un club, es una familia adonde comparten alegrías, tristezas, consejos sobre carreras y los resultados que obtienen en ellas, los fines de semana. Se animan de forma recíproca para que nadie se separe del grupo. Las sesiones de entrenamiento han servido para que las diferentes instancias socialicen y una de las interacciones que más llama la atención es el convivio entre académicos y administrativos.

En la parte física los participantes reportan una gran mejoría tanto en

la forma como en la condición, dato que ha quedado documentado en los perfiles antropométricos de los participantes y en los tiempos realizados en las carreras. De manera singular reportan mucha más energía y entusiasmo tanto en la vida laboral como en la personal, también comentan que controlan mucho mejor sus emociones y están más alegres.

El enfoque que se hace desde la promoción de la salud en el club, ha generado una nueva perspectiva en el amante de la carrera, por un estilo de vida saludable, ahora no solo ven el ejercicio como algo mecánico sino como algo íntegro y se hace necesario compartirlo con los núcleos familiares. Al respecto los participantes siempre indican el profesionalismo y entrega de parte de los promotores de salud física encargados del club.

Reportes anecdóticos

Usuario



Yo asisto dos veces por semana al Club, los fines de semana corro un día más, aparte de estos días también realizo otras actividades con ATS. Desde que me integré a ATS, me siento muy bien, antes tenía problemas de salud, tenía obesidad pesaba 67 kilos, y en este momento he bajado 10 kilos. Me siento mejor, ya no me duelen las piernas, he aprendido a quererme, valorarme, apreciarme como persona, mi motivación es mejorar cada día que me levanto.

Como seres humanos tenemos fallas, no obstante, al pertenecer al club de carrera y tratar con diferentes personas, cada una con su carácter diferente, nos permite aumentar la paciencia, tolerancia, comprensión y estar más abierto a entender por lo que están pasando los compañeros. En el trabajo he notado una mejor respuesta a nuestros usuarios, más facilidad para

ayudarlos y resolver sus necesidades. Gracias al club de carrera nos apoyamos, nos damos ánimos, nos motivamos a competir y mejorar.

Al analizar mi relación conmigo, veo que ahora me acepto más como soy y he descubierto virtudes que desconocía hace tres años, vivo cada día con alegría y ahora me coloco en primer lugar.

Este año sufrí un accidente en mi muñeca y aunque todavía me falta recuperarme un poco, gracias al personal ATS mi recuperación es casi un éxito, el equipo de ATS es de personas competentes que nos ayudan a mejorar cada día y se preocupan por nosotros.

El Club de Carrera no sólo te ayuda a ejercitar tu cuerpo y obtener cambios para beneficio de tu salud, también contribuye a ejercitar tu mente y po-

der enfrentarte, con madurez, a las diferentes situaciones de la vida cotidiana... puede sonar un poco loco, pero es cierto.

Hay que tener en cuenta que en el club no sólo obtenemos velocidad, agilidad, flexibilidad, coordinación, músculos más resistentes, una capacidad pulmonar más amplia e incluso un corazón más fuerte, sino que también logramos conseguir lecciones que nos ayudarán a ser mejores personas, ser precavidos y maduros para enfrentar la vida.

Lo primero que aprendemos en el Club de Carrera es a ser más resistentes. Cuando la mente y el cuerpo están co-

nectados, somos capaces de recorrer kilómetros que nunca antes creímos correrlos, de esta forma, la sintonía entre ambas partes que conforman al ser humano puede ayudarnos a superar algo que nos causa mucho dolor, por ejemplo, el no poder tener hijos, una ruptura, etc.

Y es que el fracaso es indispensable vivirlo y una de las mejores formas para superarlo es saliendo de la zona de confort. A veces en la vida cotidiana es necesario arriesgar y probar otras cosas, tal y como lo hacemos al correr, para tener la posibilidad de ganar o perder, lo importante es intentarlo, dejar atrás el miedo al fracaso, ser feliz y

proponerse mejorar más. Por ejemplo cuando corro por la montaña sé que subir siempre será difícil. Cuesta arriba nuestra mente tiene que ser fuerte al igual que nuestro cuerpo, el objetivo está en aguantar, subir, para luego bajar y obtener nuestra recompensa. Es por ello que en la vida real también funciona, la mente debe estar conectada con el cuerpo para superar las pruebas más difíciles y al final, tener la satisfacción de que tanto esfuerzo sí valió la pena.

Mi objetivo es seguir corriendo, no lesionarme y poder seguir disfrutando tanto de este deporte, muchas gracias al crear este proyecto.

Usuario

2

El Club de Carrera nos ha permitido conocer mejor a los compañeros de otras instancias, hemos hecho lazos de amistad, mejorando las relaciones laborales e interpersonales. Hemos mejorado físicamente y es que el Club de Carrera es muy bonito y muy necesario, nos ha ayudado mucho con nuestra salud y nos enseña a correr de una manera segura, conociendo más acerca del deporte y técnicas para un mejor desempeño. Aunque el Club tiene horario martes y viernes, ATS tiene actividades programadas todos los días de la semana.

Muchas gracias por el trabajo de calidad que realizan para nosotros.

Usuario

3

Desde que estoy en el Club de Carrera me siento con más energía y entusiasmo, tanto en lo laboral como en lo familiar. Hemos creado un grupo muy consolidado donde hemos compartido vivencias de carreras que ha hecho cada uno de los miembros del grupo nos sintamos como una gran familia.

Y es que somos más que un grupo de ATS. Nos vemos como una familia donde nos animamos uno a uno en todo momento, para que nadie se nos separe del grupo.

Para mi ATS nació no sólo para tener un nombre y ser reconocido para los funcionarios de la UNA, sino para mejorar la calidad de vida de cada uno de

los que asisten. Tomando un nuevo estilo de vida y así mejorando día con día y observando resultados tanto a largo y corto plazo para cada uno, animando así a otros compañeros a tomar el estilo de vida de ATS.

Usuario

4

Desde que estoy en el Club de Carrera he mejorado un 200 %, antes no podía dar una vuelta al circuito y ahora logro 2 ó 3 vueltas. Ahora tengo más amigos y buenos amigos que me motivan a ser mejor deportista y las relaciones conmigo misma han

mejorado notablemente, tengo más capacidad para realizar actividades físicas y esto me hace muy feliz.

Otro detalle para resaltar, es que los chicos y chicas que nos entrenan están muy capacitados, nos motivan y tienen grandes iniciativas.

Gracias ATS!

Usuario

5

Desde que aprovecho los espacios de ejercicios ofrecidos por ATS y su gran equipo de colaboradores me siento mucho mejor físicamente, ya que he logrado bajar peso, talla, grasa entre otros indicadores que se reflejan de forma positiva en mi salud física y mental. Al sentirse uno bien físicamente mejora la autoestima, estado de ánimo y no puedo dejar de lado la salud que mejora considerablemente ya que nuestro sistema se encuentra trabajando mejor.

Al mejorar la autoestima y el estado de ánimo, te conviertes en una persona más feliz, menos irritable y más sociable; impactando esto de forma positiva en los espacios de trabajo.

También a lo interno de los diferentes grupos de ATS, en mi caso el Centro de Bienestar General y Club de Carrera, se convierten en nuevas familias donde se disfruta de cada una de las actividades que se realiza. La motivación que uno siente es mucha y uno irradia eso como persona, escuchar comentarios positivos te ayudan a crecer y a plantear nuevas metas y objetivos, te ayuda a crecer como persona y profesional.

ATS se ha convertido en un estilo de vida, en un espacio de bienestar y

salud a nivel institucional para los funcionarios y siempre estaré agradecido con Gustavo y todos sus colaboradores por el empeño y profesionalismo entregado en cada actividad realizada.

Usuario

6

Participar del Club de Carrera me hace sentir saludable y con mejores condiciones para responder al deporte que uno tenga de preferencia, en mi caso correr. Y es que sentirse bien físicamente te ayuda a tener una mejor actitud emocional y compartir con otros funcionarios de diferentes instancias aumenta las relaciones interpersonales.

El trabajo de los compañeros encargados de estas actividades es de profesionales, entregados y preocupados porque uno alcance los objetivos. El funcionario que asiste a las actividades lo hace en horarios posibles, sin afectar sus labores, lo cual creo que es un punto para que la Administración mejore, teniendo mayor disposición o flexibilización con los funcionarios que tienen ese deseo real de mejorar su bienestar físico y mental, ya que éstos inciden directamente en el rendimiento laboral.

Espero que ATS sea un valor institucional y no de periodos de Rectorías.

Usuario

7

UNA REFLEXIÓN SOBRE ATS

Hace unos días escuché una noticia sobre la colocación de mallas en el puente del Saprissa para evitar que más personas se suiciden y uno de los periodistas consultó que si realmente los 40 millones que se iban a invertir eran justificados y la respuesta de uno de los encargados fue: "Si evitamos que solo una persona no tomé esa decisión de suicidarse, esos 40 millones ya valieron la pena."

Lo anterior es una metáfora con respecto a ATS, solo basta cambiar la palabra suicidio (que es muy fuerte) a otras como sedentarismo, enfermedades crónicas, estrés, depresión, etc.

ATS ha venido a cambiarle la vida a muchos compañeros universitarios y yo soy uno de esos. En el 2016 que inicié mi travesía por ATS era una persona sedentaria y que no podía correr ni 100 metros y la evolución que he tenido se puede resumir que el año pasado realicé mi primer media maratón. Es decir, en cuestión de un par de años mi vida cambió por completo, tanto física, emocional, en salud, mi relación con los compañeros, entre otros aspectos.

Ahora, a pesar de que no soy la persona más disciplinada, siempre estoy allí ejercitándome y participando en todas las actividades que puedo de ATS, porque sé que ATS significa salud y vida.

Si me preguntan sobre la inversión que se ha realizado en ATS, puedo decir que cada colón está siendo bien invertido en evitar los males expresados anteriormente.

CLASES DE YOGA FIT

Con el propósito de ofrecer diversas opciones para formar y consolidar hábitos relacionados con estilos de vida saludables se implementaron las clases de yoga. En primera instancia diremos que, el yoga, gracias a sus múltiples beneficios, mejora la salud de quienes lo practican. Las posturas de yoga no dejan de sorprender por los beneficios físicos, mentales y espirituales que se consiguen en las clases de yoga. Y es que, al tratar de hacer una postura, se inicia un ciclo de repeticiones de esta, despertando la conciencia de respirar y del control de las partes del cuerpo, se realizan pequeños mantras que conectan la mente con algo más grande de lo que podríamos imaginar, nos conectamos con el universo y su energía vital, despertando las mentes a la conciencia universal.

El yoga aporta una expansión en todos los campos de la existencia humana. Su práctica garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente. Consulta los distintos tipos de beneficios del yoga.

VENTAJAS FÍSICAS

- **Fortaleza:** las asanas tonifican cada parte del cuerpo. Resistencia: la práctica regular incrementa la capacidad de trabajo.
- **Flexibilidad:** el cuerpo es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- **Postura:** mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- **Energía:** la mejora del funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.
- **Salud:** un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados.

VENTAJAS MENTALES

- **Concentración:** el adentrarse en las posturas de yoga profundiza y extiende la concentración, la memoria y la atención.

- **Estabilidad emocional:** el contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- **Paz:** tranquilidad y tolerancia en la mente. La absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.
- **Autoreconocimiento:** desarrolla las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo y de la respiración.

BENEFICIOS INMEDIATOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA

- **Reducción del estrés:** está bien demostrado que con la práctica de yoga se pueden reducir los efectos físicos y mentales del estrés. El organismo contesta al estrés a través de una respuesta de lucha o huida que supone una mezcla entre el sistema nervioso simpático y las vías de activación hormonal; se libera cortisol –la llamada hormona del estrés– a partir de las glándulas suprarrenales.
- **La práctica de yoga** que propone un proceso de escucha y que en sus planteamientos mira a desarrollar el respeto y la sensibilidad hacia el cuerpo y la mente, reduce los niveles de cortisol de manera casi inmediata. La mayoría de las clases de yoga proponen este proceso.
- **En la práctica de yoga** es primordial combinar acción y relajación para vivir la experiencia de eliminar el estrés; aprender a relajarse en la acción, incluso en la acción intensa, es la semilla que crea los recursos personales para responder al ritmo frenético de la vida con ecuanimidad y conciencia: sin estrés.
- **Alivio del dolor:** la práctica de yoga alivia el dolor. Los estudios han demostrado que la práctica de asanas (posturas) combinadas con técnicas para relajar y meditar, proporcionan un alivio considerable del dolor en las personas con enfermedades o dolencias de cualquier tipo. ¿Por qué? Porque en una clase de yoga se aprende a escuchar, a relajar, a llevar intención

y energía hacia las partes del cuerpo afectadas, a conocer las sensaciones y a gestionarlas, a controlar y disolver los efectos del dolor y, en definitiva, a estar presentes con confianza y con una actitud de sana y positiva aceptación.

- **Mejor respiración:** una de las propuestas que incluye la práctica de yoga es el contacto consciente con la propia respiración. Esto facilita recobrar la facultad vital más importante para el ser humano: la respiración natural completa.

Lo primero que hace el estrés cuando se incorpora a nuestras vidas es precisamente alterar y limitar la respiración. Cambiar esos patrones respiratorios es fundamental para comenzar a obtener salud y experimentar cambios importantes en nuestro cuerpo. Es una de las lecciones más profundas que podemos aprender de la práctica de yoga. Muchas posturas y movimientos de yoga hacen hincapié en reducir la velocidad y profundizar en el ciclo de respirar; esta práctica, activa el sistema nervioso parasimpático y aumenta la respuesta de relajación.

- **Regulación del sistema nervioso-endocrino:** es el fundamento de la salud y el bienestar. El yoga ayuda a regular y a restablecer el equilibrio de nuestros sistemas nervioso y endocrino que son responsables del proceso de recibir, integrar y dar respuesta a todo tipo de información que reciben el cuerpo y la mente.

- **Aumento de la flexibilidad:** El yoga mejora la flexibilidad y la movilidad e incrementa el rango de movimiento. Con una práctica asidua, los músculos se van estirando con mayor facilidad y las articulaciones aumentan su elasticidad. Todo ello puede ofrecernos una mayor agilidad en la vida diaria y puede prevenir las dolencias que aparecen con la edad; además de eliminar los efectos que producen en el cuerpo algunos de los oficios más comunes en nuestros días: permanecer sentados muchas horas delante del ordenador, conducir cada día y pasar sentados ante el volante mucho tiempo, trabajar de pie.

- **Incremento de la fortaleza y la resistencia:** en las posturas de yoga participan todos los músculos del cuerpo como si se tratara de una orquesta que toca una melodía armoniosa. Por tanto, una práctica asidua de yoga puede aumentar nuestra fuerza, literalmente, de pies a cabeza. Al mismo tiempo, y dado que este ejercicio muscular se desarrolla siempre en la búsqueda de la eficiencia y, como hemos aprendido de los grandes maestros, al coordinar la acción con la relajación, la práctica de yoga alivia la tensión muscular en todo el cuerpo, al tiempo que incrementa la fortaleza.
- **Control del peso:** si bien la mayoría de los efectos del yoga en la pérdida de peso es anecdótico o experimental, tanto en los profesores de yoga como en los estudiantes encontramos que el yoga ayuda a mantener el peso. Muchos profesores se especializan en programas que ayudan a la pérdida de peso, pero sería muy superfluo practicar yoga por ese motivo. Nunca hay que olvidar que este beneficio es un regalo que su práctica nos brinda mientras caminamos hacia el objetivo principal de conocernos a nosotros mismos.
- **Mejora de la circulación:** el yoga a través de las posturas y el movimiento, ayuda a mejorar el riego sanguíneo de manera eficiente y a la oxigenar las células del cuerpo.
- **Acondicionamiento cardiovascular:** la práctica de yoga contribuye a mejorar las condiciones cardíaca y pulmonar. Gracias a los vinyasa que presentan posturas enlazadas al ritmo de la respiración, se genera también la actividad aeróbica que el cuerpo necesita para el funcionamiento óptimo de un corazón sano.
- **Desarrollo de la conciencia:** este es el gran regalo que el yoga nos ofrece: conectarnos con el momento presente. Cuanto más practicamos, más conscientes nos hacemos de nuestro entorno y del mundo que nos rodea y sin duda, más conciencia generamos sobre nosotros mismos. Se abre el camino a una mejor concentración, coordinación, tiempo de reacción y memoria.

- **Paz interior:** los resultados más inmediatos de la práctica de yoga y de la meditación tienen que ver con el cultivo de la paz interior y de la quietud. Son la base para que los otros beneficios del yoga surtan un efecto real y auténtico. Debemos saber que la práctica de yoga nos brinda esta vivencia y desarrolla en nosotros una verdadera actitud de ecuanimidad. Es fundamental para vivir una vida digna y feliz.

BAILAMOS ATS

El baile representa, por excelencia, un medio de expresión de las diferentes manifestaciones emocionales de una persona. Se trata de una actividad física en la que se combinan diferentes ritmos musicales con movimientos corporales. Es decir, a través del baile se activa el sistema cardiovascular y se fortalece el tono muscular; en otras palabras, se mejora la condición física de las personas. El baile es un lugar para el encuentro de las personas, en un escenario repleto de significados sociales y culturales. Es un lenguaje corporal a través de un espacio donde se muestra la pasión del movimiento del cuerpo. A través del baile se expresan sentimientos y emociones.

Aun cuando ya se han esbozado algunos beneficios que trae consigo la práctica del baile, conviene sistematizarlos para una mejor visualización y contextualización: según (Fernández, 2004)

- a** Fortalece la masa muscular de brazos y piernas, mejora la flexibilidad y la resistencia.
- b** Mejora la coordinación de movimiento y regula el control del equilibrio.
- c** Permite la coordinación visual motora y auditiva, esencial para el desempeño de cada día.
- d** Reduce los niveles de estrés y los estados depresivos.
- e** En cuanto a lo fisiológico, disminuye los niveles de colesterol: “disminuyendo el LDL-colesterol o colesterol malo y aumentando el HDL-colesterol o colesterol bueno”.

- f** Eleva la autoestima por la sensación agradable que produce la música y su práctica social.

Desde el punto de vista psicológico, se han observado cambios en las siguientes dimensiones (Levitini, 2002).

- Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.
- Mejora del estado de humor.
- Reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico.
- Produce relajación psíquica.
- Es un buen método para superar la soledad y timidez y establecer nuevas relaciones.

Bailamos ATS se ofrece una vez a la semana y la clase tiene duración de 1 hora con 30 minutos, se trabaja con ritmos latinos y una vez al mes se enseña un ritmo no convencional. También se realiza una fiesta temática al año, la última semana de octubre, los participantes aprenden sobre lo que es una fiesta libre de alcohol, comida chatarra u otras sustancias dañinas, tanto para la persona como para su círculo social y familiar.

SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA

Estas sesiones son de trabajo interválico, método que ha probado ser muy eficiente en el aumento de la condición física y la mejora de los componentes de la aptitud física relacionados con la salud. Otra razón por la que se opta por el trabajo en intervalos es la duración de las sesiones, las cuales van de 35 hasta 50 minutos.

Este trabajo se ofrece a la comunidad universitaria todos los días de la semana, en diferentes horarios para que el usuario pueda escoger el que más se adapte a sus posibilidades. Los nombres utilizados para promocionar este tipo de trabajo son HIIT, Todos en forma, Entrenamiento total, Circuitos y Baile aeróbico.



CAMPAÑAS EDUCATIVAS ATS

Boletines informativos

BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



¿Sabía qué?

- Si usted permanece sentada/o más de 6 horas por día, aumenta el riesgo de muerte por cáncer un 40 % en las mujeres y un 20 % en los hombres.
- Este riesgo es independiente del nivel de actividad física.
- También se influyen negativamente los procesos metabólicos.

Nuestro proyecto le ofrece a la población laboral:

- Clases de ejercicio dirigido y sin costo adicional.
- Estas clases siguen las tendencias del fitness (ACSM, 2016) y buscan mejorar la calidad de vida, así como reducir o controlar los factores de riesgo de las/os participantes.



Compartiendo actualizaciones del área de promoción de la salud física con parte del equipo de trabajo.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Gustavo Rivera: de la contabilidad al movimiento

Gustavo es el coordinador del proyecto Ambientes de Trabajo Saludables. Su formación en promoción de la salud incluye el Diplomado con énfasis en Desarrollo Muscular, el Bachillerato en Promoción de la Salud Física y la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano. Sin embargo, su formación inicial fue en Contabilidad, a los 18 años, carrera en la que se desempeñó hasta el año 2003.

¿Cómo fue su incursión en el campo del movimiento humano?

Aunque tenía un buen empleo, buena remuneración y reconocimiento, comencé a notar que el sedentarismo, la mala alimentación, el estrés y en general el mal estilo de vida comenzaban a cobrar sus facturas a una edad muy temprana. No existía la proliferación de gimnasios que conocemos hoy, pude encontrar uno cerca del trabajo y me inscribí, sin

saber que ese pequeño paso iba a girar mi vida tanto personal como laboralmente.

¿Cómo define la importancia del proyecto que usted coordina?

Lo resumiría en calidad de vida para nuestros compañeros de trabajo. Siempre se está a tiempo de hacer cambios que mejoren la salud y el bienestar general, y, aunque en tiquicia “todos somos entrenadores de fútbol, arquitectos y, por supuesto, promotores de salud”, el consejo y la guía del profesional del área es imprescindible para lograr resultados, en este caso, la adherencia a un estilo de vida saludable.

Un mensaje para nuestras/os lectoras/es:

Tenemos que movernos, ese será el seguro de vida para los años futuros, es un esfuerzo cuyos frutos se verán a largo plazo, por lo que la constancia y la disciplina son esenciales.

¡Porque usted es lo más valioso que tenemos!

A casi un año de haber iniciado con el proyecto Ambientes de Trabajo Saludables, todos nuestros esfuerzos tienen un objetivo muy claro: el bienestar general de todas/os las/os colaboradoras/es de la institución en el sector administrativo.

Aunque es un objetivo muy ambicioso, hemos hecho grandes avances en el área de la promoción de la salud. Se han realizado más de 400 sesiones de ejercicio, se ha valorado fisiológica y antropométricamente a más de 550 funcionarias/os y se ha evaluado la capacidad funcional del corazón de 200 más.

Aunque hemos encontrado algunos tropiezos en este corto camino, seguimos buscando las mejores opciones para usted: quien es lo más valioso que tenemos.

M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas - Editor

Proyecto Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Tonificación muscular (HIIT) ASOUNA GYM	Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM	
12:00 m.	Tonificación (HIIT) TEATRO CPA	Yoga fit TEATRO CPA	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.	
5:00 p. m.	Tonificación muscular (HIIT) REGISTRO PRIMER PISO	Baile REGISTRO PRIMER PISO		

¿Duerme usted lo suficiente?

Por Tatiana Quesada V.

El ritmo de vida 24/7 y las exigencias de la modernidad han llevado a un número creciente de personas a dormir menos, sin que tengan conciencia del riesgo que presenta para su salud.

Investigaciones recientes muestran que los trastornos del sueño, síndrome de fatiga crónica, estrés laboral, depresión, diabetes, problemas de peso e incluso cáncer y enfermedades cardíacas son efectos de la falta de sueño sobre la salud.

Así es: dormir es esencial para la salud, mientras dormimos el cuerpo repara daños

a células y a tejidos. El cerebro consolida los recuerdos y el aprendizaje. Dormir se considera como una de las mejores formas de medicina preventiva y una parte fundamental en el aprendizaje, la toma de decisiones y la sanación del cuerpo. Cuando no se duerme lo suficiente, los cuerpos se tensan. Investigaciones han llegado incluso a establecer una correlación entre las/os trabajadoras/es nocturnas/os y la predisposición a desarrollar el cáncer. Tenga presente que no solo basta con ocuparse de realizar actividad física y tener una buena nutrición, descanse y duerma lo suficiente para gozar una salud excelente.

Lesiones agudas, ¿qué son? y ¿qué hacer?



Por Geraldine Fernández

Son aquellas afectaciones del sistema neuromusculoesquelético en las que se sobrepasa la capacidad del tejido por fuerzas mal aplicadas. Generalmente, su tiempo de evolución es corto (desde el momento de la lesión hasta transcurridas 72 horas).

Los síntomas que presentan son: dolor intenso, inflamación, calor local, "moretes", limitación al movimiento y deformidad. Algunos ejemplos son los esguinces, contracturas y golpes. Todas estas lesiones pueden convertirse en lesiones crónicas si no se tratan adecuadamente cuando ocurren.

¿Qué hacer en una lesión aguda?

Para evitar complicaciones se recomienda detener inmediatamente la actividad que provocó la lesión y mantener reposo mientras se generen síntomas.

Además, es preciso aplicar frío en la zona afectada, por 15 minutos; ya sea con compresas o criomasaaje (frotaciones de la zona afectada con un cubo de hielo), este último de gran utilidad en contracturas y contusiones. Un error común es utilizar calor o ungüentos como el "cofal".

Una medida conocida es la técnica HICER (por las siglas de hielo, compresión, elevación y reposo), utilizada en distensiones musculares o de ligamentos. Es el complemento de la aplicación de hielo, vendajes compresivos y elevación de la zona con inmovilización.

Esta técnica puede usarse en días consecutivos desde que aparece la lesión y repetirla

cada día en intervalos de 3 horas, para acelerar la recuperación. Es de suma importancia visitar a un profesional de la salud que revise el área y descarte otras alteraciones más graves como fracturas o patologías.



BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



¿Sabía qué?

- Si usted permanece sentada/o más de seis horas por día, aumenta el riesgo de muerte por cáncer en un 40 % en las mujeres y en un 20 % en los hombres.
- Este riesgo es independiente del nivel de actividad física.
- También se influyen negativamente los procesos metabólicos.

Nuestro proyecto le ofrece a la población laboral:

- Clases de ejercicio dirigido y sin costo adicional.
- Estas clases siguen las tendencias del fitness (ACSM, 2016) y buscan mejorar la calidad de vida, así como reducir o controlar los factores de riesgo de los/as participantes.



Actualmente Geraldine es egresada de la Licenciatura en Terapia Física de la UCR y está cursando el segundo año de la carrera de Promoción de la Salud Física en nuestra universidad.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Geraldine Fernández:

“Si se puede imaginar, se puede realizar”

Geraldine fue la primera estudiante que se integró al equipo de Ambientes de Trabajo Saludables. A casi un año de formar parte de esta iniciativa queremos conocer más de esta joven que nos llena de energía al son de los mejores ritmos musicales.

¿Cuéntenos un poco de su vida y la relación con el ejercicio físico?

El ejercicio siempre ha sido un pilar fundamental en mi vida. A los seis años formaba parte del equipo de natación deportiva de Belén y a los ocho años empecé a bailar con Merecumbé. Luego formé parte del grupo de baile “Son de la U” de la UCR, mientras estudiaba Terapia Física.

¿Cómo describiría su experiencia laboral con la Vicerrectoría de Administración y Ambientes de Trabajo Saludables?

Ha sido una oportunidad que me ha permitido desarrollarme profesionalmente y a la vez seguir estudiando. He ampliado conocimientos y he tenido experiencias que me han hecho crecer como persona.

¿Le ha beneficiado a usted como estudiante formar parte de este proyecto?

Sí, de manera total. Compartir con la población laboral de la universidad a través de las evaluaciones físicas, las sesiones de ejercicio, asesorar en materia de salud y demás actividades que realiza el proyecto es muy satisfactorio, ya que estamos poniendo nuestro granito de arena para mejorar la calidad de vida del personal de la UNA.

La inactividad física nos está matando

Llegó el tiempo de que la inactividad física nos cobre la factura y a un precio muy alto: nuestra vida. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud la inactividad física ocupa el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante de todo el mundo, solo

por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. Lo bueno es que este factor de riesgo es modificable, o sea usted lo puede cambiar, ¿cómo? ¡MUÉVASE YA! ¿Cuántos están de pie leyendo este editorial? ¿Ha pasado más de una hora y se encuentran todavía en la misma posición?

¿Se han levantado de su escritorio y han realizado movimientos articulares? En nuestras manos está el poder cambiar esta estadística y mejorar nuestra salud.

M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas—Editor

Proyecto Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Tonificación muscular (HIIT) ASOUNA GYM	Yoga fit ASOUNA GYM		Baile ASOUNA GYM
12:00 m.		Tonificación (HIIT) TEATRO CPA	Yoga fit TEATRO CPA	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Tonificación muscular (HIIT) REGISTRO PRIMER PISO		Baile REGISTRO PRIMER PISO	

La realidad del Crossfit

Por Diego Gómez

Todos hemos escuchado hablar de las maravillas del Crossfit: resultados rápidos y muchos beneficios, los cuales distan muchas veces de la realidad. Se debe entender como una marca creada a partir de otras disciplinas y métodos de entrenamiento como la halterofilia, el atletismo, la gimnasia y los ejercicios de resistencia realizados a alta intensidad.

Hay que tener presente que el Crossfit es una moda y las modas son pasajeras, los ejercicios se derivan de otros preexistentes, que por lo general se hacen con una técnica deficiente y sin una planificación científica. Después de estas palabras nos podemos ir dando una idea de la complejidad y el cuidado que conlleva su práctica.

El Crossfit no es para todos: antes de practicarlo se debe contar con una condición física excelente, a saber capacidad cardiovascular, fuerza, resistencia muscular y flexibilidad, como mínimo. También, está asociado a diversas lesiones, y enfermedades, entre ellas: lesión de hombros, dolor lumbar, incontinencia urinaria, lesiones músculoesqueléticas, entre otras.

Sin embargo, algunos estudios han demostrado beneficios en el nivel cardiovascular y muscular, pero es aconsejable tener una preparación previa y un acondicionamiento general para minimizar el riesgo de lesiones y sobre todo contar con instructores profesionales en Ciencias del Movimiento Humano, capaces de realizar las diferentes progresiones de acuerdo a las capacidades de cada participante.

Lumbalgia: medidas de control



Por Geraldine Fernández

La lumbalgia es un dolor en la zona baja de la espalda, que puede originarse en músculos, vértebras, ligamentos, disco intervertebral o nervios que nacen en esa zona. La columna lumbar tiene gran movilidad y está implicada en casi todas las actividades cotidianas, como estar de pie, caminar, inclinarse, entre otras; por lo que sus alteraciones causan mucha incapacidad.

Generalmente, las lumbalgias se derivan de procesos benignos de duración limitada aunque recurrentes, por una mala manipulación de cargas, adopción de posturas incorrectas,

vibraciones, factores psicológicos y estrés. Para contrarrestar el dolor provocado es importante saber de dónde proviene, cuál fue la causa y el tiempo de evolución; sin embargo a continuación se presentan algunas medidas básicas para neutralizarlo:



- Reposo activo (no en cama, pero sin actividades extenuantes).
- Reeducación postural: aprender a realizar actividades de la vida diaria sin sobre esfuerzo de la zona.
- Ejercicio aeróbico de baja intensidad (cuando no hay crisis).
- Ejercicios de estiramiento de espalda y parte posterior de las piernas.
- Ejercicios de fortalecimiento de espalda y abdominales.
- Fisioterapia.
- Fajas lumbares solo si se deben levantar grandes pesos y únicamente durante el levantamiento.
- Evite fumar.
- Mantenga un peso adecuado para su estatura, para evitar el estrés de la zona por comprensión.

BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



Nuestro proyecto le ofrece a la población laboral de forma totalmente gratuita:

- Clases de ejercicio dirigido, en horarios cómodos. Estas clases siguen las tendencias del fitness (ACSM, 2016), buscan mejorar la calidad de vida y reducir o controlar los factores de riesgo de los/as participantes.
- Asesoría y control en su salud física.



Medalla de bronce en lucha grecoromana, Juegos Deportivos Centroamericanos, 2013. Diego también es campeón nacional de judo y compite en artes marciales mixtas.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Luis Diego Gómez: "El defensor personal de la salud"

Diego es uno de los elementos más dinámicos que tiene Ambientes de Trabajo Saludables. Inició sus estudios superiores en la Escuela de Derecho de la UCR, luego Educación Física en la UACA, carrera que concluye a inicios del 2016.

¿Cómo ingresó a estudiar Promoción de la Salud Física?
Escuché de unos cursos libres sobre entrenamiento con pesas en la UNA, como estudiante de curso libre me di cuenta de la carrera de Promoción de la Salud Física y en el 2015 ingresé como estudiante regular a esa carrera.

¿Qué le motivó a formar parte de este proyecto?
La principal razón es que el profesor Gustavo Rivera esté a la cabeza de esta iniciativa, ya que para mí ha sido un modelo por seguir en

la promoción de la salud física, a él le apasiona la carrera y es algo que tenemos en común.

A un año de estar en ATS, ¿qué es lo que más le ha gustado del proyecto?

El aprendizaje diario sobre cómo ser un buen promotor de salud y el hecho de ayudar a la población laboral de la UNA. También visitar los diferentes campus en todo el país y aportar mi conocimiento con todos.

¿Cree usted que ser estudiante asistente de ATS es importante?

Más que importante es necesario y útil, personalmente me ha dado la oportunidad de enlazar la teoría con la práctica, bajo un enfoque de salud integral, que permite realizar acciones concretas y efectivas.

Calidad de vida, estilo de vida y movimiento

Mejorar la calidad de vida es el objetivo primordial de Ambientes de Trabajo Saludables, pero haciendo una reflexión de conceptos, ¿estamos claros/as en qué es la calidad de vida? Calidad de vida es un concepto subjetivo, o sea, difiere de persona en persona. La calidad de vida abarca la salud física

de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y la vinculación con su entorno.

Se puede notar que el primer factor es la salud física, ya que si contamos con esta, se mejoran las demás variables y para implementarla tenemos que activarnos físicamente. Según la OMS (Organización Mundial de la

Salud), un 55 % de mi salud depende de mi estilo de vida: sedentario/a o activo/a y saludable.

Vamos, ¡muévase ya!, y empiece a recibir los beneficios de un estilo de vida que solo cosas buenas le puede otorgar.



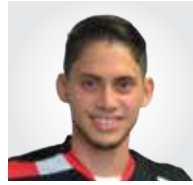
M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Proyecto Ambientes de Trabajo Saludables



HORA LUNES MARTES JUEVES VIERNES

6:00 a. m.	Tonificación muscular (HIIT) ASOUNA GYM	Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación (HIIT) TEATRO CPA	Yoga fit TEATRO CPA	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Tonificación muscular (HIIT) REGISTRO PRIMER PISO	Baile REGISTRO PRIMER PISO	



Por Stephen Mekbel

La importancia del agua en nuestra vida

Nuestro cuerpo está compuesto de un 70 % de agua y se debe hacer todo lo posible por mantenerlo así en todo momento, ya sea durante el ejercicio o en las acciones de la vida cotidiana. El agua actúa como lubricante en nuestras articulaciones, lo que nos ayuda a prevenir enfermedades como la artritis reumatoide. Es esencial en el transporte de nutrientes por todo nuestro cuerpo, así como para la eliminación de toxinas a través del sudor o la orina y finalmente nos ayuda a controlar nuestra temperatura corporal.

Mantener una buena hidratación nos podría ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon en un 45 % y de cáncer de vejiga en

un 50 %, pero ¿cuánta agua debo ingerir? La manera más sencilla para reconocer si se está deshidratado/a es por el color de la orina, entre más oscura sea esta más deshidratados/as estamos.

Se deben tomar en cuenta las indicaciones para ingerir agua antes, durante y después de realizar ejercicio físico; se debe ingerir de 400 a 600 ml en las dos horas anteriores al ejercicio. Durante, el objetivo es beber 400 ml cada hora, esto le ayudará a mantener todos sus procesos corporales y el flujo sanguíneo de la mejor manera; después, debe ingerir 1,5 l de agua por cada kilogramo de peso perdido. Los excesos no son buenos y se debe tener cuidado con la hiperhidratación, ya que conlleva problemas circulatorios, mareos e incluso la muerte.

¡No todo es beber agua, para mejorar su salud conviene el ejercicio regular, una alimentación equilibrada y una actitud positiva ante la vida!

¿Qué es la escoliosis?



Por Geraldine Fernández

La escoliosis es una alteración compleja en la que influye la edad de la persona, el ángulo de la curva, la ubicación en la columna y el tipo de escoliosis ("C", "S", estructural o funcional). Por lo tanto, si usted sospecha tener escoliosis, lo más recomendable es buscar un/a médico/a o terapeuta físico/a que lo/a examine y le indique cuál es el tratamiento adecuado para su condición, lo cual puede incluir desde ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, recomendaciones posturales hasta usos de corsés o cirugía.

Signos por tomar en cuenta para revisar su espalda por escoliosis:

- Tiene dolores de espalda.
- Tiene familiares con diagnóstico de escoliosis.
- Al mirarse frente al espejo, en la fotografía de la cédula o en fotografías familiares se nota un hombro evidentemente más alto que otro o curvas hacia los lados de la columna.

- Usualmente adopta malas posturas que implican rotaciones o lateralizaciones de columna en la escuela o trabajo.

Signos de la escoliosis



BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



Nuestro proyecto le ofrece a la población laboral, de forma totalmente gratuita:

- Clases de ejercicio dirigido, en horarios cómodos. Estas siguen las tendencias del fitness (ACSM, 2016) y buscan mejorar la calidad de vida, así como reducir o controlar los factores de riesgo de los/as participantes.
- Asesoría y control en su salud física.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Tatiana Quesada: Sacándole el máximo provecho a cada día

Tatiana es la cara conocida del equipo ATS, la vemos en anuncios de TV y en propaganda para marcas reconocidas, pero, mucho más allá de modelar, Tati se caracteriza por la versatilidad en el ejercicio: corre, nada, baila, levanta pesas, practica yoga y aeróbics, también tiene una licenciatura en Administración de Negocios y todo esto sin dejar de lado a sus dos hijas y los estudios en Promoción de Salud en nuestra universidad.

Tatiana, ¿qué la motivó a empezar a estudiar nuevamente?

Siempre me llamó la atención cuidar la salud con ejercicio y alimentación, así que una vez que mis hijas estuvieron más grandes busqué opciones en el campo, inicié con unos cursos libres y ahí conocí la carrera de Promoción de la Salud Física y pensé "esto es lo que quiero para mí".

¿Y qué tal el ambiente universitario?

¡No me cambio por nadie! Todos los días se aprende algo nuevo, y eso me permite colaborar con el mejoramiento de la salud y calidad de vida de las personas. Me llena de mucha satisfacción y me motiva a seguir adelante, demostrando que sí se puede.

¿Cómo ha sido la experiencia en ATS?

Ambientes de Trabajo Saludables ha marcado un antes y un después en mi vida como estudiante y futura profesional. La multidisciplinariedad de ATS me permite no solo poner en práctica lo aprendido, sino crecer con el calor humano del personal UNA.



Con el Rector de nuestra universidad, Dr. Alberto Salom, en el IV Congreso Internacional en West Chester University, 2016

Tatiana tiene a cargo el club de carrera ATS, que inició a mediados de agosto.

Más opciones, más oportunidad de activarnos físicamente

El asunto de movernos es algo que debemos tener presente en todo momento, como comer, tomarse un cafecito, el clásico de fútbol o ir a marcar. Es por esto que siempre toco el tema en este editorial, pero más que escribir necesitamos ejecutar, por eso iniciamos nuevas actividades para usted, que es lo más valioso que tenemos.

El club de carrera ATS le permitirá prepararse debidamente para correr; con especialistas en el campo, se analizan la técnica y las capacidades de manera individual, para gradualmente alcanzar los objetivos deseados a partir de programas individualizados. Este club funciona los miércoles y jueves a mediodía, saliendo de la explanada 11 de abril. Y si lo que quiere es bailar como un profesional,

Bailamos ATS es para usted. Todos los lunes y jueves a las 5 p. m. en Registro un ritmo nuevo, para que este fin de año sea el alma de las fiestas. No más excusas y, ¡a movernos!



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Proyecto Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Tonificación muscular (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.		Tonificación (HIIT) TEATRO CPA	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Yoga fit TEATRO CPA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Bailamos ATS FINANCIERO PRIMER PISO	Cardio Fiesta REGISTRO PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO PRIMER PISO	

El sobreentrenamiento: causas y consecuencias



Por Tatiana Quesada

Una de las razones por las que se toma la decisión de hacer ejercicio o practicar un deporte es para obtener mejoras, ya sea en peso, rendimiento y fuerza, salud, entre otras. Parte de esta decisión lle-

va implícito el concepto de que más es mejor. Sin embargo, el cuerpo no funciona así, tiene límites que no se deben sobrepasar, ya que si esto sucede responderá de manera adversa y no se van a obtener los resultados deseados.

En cualquier aspecto de la vida, los excesos no son buenos y respecto al entrenamiento no hay excepción. Cuando se aumenta el volumen de entrenamiento por encima del equilibrio que se debe mantener entre mejorar y caer en consecuencias negativas, y se da un desequilibrio entre el periodo activo y el descanso, se produce el sobreentrenamiento, condición que si se mantiene a largo plazo puede ser muy perjudicial para la salud.

Entre las causas más importantes por mencionar están la falta de descanso y la mala alimentación. Cuando se hace ejercicio y no se descansa, los músculos no se recuperan como es debido, por esto, cuando están bajos de tono, adoloridos o algo rígidos es porque no han descansado lo suficiente y, como consecuencia, el rendimiento va a disminuir. Lo mismo sucede cuando no se ingiere la cantidad de alimentos necesarios.

Las consecuencias de entrenar en exceso se pueden experimentar con alteraciones en el nivel orgánico: insomnio, taquicardias, disminución de las defensas, aumento en el riesgo de contraer enfermedades, inestabilidad emocional, falta de concentración y de apetito, entre otras. En resumen, más no siempre es mejor, debemos respetar los tiempos de descanso, alimentarnos bien y permitir una buena recuperación, esta es la mejor arma para evitar el sobreentrenamiento.

Conociendo el síndrome del túnel carpiano



Por Geraldine Fernández

Este es un padecimiento común en mujeres de 40 a 60 años, especialmente aquellas que se dedican al trabajo en oficinas, costura y como cajeras; esto por los movimientos repetidos de la mano, la presión en la zona con el mobiliario o el uso de máquinas que vibran.

El túnel del carpo es un canal que se encuentra en el nivel de la muñeca, formado por los huesos del carpo por detrás y el retináculo flexor (ligamento

transverso del carpo) por el frente. Por este canal pasan algunos tendones y el nervio mediano, encargado, entre otras cosas, de la sensibilidad y movimiento del pulgar, índice y dedo corazón.

El síndrome del túnel carpiano se refiere a la lesión que sufre el nervio mediano en su paso por el canal, debido a la falta de espacio, ya sea por inflamación de las estructuras aledañas o del mismo nervio, o también por el "pellizcamiento" que se le puede provocar por presiones mantenidas. Al presentarse este síndrome, la persona puede sentir dolor, entumecimiento, hormigueo y debilidad, especialmente en los dedos antes mencionados; sin embargo, también puede presentarse por la palma de la mano y el antebrazo hasta el codo. Si usted presenta alguno de los signos aludidos o al doblar las muñecas por 1 minuto los llega a experimentar, podría consultar por este padecimiento.

Además, como medidas de control, se pueden utilizar férulas, compresas frías y calientes, modificar la forma de dormir (si esto es parte del problema), cambiar el mobiliario y aprender medidas de higiene postural para la colocación de las manos al utilizar teclados y el "mouse".



BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

1.º de octubre de 2016

Volumen 1

N.º 5



¿Cuánto ejercicio debo hacer por semana?

- De acuerdo a la OMS para obtener los beneficios del ejercicio se deben hacer 150 minutos de intensidad moderada a la semana.
- O se podrían realizar 75 minutos de intensidad alta a la semana (se pueden combinar las intensidades).
- Todo ejercicio que realice en 10 minutos como mínimo lo puede adicionar en el conteo semanal.



Stephen compartiendo con su hija Valentina, quien es su motor para seguir construyendo un futuro lleno de movimiento y felicidad.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Stephen Mekbel:

Entre el estudio, la paternidad y el baile

Stephen se integró al equipo ATS a principios del 2016, está terminando el segundo año de la carrera de Promoción de la Salud Física, es integrante del grupo de baile Querube-UNA y es padre de una hermosa niña. También, se ha destacado en el fútbol y fútbol-sala (disciplina en la que participó en primera división). Conozcamos un poco más de este joven de ascendencia alemana y amante del movimiento humano:

Stephen ¿por qué se decidió por Promoción de Salud Física?
Mis estudios e intereses siempre han ido enfocados en el movimiento humano, la calidad de vida y el disfrute, de ahí a que no titubeara en designar a Promoción de Salud como primera opción de carrera.

¿Cómo ha sido esa experiencia en la carrera de Promoción de Salud?

Estudiar Promoción de Salud Física ha sido la mejor oportunidad para desarrollar mis

intereses, tanto por el movimiento humano como por dar un verdadero aporte a la sociedad, tengo la oportunidad de mejorar integralmente a las personas y evitar enfermedades por medio de la actividad física y el ejercicio. Esto es lo que quiero hacer toda la vida.

¿Qué piensa de ATS?

Ambientes de Trabajo Saludables promueve la salud física de la mejor manera, dando las facilidades a la población laboral UNA, para que se activen físicamente y que mejoren los componentes de la aptitud física y por sobre todo ser aún más felices. El equipo de trabajo ATS es excelente y todos de formación en Promoción de Salud Física. Creo que más entidades públicas y privadas deberían de seguir este ejemplo y de esta manera mejorar la calidad de vida de nuestra sociedad.

Y sus indicadores de salud ¿cómo están?

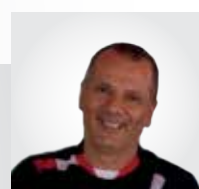
Los indicadores de salud son medidas que cuantifican y permiten evaluar dimensiones del estado de salud, de ahí que es necesario que los conozcamos.

Entre los más importantes están la presión arterial, la frecuencia cardiaca, el nivel de glucosa, el índice de masa corporal, la composición corporal, la circunferencia de cintura y la relación cintura-cadera.

La información obtenida de cada uno de estos indicadores señala cuál es el rumbo correcto por seguir, para optimizar la salud.

Es importante recalcar que nuestro cuerpo cambia todos los días y que nos enfrentamos a retos mundiales como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el síndrome metabólico, entre otros.

ATS consciente de esto ha iniciado con la segunda medición antropométrica y fisiológica 2016, consulte en su lugar de trabajo el día y la hora en que nuestros promotores estarán realizando estas valoraciones o solicite una cita al correo electrónico unactivate@una.cr.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Tonificación muscular (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.		Tonificación (HIIT) TEATRO CPA	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Yoga fit TEATRO CPA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Bailamos ATS FINANCIERO PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131

Correo electrónico: unactive@una.cr

Cuidado con los "entrenadores personales"



Por Luis Diego Gómez

El entrenador personal es sin duda una de las mejores formas para alcanzar los objetivos relacionados con la salud, tales como la reducción del porcentaje de grasa,

aumento de la masa muscular, mejoras en la resistencia cardiovascular, entre otros.

Es la persona profesional en la que se deposita la confianza y que cuenta con trayectoria académica y sobre todo quien sabe utilizar los protocolos correctos para prescribir el ejercicio, según las necesidades reales del cliente, además de los principios pedagógicos y fisiológicos del entrenamiento.

El entrenador personal debe realizar como mínimo las siguientes mediciones: composición corporal, medidas antropométricas, fuerza

máxima (RM), resistencia muscular, flexibilidad, capacidad aeróbica, balances musculares, frecuencia cardiaca, presión arterial, además de la generación de un expediente donde se incluya una entrevista acerca de los factores de riesgos de enfermedades, un historial de salud y de ejercicio general.

Lo anterior es de suma importancia porque de lo contrario se estará trabajando a ciegas, no se conocerán los avances reales, no existirá una progresión óptima de variación de cargas según las capacidades del cliente, ya que sin un estudio previo de la condición actual, no hay forma de que el entrenador sepa qué pesos utilizar, cuánto tiempo trabajar, los ejercicios por hacer y a qué volumen e intensidad, lo que demuestra poco dominio del tema o falta de interés hacia su cliente, en otras palabras su "entrenador personal" estaría arriesgando su salud.

Hernia de Disco



Por Geraldine Fernández

Los discos intervertebrales son "almohadillas" que se encuentran entre las vértebras. Su función es amortiguar el impacto en la columna y permitir su movimiento. Estos se conforman de un núcleo pulposo (sustancia gelatinosa dentro del disco) y un anillo fibroso (anillo que lo rodea y es más duro).

En el caso de las hernias de disco, los movimientos repetitivos y con malas técnicas, los golpes, el sobrepeso, el

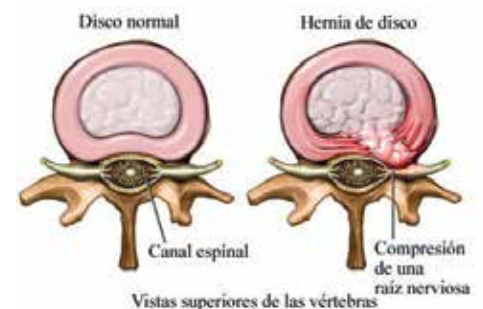
fumado, la atrofia de la musculatura de la espalda y el envejecimiento producen debilitamiento del anillo fibroso y hacen posible que el núcleo se salga y produzca la herniación.

Las hernias de disco pueden producir compresión de los nervios que salen a los lados de la columna y provocar con ello dolor, adormecimiento y hormigueo de brazos y piernas; entumecimiento y debilidad en los músculos, además de disminución en los rangos de movimiento, dolor en la zona de la hernia al palpar la columna, alteración de los reflejos, y si esta se encuentra en el nivel lumbar va a producir dolor fuerte en la espalda al estirar las rodillas e imposibilidad de adoptar la posición de "puntillas" o "talones" al estar de pie.

Para prevenir la aparición de hernias o complicaciones con su presencia es recomendado evitar levantar grandes

pesos, mejorar la higiene postural al realizar actividades de vida diaria, mantenerse activo sin actividades extenuantes y realizar ejercicios de fortalecimiento isométrico de abdomen y espalda.

Si ya se padece de hernia discal, la fisioterapia y medicamentos analgésicos y desinflamatorios pueden ayudar a aliviar los síntomas, aunque en algunos casos la cirugía es la única medida para mejorar.



BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

EDICIÓN ESPECIAL
Noviembre-Diciembre



¿Cuánto ejercicio debo hacer por semana?

- De acuerdo a la OMS para obtener los beneficios del ejercicio se deben hacer 150 minutos de intensidad moderada a la semana.
- O se podrían realizar 75 minutos de intensidad alta a la semana (también se pueden combinar las intensidades).
- Todo ejercicio que realice en 10 minutos como mínimo lo puede adicionar en el conteo semanal.



La acrobacia en telas es otra pasión de Michelle, quién nos dice: "si crees que la aventura es peligrosa; prueba la rutina, es mortal".



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Michelle Rojas:

"La vida es como el baile, cada paso cuenta"

Michelle conocida también por su segundo nombre Stephanie es la colaboradora voluntaria de ATS y se caracteriza por su espíritu altruista, disposición de servicio y una sonrisa que nos hace ver la bondad humana. Pero Michelle, al igual que el resto del equipo de trabajo, es polifacética y nos deslumbra con pasos de baile nunca vistos, poses de yoga avanzadas y la magia de la danza aérea. También, es integrante del grupo de baile Querube-UNA, bachiller en Administración de Oficinas y está terminando el segundo año de la carrera de Promoción de la Salud Física.

Michelle ¿cómo fueron sus inicios en el baile?

Desde niña mi deseo fue aprender a bailar ballet, estuve en clases durante un año, creo que ahí fue donde inició el gusto por el movimiento humano. Más grande tuve la experiencia de ser bailarina y activista con

el grupo Barceló y desde hace seis años que pertenezco al elenco del grupo Querube.

¿Cómo fue ese cambio de Administración de oficinas a Salud Física?

Mi deseo desde el colegio fue estudiar Promoción de Salud Física, sin embargo, por motivos de la vida ingresé a Administración de Oficinas, carrera que me abrió muchas puertas y oportunidades, pero el movimiento humano seguía en mi mente. Hice el cambio de carrera y me siento más que satisfecha con él.

¿ATS le ayuda a desarrollar sus intereses?

Desde todo punto de vista, acá pongo en práctica mis conocimientos y talentos, al mismo tiempo que sigo aprendiendo. Creo que es una oportunidad excelente para la población laboral UNA, ojalá más gente aproveche esta oportunidad.

Disfrutar del fin de año saludablemente

Se acercan las fiestas de fin de año y con ellas los tamales, los quequitos, la piernita de cerdo y las bebidas espirituosas, muy propias de la cultura costarricense.

¿Qué hacer para disfrutar de toda esta algarabía y no afectar mis indicadores de salud negativamente? La clave es la moderación, buscar un balance, pensemos que el equilibrio es la ley general del universo. Se trata del fin de año, no del fin del mundo.

Cuando organice sus actividades recuerde agregar bocas saludables, con vegetales crudos o al vapor. Haga sus propios dip, ya que los que se compran hechos están cargados de grasa y calorías. Ponga en la mesa una boquita de frutas y se sorprenderá de lo rápido que se acabará. Recuerde que el alcohol tiene un alto contenido calórico sin ningún aporte nutricional y por último no olvide moverse

lo más que pueda: baile, camine, juegue con sus familiares, camine descalzo por el zacate o la playa; de esta manera recibirá el 2017 con un índice de salud muy favorable.

ATS-UNA les desea lo mejor en este fin y principio de año. ¡Celebren la vida, celebren el movimiento!



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor



Por Dr. Pedro Ureña Bonilla
Vicerrector de Administración

Ambientes de Trabajo Saludables: ATS-UNA

Gracias al apoyo irrestricto de la gestión Salom Echeverría – Flores Davis, hoy celebramos con regocijo el cierre de un año exitoso en la promoción de Ambientes de Trabajo Saludables (ATS) en la Universidad Nacional.

valoraciones antropométricas y fisiológicas realizadas nos han permitido aproximarnos a la construcción de un perfil de salud fundamental, para implementar intervenciones motrices acordes a las necesidades de nuestra comunidad de trabajadores.

Esta iniciativa se basa en la convicción absoluta de que los trabajadores universitarios forman parte consustancial de la existencia misma de esta institución. Por doquier hemos visto con júbilo la incorporación de compañeros y compañeras universitarias a cada una de las actividades organizadas bajo esta iniciativa. El baile en sus diferentes manifestaciones, el yoga, así como otras formas de ejercicio físico, se han venido constituyendo poco a poco en parte del estilo de vida que caracteriza el espacio laboral. Las

El espíritu que ha promovido la creación de los ATS, está íntimamente relacionado con la comprensión de la persona trabajadora, lo cual significa vernos, entendernos y tratarnos, como integralidades tanto en su forma biológica, como también, en la dimensión psico-socio-espiritual. Repensar el espacio – tiempo laboral, nos coloca ante nuevos retos en materia de promoción del talento humano, apostándole a la creación de ambientes que estimulen el crecimiento integral y la realización personal, tal y como se pretende con los ATS.

“En un Ambiente de Trabajo Saludable se desarrolla una cultura de bienestar general que promueve la práctica de la actividad física en el lugar de trabajo.”

Principios biológicos del entrenamiento



Por Luis Diego Gómez

En el entrenamiento existen principios pedagógicos y biológicos, estos son guías de aplicación para alcanzar los objetivos planteados de una forma correcta y eficiente, minimizando los factores de error.

cada 1 ó 2 semanas, para que el cuerpo no se acostumbre a un mismo estímulo.

Dentro de los principios biológicos tenemos:

- Continuidad: las cargas del entrenamiento deben aplicarse por lo menos 3 veces por semana en días alternos, donde se estimule la misma zona muscular, esto posibilita una adecuada supercompensación.
- Supercompensación: el estímulo del entrenamiento crea fatiga la cual en el periodo de recuperación va a ir generando una compensación por encima de los niveles de estado físico actual, o sea ganamos mejora en la forma física.
- Sobrecarga progresiva: las cargas que se aplican al entrenamiento deben ir variando

- Individualidad: todos los seres humanos somos distintos por lo que cada plan de entrenamiento debe ser estructurado para cada persona, ya que lo que le funcione a una no necesariamente le servirá a otra, acá lo importante de una evaluación física.
- Reversibilidad: si los estímulos del entrenamiento desaparecen las mejoras funcionales y estructurales van a ir desapareciendo, dicho de una mejor forma: “lo que no se usa se pierde”.

Existen otros principios tales como especificidad, especialización, sobrecarga, progresión, regeneración y repetición. Conocer estos principios nos ayudará a realizar nuestros entrenamientos de una mejor forma, basándonos en datos científicos para tener metas reales y objetivos alcanzables.

“Un promotor de salud física velará por la aplicación de los principios del entrenamiento, al asegurar el logro de los objetivos de una manera individualizada y segura. Lo anterior evitará caer en tendencias de ejercicio que atentan contra la salud de las personas.”



Por Stephen Mekbel

Gozar de la tercera edad plenamente, ¡depende de cada uno de nosotros!

El cuerpo humano está concebido para moverse, cuanto más ejercite su cuerpo, más actividades será capaz de hacer y un mejor funcionamiento en el nivel fisiológico tendrá al llegar a la tercera edad.

El tabaquismo, el IMC elevado, la relación cintura-cadera elevada y el sedentarismo en las edades medias de la vida y en la madurez tardía, son predictivos de algún tipo de discapacidad al llegar a la vejez. Por ello, las personas que poseen hábitos saludables no solo sobreviven más tiempo, sino que las discapacidades se retrasan en aparecer hasta poco tiempo antes de morir.

Es muy normal que al pasar los 65 años las personas comiencen a padecer enfermedades producto de que en su juventud y adultez no se ejercitaron de la manera adecuada. Algunas de estas enfermedades son: artritis reumatoide, osteoartritis, diabetes mellitus, pulmonares obstructivas crónicas

(EPOC), cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad, osteoporosis, dislipidemias y síndrome metabólico, entre otras.

Todas estas enfermedades que nos llegan a afectar en la vejez podríamos evitarlas o tratarlas con ejercicio físico adecuado que además nos provoca mejoras en nuestro sistema, tales como en el transporte de glucosa al cerebro, lo que ayuda a su actividad, mejora nuestro control motor, la postura, el lenguaje, la cognición, la capacidad de resistencia aeróbica, también de fuerza y de flexibilidad.

Como podemos ver, el realizar ejercicio físico desde la juventud y la adultez nos va a ayudar a tener una mejor calidad de vida y a evitar padecer de algunas enfermedades que nos podrían llevar a la muerte. Aún estamos a tiempo, esforcémonos por una larga vida y que además sea de excelente calidad.

La tercera edad es sinónimo de adulto mayor, y empieza aproximadamente a partir de los 60 a los 65 años.

Actualmente, por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años.

De ahí la importancia de llegar a la tercera edad en las mejores condiciones y con la mejor calidad de vida.

Urge volver a la comida casera con ingredientes naturales

Por Gustavo Rivera Cabezas

La vida moderna nos ha beneficiado con grandes avances en la ciencia y la tecnología. También, nos ha dado una mayor disponibilidad de alimentos que encontramos en los supermercados, listos para su consumo, algunos congelados o instantáneos para el microondas. Sin embargo, hay una connotación muy negativa en estos productos y es que son refinados o procesados.

El problema de la refinación es que elimina nutrientes importantes como la fibra dietética, el hierro y las vitaminas B. Pero, ¿por qué entonces se refinan o procesan los alimentos? Básicamente por dos razones: se busca una textura más suave en el producto final y la otra es extender su duración. Un alimento procesado va a durar más en la estantería del supermercado, ya que no es apetecido por las plagas, como por ejemplo el moho, debido a su bajo contenido nutricional.

Este hecho nos da para pensar: si el moho no quiere comerse los alimentos procesados, ¿qué tan saludables pueden ser estos productos para nosotros?

El contenido nutricional de los alimentos procesados o refinados es directamente proporcional a la fecha de vencimiento, o sea a mayor sea esta, menor es el nutricional, no obstante el calórico (calorías vacías) y sódico es bastante alto.

Cuando nuestra comida es preparada por una compañía o fábrica, la tendencia es cocinarla de una manera poco saludable: utilizarán los ingredientes más baratos, luego los procesarán tanto como sea posible para hacerlos atractivos agregándoles azúcar, sal y grasa, nutrientes que son problemáticos para nuestra salud.

Hay que tener mucho cuidado también con los productos que son altamente procesados y refinados porque los enmascaran como saludables. Estos productos se les adicionan nutrientes sintéticos una vez que han sido

refinados para hacerlos parecer nutritivos al comprador.

Debemos recordar siempre que los alimentos más nutritivos no vienen empacados y no necesitan etiqueta nutricional para saber que son saludables, como por ejemplo el brócoli, la zanahoria, la naranja o el tomate.

Evitar las calorías vacías debe ser una prioridad a la hora de seleccionar nuestros alimentos, teniendo siempre en cuenta que nuestra salud está en juego.



Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Tonificación muscular (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.		Tonificación (HIIT) TEATRO CPA	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Yoga fit TEATRO CPA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Bailamos ATS FINANCIERO PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131

Correo electrónico: unactivate@una.cr

Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Víctor Vargas: "Lo que se ha planeado con esfuerzo y paciencia se logra"

Víctor fue el último colaborador en ingresar a ATS. Conocido como "Tama" por su lugar de residencia en Tamarindo, Guanacaste, se destaca por su versatilidad: toca batería, juega varios deportes, surfea, canta en un coro y practica el baile urbano. Siempre tiene disposición para ayudar al que quiera aprender a moverse y a sus 20 años se postula como un exponente de la salud física en todos sus ámbitos.



"Una vez vi a un tío bailando break dance y me fasciné con el mundo del baile"

Víctor ¿cuál ha sido su relación con el movimiento humano a través de su vida?

Desde muy pequeño he sido muy activo físicamente, siempre lo he visto como una salida saludable a los vicios que encontramos en la actualidad. Además de salir a mejuguear con los compañeros de la escuela, me gustaba mucho patinar, salir a dar vueltas en bici y de vez en cuando surfear. El baile es parte fundamental en mi vida, con el paso del tiempo fui aprendiendo (y sigo) nuevos ritmos, tanto latinos como urbanos, aunque los latinos los aprendo con mayor facilidad.

¿Cómo ha sido su trayectoria en la promoción de salud física?

Empezó en un gimnasio en Tamarindo, al trabajar con personas que buscaban un cambio saludable

en su vida y depositaron su confianza en mí para ayudarles. También, he podido ir creciendo como profesional en ATS, donde el equipo de trabajo es excelente y existe una química muy buena. Siempre se aprende mucho de la gente y esto nos da una experiencia única.

¿Qué consejo le puede dar a la población UNA?

Que realicen actividad física siempre, que bailen, caminen, una vuelta en bici, jugar, levantarse del escritorio, caminar después del almuerzo. Esto nos ayudará a estar mejor cada día.

Periostitis – Síndrome de estrés medial de la tibia



Por Geraldine Fernández

El hueso tiene una capa externa conocida como periostio, la cual tiene la función de brindar irrigación, nutrición y sensibilidad.

Este puede verse afectado e inflamarse producto de una sobrecarga repetitiva, donde los músculos traccionan continuamente la inserción ósea sin permitir al tejido repararse.

La periostitis es una lesión muy común en los corredores. Los síntomas comunes de esta lesión son:

1. Dolor en la cara anterior de la pierna, ya sea en la parte interna

o externa, que aparece al iniciar la actividad, disminuye después del calentamiento y reaparece durante la actividad modificando la forma de realizarla

2. El dolor es de tipo quemante e incluso al palpar la zona se pueden sentir una serie de "bolitas" a lo largo de la tibia (espinilla).

Las causas comunes que provocan su aparición son:

- Correr sobre superficies inadecuadas (asfalto o cemento)
- Utilización de un mal calzado (desgastado)
- Mala técnica de carrera
- Mala preparación física
- Entrenamientos sobrecargados
- Problemas biomecánicos físicos, propios de cada persona

Como medidas de control se puede inicialmente, revisar factores externos como calzado, problemas posturales de los pies y la técnica de carrera, para evitar su aparición, además de acompañarse de un adecuado acondicionamiento físico.

Si ya la lesión ha aparecido se debe mantener reposo o disminución en la intensidad de la actividad física y acompañarse de técnicas de crioterapia (hielo), fisioterapia y estiramientos.



BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN ESPECIAL
Enero-Febrero

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



¿Cuánto ejercicio debo hacer por semana?

- De acuerdo a la OMS para obtener los beneficios del ejercicio se deben hacer 150 minutos de intensidad moderada a la semana.
- O se podrían realizar 75 minutos de intensidad alta a la semana (también se pueden combinar las intensidades).
- Todo ejercicio que realice en 10 minutos como mínimo lo puede adicionar en el conteo semanal.



Salud, felicidad y prosperidad en el 2017



MBA Sergio
Fernández Rojas,
Director Ejecutivo,
Vicerrectoría de
Administración

Desde la Vicerrectoría de Administración y aprovechando este excelente espacio de comunicación con nuestro sector administrativo, al cual nos honra representar, en primera instancia les saludo y les deseo los mayores éxitos y realización tanto personal como profesional en este año que recién inicia.

Si bien es cierto la gestión pública es bastante regulada, normalizada y hasta entabada para algunos, esta

Vicerrectoría liderada por el Dr. Pedro Ureña, se ha caracterizado por la búsqueda permanente de mecanismos e instrumentos ágiles e innovadores, que en armonía con el respeto a la legalidad, permitan avanzar en la ejecución de obras e inversiones en pro del bienestar integral de toda la comunidad universitaria, con especial interés en nuestra comunidad administrativa.

En este sentido reiteramos el compromiso de continuar sobre esta línea de trabajo y priorización para la mejora integral y continua de la salud de nuestros funcionarios; ahora bien como todos lo sabemos, a pesar de contar con todas las condiciones y posibilidades que nos brinda la UNA para el mejoramiento de nuestra salud y calidad de vida, este objetivo no se

logrará al menos que cada uno de nosotros tome la decisión de hacer uso y aprovechar al máximo las facilidades y oportunidades que tenemos a nuestro alcance, así como el mejoramiento en nuestro estilo de vida. Es indudable que los comienzos de año, son especialmente apropiados, para fijarnos metas y proponernos objetivos, por tanto con todo nuestro respeto y estima les invitamos a ser nuestros socios en esta importante meta de mejorar continua e integralmente la salud de todo nuestro sector administrativo y el principal aporte que requerimos de ustedes es la mejor de las actitudes y la mayor disposición para participar de todas las iniciativas que con tanto esmero, dedicación y calidad preparan para ustedes nuestros compañeros de "Ambientes de Trabajo Saludables".

ATS-UNA 2017: Más opciones para mejorar

Uno de los principios básicos de la promoción de la salud física para buscar la activación física personal, es hacer cosas por las que uno sienta afición, que nos gusten y así será más fácil el disfrute y el apego al movimiento.

A partir del lunes 16 de enero estaremos iniciando con las clases grupales en horarios matutinos, al mediodía y al finalizar la tarde. El Club de Carrera ATS y Bailamos ATS también iniciarán

en esta fecha y próximamente tendremos el Club de Volibol de playa vespertino y la habilitación de la cancha de fútbol 5.

Después del éxito que tuvo la Clínica de Quiropráctica, a muy corto plazo se estará ofreciendo este servicio de manera permanente y a mediano plazo el de fisioterapia.

A finales de enero estaremos entregando un planificador mensual que les permitirá

organizar su agenda laboral y la de actividad física, de manera que sepamos cuántos minutos de ejercicio estamos realizando por semana.

Nuestro compromiso ha sido y será el de buscar las mejores opciones para usted ¡que es lo más importante que tenemos!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor



Por Dr. Pedro Ureña Bonilla
Vicerrector de Administración

Nuevos espacios psicosociomotrices

En el marco de la promoción de Ambientes de Trabajo Saludables-UNA (ATS-UNA), se están habilitando y creando espacios para la expresión psico-socio-motriz del colaborador universitario. Lo que tradicionalmente conocemos como espacios para hacer deporte, los entendemos desde la perspectiva de ATS-UNA, como locaciones para la expresión del individuo humano, en su condición de unidad bio-psico-social. Esto significa que, cuando hablamos de un espacio deportivo cualquiera sea, estamos refiriéndonos a un escenario para la promoción de la interacción social entre las personas, para la expresividad emocional y para la acción motriz. De manera que, la integración del trabajador universitario en cualquiera de las actividades que tienen lugar en los diferentes espacios denominados “de expresión psico-socio-motriz”, implica la manifestación holística de emociones, afectos y cogniciones, por medio del movimiento humano en un contexto de dinámica social.

En este caso, el ejercicio físico se convierte en el vehículo mediante el cual se expresa la integridad



del ser Unidad Bio-Psico-Social en un momento determinado. Como consecuencia de la participación en estos espacios de expresividad holística, se promueve en el trabajador universitario el encuentro consigo mismo y con los demás, reconociendo en ese espacio relacional debilidades y fortalezas propias y ajenas, construyendo un Yo y un Nosotros mucho más saludable, potenciando así las posibilidades de auto-realización en el contexto laboral universitario. Por tales razones, invitamos con gran entusiasmo y optimismo a toda la población laboral universitaria a participar de las dinámicas que ofrece la iniciativa ATS-UNA. Porque nuestra apuesta es por un trabajador más satisfecho consigo mismo, con su lugar de trabajo, con esta hermosa comunidad UNA.

“...en estos espacios de expresividad holística, se promueve en el trabajador universitario el encuentro consigo mismo y con los demás, reconociendo en ese espacio relacional debilidades y fortalezas propias y ajenas, construyendo un Yo y un Nosotros mucho más saludable...”

El ejercicio físico y sus beneficios sobre el cerebro y la salud mental

Por Victor Vargas



“La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera.”

Siempre que nos animamos a empezar un plan de entrenamiento lo hacemos con el objetivo de bajar de peso, mejorar nuestra apariencia física o querer entrenar para una competencia de 5 o 10 km dejando de lado los beneficios que la actividad física nos proporciona a nivel mental.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades y define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera.

Algunos de los múltiples beneficios que aporta la actividad física a nivel mental es que se asocian a aumentos significativos en el autoestima de los participantes, principalmente en personas con un

autoconcepto bajo. El Instituto Nacional Americano de la Salud Mental, indicó que el ejercicio reduce ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional y aumenta la energía.

Además de estos beneficios, el realizar actividad física y ejercicio también podría tener un papel neuropreventivo en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson, Huntington o esclerosis lateral amiotrófica. Cuando se realiza ejercicio se segrega una sustancia llamada IGF-1 que entra a la corriente sanguínea y al llegar al cerebro estimula la producción del factor neurotrófico cerebral (BDNF) y esta sustancia es la encargada de la supervivencia de las neuronas en nuestro cerebro.

Por esta razón, es que debemos de crear un hábito saludable en nuestra vida, ya que al realizar ejercicio no solo estamos cuidando nuestro cuerpo, también estamos cuidando nuestra salud mental.



Por Tatiana Quesada

Se crea el Club de la Carrera, para satisfacer la demanda de un nicho de mercado que involucra a los funcionarios de la Universidad Nacional que utilizan su hora de almuerzo para salir a ejercitarse y que tienen objetivos y metas, pero no un norte bien dirigido y que pueden llegar a frustrarse al no conseguirlo o lesionarse en el intento.

“Club de la Carrera ATS: Un club de atletismo a su medida”

Correr gusta y sin lugar a dudas es una disciplina del deporte que cada día suma más adeptos ya que no sólo se practica para beneficio individual sino también lleva implícito el aspecto social, ya que además de hacer deporte se comparten sonrisas y aficiones.

Existen muchos aspectos que se deben considerar antes de iniciar un deporte como este, entre los que se encuentran: la valoración médica previa, el tiempo disponible para entrenar, el uso de calzado adecuado y el trabajo a realizar que debe estar supervisado por un profesional en el área que diseñe programas para el cumplimiento de objetivos y la prevención de lesiones.

Se tomó la iniciativa de crear el “Club de la Carrera ATS” con el fin de trabajar aspectos importantes de la carrera como lo son: la técnica, la agilidad, la fuerza, la capacidad aeróbica y además prevenir lesiones que se pueden dar por el mal uso del calzado, una zancada inadecuada, o trabajar en un terreno irregular y en mal estado.

Para satisfacer, además, la demanda de un nicho de mercado que involucra a los funcionarios de la Universidad Nacional que utilizan su hora de almuerzo para salir a ejercitarse y que tienen objetivos y metas, pero no un norte bien dirigido y que pueden llegar a frustrarse al no conseguirlo o lesionarse en el intento.

Actualmente el Club de la Carrera ATS se imparte dos veces por semana a las 12 md con salida de la explanada 11 de Abril. Así que anímese, póngase las tenis y acompañenos, que nosotros nos encargamos no sólo de ayudarle a cumplir sus objetivos sino también de mejorar su calidad de vida.



Guía práctica para la prevención de lesiones en la actividad física



Por Diego Gómez

Uno de los problemas más frecuentes cuando se realiza actividad física son las lesiones musculoesqueléticas, por lo que es primordial realizar exámenes clínicos y evaluaciones físicas de la mano de profesionales en el área para descartar algún problema, a esto Murillo (2016) en su libro sobre lesiones deportivas propone una serie de principios para minimizar el riesgo de sufrir lesiones:

1. Antes de iniciar algún programa de ejercicio se debe realizar un acondicionamiento físico general y básico

2. Es importante realizar una buena ejecución de la técnica, de esta manera distribuimos correctamente nuestro peso corporal
3. Debemos utilizar el equipo deportivo de mejor calidad y en buenas condiciones.
4. Al iniciar nuestra práctica debemos calentar, al finalizar realizar un correcto estiramiento y enfriamiento.
5. La buena alimentación e hidratación son vitales para tener un rendimiento óptimo.
6. Se debe ser consciente hasta donde llega nuestro cuerpo y parar la actividad si no se siente bien.
7. Debemos procurar estar concentrados en la práctica para evitar inconvenientes.

Esta guía resumida de 7 pasos podrá ayudarlo a prevenir lesiones y así evitar suspender la actividad física y perder las adaptaciones fisiológicas ganadas, además es importante estar supervisado por personal profesional que sepa actuar ante una posible lesión, logrando de esta manera que la rehabilitación sea más eficiente.



Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m. d.	Tonificación Total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) AMBULANTE	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Yoga fit SALA EMILIA PRIETO	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO PICADO
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131

Correo electrónico: unactivate@una.cr

Hacer realidad los propósitos de año nuevo

Por M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas

A lo largo de mi experiencia como promotor de salud, cada inicio de año oigo una lista interminable de propósitos a realizar a corto plazo, casi todos relacionados con la disminución de peso y la activación física.

La gente busca un cambio inmediato en su estilo de vida que le proporcione los cambios deseados casi de manera mágica y cuando esto no sucede viene la frustración y la deserción de algo que pudo haber sido muy positivo: mejorar nuestra salud.

¿Cómo hacer para que esto no suceda? Primero debemos hacer una planificación de lo que queremos y podemos hacer, en tiempo real, no en tiempo imaginario o deseado.

Regularmente me dicen voy a empezar a hacer ejercicio y voy a ir dos horas todos los días. Aunque la intención es noble no se ajustará a la realidad y después de dos semanas se acabó el ejercicio ya que los compromisos, el trabajo y el desgaste físico nos harán fallar. Nuestro cuerpo necesita adaptarse a los cambios gradualmente y más no es sinónimo de mejor.

Lo segundo es realizar actividades que nos gusten y que podamos hacer, ya que es común escuchar cosas como: lo único que me gusta a mi es el fútbol pero tengo las rodillas dañadas y no puedo, pues a buscar asesoría para entender la lesión y ajustarnos a ese nuevo estándar de vida.

Si no nos gusta nada, pensemos en el premio final, ya que a todos nos gustan los premios, y este será mejor calidad de vida, y más que eso, mejor calidad de los años vividos, lo que se puede traducir como menor dependencia de medicamentos, mayor autoestima, mayor independencia para realizar las actividades de la vida diaria, poder jugar con mis nietos y disfrutar de actividades de movimiento por más tiempo.

El equipo de trabajo ATS-UNA está en la mejor disposición de ayudar para que todos alcancemos esos propósitos de año nuevo, de manera segura y divertida. Acérquese a nosotros y con mucho gusto le asesoramos para que todos mejoremos juntos.

¿Puntos gatillo o Contracturas musculares?



Por Geraldine Fernández

Los puntos gatillo son lugares donde las células musculares se sobreactivan, por su facilidad de contracción provocando en muchos casos “bultos” o nódulos tenso palpables, muy comunes en la zona de los hombros o entre las escápulas.

Existen tres tipos de puntos gatillo: los activos (siempre sensibles y aumentan su dolor al presionarlos o estirarlos), los secundarios (por compensación al músculo dañado) y los latentes (solo duelen a la palpación, también se activan por frío, calor, cambios de la presión atmosférica y daño repetitivo).

Entre los síntomas están:

- Limitación del movimiento del músculo
- Dolor muscular crónico
- Debilidad y fatiga
- Palpación de una banda tensa
- Efectos sobre el sistema nervioso autónomo, que suelen darse en zonas de dolor referido: lagrimeo, sudoración, piel de gallina, entre otras.

Una contractura muscular por otra parte, es una contracción muscular continuada e involuntaria de un músculo provocando un abultamiento de la zona, que implica dolor y alteración del normal funcionamiento del músculo. Las contracturas duelen por la presión en los nervios de la zona y en los vasos sanguíneos que limitan la irrigación al músculo, aún en reposo o en movimiento.

Estas se producen generalmente por esfuerzos repetitivos, sobre esfuerzos o desequilibrios musculares.

El tratamiento para ambas situaciones puede incluir relajación, masajes, estiramientos y frío en los puntos gatillo o calor local para la contractura.



BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN
Marzo

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



¿Cuánto ejercicio debo hacer por semana?

- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), para obtener los beneficios del ejercicio se debe hacer 150 minutos de intensidad moderada a la semana.
- Igualmente, se podría realizar 75 minutos de intensidad alta a la semana (también se puede combinar las intensidades).
- Todo ejercicio que realice en 10 minutos, como mínimo, lo puede adicionar en el conteo semanal.



ATS-UNA: trascendiendo nuestras fronteras



Dr. Pedro Ureña
Bonilla
Vicerrector de
Administración

Gestada en el seno de la propuesta, La UNA: “un universo de oportunidades”, la iniciativa “Ambientes de Trabajo Saludables” (ATS) ha venido a reconceptualizar la esencia del ser humano en el contexto laboral de la Universidad Nacional. Núcleo central de esta iniciativa es la imperiosa necesidad de promover ambientes de trabajo que coadyuven en

la salud, calidad de vida, bienestar y autorrealización del trabajador. En este contexto se ha venido desarrollando, desde la Vicerrectoría de Administración, una serie de acciones orientadas a generar ambientes de trabajo saludables desde un enfoque holístico, integral.

La experiencia adquirida en este proceso nos ha permitido llevar el testimonio ATS al foro internacional de Educación Superior (CIE-SUP) en el 2016, donde se expuso sobre los resultados de la sistematización de información antropométrica y fisiológica de trabajadores/as universitarios/as. En este mismo escenario, se

desarrolló un taller en que se analizó las posibilidades de la danza-terapia y el baile popular, como instrumentos para el manejo de las disparidades en salud.

Este año, nuevamente la presencia de ATS-UNA estará en el Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud (CIUPS), a celebrarse en Alicante, España. En este aforo, se expondrá sobre el modelo ATS de la UNA y sobre un análisis comparativo de indicadores de salud antropométricos y fisiológicos entre las diferentes sedes de la UNA. De esta forma, ATS contribuye con la internacionalización de la UNA, e inicia con paso firme su consolidación como modelo referente en el nivel internacional.

ATS-UNA estrena casa

Con mucha alegría y con el afán de dar un mejor servicio, nos hemos trasladado contigo a la Clínica Dental de la ASOUNA. Aquí tendremos la oportunidad de dar un servicio más personalizado, también se estarían integrando otros servicios que ya hemos anunciado, como la clínica de quiropráctica, la evaluación y análisis de indicadores de salud y por supuesto, la consejería en estilos de vida saludables.

También en este proceso de adecuación de espacios, próximamente tendremos un toldo

fijo para desarrollar las sesiones de actividad física dirigida, el cual se ubicará en la explanada 11 de abril y esperamos que muy pronto nuestras plazas UNActívate cuenten con sombrillas para que su uso sea más agradable. Estamos trabajando para solucionar la falta de duchas en el Omar Dengo, de manera que el que quiera darse una bañadita después del ejercicio no tenga problemas en hacerlo.

Por último, les comento que estamos haciendo todo lo posible para ampliar nuestros

servicios de clases grupales a diversos sectores del Campus, tales como el CIDE, Plaza Heredia, Informática, Veterinaria y CINPE.

Seguimos trabajando para ofrecerle más ventajas, más opciones, más salud ¡porque usted es lo más valioso que tenemos!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131
Correo electrónico: unactivate@una.cr



¿Cómo perseverar en el ejercicio?

Por Tatiana Quesada

Mantener un estilo de vida saludable que involucre una alimentación adecuada y una rutina de ejercicios, ciertamente puede ser algo difícil de lograr, pero es algo que realmente vale todo el esfuerzo que se requiere para hacerlo.

La adherencia a la actividad física está condicionada por la motivación de la persona y para lograrlo es importante definir objetivos y estrategias que le permitan continuar en el tiempo, en otras palabras, perseverar. A continuación se mencionan algunos consejos para conseguirlo:

- Defina objetivos claros y alcanzables en el mediano plazo
- Lleve un registro de ejercicios y cambie la rutina periódicamente
- Únase a un grupo con gustos afines
- Coloque frases motivadoras en lugares en donde las pueda leer a diario, como:

- “No va a ser fácil, pero lo conseguiré.”
- “Lo hago por mí y solo por mí.”

- “Tengo que hacerlo ya, a veces “más tarde” se convierte en nunca.”
- “El éxito no llega si no voy hacia él.”
- “¿Lo quiero? Entonces me esfuerzo por conseguirlo”

- Agende su ejercicio y dele una prioridad
- Maximice su tiempo con una buena planificación

Finalmente, mantenga una mentalidad positiva y motívese para que la rutina de ejercicios y la alimentación sana se conviertan en su estilo de vida. Recuerde que de vez en cuando tendrá alguna que otra derrota pero eso no debe detenerlo, siga adelante y alcance su meta, ¡sin excusas!

“Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. ¡Pero nunca te detengas!”

Madre Teresa de Calcuta

¿Qué son las várices? ¿Qué podemos hacer?



Por Geraldine Fernández

Las várices o venas varicosas se definen como venas dilatadas por alteración en las válvulas (telitas tipo puerta que evitan que la sangre se devuelva) o en las paredes de las venas, produciendo con ello problemas como el reflujo venoso o la inflamación. Es común que en las personas adultas se produzcan trastornos de este tipo que empiezan por “arañitas” vasculares, várices simples hasta úlceras venosas.

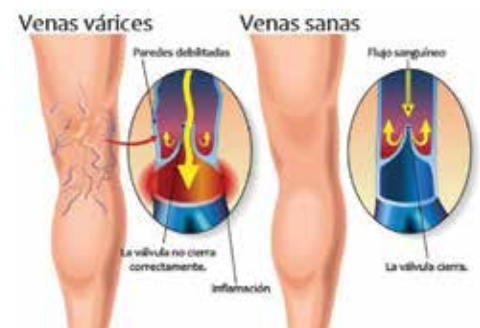
Las principales causas de aparición de várices en las personas son: herencia, el

sexo femenino, edades entre treinta y sesenta años, obesidad, embarazo, constipación y trabajos por mucho tiempo en una misma posición. Si usted se considera en riesgo, es importante tener en cuenta algunos signos de alerta que pueden sugerir que se tiene una insuficiencia venosa, tales como: dolor, pesadez en las piernas, picazón, calambres, edema, enrojecimiento y descamación.

¿Cómo evitar las várices?

Se recomienda mantener un peso adecuado y evitar el estreñimiento, para lo cual se debe comer suficiente fibra dietética y realizar actividad física, lo que además realiza un trabajo de bombeo en las venas, es importante evitar las prendas muy ajustadas a nivel de la cintura y cadera, evitar el fumado y realizar

cambios de posición y estiramientos en el trabajo ya sea que se esté sentado o de pie. Si ya se tiene este problema hay varias alternativas como ejercicios de bombeo venoso en posición inclinada y declinada, utilización de medias compresivas, inyecciones e incluso la cirugía.



BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN ABRIL

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

1.º DE ABRIL DE 2017

Volumen 1

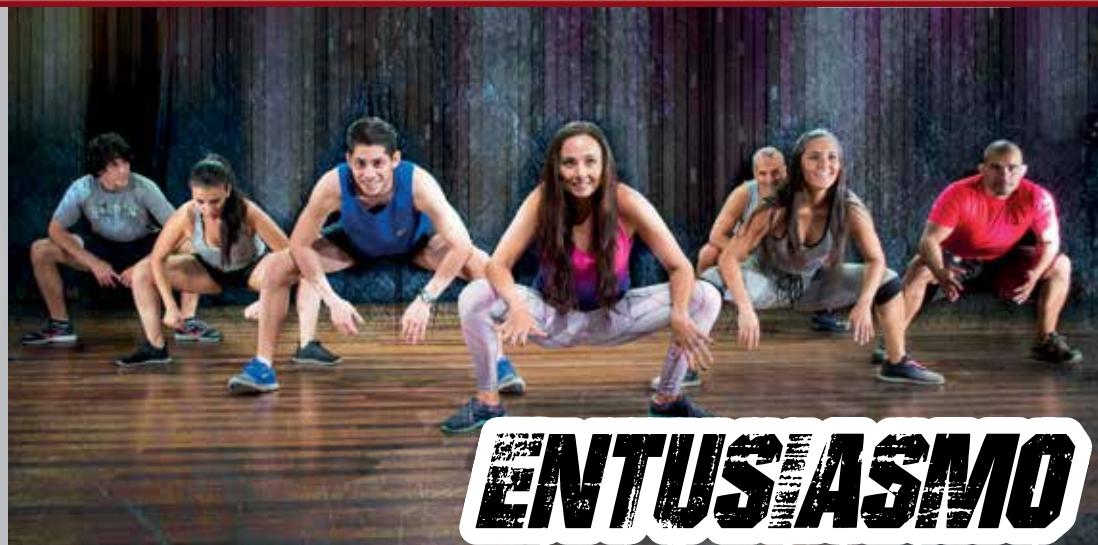
N.º 9



¡Haga de la actividad física un hábito!

Busque una actividad física que disfrute, trate de realizarla diariamente a la misma hora y en el mismo lugar y con el tiempo será cada vez más fácil y automático realizarla.

Si se le olvidó o no hizo la actividad física por unos días, no hay problema, ¡retómela nuevamente!



Andrés León: Combinación de deporte y salud



El 2017 arrancó y nos trajo a un nuevo integrante a ATS: Andrés, quien nos ha estado llenando de energía, contagiando de movimiento y poniéndonos a jugar voleibol. Este joven estudiante está en segundo año de Promoción de la Salud Física, sin embargo desde muy temprana edad se ha relacionado con el deporte de rendimiento y actualmente forma parte del equipo de fútbol sala de nuestra universidad.

Andrés, ¿cuál es la historia que lo llevó a querer ser Promotor de la Salud Física?

Desde muy temprana edad he estado involucrado en el deporte y la actividad física, esto me despertó un interés en cuanto al movimiento humano, la calidad de vida y el disfrute de estos, lo cual me llevo directo a la carrera que actualmente estudio y que disfruto tanto día a día, su aprendizaje y práctica.

¿Cuáles son las actividades físicas que más disfruta?

El fútbol es una de mis principales aficiones y la otra la cultura física, que no es lo mismo que físico culturismo.

¿Cómo puede definir de manera sencilla la cultura física?

La cultura física incluye los hábitos de cuidado corporal, que no sólo buscan la salud del cuerpo, sino también la búsqueda de plenitud y bienestar total del ser humano, del binomio cuerpo-mente.



Actualmente Andrés lidera el Club de Carrera los martes a mediodía y el Club de Voleibol de playa los lunes y jueves de 5 a 7 pm.

ATS-UNA: Por un corazón sano en la UNA

Costa Rica tiene uno de los índices más altos de problemas cardiovasculares, cuya atención representó un 10% del presupuesto de salud en el 2014 y entre las causas principales se encuentran el fumado, mala alimentación y poca actividad física. Conscientes de este hecho ATS ha enfocado sus esfuerzos en promover la actividad física en nuestros centros de trabajo, en proveer a la población laboral de sus indicadores de salud, para que cada persona se “empodere” de su salud, y también brinda la consejería para mejorar estos indicadores.

Poco a poco hemos ido realizando pruebas de esfuerzo (cardiológicas) a diferentes sectores laborales, tales como seguridad, transportes y jefaturas. Para este 2017, llevamos este esfuerzo a las sedes regionales Chorotega y Brunca, también a los compañeros de mantenimiento y esperamos cubrir otras áreas sensibles, ya que la prevención es la mejor herramienta en este tipo de padecimiento que disminuye considerablemente la calidad de vida de las personas que lo padecen y reduce en un 10% la vida, en otras palabras de ocho a diez años en promedio.

Una prueba de esfuerzo es un estudio común que se utiliza para diagnosticar la enfermedad arterial coronaria y lo más importante es que permite ver cómo funciona el corazón durante el ejercicio, de manera que nos ayudará a tener una estimación de la capacidad del ejercicio físico que podemos realizar.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



Cuando se pierde el interés por hacer deporte, ATS se vuelve una excelente alternativa

Por Marvin Solís Herrera

Toda mi vida he practicado algún deporte, y, con especial entusiasmo el fútbol, hoy, a mis 50 años, se vuelve complicado mejenguear, por edad, y falta de velocidad. Las canchas se vuelven en recuerdos memorables de ganés y pérdidas; de buenas jugadas y grandes goles de tiempos pasados, la juventud va tomando mi lugar, y poco a poco se van cerrando las opciones de hacer lo que más me gustó, buen fútbol. Busco alternativas en deportes individuales: caminar, gimnasio, piscina; pero no llena mis expectativas. Yo siempre fui mejugero. Por lo que me volví una persona sedentaria. Y entre más días, más desgano por el ejercicio, odio al agua, a las frutas y gran ansiedad por la comida; ojalá chatarra y con bastante grasa.

Si se siente identificado, ánimo ¡ATS es para usted!

A través de ATS he encontrado una opción que me incluye y permite realizarme deportiva-

mente, con instructores profesionales y capacitados para sentirme y ponerme en forma a mi ritmo, pero, con la persistencia adecuada para que se note el resultado.

Hoy después de algunos pocos meses de conocer ATS, soy otra persona, muy diferente, porque ATS me brinda actividades todos los días, donde asisto junto con un buen grupo de compañeros/as de trabajo, qué como yo queremos ponernos en movimiento y disfrutamos lo que hacemos, donde compartimos, nos conocemos y nos motivamos mutuamente, gratuitamente, dentro de la misma Universidad y con horarios muy adecuados. Me siento con deseos de hacer deporte, con ganas de hacer un pequeño esfuerzo con GANAS DE VIVIR más y de mejor manera. Mi vida sedentaria es parte del pasado, consumo agua, variedad de frutas y deliciosas ensaladas, me controlo con lo que como, poco a poco voy bajando de peso y lo más importante me siento MUY BIEN conmigo mismo.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m. d.	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL			
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131
Correo electrónico: unactivate@una.cr

¿Ciática o cialgalgia?



Por Geraldine Fernández

El nervio ciático es el más largo y grueso del cuerpo, ya que nace en la parte baja de la espalda y llega hasta los dedos del pie, con el ancho de un dedo pulgar. Se considera de tipo mixto; es decir realiza funciones de movimiento y sensibilidad; inerva motoramente la parte posterior del muslo y toda la pierna, y da sensibilidad a la zona externa de la pierna y dorso y planta del pie.

Los términos ciática y cialgalgia suelen confundirse y utilizarse indistintamente para los dolores que se dan en la espalda, glúteo o miembros inferiores; sin embargo tienen significados diferentes. La ciática se refiere a la irritación del nervio ciático en

su salida de la médula espinal, ya sea por una compresión nerviosa por una hernia discal o malformaciones en la columna vertebral que presionan al nervio. La cialgalgia por otra parte, se refiere al dolor que se produce en el recorrido del nervio ciático ya sea por una ciática o por compresiones en otras partes como el síndrome del piramidal (irritación del nervio en la zona glútea, por una contractura del músculo piramidal o piriforme que comprime al nervio). La cialgalgia puede presentar dolor de tipo punzante o con adormecimiento, pérdida de fuerza o de masa muscular y alteración de los reflejos. Es común como se mencionó anteriormente que esta se presente por hernias en los discos, malformaciones óseas o contracturas que se producen por movimientos repetitivos, trabajos que conllevan mucho esfuerzo físico y con cargas de pesos, golpes o caídas y obesidad.

El tratamiento de la cialgalgia va a depender de la causa, sin embargo suelen reaccionar muy bien al calor local, reposo y estiramientos, así como agentes físicos desde terapia física como ultrasonido, electricidad y láser. Es importante que posterior al proceso agudo se trabaje con ejercicios de fortalecimiento.



BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN MAYO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

¡UNActívate! Por tu salud



La actividad física regular puede reducir el riesgo de problemas del corazón, diabetes, depresión, cáncer de colon y pecho. También disminuye el riesgo de caídas y fortalece los músculos esqueléticos.

Pase menos tiempo sentado y ¡aumente su salud!



¿Qué es la aptitud física y cómo se relaciona con la salud?

Por Luis Diego Gómez

La aptitud física es, según su definición clásica, la capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas con vigor y eficiencia, sin fatigarse de forma anormal y aún teniendo la energía suficiente para disfrutar pasatiempos y afrontar situaciones de emergencia.

Muchas veces se utilizan términos de manera incorrecta; por ejemplo, actividad física y ejercicio se suelen usar como sinónimos, lo cual no es adecuado, o se suele escuchar a personas

decir que no tienen condición física, por lo que es oportuno aclarar que todos poseemos condiciones físicas diferentes, las cuales dependen de la preparación física, adaptación y otros factores determinantes tales como edad, herencia, género, estilo de vida y ambiente donde trabajamos y vivimos.

La aptitud física se mide a partir de la valoración de sus componentes individuales, los cuales a su vez se subdividen en otros relacionados con la salud o el rendimiento deportivo. Nos vamos a enfocar en el primer grupo, el de salud, en el que tenemos los siguientes componentes:

- capacidad cardiorrespiratoria;
- fuerza muscular;
- flexibilidad;
- resistencia muscular;
- composición corporal.

Estos se irán desarrollando en las siguientes publicaciones para que se tenga una visión general de los determinantes que influyen en nuestra aptitud física.

“Todos poseemos condiciones físicas diferentes, las cuales dependen de la preparación física, adaptación y otros factores determinantes como la herencia.”



ATS-UNA le brinda sus indicadores de salud con un click

En un esfuerzo por acercarnos cada día más a la comunidad laboral UNA, ponemos a su disposición un nuevo servicio, el de evaluación fisioantropométrica.

Esta evaluación tiene una duración promedio de 10 minutos y nos da como resultado los indicadores de salud, que son medidas que cuantifican y permiten valorar dimensiones del estado de salud. La importancia de conocer estos indicadores es que nos permite tener un mayor control de nuestra salud y enfocarnos en la prevención para una mejor calidad de vida. ATS-UNA quiere que usted se “empodere” de su

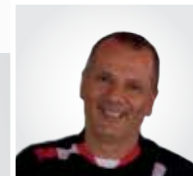
salud y que pueda tomar decisiones que le ayuden a estar mejor cada día; para tal efecto, hemos simplificado, a tan solo un click en nuestra página web, la reservación de una cita en los horarios iniciales de lunes y jueves de 1:30 p. m. a 4:30 p. m. y miércoles de 8:00 a. m. a 11:30 a. m.

La evaluación consiste en toma de presión arterial, frecuencia cardiaca, peso, talla, composición corporal (masa grasa, masa magra), glicemia, circunferencias de cintura y cadera, para luego terminar con el análisis de estos y la consejería por parte de nuestros promotores de salud.

Es importante recalcar que este tipo de evaluación está orientada a la promoción y prevención de la salud, no a la emergencia o al diagnóstico de patologías. No obstante, la guía por parte de nuestro equipo puede orientarle acerca del camino que debe tomar en el control de su salud y mejoramiento de ella.

¡Decídase y dé el click ya!

<http://unactivate.wixsite.com/ats-unactivate-ya/reserva-online>



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL			
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	
	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.			Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	
				Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131
Correo electrónico: unactivate@una.cr



Importancia de la evaluación periódica de los indicadores de salud

Por Tatiana Quesada

La evaluación de los indicadores de salud es la medición de las dimensiones físicas del cuerpo humano y su comparación con estándares de referencia. Nos permite conocer el estado de salud de una persona y el riesgo de alteraciones.

Repetir estas mediciones a través del tiempo proporciona datos objetivos sobre las mejoras o deterioro en el este. En ATS-UNA realizamos mediciones de peso, talla, porcentaje de grasa, circunferencias de cintura y cadera y la relación entre estas, IMC, glucosa en sangre y presión arterial.

La medición de los niveles de glucosa en la sangre utiliza un proceso rápido mediante el cual, a través de una muestra pequeña de sangre, se obtiene un resultado que permite determinar el desarrollo de ciertas enfermedades como la diabetes.

La presión alta puede pasar inadvertida durante mucho tiempo y, al no ser tratada, podría ser la causa de muchas enfermedades graves, que solo se detectan cuando ya se ha producido el daño.

Este peligro puede reconocerse a tiempo controlando regularmente la presión arterial.

La circunferencia de cintura es una herramienta útil para evaluar el riesgo cardiovascular de personas con sobrepeso u obesidad, e implementar medidas preventivas para disminuir este riesgo. El perímetro de la cintura y la cadera es una medida indirecta de la distribución de la grasa en la región central del cuerpo, y nos permite conocer los factores de riesgo vinculados a desarrollar enfermedades cardiovasculares o metabólicas.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que permite evaluar el estado nutricional de una persona con solo conocer peso y talla, y saber si tiene bajo peso, desnutrición u obesidad.

Así que no lo piense y participe de las evaluaciones periódicas que realizamos en ATS-UNA, para que pueda vigilar su salud. Estamos para servirle, ¡porque usted es lo más valioso que tenemos!

Recomendaciones para un calzado adecuado

A continuación exponemos algunas consideraciones mínimas, tanto para hombres como mujeres, que se deben seguir al escoger los zapatos que vamos a utilizar, especialmente si estos son de uso diario:

- Tener una buena sujeción al talón.
- La punta debe ser ancha o redondeada de manera que los dedos puedan moverse dentro.
- El tacón debe ser ancho y de 2 a 4 cm de alto (nunca plano ni demasiado alto o de aguja).
- Debe poder sostenerse al pie sin necesidad de hacer esfuerzo; es decir, con cordones, tiras o suficientemente alto en el empeine.
- La suela debe ser resistente pero flexible y antideslizante.
- Evitar bordes duros que al rozar lesionen la piel.

- Debe ser de un material transpirable que permita la ventilación del pie sin necesidad de que lo exponga.
- Al comprar zapatos guíese por estas recomendaciones; además, cómprelos en horas de la tarde para probarlos con los pies hinchados y cansados, también camine con ellos un rato en la tienda.

Otras sugerencias importantes para el cuidado de los pies son la revisión diaria en busca de callos, cortes o heridas y hongos, así como un aseo correcto, especialmente de las uñas, realizar un buen secado e hidratación con crema.



Por Geraldine Fernández

¿Qué consideraciones tiene usted para escoger un zapato? ¿Verse bien? ¿Moda? ¿Comodidad? Nuestros pies son los encargados de mantener todo el peso del cuerpo en una posición bípeda y de trasladarnos. La mayoría del día están dentro de los zapatos, para protegerlos de las superficies; pero, ¿realmente aquellos los protegen?

Un mal uso del calzado no acorde con nuestro pie puede generarnos dolencias, callos, inflamación de tendones, sesamoiditis y malformaciones como juanetes, pie plano, dedos en garra y uñas encarnadas. Además, puede provocar dolor de espalda y rodillas, así como alteración de la circulación, generando edemas y várices.

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN JUNIO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

1.º DE JUNIO DE 2017

Volumen 1

N.º 11

¡UNActívate! Por tu salud!

No importa si corre muy despacio, no importa si se pierde en la clase de baile, no importa si no aguanta toda la sesión de ejercicio, usted le va ganando a todos los que se quedan sentados en el sillón.

Conforme vaya progresando en velocidad, tiempo o coordinación, ¡su salud avanzará a pasos agigantados!

Pase menos tiempo sentado y ¡aumente su salud!



ESFUERZO

La importancia de una buena capacidad cardiorrespiratoria

Por Luis Diego Gómez



En el número anterior, hablamos sobre la aptitud física y sus componentes. En esta edición desarrollaremos el componente de la capacidad cardiorrespiratoria, el cual se puede definir como la habilidad funcional de nuestro organismo para realizar tareas donde se necesita el movimiento de grandes grupos musculares, durante periodos prolongados, hecho que va a depender de la capacidad del corazón, pulmones y sistema circulatorio de aportar oxígeno a las diferentes partes del cuerpo en la actividad física.

Para muchos especialistas, la capacidad aeróbica es la cualidad más importante, ya que previene el padecimiento de problemas cardiovasculares y demás enfermedades provocadas por la falta de movimiento, por lo que una excelente capacidad aeróbica nos ayudará a tener una vida saludable y plena.

Por medio del ejercicio aeróbico, podemos mejorar el perfil lipídico; controlar la glucemia; reducir y prevenir la hipertensión arterial, la obesidad y el estrés; entre otros beneficios. Una zona de salud física muy baja en este componente tiene como consecuencia un riesgo alto de enfermedad del corazón, obesidad, bajo autoconcepto, osteoporosis y dificultad para actividades de la vida diaria; por el contrario, si estamos en una zona óptima de salud física cardiorrespiratoria, el riesgo de problemas de enfermedades del corazón es bajo y la sensación de vitalidad para realizar actividades aumenta junto con otros beneficios.

Cuando se entrena este componente, es importante ir de menos a más y no exigimos más allá de nuestras capacidades, por lo que, antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, se deberían tomar ciertas precauciones, con el fin de no poner en riesgo nuestra salud. Para este efecto, ATS-UNA le ofrece la evaluación de sus indicadores de salud.

En nuestro planificador anual ATS-UNA exponemos una serie de consejos y recomendaciones relacionadas con esta cualidad física y cómo mejorarla a través del ejercicio.



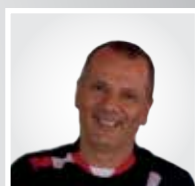
Ambientes de Trabajo Saludables: modelo de primer mundo en la UNA

Recuerdo el año 1999 de manera especial: se acercaba el cambio del milenio y yo estaba iniciando la carrera de Promoción de la Salud Física. También recuerdo que, luego de una clase de step en el Tennis Club, se me acercó una cliente y me dijo: ¡usted está estudiando una carrera del futuro! Sorprendido vi a aquella doctorcita que había ido a sacar una especialidad a Canadá, me contó la importancia del rol del promotor de la salud física en el sistema de salud de ese país; y me acuerdo de que pensé: ¿cuándo pasará en Costa Rica? Años después, haciendo una revisión para un curso de maestría, analizo el Plan de acción mundial sobre la salud de los trabajadores de la Organización Mundial

de la Salud (2007), que propone crear, en las diferentes organizaciones, iniciativas sobre ambientes de trabajo saludables, que estas integren acciones de promoción y protección de la salud del trabajador y que se reconozca la existencia de principios universales relacionados con los derechos humanos, las normas laborales y el medio ambiente, entre otros. Entonces vino a mi mente cuando leí el libro *Mientras el futuro te alcanza* y dije: “Cuando esto llegue a Costa Rica ya me he pensionado”. Sin embargo, la mente visionaria del señor Pedro Ureña crea para nuestra Universidad una iniciativa de primer mundo, que la tienen países como Canadá, Inglaterra o Estados Unidos; integrando procesos de

mejora continua para proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores, así como la sostenibilidad del lugar de trabajo.

ATS-UNA enfoca sus esfuerzos en la población laboral UNA, utilizando como herramienta principal el movimiento humano, ya que este favorece las relaciones sociales, la cohesión de grupos y el apoyo social, mejorando la salud de una manera integral.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Cardio fiesta DECK CIDEA	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Cardio fiesta VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile DECK CIDEA
5:00 p. m.	Intervalos (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO Baile INSEFOR Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr



Por Tatiana Quesada

ACTIVIDAD FÍSICA Y EMBARAZO

Las múltiples ventajas que aporta a la salud la práctica de actividad física en todas las etapas de la vida son muy bien conocidas, pero, cuando se trata de mujeres en gestación surgen dudas en cuanto al tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad.

Las directrices actuales sugieren actividad física de treinta minutos al día, cinco veces por semana, y la actividad más adecuada para embarazadas es el medio acuático. Al sumergirse en el agua, actúan sobre el cuerpo dos fuerzas opuestas, la de gravedad y la de flotación, que contribuyen a disminuir el peso total, lo que facilita el movimiento, evitando sobrecargar articulaciones. También disminuye la demanda de oxígeno, muy beneficioso en el momento del parto.

Las mujeres embarazadas activas mejoran su condición física, consiguen un peso más adecuado, logran fortalecer la musculatura implicada, lo que reduce el dolor y el esfuerzo a la hora de dar a luz. Trabajan la movilidad de la pelvis, que les otorga mayor flexibilidad para ganar diámetro en el cuello del útero a la hora



Recuerde visitar a su médico, consultarle la posibilidad de realizar ejercicios y cuáles puede practicar.

del parto, lo cual facilita que sea natural. La recuperación se produce antes y es más llevadera para la madre. Los niños nacen con un peso más adecuado y está demostrado que son tanto más activos como con más afinidad a la actividad física.

Por el contrario, la inactividad física se asocia con una mayor probabilidad de cuidados intensivos neonatales, partos pretérmino, bajo peso al nacer, restricción del crecimiento intrauterino y una cesárea.

Así que no lo piense, UNActívese, usted y su bebé lo necesitan.

¿Es normal mi dolor muscular luego de hacer ejercicio?



Por Geraldine Fernández

Al hacer ejercicio, es común, muchas veces, sentir dolor muscular el día siguiente e incluso, en ocasiones, hasta cuatro días después. Sin embargo, existen dolores normales y otros que no lo son.

Los músculos pasan diferentes procesos por los cuales nos duelen al realizar ejercicio, ya sea con peso corporal como en la sentadilla, con materiales como mancuernas, ligas o máquinas y también al correr, nadar o ejecutar ejercicios intensos.

El primer tipo de dolor muscular es inmediato o agudo, se produce por fatiga, deficiente aporte de sangre y acumulación temporal de metabolitos; entre ellos, el ácido láctico. Posteriormente, dolerán microrupturas producidas

en el músculo, que a la vez estimulan liberación de sustancias inflamatorias que van a recuperar el músculo y lo harán crecer, pero dependiendo de su concentración producen dolor por activación de terminaciones nerviosas. Otro factor que acompaña este último es el aumento de temperatura, el cual permite la desorganización de las fibras y genera dolor.

Es común la aparición de esas microrupturas tanto en deportistas como en los que no lo son y se deben a cambios en la intensidad del ejercicio, realización de ejercicios nuevos y aumento en la carga con que se trabaja. Entre sus síntomas están el dolor y el edema o inflamación de los músculos afectados, y esto repercute en la movilidad y elasticidad. Tales condiciones son normales hasta cuatro días; luego de ese tiempo, si las condiciones continúan o empeoran, deben ser analizadas, ya que podrían sugerir un daño muscular mayor.

Algunas recomendaciones para evitar este problema es mantenerse activo, dado que los

reinicios o aumentos de intensidad súbitos facilitan la aparición del dolor. Además, es importante calentar, estirar, hidratarse de manera adecuada y realizar un correcto descanso para la recuperación del músculo. En casos donde se presente, se puede utilizar hielo y estiramientos.



El dolor agudo suele aparecer inmediatamente o después de unas horas de la actividad física; sin embargo, si este perdura más de cuatro, días puede producir daño muscular.

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN JULIO

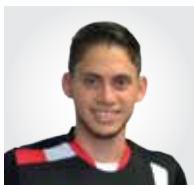
Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

¡UNActívate!
Por tu salud



La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a su cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Lo que usted come puede influir en su sistema inmunitario, su estado de ánimo y su nivel de energía.

Así que a moverse y ¡comer mejor!



Por Stephen Mekbel

Conociendo los elementos de la composición corporal

La composición corporal del ser humano es un conjunto de variables como la forma, proporcionalidad, composición, maduración biológica y función corporal.

Los principales componentes que se buscan evaluar son la masa grasa y la masa magra, la cual es la libre de grasa como los huesos, músculos, agua extracelular, tejido nervioso, entre otros. De las mencionadas anteriormente la masa grasa es la que más

se cuestiona: sin embargo, todo ser humano debe de tener un nivel de grasa esencial ya que esta es fuente de energía para lograr realizar las funciones fisiológicas de la manera correcta, específicamente el rango mínimo para el hombre es de un 3 % a un 5 % de grasa y el rango mínimo para las mujeres es de un 10 % a un 14 % del total de su peso corporal. ¿Por qué almacenan más grasa las mujeres que los hombres? Estudios demuestran que el estrógeno reduce la capacidad femenina para consumir energía después de comer, dando como resultado un mayor almacenamiento de grasas en su cuerpo; la razón principal es preparar a la mujer para la maternidad.

Existen dos tipos de almacenamiento de grasa en nuestro cuerpo, uno de ellos es la grasa visceral, la cual aumenta la circunferencia de la cintura y rodea los órganos internos del cuerpo, la grasa almacenada de esta manera es la más peligrosa ya que genera una serie de sustancias tóxicas que dan lugar a enfermedades metabólicas como la hipertensión arterial y la diabetes tipo II. El otro tipo es la grasa periférica, que es la que se almacena en las extremidades y caderas.

Así que, ¡recuerde!: Lo más importante es conocer cómo está compuesto nuestro cuerpo, no solo conocer el peso corporal, ya que los niveles excesivos de grasa son perjudiciales y estos se pueden disminuir y/o mantener en niveles saludables con una correcta prescripción de ejercicio físico y una alimentación saludable.

Celebrando la 12.ª edición del Boletín Informativo ATS-UNA

Ya ha pasado un año desde que empezamos con nuestro primer Boletín Informativo ATS-UNA, por eso en estas fechas estamos de cumpleaños, celebrando nuestro primer aniversario de existencia y deseando poder cumplir muchos más con la colaboración de ustedes, nuestros lectores, nuestra razón de ser.

Estamos muy contentos por la acogida que hemos tenido, sobre todo cuando nos encontramos saturados de información en Internet. No resulta sencillo abrirse un espacio entre tantos medios de comunicación, ni siquiera tratando temas que importan a la inmensa mayoría de personas, como los relacionados con la salud y calidad de vida.

A través de nuestras ediciones, hemos incluido, principalmente, artículos escritos por el equipo de trabajo

de ATS-UNA, pero también hemos publicado material de nuestros lectores; nos hemos enfocado a responder a las consultas que nos han realizado, en fin no solo nos hemos dedicado a informar, sino también a formar conductas y estilos de vida saludables.

Los temas tratados han sido muy variados, siendo el más frecuente, como no podía ser de otra forma, la promoción de la salud y la prescripción del ejercicio. Hemos tenido la oportunidad de conocer a detalle el equipo de trabajo de ATS-UNA y también el boletín ha sido plataforma para dar a conocer el desempeño logrado en el nivel nacional e internacional de ATS-UNA.

Uno de nuestros objetivos, pues, ha sido aproximar a la población laboral UNA a las tendencias más

modernas en estilos de vida saludables, y tratar que todos integremos en nuestras vidas el movimiento constante, la actividad física y el ejercicio, intentando reducir en la medida de lo posible la 'brecha del sedentarismo' existente entre las diferentes generaciones, al aportar conocimientos básicos para una práctica segura de la actividad física y el ejercicio en nuestros trabajos, en nuestras familias y comunidades.

Muchas gracias a todos nuestros lectores que son la razón que nos impulsa a seguir publicando este boletín, ya que es para usted, lo más valioso que tenemos.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Cardio fiesta DECK CIDEA	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Cardio fiesta VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile DECK CIDEA
5:00 p. m.	Intervalos (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO Baile INSEFOR Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

La salud física, un pilar fundamental en nuestra vida

Por Victor Vargas

La salud física es el correcto funcionamiento del cuerpo sin ninguna complicación al realizar cualquier tipo de actividad física, para poder comprenderla mejor se divide en tres zonas: la baja, la óptima y la alta.

Cuando nos encontramos con condiciones de salud física alta, somos capaces de realizar diversas tareas, o actividades, tanto cotidianas como laborales, sin ningún tipo de malestar en nuestro cuerpo, cultivando hábitos saludables que van a ser beneficiosos tarde o temprano. Cuando tenemos una salud física óptima, nuestro cuerpo se mantiene saludable, llega a enfermarse menos y tanto nuestra salud mental como emocional gozan de un excelente estado. Si se mantiene una zona de salud física baja, vamos a tener complicaciones para realizar tareas fáciles y cotidianas, como cansarnos mucho con solo subir gradas o arreglar el jardín.

Sin embargo, no siempre es fácil mantener una salud física óptima, muchas veces el lugar de trabajo, el estilo de vida o lugar de residencia, pueden ser factores para que la salud física se encuentre reducida o atada de manos y si esto sucede vamos a tener compli-

caciones en diferentes áreas de nuestra vida. Si cuidamos de nuestra salud física, obtendremos beneficios en la salud mental y en las relaciones sociales, ya que cuando realizamos actividad física programada cuidamos de nuestro cuerpo y al mismo tiempo de nuestra salud mental, porque se segregan sustancias en el cerebro relacionadas al bienestar, además de ser un distractor de las preocupaciones y el dolor. En el nivel social, se pueden hacer lazos entre los miembros de la comunidad al realizar actividades físicas grupales, fortaleciendo nuestras habilidades para socializar e integramos en la comunidad. De esta manera la salud física se convierte en un pilar fundamental para el mejoramiento integral de nuestra salud general.



¿Qué es la fascitis plantar?

arco del pie (pie plano o pie cavo), obesidad, acortamiento del tendón de Aquiles, utilización de zapatos con poco soporte en el arco o suelas muy suaves, cambio en las actividades que usualmente se realizan y en corredores que practican sobre superficies desiguales y cuestas (principalmente en bajada).

Como síntomas se va a sentir dolor al movimiento, especialmente cuando el pie está frío (en las mañanas o después de estar sentado) o al subir escaleras, tanto en el talón como en la planta del pie, así como rigidez. Es común que estos síntomas empiecen a empeorar y sentirse con más intensidad con el paso del tiempo si no se recibe tratamiento.

¿Qué hacer?

Como medidas generales se recomienda revisar la causa de aparición del problema y las medidas conservadoras, tales como:

- Mejorar el calzado que se utiliza
- Realizar medidas de crioterapia como movimientos con el pie de una botella con agua fría
- Masajes de estiramiento de la fascia en todas sus direcciones y con una bola
- Utilización de férulas.
- Estiramientos de la pantorrilla
- Técnicas de fisioterapia (ultrasonido, láser, electroterapia).



*ADAM

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN AGOSTO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

1.º DE AGOSTO DE 2017

Volumen 1

N.º 13

¡UNActívate! Por tu salud



Pasamos la mayor cantidad de tiempo en el lugar de trabajo y durante este tiempo necesitamos comer. Si cambiamos nuestra actitud hacia una nutrición saludable durante el trabajo, no solo mejoraremos nosotros, sino también nuestra familia y comunidad. Comer bien significa que estamos consumiendo la cantidad correcta de energía y nutrientes en nuestra comida para tener una vida saludable.

Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!

CONOCIMIENTO



Importancia de la flexibilidad en la vida diaria

Por Víctor Vargas



En esta edición vamos a analizar el tercer componente de la aptitud física: la flexibilidad, que está estrechamente relacionada con la salud, principalmente por la sensación de bienestar que causa y sus múltiples beneficios. Se define la flexibilidad como la capacidad de realizar movimientos voluntarios de gran amplitud en una o más articulaciones; siendo un factor importante en nuestra vida diaria, tanto en salud, como en actividades grupales o recreativas. Lamentablemente la flexibilidad se comienza a perder a una edad

muy temprana, aunque también va a depender mucho de la hora del día, del sexo o condiciones genéticas entre otras.

Para mejorar la flexibilidad es importante realizar ejercicios de estiramiento, ajustados al nivel de cada persona, ya que un estiramiento en exceso o de manera brusca puede provocar una lesión.

Con una zona de salud física óptima en flexibilidad vamos a tener un riesgo menor de problemas de salud asociados a la flexibilidad reducida y mayor facilidad para realizar actividades de la vida diaria, o sea cuando tenemos una flexibilidad buena, se puede reducir el estrés causado por la tensión muscular y resulta una excelente aliada para prevenir, aliviar,

controlar y hasta superar problemas de dolor lumbar. También se disminuye la posibilidad de lesiones como distensiones, desgarros o contracturas musculares, se mejora el equilibrio y la postura, así como la eficiencia muscular.

Por el contrario, si nos encontramos en una zona de salud física muy baja en este componente, se incrementa el riesgo de dolor de espalda, lesiones musculares y articulares, se presenta dificultad para realizar actividades de la vida diaria y una restricción en el rango de movimiento.

Realice ejercicios y movimientos que le ayuden a mejorar la flexibilidad en cualquier momento, ya sea en su escritorio, en su oficina, o mientras está en una reunión, de esta manera usted tomará más control de su salud y se sentirá mejor cada día.

Aún le quedan 5 meses al 2017, ¡vamos a aprovecharlos!

Parece que fue ayer cuando estábamos recibiendo el año nuevo y con él todos los buenos propósitos a cumplir. Hoy 7 meses después, muchos de nosotros nos damos cuenta que no hemos alcanzado estos propósitos o que los iniciamos pero no les dimos seguimiento. Si este es su caso, no llore sobre la leche derramada, todavía nos quedan 5 maravillosos meses para hacer realidad estos propósitos, nos queda un total de 153 días, 3672 horas, de las cuales solo requiere 30 minutos

diarios para mejorar su salud y garantizarse una mejor calidad de vida.

Pensemos que todas las acciones cuentan: moverme más durante la jornada laboral, seleccionar mejor mi comida, escoger actividades de ocio libres de alcohol y otros vicios, compartir más con la familia, en general disfrutar más de la vida.

Para que estos propósitos no sean solo deseos o sueños defina metas que sean específicas,

que puedan ser medidas, realizables, realistas y con fecha límite, ya que las buenas intenciones se suelen quedar ahí; sin embargo si se definen objetivos y metas se tiene la visión a largo plazo y motivación a corto plazo. Ahora solo tiene que pasar a la acción y dar ese primer paso para que pueda hacer realidad lo imaginado.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Cardio fiesta DECK CIDEA	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Cardio fiesta VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile DECK CIDEA
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Preparación Deportiva en Fútbol CANCHA FUT 5, DETRÁS DEL OVISCORÍ, HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr



La obesidad en nuestra sociedad

Por Andrés León

La obesidad se ha convertido en los últimos años en un problema mundial que afecta a todos los grupos etáreos. Esta patología se caracteriza por la acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo; ocurre cuando el ingreso de alimentos es superior al gasto energético, determinado principalmente por la inactividad física durante mucho tiempo o por el sedentarismo; además, este desequilibrio se ve influenciado por factores genéticos y/o conductuales como los malos hábitos alimentarios, el ambiente físico y social.

La población costarricense se ha visto afectada por esta pandemia y desde edades tempranas este fenómeno se vuelve muy preocupante, por ejemplo en los últimos treinta años la población masculina adulta con obesidad aumentó un 40 %, mientras que la femenina un 48 %. No se exime la

población infantil, la cual en los últimos veinte años aumentó esta cifra en un 7 %.

Se hace necesario buscar estrategias que ayuden a prevenir y disminuir este problema para evitar sus consecuencias en la salud, la familia, la comunidad y el país. Tal y como lo hemos mencionado en ediciones anteriores, aumentar la actividad física y tener una buena alimentación puede ser la mejor estrategia para combatir la obesidad. Si disponemos de nuestros indicadores de salud, estos serán la mejor guía en este proceso de cambio positivo, en el cual estaremos muy gustosos de ayudarlo y orientarlo hacia una mejor calidad de vida.

Recuerde que puede solicitar su cita para indicadores de salud en <http://unactivate.wixsite.com/ats-unactivate-ya/reserva-online>

Consecuencias del sobrepeso y obesidad en el nivel musculoesquelético

como la columna lumbar, las caderas, rodillas y tobillos empiezan a doler debido al peso extra que deben soportar. A esto se le suma una hipotrofia muscular (disminución muscular), poca flexibilidad y resistencia debido a la falta de ejercicio.

Se ha visto que un sobrepeso de 20 kg produce un aumento de 13,5 kg sobre la columna lumbar (67 % más de lo normal), lo que la expone al riesgo de generar una hernia discal; por otra parte en la rodilla, las cargas excesivas del cartílago lo exponen a que con la edad se produzca osteoartritis (degeneración e inflamación del cartílago con dolor al movimiento); por último, la mayoría de las estructuras de las articulaciones de soporte y distales (cadera y tobillo), sufren pequeñas lesiones, desgarros, fricciones y cambios morfológicos que propician lesiones más graves.

Se ha demostrado que bajar de peso disminuye los dolores principalmente en las rodillas y la columna; y que al aumentar nuevamente, estos vuelven a aparecer. Es importante, por lo tanto, buscar mantener un peso saludable con el fin de evitar que se originen los problemas y sean difíciles de revertir.



Haz el cambio ¡ya!



Por Geraldine Fernández

El sobrepeso y la obesidad se deben a un desbalance entre el consumo energético y el gasto, es decir, que comemos más de lo que el cuerpo consume en las actividades. Ese aumento de peso se debe, en la mayoría de los casos, a una acumulación de la grasa corporal sobre los niveles requeridos para las funciones básicas.

El aumento de peso no solo nos trae mayor predisposición a padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la hipertensión o la diabetes, sino también nos produce una serie de dolores articulares. Las estructuras de soporte

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN SETIEMBRE

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

1.º DE SETIEMBRE DE 2017

Volumen 1

N.º 14

¡UNActívate! Por tu salud!

Comer saludablemente significa que estamos ingiriendo en proporciones correctas los macronutrientes y los micronutrientes. Hay cuatro tipos de macronutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas y aceites y el agua. Estos se encuentran en grandes dosis en la comida. Los micronutrientes, tales como las vitaminas y minerales, están presentes en menor medida, pero cada uno de ellos tiene una función esencial para que nuestro cuerpo procese la comida y disfrutar de una vida saludable.

Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!



Por Michelle Rojas

A través de este camino para conocer los componentes de la aptitud física, es hora de aprender sobre la fuerza muscular, que es la capacidad de generar fuerza para realizar cualquier tipo de movimiento, ya sea hacer ejercicio o simplemente cargar las compras del supermercado. La generación de fuerza se da tanto por la activación de los músculos esqueléticos como también de las unidades motoras del sistema nervioso.

¿Porqué es importante tener fuerza muscular?

El desarrollo máximo de esta cualidad se encuentra entre los 20 y 25 años y comienza a decrecer aproximadamente a partir de los 50 años. Se debe destacar que no todas las personas tienen el mismo complemento de unidades motoras disponibles; por lo tanto, no tienen el mismo potencial de fuerza, esto está determinado, en gran medida, por la genética y factores raciales; sin embargo, esta cualidad puede ser modificada por diversas formas de entrenamiento. Los beneficios de mantener la fuerza en una zona de salud física óptima son múltiples: mejorías en el sistema esquelético, aumento de la masa muscular, mejor distribución de la sangre y por ende, aumento en la distribución de oxígeno a

todos los músculos, o sea mayor facilidad para realizar las actividades de la vida diaria.

Por el contrario, si la zona de salud física de la fuerza es muy baja existe un riesgo alto de padecer de dolor de espalda y de osteoporosis, sufrir lesiones musculares y articulares, tener problemas posturales, en general dificultad para realizar las actividades cotidianas.

Si se quiere mejorar la fuerza es ideal sobrecargar al músculo, ya sea con peso corporal o con peso adicional como serían las máquinas biomecánicas, mancuernas, ligas, discos o cualquier medio de entrenamiento que genere resistencia. Esta sobrecarga deberá ser supervisada por un profesional acreditado que le lleve gradualmente a mejorar su fuerza, minimizando el riesgo de lesión.

ATS-UNA presente en Alicante, España

Durante la última semana de junio 2017, se realizó el VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud en la Universidad de Alicante. Bajo el lema "Construyendo Entornos Sociales y Educativos Saludables" este congreso se desarrolló a través de 6 ejes y ATS-UNA realizó presentaciones orales en dos de ellos.

La primera presentación incluida en el eje "Promoción de la salud, compromiso de todos y para todos" se tituló *Ambientes de trabajo saludables: promoción de la salud psicofísica y social en la Universidad Nacional*, en el cual se expuso sobre el modelo de trabajo que desarrolla ATS con la población laboral UNA.

La segunda presentación se incluyó en el eje "Universidades Promotoras de la Salud, aprender, investigar y vivir en salud" y se tituló *Evaluación*

antropométrica – fisiológica de trabajadores de la Universidad Nacional de Costa Rica: un análisis comparativo regional, en esta presentación se hace una breve reseña de las sedes y se comparan los indicadores de salud de la población laboral UNA para poder establecer líneas de trabajo adecuadas para cada área específica de nuestra universidad. A lo largo del Congreso se hizo énfasis en la necesidad de involucrar al personal de las universidades en la Promoción de la Salud, aunque solamente dos universidades presentamos trabajos con funcionarios, lo cual no es de extrañarse ya que de los países participantes únicamente dos tenemos carreras específicas en Promoción de la Salud: Puerto Rico y Costa Rica; y en nuestro país la ofrece tanto la Universidad de Costa Rica, con un énfasis en epi-

miología y salud pública y la Universidad Nacional, cuyo énfasis es en el movimiento humano y la salud integral.



Homenaje a la Universidad de Orihuela: la mano con el lápiz dispuesto a dibujar, obra de Díaz Azorín, inaugurada en otoño de 1998



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

"Esta mano que surge de la tierra para escribir en el folio estrellado del ocaso, nos recuerda el esfuerzo y los anhelos de maestros y escolares de otros siglos. Aquí se conmemora el ansia de aprender y hacer tangibles los sueños de las artes y las ciencias que mirando hacia el futuro, no olvidan la enseñanza paciente de la historia."

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación total PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Cardio fiesta DECK CIDEA	Circuitos PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO Cardio fiesta VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile DECK CIDEA
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Preparación Deportiva en Fútbol CANCHA FUT 5, DETRÁS DEL OVISCORIL, HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr



Por Stephen Mekbel

Masa ósea: balance de minerales para huesos sanos

La masa ósea es la medida de la cantidad de minerales (por lo general, calcio y fósforo) que contiene cierto volumen de hueso. Sus mediciones se pueden usar para diagnosticar la osteoporosis, determinar si los tratamientos contra la osteoporosis son eficaces y calcular la probabilidad de que los huesos se fracturen. También se le conoce como densidad mineral ósea, densidad ósea, y DMO.

Durante la vida, el cuerpo siempre está reabsorbiendo hueso viejo y creando hueso nuevo. Todo su esqueleto se reemplaza aproximadamente cada diez años, además siempre y cuando su cuerpo tenga un buen equilibrio de hueso nuevo y viejo, sus huesos permanecerán sanos y fuertes.

La pérdida ósea se produce cuando se reabsorbe más hueso viejo que el hueso que se crea nuevo. A medida que usted envejece, el cuerpo puede reabsorber calcio y fósforo de los huesos en lugar de conservar estos minerales en ellos. Esto hace que los huesos sean más débiles.

Su cuerpo necesita vitamina D y calcio, al igual que suficiente ejercicio para crear y mantener los huesos fuertes. La vitamina D fomenta la absorción de calcio, esencial para el desarrollo de dientes y huesos saludables. El cuerpo produce esta vitamina cuando nos exponemos al sol gradualmente.

Su cuerpo tal vez no produzca suficiente hueso nuevo si usted no consume suficientes alimentos ricos en calcio o si su cuerpo no absorbe suficiente calcio de los alimentos que consume y también si su cuerpo elimina en la orina más calcio de lo normal.

Es importante tomar en cuenta que una ejecución adecuada de ejercicios que mejoren nuestra DMO, además de consumir alimentos que nos ayuden a mantener y mejorar la calidad de masa ósea, ya que es fundamental para proteger nuestros órganos vitales y además, junto con la masa muscular, es lo que nos da una estructura corporal adecuada para realizar exitosamente las funciones de la vida diaria.

Ejercicios isométricos en la rehabilitación de lesiones



Por Geraldine Fernández

Se sabe que al sentir malestar en alguna parte del cuerpo, producto de lesiones articulares, la recomendación inmediata es el reposo en conjunto con diferentes agentes o maniobras que recuperen la lesión, con el fin de evitar su progresión y el dolor que esta conlleva. Sin embargo, en lesiones crónicas o en procesos de recuperación, la falta de movimiento en una zona podría causar debilidad o adherencias que limitan el movimiento.

Los ejercicios isométricos o estáticos son la mejor recomendación en estas condiciones, debido a que fortalecen, disminuyen el dolor, dan estabilidad a las articulaciones y pueden ser realizados por cualquier persona sin causar molestias. Un ejercicio isométrico es aquel en

que el músculo no se acorta, por lo tanto no hay movimiento, aunque si hay tensión; en estos la fuerza se genera contra una resistencia máxima, por un tiempo determinado.

Generalmente en los programas de rehabilitación o ante una lesión los profesionales recomiendan ejercicios isométricos, no obstante, debe tenerse en cuenta la combinación con movilizaciones activas o pasivas y ejercicios de estiramiento hasta donde el tipo de lesión lo permita, para no perder otras capacidades como la coordinación intramuscular y la elasticidad de las estructuras aledañas.

Es común que las personas se aburran y crean que el efecto de estos ejercicios no es productivo, pero sus resultados pueden verse en lapsos más rápidos que los ejercicios regulares, incluso cuando el objetivo es estético. Es importante considerar que estos ejercicios son mantenidos, por lo que pueden aumentar la presión en los vasos, es esencial evitar la maniobra de Valsalva (aguantar el aire), ya que nos puede ocasionar hernias o en casos peores aneurismas.



El ejercicio isométrico es una forma especial de entrenamiento muscular y articular que no implica movimiento. "Iso" significa igual y "métrico", distancia. Estamos acostumbrados a movernos para hacer trabajar a nuestros músculos, pero podemos ejercitarlos, y con mucha intensidad, de manera completamente estática.

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN OCTUBRE

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

¡UNActívate!
Por tu salud



Un plato saludable es el que tiene una comida balanceada, debemos tener siempre presente cuando vayamos a comer incluir todos los grupos de alimentos y combinarlos en las proporciones correctas, como por ejemplo 2/5 de carbohidratos, 2/5 de frutas y vegetales y 1/5 de proteínas. De esta manera, nos aseguramos los nutrientes esenciales como el calcio, la fibra dietética o los ácidos grasos como el omega-3.

Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!



Por Andrés León

La resistencia muscular es una capacidad física básica que nos permite llevar a cabo un determinado esfuerzo durante el mayor tiempo posible. También, podríamos definirla como la capacidad de agacharse o de levantar, tirar, empujar un determinado peso u objeto durante un periodo largo de tiempo, es precisamente la prolongación del esfuerzo lo que diferencia a esta cualidad física de otras.

Para mejorar la resistencia muscular debemos basarnos en ejercicios de repetición, de esta

Resistencia muscular, capacidad fundamental para las tareas cotidianas

forma lograremos desarrollar esta capacidad, por ejemplo si reducimos el peso que estamos levantando y aumentamos las repeticiones. También, si aumentamos el tiempo que caminamos, trotamos o nadamos en lugar de subir la intensidad.

Mejorar la resistencia muscular proporciona beneficios más allá del fortalecimiento de los músculos. Un programa de entrenamiento de resistencia mejorará la masa ósea, aumentará la fuerza del tejido conectivo, reducirá la probabilidad de lesiones y ayudará a los músculos a recuperar más rápido después de realizar cualquier tipo de actividad.

Completamos con este tema los componentes

de la aptitud física: capacidad cardiorrespiratoria, composición corporal, flexibilidad, fuerza y resistencia; se comprende ahora que ninguno es más importante que el otro, todos ellos se complementan y juntos nos dan la capacidad general de adaptarnos y responder favorablemente al esfuerzo físico, en otras palabras una aptitud física buena nos permite realizar las tareas físicas diarias y las inesperadas con la suficiente energía y sin fatiga excesiva.

ATS-UNA le ofrece la batería de pruebas de la aptitud física, de manera que usted pueda conocer sus zonas de salud física para cada componente mencionado y enfoque su entrenamiento de manera específica en lo que se debe mejorar. ¡Porque usted es lo más valioso que tenemos!

Clínica de quiropráctica ATS-UNA ¡usted se lo merece!

Ninguna parte de nuestro cuerpo escapa del control del sistema nervioso. El mal funcionamiento de la espina dorsal se debe a desalineamientos de esta, conocidos como subluxaciones y que ocasionan una disminución en la salud o en el funcionamiento de alguna parte de nuestro cuerpo. Estas subluxaciones también pueden reducir la habilidad de que nuestro cuerpo se adapte a los cambios del entorno, ya que el mínimo desajuste de la espina dorsal puede alterar la transmisión regular de los impulsos nerviosos, al ocasionar que las partes afectadas no respondan adecuadamente.

La quiropráctica es una terapia de salud natural, sin medicamentos o cirugía, a través de los ajustes de la columna se restaura el funcionamiento

óptimo del sistema nervioso, lo cual ayuda al cuerpo a curarse naturalmente.

El doctor o la doctora en quiropráctica lo entenderá como un todo y no solo como la suma de sus partes, de ahí que el trabajo que se realice se hará con usted, conversando, analizando los síntomas, esto para asegurar la recuperación de su salud y bienestar general.

Regularmente, la gente asiste a esta terapia para que le ayuden con el dolor de la espalda baja, sin embargo la persona especialista en ello puede hacer mucho más por usted, le puede ayudar en problemas agudos o crónicos tales como dolores de cabeza, dolor de cuello, cialgalgia y en problemas

derivados de accidentes de tránsito, lesiones deportivas, problemas hereditarios y más.

El pasado 22 de setiembre en la celebración del Día sin Autos, personas funcionarias de distintas instancias y de escuelas tuvieron la oportunidad de probar este tratamiento holístico con gran satisfacción, es por esto que ATS-UNA ha realizado las gestiones para poder ofrecer este servicio permanentemente y de forma gratuita, para que toda la comunidad laboral UNA mejore su calidad de vida.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



Diabetes

Por Victor Vargas

La diabetes es una enfermedad crónica en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La azúcar proviene de los alimentos que ingerimos. Esta enfermedad aparece bajo dos circunstancias: cuando el páncreas no produce insulina o cuando el cuerpo no usa la insulina de manera adecuada. Esto es lo que conocemos como Diabetes tipo 1 y Diabetes tipo 2, que explicaremos más adelante. La insulina es la hormona encargada de regular el azúcar en la sangre.

Algunos de los síntomas de la diabetes que regularmente se presentan son orina excesiva, mucha sed, hambre constante, visión borrosa, mareo y cansancio crónico.

La Diabetes tipo 1 se le llama también insulino-dependiente, ya que el cuerpo requiere de la administración externa de insulina diariamente. Por lo general, se presenta en niños, niñas y personas adultas jóvenes, aunque puede aparecer en cualquier edad.

En cambio la Diabetes tipo 2 o no insulino-dependiente, se debe principalmente a un uso ineficaz de la insulina. Sus causas están vinculadas a malos hábitos alimenticios, sobrepeso y falta de ejercicio. Aunque ambas diabetes comparten síntomas, en la de tipo 2 se presentan de forma más leve, casi como una enfermedad silenciosa, la cual suele diagnosticarse solo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones.

Para prevenir esta patología lo mejor es realizar cambios en hábitos de alimentación, actividad física y realización frecuente de examen de sangre. Puede ser que al principio esto le resulte difícil pero a largo plazo los beneficios obtenidos no solo le ayudarán a prevenir la diabetes, sino otro tipo de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga Fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación Total PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile GENERALES	Circuitos PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile DECK CIDEA
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Preparación Deportiva en Fútbol CANCHA FUT 5, DETRÁS DEL OVISCORÍ, HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr

Importancia del cuidado del suelo pélvico



Por Geraldine Fernández

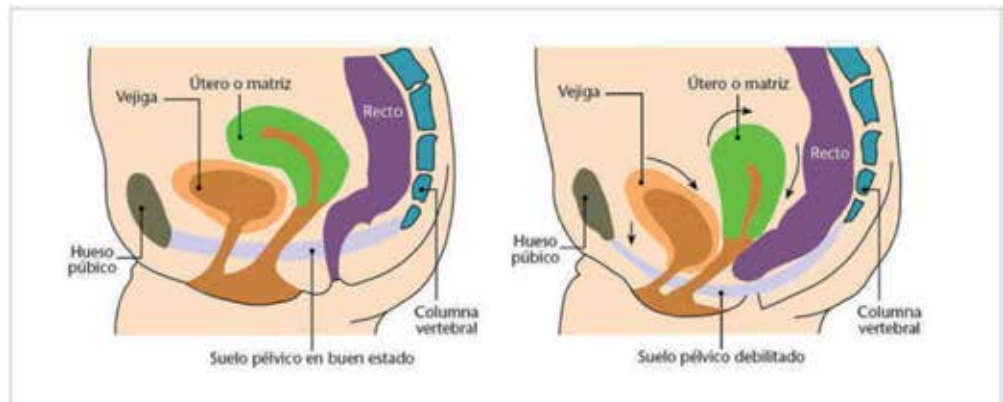
El suelo pélvico es una estructura, generalmente olvidada o desconocida, formada por ligamentos y músculos que cierran la cavidad abdominal en la parte inferior; su función principal es sostener los órganos pélvicos.

Tanto en hombres como en mujeres es importante mantener una adecuada tonicidad, sin embargo la anatomía de las mujeres y eventos que suelen pasar, como el embarazo; las hacen más propensas a tener problemas por debilidad. En las mujeres estos músculos están encargados de mantener la vejiga, la uretra, el útero, la vagina y el ano en una posición adecuada.

Un suelo pélvico debilitado puede provocar incontinencia urinaria, molestias, prolapso

(caída de los órganos intraabdominales), dolor de espalda e incluso disfunciones sexuales. Sin embargo, aunque es más común no solo se puede dar debilitamiento, si no también puede producirse dolor en la zona pélvica o genital, urgencia miccional, vaciado incompleto de vejiga o estreñimiento por hipertonia o exceso de tensión en los músculos del suelo pélvico; para lo cual lo más adecuado en caso de presentar algún síntoma de estos es visitar una persona especialista en medicina.

Algunas recomendaciones en caso de debilidad es realizar ejercicios de Kegel, ejercicios de gimnasia abdominal hipopresivos y cambiar hábitos nocivos como: aguantar las ganas de orinar, el estreñimiento, realizar la maniobra de valsava al levantar pesos o ir al baño, levantar objetos pesados, utilizar ropa muy ajustada e incluso excederse con los abdominales convencionales o ejercicios de impacto como correr.



BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN ESPECIAL
NOVIEMBRE-DICIEMBRE

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica

1.º DE NOVIEMBRE DE 2017

Volumen 1

N.º 16

¡UNActívate! Por tu salud

Una buena alimentación es sumamente importante para nuestra salud, sin embargo representa la mitad del camino cuando lo que se busca es llegar a un peso saludable. Sin el ejercicio apropiado, los esfuerzos en el manejo de una buena nutrición difícilmente nos harán alcanzar con éxito nuestra meta. Es primordial aunar a la alimentación actividades físicas de su gusto, de esta manera nuestra salud tendrá una buena oportunidad de mejorar y que alcancemos ese peso saludable.

Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!



Por Michelle Rojas

La estrella más visible desde el planeta Tierra es el sol. La energía que desprende es considerada una maravillosa fuente de vida. Este asombroso astro participa en la síntesis de la vitamina D (específicamente D3), posee efectos beneficiosos para el ser humano, pues la síntesis de esta es utilizada por el organismo para incrementar la concentración y la absorción de calcio, favorecer la optimización de los minerales óseos en el esqueleto y la actividad de remodelado y formación normal de los huesos. En pocas palabras: mantener sanos a nuestros huesos.

El sol fuente de vida

En el mercado podemos conseguirla en alimentos que han sido enriquecidos con la vitamina D2 como zumos, mantequillas, mariscos, huevo, leche entre otros.

Si no se obtiene suficiente calcio o si el cuerpo no absorbe el calcio suficiente de la dieta la producción de los tejidos óseos pueden sufrir y llevar a la osteoporosis.

Son muchos los beneficios que podemos experimentar con el sol, sin embargo se debe tener cuidado a las múltiples situaciones de exposición a radiación, no solo con los baños de sol en las playas, sino en general actividades al aire libre

como ejercicio físico, deportes, conducción de vehículos o trabajos que impliquen exposiciones prolongadas al él; sin embargo, el uso de una buena protección disminuye el riesgo de patologías cutáneas en un 80 %.

Una consulta y un examen completo de la piel nos permitirán saber si debemos tener un control dermatológico frecuente, ya que no siempre se hace sencillo atinar en el equilibrio razonable para nuestra piel. Tenemos que aprender a convivir con el sol aprovechando sus beneficios y respetando su poder, tomando resguardos para no sufrir quemaduras solares, broncearnos solo ligeramente y aprovechar el sol en las horas de menor impacto para que no se convierta en un enemigo de nuestra piel.

ATS-UNA promoviendo la salud en tiempos de desastres naturales

Son evidentes los efectos del cambio climático en nuestro mundo y no hay parte de este que se escape de sus consecuencias. Recién pasamos una tormenta tropical con resultados devastadores para nuestro país y aunque estamos acostumbrados a medir el impacto económico del desastre natural, pocas veces nos ponemos a analizar el impacto sobre nuestra salud y sus indicadores. Esta realidad mundial ha puesto a muchos países a pensar como trabajar la promoción de salud en esta época de cambios y es así como Perú organiza un Congreso Internacional de Promoción de Salud en Tiempos de Desastres Naturales, y a través de la Red VIVE y de la Red Actívate Perú del Ministerio de Salud nos contactan para realizar dos ponencias y dos

talleres sobre este tema desde la perspectiva del profesional de la Promoción de la Salud Física. ATS-UNA estará representando, nuevamente a nuestra universidad, internacionalmente, liderando el tema de la promoción de la salud con las siguientes ponencias: “La importancia de una buena aptitud física ante desastres naturales” y “El cambio climático como factor de riesgo para la calidad de vida desde la perspectiva de la salud física”. Los talleres enfocados a los beneficios del movimiento humano llevan como nombre: “La danza terapia y movimientos corporales como un medio de regulación de emociones ante un desastre natural” y el segundo taller “Disminución del impacto psicosocial en una población afectada por un desastre natural a través del Hatha Yoga”.

Este congreso se realizará en la Universidad Nacional Federico Villarreal, en Lima, los días 17 y 18 de noviembre. Michelle, Víctor, Stephen y mi persona estaremos realizando nuestro trabajo estos días en Perú, para dejar en lo más alto el estandarte de nuestra universidad y de nuestra profesión, al hacer conciencia de la importancia de una salud integral y que más naciones ¡celebren la vida, celebren el movimiento!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor



Arterioesclerosis: endurecimiento de las arterias

Por Víctor Vargas

La arterioesclerosis es una enfermedad caracterizada por la acumulación de un material llamado placa, dentro de las arterias. Esta placa es una sustancia pegajosa, que está compuesta en su mayoría por colesterol y grasa.

La placa produce una obstrucción que reduce el espacio por el que fluye la sangre rica en nutrientes y oxígeno, limitando su torrente, esto puede estar asociado a una mala alimentación, en donde abundan las grasas saturadas, es decir, comidas rápidas, especialmente fritas. Este tipo de alimentación combinado con un estilo de vida sedentario favorece a desarrollar esta patología.

Por lo general, esta enfermedad no presenta síntomas hasta que una arteria se estrecha demasiado o por completo; también puede causar graves afecciones si no se toman las medidas de cuidado necesarias; enfermedad de las arterias coronarias, carótidas o enfermedad arterial periférica son ejemplos de complicaciones causadas por la arterioesclerosis.

Para prevenir la arterioesclerosis es importante reducir el consumo de grasas saturadas y sustituirlo por un incremento en la ingesta de frutas y verduras. Además, se recomienda consumir bebidas o alimentos que contengan antioxidantes lo que beneficia el flujo de sangre.

Ahora que iniciamos el fin de año, las comidas altas en grasa y las bebidas muy azucaradas, están a la vista, en cualquier lugar por el que se pase y en nuestras casas, por lo tanto, hay que tener moderación a la hora de elegir que comer y más importante aún, cuanto hacerlo.

La moderación es la clave para disfrutar de manera sana los últimos días del 2017, el cual podemos cerrar aplicando hábitos alimenticios saludables, un estilo de vida activo y así comenzar el año 2018 de la mejor manera.

Disfrutar saludablemente en el fin de año



Por Geraldine Fernández

Se aproxima el fin de año y con ello las vacaciones y diversas actividades, en Costa Rica existen muchas costumbres y tradiciones que involucran: fiestas, paseos, comidas, y bebidas, y no todas son saludables.

En cuanto a las comidas es muy importante ser moderado con lo que se cocina y se compra. La mejor opción es buscar platillos saludables que involucren en su mayoría frutas, verduras y vegetales, ya sea para plato principal o como boquitas, además es importante buscar carnes poco grasosas como el pollo y el pescado; en cuando a las bebidas evite el exceso de

alcohol que solo aporta calorías vacías, e incremente el consumo de agua en lugar de refrescos gaseosos y azucarados. Es preferible que se sirva usted, para que pueda medir lo que consume, además saber decir no cuando se está satisfecho.

Para aprovechar mucho más el tiempo libre de esta época, disfrútelo con su familia en actividades recreativas y deportivas, que además de mejorar la integración entre los integrantes, les permite un espacio de movimiento corporal y de ejercicio. Con los niños y las niñas es muy beneficioso compartir momentos al aire libre, busque opciones

como el senderismo, andar en bicicleta, patinar, aprender a nadar, jugar con un balón, volar papalotes, entre muchas otras actividades que salen de la rutina; en lugar de esos largos viajes sentado, con estrés por las presas y cambios del horario de descanso, que más bien nos agotan más.

En todo caso evite los excesos y busque continuar cuidando su salud, no espere al año nuevo para recuperar lo perdido o ponerse una meta, ¡el tiempo es ya!



Cuidado con las opciones refrescantes en este fin de año

Por Stephen Mekbel

¡Qué refrescante, qué dulce, qué sabrosa resulta una gaseosa en estos días de terrible calor! Es una de las principales frases con la llegada del verano durante este fin de año donde aumentan las temperaturas y también la necesidad de mantenernos frescos.

Estas bebidas afectan el sistema nervioso ya que las gaseosas contienen una alta concentración de cafeína y el consumo excesivo de esta sustancia provoca dependencia, dolor de cabeza, arritmia cardiaca, insomnio y ansiedad, además a estas bebidas se les añaden numerosos conservantes, acidulantes y aditivos químicos que pueden resultar muy perjudiciales para su sistema renal, estas sustancias tienden a acumularse en los tejidos provocando la aparición de células cancerígenas y el desarrollo de tumores a largo plazo.

No se deje ganar por el hecho de que algunas de ellas son antioxidantes, su organismo precisa de antioxidantes naturales que puede encontrar en las frutas y los vegetales.

Por lo general, las gaseosas tienen una alta concentración de edulcorantes ya sean de alto o de bajo valor calórico (1 lata puede tener 3 o 4 cucharadas de azúcar), un exceso en el consumo de estos provoca aumentos en los niveles de azúcar en sangre, inflamación del páncreas y diabetes. Por otra parte, los carbohidratos que no son convertidos en energía mediante procesos metabólicos son acumulados en forma de grasas, en tejidos y arterias provocando sobrepeso y arterioesclerosis.

Asimismo, los ácidos y la cafeína presentes en estas bebidas son dañinos para nuestro esqueleto,

debido a que interfieren en la absorción de calcio en los huesos, provocando la pérdida de masa ósea, debilitándolos y favoreciendo la aparición de osteoporosis.

A pesar de lo deliciosas que puedan resultar las bebidas gaseosas es más recomendable que se opte por tomar agua, zumos, batidos y jugos naturales, pues así se estará protegiendo la salud.

La seguridad económica mejora su salud



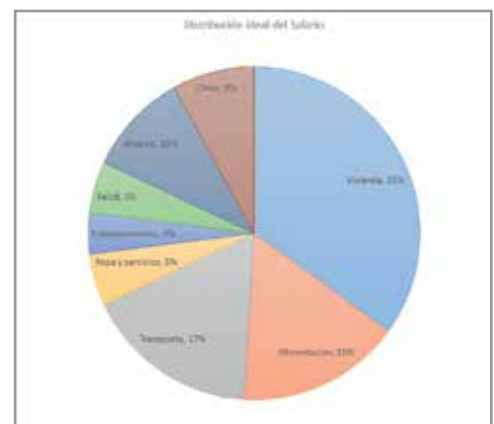
Por Gustavo Rivera

Cuando llegan las fiestas de fin de año nos sentimos impulsados a gastar hasta el último cinco que entra en nuestra cuenta bancaria, y cómo es un mes en el que tenemos más dinero, más publicidad engañosa y más tiempo ocioso, no priorizamos sobre nuestras finanzas y desde ya estamos pensando en la cuenta de enero y cómo vamos a salir de esta.

Obviamente, todo esto genera una angustia conocida como estrés económico y que sumado al de la vida diaria, va a afectar nuestra salud de forma directa. El estrés económico es esa sensación de impotencia para hacer frente a las obligaciones financieras, y obedece a varias razones, siendo la más común que se gasta más de lo que se tiene.

¿Cómo puede suceder esto? Muy simple, la principal razón es la facilidad de créditos disponibles en el mercado, la más común las tarjetas de crédito, recibimos una llamada y nos dicen que somos especiales y que nos regalan una tarjeta con todos los pluses... y nos lo creemos, estas tarjetas suelen tener tasas de interés por arriba del 50 % y si no se paga de contado se comenzará a hacer una bola de nieve que nos va a aplastar el bolsillo y la paz.

La mejor manera de tener seguridad económica es ajustarse a un presupuesto, uno que se realizaría de manera porcentual, por si tenemos fluctuación en nuestros ingresos, como el que se ilustra a continuación y que funciona muy bien para todos los diferentes tipos de ingresos. Esta



distribución porcentual es una recomendación y usted podría ajustar las partidas a sus necesidades. Lo más importante es conocer la distribución de sus ingresos y no excederse para evitar el estrés económico.

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga Fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación Total PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile GENERALES	Circuitos PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile DECK CIDEA
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Preparación Deportiva en Fútbol CANCHA FUT 5, DETRÁS DEL OVISCORÍ, HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr



Por Michelle Rojas

No deje de moverse en este fin de año

Al llegar la recta final del año, trae con sí muchas cosas buenas y con ello el compartir más tiempo con la familia, los amigos y con nosotros mismos. **¿Cuál es la clave?** Disfrutar todas las actividades festivas sin sentimiento de culpa, pues en estas épocas, por diferentes razones, muchas veces perdemos la continuidad y el progreso que habíamos logrado en nuestra rutina de ejercicios durante todo el año, sin embargo, no debemos olvidar que “lo que no se usa, se pierde” y durante el mes de diciembre no se deben dejar de lado nuestros objetivos y considerar disfrutar nuestros ejercicios de una manera diferente.

Estos son algunos consejos que podemos seguir para cerrar con éxito este año y empezar el próximo con nuevas metas.

- Introduzca en todas sus actividades planes que involucren el movimiento y que afecten positivamente sus indicadores de salud.
- Efectúe juegos, bailes, viajes y paseos con sus familiares y disfruten un buen rato con sus mascotas.
- Aproveche las diferentes actividades recreativas y los gimnasios en los hoteles.
- Realice caminatas en la playa, disfrute los amaneceres, los atardeceres y la vida al aire libre con los beneficios en la salud que ofrece la naturaleza.



- Cumpla con sus metas del 2017 e inicie este 2018 con objetivos que pueda realizar de manera progresiva, variada y alcanzable para tener una mejoría física y mental. Nunca es tarde para iniciar una rutina de ejercicios o practicar ese deporte o actividad que siempre quiso, inculque en su familia la actividad física y el ejercicio, pues qué mejor regalo para dar en este fin de año que **¡SALUD Y CALIDAD DE VIDA!** Recuerde que en ATS estamos a su servicio, puede enviarnos sus consultas a nuestro correo y con gusto le atenderemos.

Ese dolor de cabeza llamado migraña



Por Geraldine Fernández

La migraña es el tipo de dolor de cabeza más común, tanto en hombres como en mujeres de cualquier edad, específicamente el término describe el dolor producto de una actividad cerebral normal debido a ansiedad, estrés, falta de alimentos o de sueño, exposición a la luz o por cambios hormonales, este es de tipo pulsátil, produce sensibilidad a la luz o el sonido y aumenta con movimientos de la cabeza.

La migraña tensional es otro tipo de dolor de cabeza, se produce por tensión en los músculos del cuello o el cuero cabelludo, ya sea por estrés, ansiedad o depresión. Este tipo de cefalea es común en personas trabajadoras de oficina, por la posición mantenida por largos periodos de tiempo al utilizar las computadoras, y suele

aparecer generalmente en las tardes o en las noches al finalizar la jornada diaria. Entre sus características está la forma como banda o casco, generalmente es bilateral, se siente un dolor opresivo sin cambios de intensidad, no produce náuseas o destellos y permite a la persona continuar sus tareas.

La migraña cervicogénica es más común en mujeres y a diferencia de la anterior es predominantemente unilateral, se presenta en la zona posterior-inferior de la cabeza o en la frente, tampoco es de tipo pulsátil y puede acompañarse de náuseas, vómitos y fotoaudiofobia. Este tipo de dolor de cabeza se produce por una afectación de alguna estructura del cuello inervada por nervios cervicales, como los discos intervertebrales, articulaciones en la columna, nervios presionados o inserciones musculares.

Es importante definir la causa de la migraña antes de empezar algún tratamiento, porque existen muchos tipos, sin embargo algunas consideraciones para evitar el dolor de cabeza por estas

causas son: correcta postura, sesiones de gimnasia laboral compensatoria y manejo del estrés, además de tratamientos como masajes o baños calientes para aliviar tensiones musculares.



Existen varios tipos de migrañas, pero la mayoría se caracteriza por dolor intenso en uno o ambos lados de la cabeza, náusea, trastornos visuales, mareo y otros síntomas. Los médicos creen que las migrañas son causadas por la dilatación y constricción de los vasos sanguíneos de la cabeza.

ADAM.



¡UNActívate! Por tu salud

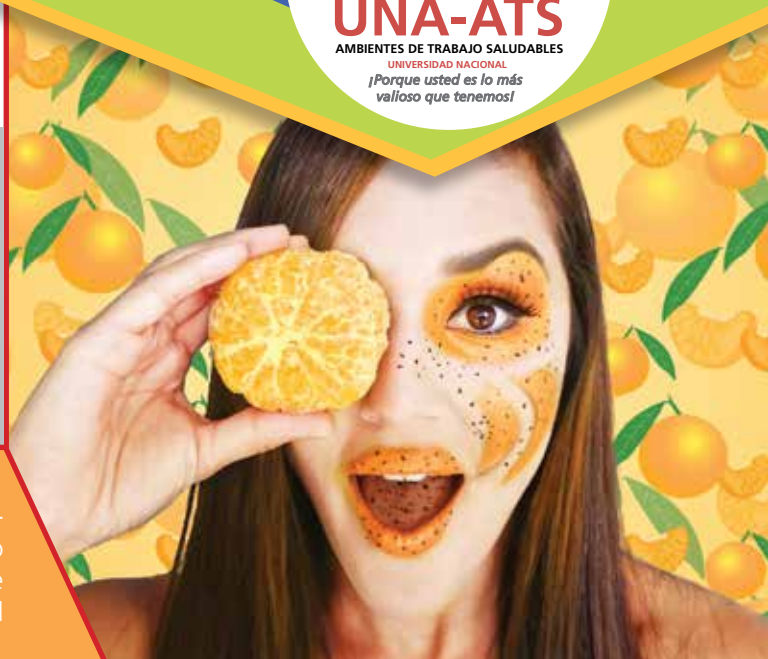


Las frutas son ricas en vitaminas y minerales, si las incluimos en nuestra dieta diaria, difícilmente tendremos carencia de estos importantes micronutrientes, además tienen un alto contenido de fibra dietética, dando como beneficio un efecto saciante, mientras que ayudan a bajar el colesterol y regulan el tránsito intestinal. Si se prioriza en los beneficios que se obtienen al ingerir este tipo de alimento, nunca más encontraremos un pretexto para no consumirlo.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

FRUTAS DE TEMPORADA MANDARINA

Fruta cítrica, deliciosa y refrescante, contiene una mezcla de nutrientes flavonoides (antioxidantes y eliminadores de radicales libres), vitaminas A y C, ácido fólico y potasio. Estos componentes nos pueden ayudar a prevenir el exceso de colesterol LDL, la aterosclerosis y el cáncer, además contribuyen a combatir el estreñimiento y la anemia.



2018 nuevos retos, nuevas oportunidades



Por Dr. Pedro Ureña
(Vicerrector de Administración)

Estimados/as compañeros/as universitarios/as, reciban un afectuoso saludo en este 2018, año por la autonomía, la regionalización y los derechos humanos. Con mucho entusiasmo, acudimos a un periodo más de iniciativas ATS, bajo el liderazgo certero del Máster Gustavo Rivera Cabezas.

Continuamos abriendo brecha en este reconfortante proceso de promoción del cambio de conciencia de los/as funcionarios/as universitarios/as en materia de hábitos y estilos de vida,

propósito central en la gestión del bienestar psicofísico y social, y de ambientes de trabajo saludables en la Universidad Nacional.

En el corazón y pensamiento de la gestión de ATS, se anidan con firmeza y decisión la realidad, la humanidad, el/la compañero/a, el ambiente laboral, las relaciones sociales, el humanismo universitario. Por eso, para las iniciativas ATS su bienestar psicofísico y social es la PRIORIDAD. Este año, además de todas las acciones que hemos emprendido desde ATS, continuaremos con el servicio de ajuste neuro-músculo-esquelético, por medio de la atención quiropráctica; también

tendremos un mini Centro de Bienestar (Wellness) equipado con máquinas modernas para estimular diferentes formas de expresión psico-socio-motriz, donde estaremos diversificando el impacto y los alcances de ATS. Avanzando en el 2018 tendremos habilitada la Tribuna ATS, donde convergerán diferentes espacios para las prácticas de movimiento humano y expresión artística, de manera que podremos potenciar aún más nuestra idea. Nuevamente bienvenidos/as a esta hermosa aventura: descubriéndonos como humanidad, por medio de nuestras posibilidades psicofísico-motrices. Abrazo afectuoso.

¿Y si nos cambiamos el chip este 2018?

Inicia un nuevo año y con este comienzo siempre vemos un mundo de oportunidades, abundan los mensajes de buenos deseos o sentimientos, prosperidad y bendiciones (que están muy de moda); lamentablemente, muchas veces esto solo se queda en intenciones, en mensajes de WhatsApp con imágenes muy elaboradas y textos de algún autor célebre, lo que me lleva a pensar: ¿qué debemos hacer para lograr la mayoría de cosas buenas que nos propusimos o nos desearon?, ¿dónde encuentro la llave para arrancar el vehículo de la prosperidad? Y logro ver la respuesta de una forma muy clara, sin necesidad de descubrir el agua tibia: ¡empecemos por nosotros mismos!, empecemos a hacer realidad

para nosotros lo que le deseamos a los demás, interioricemos las frases positivas del WhatsApp y dejemos de estar enviando mensajes tipo spam. No nos preocupemos por lo que recibimos, sino por lo que damos, ya que esto es lo que se nos devolverá. Externemos más el amor y la compasión hacia nosotros mismos, nuestras familias, nuestros compañeros de trabajo, hacia la gente que vemos día tras día. ¿Qué tal si le damos una sonrisa y un saludo a los oficiales de seguridad que nos reciben en el parqueo o en las puertas de nuestros edificios?; ¿a los compañeros que vemos hacia sus lugares de trabajo?; ¿a la gente que trabaja limpiando nuestras calles y aceras? Les aseguro que estas acciones

ayudarán a mejorar nuestro entorno y el de los que nos rodean.

Recordemos: no debo preocuparme por lo que recibo, sino por lo que doy. En estos días las redes sociales están cargadas de odio, ira y sentimientos negativos, seleccionemos lo que vemos y a qué le damos me gusta. Tratemos de no aumentar el conflicto y mostremos respeto por las ideas diferentes, esto nos hará crecer como personas y aumentará nuestro bienestar. Actuemos ya, no esperemos al futuro, ya que este será tan bueno como lo hagamos hoy.

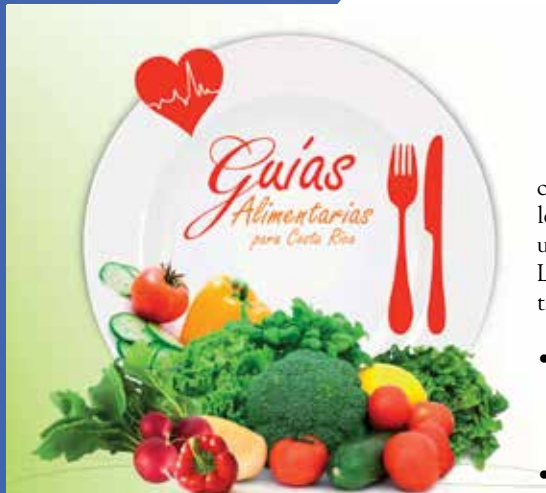


M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

¿Ha escuchado usted sobre las guías alimentarias de Costa Rica?



Por Víctor Vargas



Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo que adecua conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos, presentados al lector en forma de mensajes prácticos y consejos sencillos de entender.

Estas guías son propias de los países, ya que cada uno posee características diferentes en cuanto a alimentación, cultura, horarios de

comida, tipos de alimentos y somatotipos; por lo que la guía alimentaria para Costa Rica es de uso exclusivo solo para nuestra nación.

Los objetivos por cumplir de las Guías Alimentarias para Costa Rica son

- guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable;
- brindar información que puede orientar la ejecución de programas educativos alimentarios en la población;
- ofrecer un instrumento para orientar la educación alimentaria y la nutrición en el país.

Estas guías es una herramienta de suma importancia para la población costarricense, ya que presenta, de manera sencilla y clara, un buen camino para empezar a establecer buenos

hábitos alimenticios, con ilustraciones y explicaciones fáciles de entender para todos en general. Mantener buenos hábitos alimenticios en nuestras vidas va a tener una influencia directa en el nivel de energía diaria, la calidad de nuestro sueño, problemas con el peso y el colesterol, entre muchos otros padecimientos que podrían evitarse comiendo mejor nuestro alimento criollo.

¿Dónde puedo conseguir las Guías Alimentarias para Costa Rica? Este documento es de descarga gratuita en la página del Ministerio de Salud de Costa Rica, en el siguiente vínculo https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

Saquemos el tiempo para leer esta guía, va a ser de gran ayuda para cumplir objetivos y crear buenos hábitos alimentarios.

Batidos: ¿realmente nos brindan la nutrición adecuada?



Por Stephen Mekbel

El consumo de frutas beneficia enormemente nuestra salud, sin embargo, debemos buscar cómo sacarles el mayor provecho; esto, sin duda alguna, es consumiéndolas en su forma original, para aprovechar todos sus componentes.

Uno de los principales componentes de las frutas es la fibra; esta, a diferencia de otros nutrientes, es resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado y, así, ejerce un papel importante, ayudando a que los alimentos pasen a través del sistema digestivo.

La fibra soluble es la que se disuelve en el líquido, retiene agua y se convierte como en un gel que ayuda a la disminución en la absorción de grasa

y la sensación de saciedad; además, regula los niveles de azúcar en sangre, disminuye el colesterol LDL (dañino) y puede reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Asimismo, encontramos la fibra insoluble, que no se disuelve fácilmente en líquido, acelera el paso de alimentos a través del estómago y de los intestinos, así como le da volumen a las heces; también tiene un efecto laxante y regula la ingesta calórica.

Al consumir batidos, parte de este componente esencial se ausenta, debido a que, en muchos casos, la fibra se encuentra en la pulpa, la cual se pierde cuando se preparan las frutas para batidos. También es poco probable que obtengamos los demás tipos de nutrientes que componen las frutas, como el potasio, vitaminas A y C, o al menos no en las cantidades necesarias.

Igualmente, se debe tener cuidado con los ingredientes que se escogen a la hora de preparar un batido, ya que una mala combinación pueden hacerle consumir muchas más calorías de las necesarias.



La mejor manera de hidratación es el consumo de agua en las cantidades necesarias diarias, que son de al menos de 2 a 3 litros. Esto combinado con una ingesta adecuada en cantidad y forma de consumo de las frutas nos mantendrá en una correcta hidratación y con los nutrientes esenciales para el mejor funcionamiento posible de nuestro cuerpo.

José David Acosta: mi experiencia en el Club de Carrera ATS



“Es necesario hacer un alto en nuestras vidas y preguntarnos cómo estamos en cuestión de salud, valorarse y empezar a hacer ejercicio por salud y no por estética.”

Iniciamos en el 2018 con un segmento nuevo, en el cual vamos a conocer más a fondo a esta gente tan especial con la que trabajamos día tras día, los que nos permiten ser parte de sus vidas y son nuestra razón de ser.

Es el turno de conocer a José David Acosta Román, compañero del área de Registro, el cual se destaca por su participación relevante en atletismo, aunque, como vamos a leer más adelante, más que ganar un premio, él le apostó a mejorar su salud.

José, ¿cómo fue su ingreso a las actividades de ATS?

ATS publicó un correo electrónico promocionando una nueva iniciativa: el Club de Carrera ATS; de inmediato llamé, ya que me pareció una excelente iniciativa y muy cordialmente me invitaron a formar parte del Club.

¿Que lo motivó a integrarse a este club?

Apoyar esta iniciativa, ya que este tipo de propuestas son innovadoras y beneficiosas para la población laboral, también apoyar la práctica del ejercicio y el deporte dentro de los compañeros de trabajo, guiados por los promotores de salud.

¿Siempre ha practicado el atletismo?

No. Comencé hace aproximadamente 9 años, luego de una cita médica, en la cual el doctor me dijo que tenía que hacer un cambio en mi estilo de vida, ya que si no empezaba a moverme y tomar estilos de vida saludables, pronto iba a terminar en una caja. A raíz de esto, un amigo me comentó que el salía a correr y me uní a él en la práctica de atletismo.

¿Qué otros beneficios le ha traído pertenecer al Club de Carrera ATS?

Me ha ayudado a conocer muchas personas que comparten la misma pasión por el atletismo, cosa que si no hubiera sido por ATS no



Por Víctor Vargas

los hubiera conocido. También el sentimiento de pertenecer a un grupo de amigos es súper importante, ya que fomenta la socialización entre compañeros de trabajo de diferentes instancias y escuelas de la U.

¿Qué consejo les daría a los funcionarios de la universidad sobre la importancia de realizar actividad física y ejercicio?

Les diría que es sumamente importante. Es necesario hacer un alto en nuestras vidas y preguntarnos cómo estamos en cuestión de salud, valorarse y empezar a hacer ejercicio por salud y no por estética. Que se animen, les invito a unirse a esta gran familia que conforma ATS y que saquen un ratito de su almuerzo o mañana para dedicarlo a la salud.

José David está casado y es padre de 2 niños, vivió su infancia y adolescencia en San Carlos, luego regresó a Heredia para sus estudios universitarios.

La verdad sobre los chocolates



Por Michelle Rojas

Se acerca el mes del amor y la amistad, ese esperado Día de San Valentín y, con ello, muchos obsequios comestibles como los tradicionales chocolates. Este delicioso alimento, más conocido como el “alimento de los dioses”, es consumido en Costa Rica desde épocas remotas; actualmente existen muchos proveedores que producen chocolate y le dan otros usos a este en el proceso como té, bebidas, mascarillas faciales y corporales, entre otros. Y es que el chocolate es el producto más conocido hecho con cacao, el cual tiene poderosos beneficios para la salud, por ejemplo, es rico en

magnesio, que es el mineral esencial imprescindible para muchas de las reacciones bioquímicas corporales; reduce el colesterol gracias a su alto porcentaje en ácido oleico; es rico en hierro, potasio, fósforo, cobre y zinc; además, está lleno de componentes orgánicos que son biológicamente activos, como los polifenoles, los cuales funcionan como antioxidantes.

También, el chocolate tiene feniletilamina, anandamida y serotonina, químicos neurotransmisores responsables de estimular en el cerebro las endorfinas encargadas de sensación de bienestar, placer, euforia y excitación, razones que justifican que este producto sea tan popular en estas fechas o después de un disgusto.

Para obtener estos beneficios, el chocolate debe ser más puro o amargo, de calidad orgánica, que posea 60-70 % o más de pureza en su composición y es recomendable consumirlo en cantidades aproximadas a una onza diaria (cerca de 28 gramos). Generalmente, contiene



azúcar, pero en cantidades más bajas a las de los chocolates comerciales, que utilizan grasas vegetales diferentes a las del cacao y estas matan sus propiedades; inclusive, algunos solo tienen un 10 % de cacao y el resto es azúcar; lo cual conlleva muchas calorías y grasa no deseadas. Regale chocolates en este mes, pero con prudencia, escoja los más puros y naturales, revise su composición, busque el chocolate artesanal y no el comercial; de esta manera, podrá disfrutar de sus beneficios y su sabor sin remordimientos.





FRUTAS DE TEMPORADA FRESAS

Con la llegada del calor no hay nada más adecuado que unas deliciosas fresas, estas nos ayudan a prevenir problemas cardiovasculares, resfriados, cáncer, gota, además de mejorar la salud ocular y, como si fuese poco, son muy buenas hidratantes.



El consumo de frutas nos aporta una fuente de vitaminas, sustancias antioxidantes y compuestos bioactivos asociados con la presión de numerosas enfermedades.

En un país como el nuestro, donde abundan todo tipo de frutas, no existe excusa alguna para no incorporar el consumo de estas en nuestra dieta cotidiana.

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga Fit ASOUNA GYM	Baile EXPLANADA ASOUNA GYM
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile OVSCORI Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación Total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Baile VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Los signos vitales: comprendiendo su cuerpo



Por Geraldine Fernández

Un signo es una manifestación objetiva, es decir, medible que un profesional de salud puede determinar en un paciente mediante la exploración clínica. Los signos vitales son medidas de las funciones básicas del cuerpo. Existen 4 signos vitales principales y 2 más que se han incluido recientemente. Estos son pulso, presión arterial, frecuencia respiratoria, temperatura, dolor y metabolismo. El pulso mide la frecuencia cardiaca, que es la cantidad de veces que late el corazón por minuto, pero además sirve para medir la fuerza con que se

contrae el corazón; este signo está muy relacionado con la presión arterial o la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Por otra parte, la frecuencia respiratoria es la cantidad de respiraciones que una persona hace por minuto, medida en reposo. La temperatura corporal es el grado de calor del cuerpo; este signo es muy importante, ya que una variación, aunque sea pequeña, puede determinar algún trastorno en el cuerpo. Por último, el dolor es un indicativo del sistema nervioso de que algo no anda bien en el cuerpo; hay muchas características que lo definen, como la intensidad, el tipo o la duración.

A todos estos signos los afecta el metabolismo, pues es el que brinda la energía extraída de los alimentos, para su correcto funcionamiento. Generalmente, los signos vitales se utilizan como medidas para determinar o monitorizar

problemas de salud, ya que existen parámetros establecidos de normalidad y emergencia. La mayoría de los signos vitales varía según características como sexo, edad, nivel de actividad, entre otras. Un correcto funcionamiento del cuerpo se va a expresar en la normalidad de los signos, por lo cual su vigilancia es muy importante como parte de los chequeos de salud; además, es necesario tener en cuenta que, ante cualquier problema o variación en sus parámetros, lo mejor es controlarse con un médico.





¡UNActívate! Por tu salud

¿Sabía usted que...

- 80 % de los casos de enfermedades coronarias,
- 90 % de los casos de diabetes tipo 2 y
- 33 % de los casos de cáncer se pueden prevenir si se mejoran los patrones de alimentación y ejercicio?

Cambiar su estilo de vida le ayudará a romper con el círculo vicioso negativo producido por la rutina del trabajo, si mejora sus hábitos alimentarios y de ejercicio, al mismo tiempo que reduce el consumo de alcohol y cigarrillos, disminuirá el riesgo de padecer enfermedades coronarias o diabetes, mejorando su bienestar general.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

FRUTAS DE TEMPORADA / MANZANA

Esta delicia nos brinda múltiples propiedades que ayudarán a mejorar nuestra calidad de vida. Es hidratante, diurética, contiene una gran cantidad de vitamina E, la cual es un gran antioxidante, y cuenta con fibra tanto soluble como insoluble. Se puede emplear ya sea en personas con estreñimiento o en personas con diarrea.



Zoila Rosa Stewart, la velocista del bienestar de ATS

A poco más de dos meses de funcionamiento de la Clínica de Quiropráctica ATS, estamos muy satisfechos con los resultados obtenidos, y es que la entrega, el profesionalismo y el carisma de la doctora Zoila Rosa hacen que esta experiencia del tratamiento quiropráctico alcance todo su potencial. Muchos de nosotros la recordamos como emblema del deporte, cuando dejó a Costa Rica muy en alto en las pistas de atletismo; pero, conozcamos un poco más de la vida de esta velocista:

¿Qué la motivó a estudiar quiropráctica?

En el año 1996, fui a Atlanta a un campamento previo a las olimpiadas y tenía una lesión en la pierna que no había sido posible sanar en Costa Rica. Tuve la oportunidad de entrar en contacto con un grupo de quiroprácticos y luego de los ajustes de columna y extremidades mi problema desapareció a los tres días. Ahí mismo surge la posibilidad de una beca para estudiar en la Life University esta carrera y, tras haber experimentado los beneficios de la misma, me decidí a estudiarla.

¿Cómo se puede explicar de manera simple la quiropráctica?

Es la ciencia, filosofía y arte que se encarga de estimular el sistema nervioso, el cual está conformado por el cerebro y la médula espinal de donde salen todos los nervios a todas las partes de nuestro cuerpo, todo está innervado. Si queremos mantener un cuerpo eficiente, la quiropráctica remueve la interferencia, eso que llamamos pinzamiento o pellizcamiento de nervio, restableciendo el flujo de energía, aumentando de esta manera el nivel de rendimiento del sistema inmunológico y demás.

¿Qué es el manejo integral del paciente en quiropráctica?

Aparte de ajustar se debe hacer un proceso de educación en el paciente, decirle qué es bueno y qué le afecta o debería analizar; explicar que debe llevar una vida saludable con buena alimentación, suficiente agua y ejercicio, ya que un ajuste quiropráctico sin un entorno y prácticas saludables no se quedará más que en un buen impulso.

¿Sobre la actividad física y el ejercicio, que nos puede decir?

Esto debería ser el alimento diario de todos nosotros, no solo expresarlo sino realizarlo. El ejercicio nos sirve para

que nuestro cuerpo funcione al 100 %, se desintoxique, se refresque, se mantenga rejuvenecido. El ejercicio es uno de los cinco elementos de la salud que son primordiales para que podamos caminar en la vida de la mejor manera. **¿Qué mensaje le daría a la población laboral UNA?**

Que aprovechen todos los beneficios que la Universidad está poniendo al servicio de los funcionarios, no es cualquier institución, o tal vez sea la única que se ha tomado la molestia de brindarle al funcionario Ambientes de Trabajo Saludables, desde ejercicios hasta pruebas de esfuerzo y pensar en la quiropráctica como una herramienta preventiva para una mejor salud, para una mejor calidad de vida, y lo mejor: todo lo tenemos dentro de la misma Universidad.



La doctora Zoila Rosa Stewart fue velocista y se destacó principalmente en los 400 metros, representó a nuestro país en dos olimpiadas, impuso varios récords nacionales, de los cuales todavía mantiene el de 400 metros, y ganó varias medallas en los juegos centroamericanos, así como campeonatos de atletismo.

Centro de Bienestar General ATS-UNA: Por UNA calidad de vida mejor para todos

Mantener una salud buena es más que el bienestar físico, para esto se hace necesario alcanzar un balance ideal entre mente, cuerpo y entorno social. Se trata de desarrollar estilos de vida saludables que perduren a lo largo de nuestra vida y optar siempre por las cosas buenas que contribuyan a mejorar nuestro bienestar general. Nunca es tarde para comenzar esta jornada de mejorar la salud, por eso, ATS-UNA le brinda la facilidad de un Centro de Bienestar General, donde se le ayudará a mejorar de manera integral y a alcanzar objetivos reales, mediante la aplicación de la prescripción del ejercicio a su medida.

En este proceso, nuestros promotores de salud le estarán guiando paso a paso, con dedicación y esmero, con conocimiento y compromiso, de manera que la experiencia sea

lo más placentera posible y se logre el cambio en el estilo de vida. Y es que de eso se trata la promoción de la salud, de permitir que las personas tengan un mayor control de su propia salud; en otras palabras, de empoderar a la población con su salud. Para ello se requiere de una intervención integral, de la guía y del consejo, del ejemplo y de la empatía del profesional de la salud a cargo. No se trata solo de perder peso o desarrollar músculo, estamos hablando de sentirnos bien, de poder jugar con nuestros hijos o nietos, de poder realizar nuestras actividades de la vida diaria con la energía suficiente, de ser felices, de dejar el estrés de lado, de queremos lo suficiente como para tomar las decisiones correctas, no las más fáciles.

Tomando las palabras de Neil Amstrong, “es un pequeño paso para un hombre, pero un gran salto para

la humanidad”, estamos muy contentos con este logro, es un inicio importante que marca una pauta en las políticas de salud de UNA universidad saludable que se preocupa por su recurso humano. Este espacio brindará una atención personalizada, atendiendo las necesidades de los usuarios y, sobretodo, se hará un énfasis en aquellos que presenten alguna patología que requiera control estricto.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor



Damaris Agüero: ciertamente necesitábamos un programa como ATS



Por Michelle Rojas

Es tiempo de conocer más a fondo a Damaris Agüero Valverde, compañera del IDESPC, instituto donde labora desde hace 39 años. Ella se destaca por su participación activa en todas las clases de las seis de la mañana. Conoció de ATS por medio del correo electrónico y no lo pensó dos veces, en menos de una semana ya estaba asistiendo a las clases. Nos cuenta que, desde entonces, ha sido una excelente alternativa para salir de la rutina y se ha convertido en un espacio verdaderamente especial, ya que este horario le queda perfecto y le da mucha energía el hecho de ejercitarse temprano.

¿Ha valido la pena el sacrificio de levantarse temprano para ejercitarse? Indudablemente, yo tengo escoliosis en grado severo y realmente las clases de yoga me han ayudado enormemente a mi flexibilidad, he hecho posturas que no creí que pudiera hacer, pues tenía problemas de movilidad en mi espalda; además de que he mejorado la postura en mi trabajo, lo que ha disminuido el dolor de espalda y nervio ciático; aparte de todo esto, me siento con una mejor calidad de vida.

¿Cree que ATS le ha sido útil en su vida diaria?

Ciertamente necesitábamos un programa como ATS, ya que en la Universidad hay muchas personas que como yo tienen algunos problemas físicos y los ejercicios nos ayudan a mejorar la salud y ser mejores personas, porque cuando uno se siente bien lo refleja hacia los demás, el ejercicio no debe ser visto solo por estética sino por salud.

¿Cómo ha sido la experiencia de relacionarse con compañeros de otras instancias durante el ejercicio? Generalmente, uno cuando está en la oficina pasa la mayor parte del tiempo



Damaris indica que al hacer ejercicios con ATS ha logrado salir de la rutina y realizar un trabajo de calidad proyectado en todos los niveles, tanto profesionalmente como en la familia.

sentado y conoces a muchas personas pero por teléfono; en cambio, con las clases tenemos un espacio para interactuar, para compartir, escuchar experiencias y hasta extrañar a las personas cuando no asisten. Me parece muy bonito porque mejora las relaciones humanas y fomenta el compañerismo. Los instructores nos han generado sentir confianza en nosotros mismos, porque yo cuando comencé pensé que no iba a aguantar ni dos semanas, pero realmente nos estimulan y motivan a seguir adelante y creer en nosotros mismos al darnos motivación para realizar las cosas y no desertar, pues para hacer ejercicios y lograr cambios se debe tener disciplina.

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga Fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación Total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Conociendo los signos vitales: el pulso



Por Geraldine Fernández

El corazón es un órgano vital que se encarga de enviar sangre a todo el cuerpo; se conforma de tejido muscular cardíaco. Está constituido por dos cámaras (derecha e izquierda) y estas se dividen en dos llamadas aurícula y ventrículo; las aurículas se encargan de recibir sangre, mientras que los ventrículos la expulsan hacia diversas partes del cuerpo, y las válvulas tienen como función que la sangre no se devuelva ni se combine entre las cámaras.

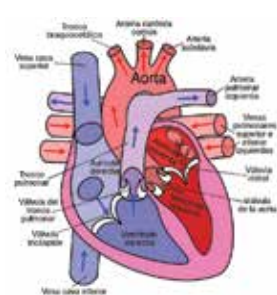
En el ciclo cardíaco, el corazón envía sangre oxigenada a todos los órganos y partes del cuerpo humano a través de las arterias, luego recoge la sangre sin

oxígeno por medio de las venas para devolverla al corazón y, en conjunto con el sistema pulmonar, la vuelve a oxigenar. Este proceso se repite indefinidamente y es lo que conocemos como frecuencia cardíaca, mientras que el pulso se refiere a la percepción de esa frecuencia en las arterias superficiales de diferentes partes del cuerpo.

La frecuencia cardíaca varía según la edad y el nivel de actividad, por ejemplo, los valores normales en reposo para las distintas etapas del desarrollo son:

- Recién nacidos: de 100 a 160 latidos por minuto.
- Niños de 1 a 10 años: de 70 a 120 latidos por minuto.
- Niños de más de 10 años y adultos (incluyendo ancianos): de 60 a 100 latidos por minuto.
- Atletas bien entrenados: de 40 a 60 latidos por minuto.

Existen varias pruebas de laboratorio para valorar el corazón, la más conocida es el electrocardiograma en reposo, que realiza un gráfico con los movimientos del corazón. También está la prueba de esfuerzo, un electrocardiograma con el paciente en movimiento y en el que se podría ver algunas anomalías del comportamiento de este órgano vital. Es importante valorar el funcionamiento de su corazón, ya que el ritmo de vida actual y los estilos de vida no saludables incrementan el riesgo de padecimientos coronarios.





Boot Camp lo nuevo para que se active físicamente.

El Boot Camp o Entrenamiento Militar es una clase que se desarrolla al aire libre y utiliza como base los intervalos de alta intensidad, en esta se aprovechan los parajes, peso corporal y el trabajo en parejas o equipos así como pesas o máquinas si se dispone de las mismas.

Esta técnica tiene beneficios múltiples tanto física como mentalmente, logrando adhesión al ejercicio debido a la alta motivación.

Les esperamos con esta clase los jueves al mediodía saliendo de Publicaciones.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

FRUITAS DE TEMPORADA / NARANJA

La naranja es una fruta muy apetecida, ya sea en un jugo o como postre después de la comida. Tiene beneficios para el tratamiento de enfermedades del corazón, también para combatir el acné, problemas intestinales y resfríos, además contiene una gran cantidad de Vitamina C, que funciona como antioxidante, fortalece el sistema inmunológico, la cicatrización de heridas y formación de tejidos.



Jeison Retana Salas, el nuevo integrante de ATS

Estamos muy contentos en ATS con la incorporación al equipo de trabajo de Jeison, quien se caracteriza por su dinamismo, entrega y altruismo y al igual que el resto de los promotores de salud en ATS, por su profesionalismo. Jeison tiene 23 años y es oriundo de Piedras de San Ramón de Alajuela. Es bachiller en Promoción de la Salud Física y actualmente es estudiante de la Licenciatura en Salud y estará a cargo del Centro de Bienestar General ATS-UNA próximo a inaugurar.

Jeison ¿cómo fue su incursión a la práctica del ejercicio?
En la etapa de mi niñez y al principio de la adolescencia pasé por un proceso difícil marcado por la obesidad, sin embargo esta obesidad tuvo una influencia positiva en mi vida, ya que a partir de los 15 años empecé a preocuparme más por mi apariencia física y la salud y fue así como comencé a averiguar sobre la importancia de la actividad y ejercicio físico para nuestras vidas, lo que generó

un cambio drástico en mi vida y opté por modificar las horas frente al televisor por lapsos de actividad física, posteriormente cuando me llegó el momento de decidir sobre mi futuro profesional me di cuenta que a lo que quería dedicarme debería estar influenciado por el movimiento humano.

Y luego de haber concluido con el bachiller en Promoción de la Salud Física, ¿está satisfecho con su elección?

Ciertamente ha sido la mejor decisión que he tomado, me encanta lo que hago y a lo que me dedico, pues indudablemente considero que la actividad y ejercicio físico proporcionan, para la población en general, un sin número de beneficios en todos los ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano.

¿Cuál es su ejercicio o actividad física preferida?

Me encanta realizar todo tipo de actividades relacionadas con el movimiento humano y desde hace tiempo atrás me mantengo físicamente activo, me

gusta el entrenamiento aeróbico y el de contrarresistencia, ya que me ayudan a bajar los niveles de estrés y me hace sentir saludable.

¿Cómo visualiza sus aportes dentro de ATS?

Al incluirme entre los colaboradores de ATS espero primeramente desarrollar una buena relación profesional con todos los usuarios, que permita generar un ambiente idóneo para el desarrollo de mis diferentes funciones, a la vez ser un agente de cambio que permita proporcionar los medios y herramientas necesarias para generar una mejoría en la salud integral de la población laboral de la Universidad Nacional.



“Deja de pensar en las limitaciones y empieza a pensar en las posibilidades”.

Salud integral, promoción de salud y profesionales del área de salud

Desde 1948 la OMS (Organización Mundial de la Salud) nos indica que la salud no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, modificando y dejando atrás la concepción biomédica utilizada desde muchísimo tiempo atrás y que nos dice que las enfermedades tienen un origen físico exclusivamente, una concepción patológica. Se debe abrir la mente al concepto de la salud integral, la cual es el conjunto de factores biológicos, emocionales y espirituales que contribuyen a un estado de equilibrio en el individuo. En otras palabras el ser humano no sólo es su parte física, en este momento se deja atrás la curación tradicional, a saber, un jarabe, una pastilla o una cirugía; se

hace necesario ahora restablecer el equilibrio del paciente y hacer un abordaje desde perspectivas múltiples, haciendo uso de los diferentes profesionales emergentes del área de la salud.

En este proceso vemos la integración al área de salud de terapeutas, psicólogos, nutricionistas y más recientemente los promotores de salud; todos trabajando por un fin común, restablecer el equilibrio de la persona que ha visto afectada su salud integral. Lamentablemente esa unión ha provocado en algunos celos profesionales y sentido de pertenencia, dejando de lado lo más importante, el ser humano que necesita ayuda profesional.

En el editorial anterior hablaba sobre el empoderamiento de la salud y es aquí donde se recalca

la importancia del promotor de salud, que es el profesional del área de salud, con formación en diferentes áreas de la salud, y que llega a ocupar un espacio primordial en la atención primaria en salud, este nivel de atención es el más cercano a la población y se estima que puede resolver hasta un 85% de los problemas, con estrategias de promoción de salud y prevención de la enfermedad así como procedimientos de recuperación y rehabilitación.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Alexander Benavides: ATS es el escalón que nos hacía falta a muchos de nosotros en la UNA



Por Geraldine Fernández

Alex es muy reconocido en nuestra institución, lo vemos regularmente corriendo, haciendo ejercicio y se caracteriza por el espíritu de servicio y amabilidad. Tiene 16 años de trabajar en la UNA y es vecino de San Pablo de Heredia, está casado y tiene 5 hijos. Su pasión por el atletismo queda demostrada con más de 35 años de practicarlo y es un usuario fiel de los servicios de ATS, conocemos un poco más de Alex el de Exactas.

¿Cómo supo de ATS y qué lo motivó a integrarse?

Me di cuenta por Internet, en el correo electrónico

que enviaron promocionando la iniciativa del Club de Carrera. Me interesé mucho porque siempre me ha gustado el deporte, me pareció valioso entrenar con promotores de la salud física.

¿Qué piensa de ATS y las clases que brinda? ATS es ese escalón que le hacía falta a mucha gente en nuestra universidad, el conjunto de acciones como revisión física, ejercicios, compañía y campañas informativas que nos llevan de la mano para alcanzar objetivos. Para mi ATS es una bonita opción, ya que ofrece varias iniciativas de ejercicio para todos los gustos de las personas y con excelentes instructores a cargo. Ahorita estoy probando todas las clases que ofrecen y es una experiencia nueva, ya que he sentido músculos que nunca había trabajado en la vida.

¿Cómo ha influido en su vida ser parte de ATS?

Las clases son un espacio para compartir con personas de la

universidad que uno nunca ve. Además, me ha vuelto a motivar a algo que hace unos 2 años atrás estaba perdiendo, que es continuar con mi práctica deportiva.

¿Qué mensaje le daría a la población laboral de la UNA?

Que se apunten a las clases, no importa a cual pero que se motiven y asistan; ya que es una experiencia muy bonita y nos mantiene saludables.



"Me gustaría que más personas en esta universidad hagan actividad física y ejercicio, no importa lo que sea, lo importante es hacerlo".

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga Fit ASOUNA GYM	Baile EXPLANADA ASOUNA GYM
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación Total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Baile OVSICORI	Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile VETERINARIA	Boot Camp PUBLICACIONES
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO	Entrenamiento Total EXPLANADA 11 DE ABRIL	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Conociendo los signos vitales: la presión arterial



Por Geraldine Fernández

El cuerpo tiene dos tipos de vasos sanguíneos, las arterias y las venas, su principal diferencia es el tipo de sangre que transportan, ya que las arterias llevan sangre oxigenada hacia los tejidos del cuerpo, mientras que las venas devuelven la sangre desoxigenada al corazón. Las arterias son tubos huecos con paredes gruesas y resistentes, mientras que las venas son menos resistentes y tienen válvulas que impiden que la sangre se devuelva hacia los tejidos.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al circular por ellas. Existen dos tipos de presión, la sistólica y la diastólica.

La presión arterial sistólica es la presión de la sangre contra la arteria en el momento en que el corazón se contrae y la sangre sale expulsada hacia el cuerpo, la presión diastólica es la que se presenta entre latidos cuando el corazón está en reposo y llenado.

La presión arterial a pesar de que puede verse afectada con la edad y el sexo, se considera para todas las personas normal, cuando es menor a 120/80mmHg (en valores sistólica sobre diastólica), además según la última actualización de la Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Cardiología (principales entes en la materia), se considera:

- Presión elevada cuando los valores de presión sistólica sobrepasan los 120 y hasta los 129, aunque la diastólica este menor a 80.
- Hipertensión en etapa 1 cuando los valores van de 130 a 139/ 80 a 89.
- Hipertensión en etapa 2 cuando los valores están igual o mayor a 140/90.



La presión arterial es un signo muy importante que debe ser revisado constantemente dado que elevaciones mantenidas y riesgosas en la presión arterial regularmente no provocan molestias en el cuerpo, y es por esto que a la presión arterial alta se le conoce como el asesino silencioso, pudiendo esta condición causar problemas cardíacos o un accidente cerebrovascular. Y siempre hable con su médico acerca de lo que se considera como hipertensión arterial para usted.



¡UNActívate! Por tu salud!



¿Sabía usted que permanecer mucho tiempo sentado puede acortarle la vida?

Es importante estar conscientes de este hecho y tratar de hacer pequeños cambios significativos, como por ejemplo levantarse cada 30-40 minutos y estirarse, también se puede pensar en hacer las reuniones de pie o mientras estamos caminando.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



FRUTAS DE TEMPORADA PAPAYA

Esta refrescante fruta es una rica fuente de antioxidantes, lo cual nos ayuda a proteger nuestra piel, también contiene vitaminas C y E, betacaroteno, minerales y enzimas digestivas que combaten el estreñimiento, mejoran el flujo sanguíneo y colaboran en la cicatrización; además sus semillas son altamente saludables y nos ayudan principalmente a eliminar los parásitos intestinales, esto gracias a sus enzimas proteolíticas y un alcaloide llamado carpaína.

Obesidad infantil: un problema creciente del siglo XXI

Muchos de nosotros contamos con hijos, sobrinos, hermanos pequeños, a los cuales hay que educar y enseñar sobre diversos temas de la vida, ya que lo que aprenden cuando son niños seguramente lo aplicarán el resto de sus vidas y es importante inculcar un buen patrón de conducta desde edades tempranas. Uno de estos temas es la sana alimentación y el ejercicio físico.

Actualmente, la obesidad es uno de los problemas de salud pública que están afectando progresivamente a muchos países (incluyendo Costa Rica), estas cifras van aumentando a un ritmo acelerado y alarmante, por lo que es responsabilidad nuestra acompañar y orientar a los más pequeños en este camino hacia un estilo de vida saludable.

Los niños durante su etapa de crecimiento poseen altos niveles de energía, por lo cual deben realizar, diariamente, actividad física (no ejercicios) de una

manera lúdica y divertida, acompañados de su familia y amigos, ya sea en los hogares, escuelas, o en los centros de cuidado. Sin embargo, en la actualidad es común ver niños de hasta menos de dos años con teléfonos celulares, tabletas electrónicas, viendo televisión durante horas o con videojuegos, también es frecuente ver niños con meriendas no saludables y consumiendo gaseosas super azucaradas o grandes cantidades de grasas.

Los niños que han sido obesos son más propensos a serlo en la adolescencia y adultez; además, corren el riesgo de padecer, a edades más tempranas, enfermedades cardiovasculares o metabólicas; sin dejar de lado la parte psicológica, la cual se afecta enormemente en estos casos por cuestiones de aceptación y adaptación social.

Estamos a tiempo de modificar los hábitos alimentarios y de actividad física de los más pequeños de

la sociedad y qué mejor manera de inspirarlos que con el ejemplo de nosotros los adultos.



Por Michelle Rojas



¡Una pérdida de peso pequeña es una ganancia grande!

Durante mis años de experiencia como promotor de salud el objetivo común entre los usuarios siempre ha sido el de perder peso, y aunque se da una vasta explicación de la importancia de la composición corporal sobre el peso general, el no alcanzar ese peso ideal se vuelve la causa más común de deserción en la actividad física.

En uno de los editoriales anteriores escribí sobre la fijación de metas y que es de suma importancia establecer metas reales y alcanzables en un plazo prudencial, sin embargo cuando se tiene un sobrepeso de varios kilos, las metas parecen inalcanzables, situación que lleva poco a poco a la frustración y peor aún al abandono o huida.

Pero hay muy buenas noticias para todos los que están en la encrucijada de perder peso: si se pierde al menos un 5 % del peso, se empiezan a acumular ganancias importantes tales como disminuir la grasa corporal y visceral (esta grasa es sumamente peligrosa ya que abraza los órganos internos) o el hígado graso. También esta pérdida de peso nos puede ayudar a bajar la presión arterial y mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que significa una disminución en el riesgo de padecer de diabetes tipo 2.

Todos estos beneficios solo con perder un 5 % de peso y si se logra continuar perdiendo peso en un 10 % a 15 %, todavía se lograrán mejores

resultados tanto en control de lípidos en sangre como en el manejo de la presión arterial.

Así que si se ha sentido frustrado por no llegar a la pérdida de peso deseada (por ejemplo solo perdió 2 kilos de 16 que se había propuesto) recuerde esto: los cambios significativos toman tiempo, así que tenga presente las pequeñas victorias logradas y los beneficios que poco a poco gana su cuerpo, los cuales mejorarán significativamente su salud y su calidad de vida.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Karla Espinoza: ATS ha sido un beneficio para la UNA, ¡debemos aprovecharlo!



Por Victor Vargas

Karlita es parte del equipo de trabajo del Programa de Gestión Financiera desde hace 9 años, es vecina de San Rafael de Heredia y asidua participante de las actividades de ATS-UNA, en esta edición Karla, licenciada en Administración de Negocios, nos cuenta un poquito de su vida y comparte su motivación para estar UNActivado físicamente.

¿Cómo fueron sus inicios en la práctica deportiva y actividad física?

Desde muy pequeña siempre fui muy activa y realizaba deportes en la escuela y el colegio, siempre me sentí

muy cómoda realizando estas actividades, creo que fue porque tuve un gran ejemplo a seguir durante toda la vida: mi padre, quien me motiva todos los días a ser mejor persona y querer ejercitarme.

¿Cuáles son los ejercicios de su preferencia?

Mi ejercicio favorito es salir a correr, antes lo hacía todos los días, ahora combino salir a correr con las clases de ATS. Como postre, los fines de semana voy a andar en bici ya que es otra de mis actividades favoritas.

¿En qué forma se dio cuenta de ATS?

Un día fui a correr al mediodía y vi a un grupo de personas que estaban realizando ejercicios al aire libre, logré visualizar a Gustavo (él fue profesor mío en un curso que había llevado antes), cuando volví a mi oficina me dio curiosidad por las clases y averigüé como funcionaban, al siguiente día me integré al programa de lleno.

¿Cómo valora el trabajo de ATS dentro de la UNA?

¡Excelente! ATS tiene que seguir creciendo y continuar con mucha fuerza, ha sido un beneficio para la Universidad, a través de sus clases logra un entrenamiento integral para los funcionarios, trabajando la parte física, social y mental.



"Disfrutamos de ATS, de sus excelentes clases y diferentes iniciativas. Mejoremos nuestra salud, aprovechando lo que otros lugares desearían tener."

Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActivate!
Por tu salud



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Baile OVSICORI	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile VETERINARIA	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL		Boot camp PUBLICACIONES	
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO	Entrenamiento total EXPLANADA 11 DE ABRIL	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr

Conociendo los signos vitales: la frecuencia respiratoria



Por Geraldine Fernández

Los pulmones son los órganos que se encargan de la respiración y están ubicados en el tórax, están cubiertos por una membrana llamada pleura, que facilita la contracción y expansión de los mismos.

Es en los pulmones adonde se realiza el intercambio de gases de la sangre a través de los alvéolos, estos son pequeños sacos en contacto con los capilares donde desembocan los bronquios secundarios, los bronquiolos y conductos alveolares, los cuales a su vez son ramas de los bronquios principales que van a cada pulmón. En los alvéolos se produce el paso

de oxígeno desde el aire a la sangre, y el paso de dióxido de carbono desde la sangre al aire, que se expulsa al exhalar.

El proceso de respiración consta de dos partes inhalación y exhalación, en la inhalación se llenan de aire los pulmones, este proceso se da por la relajación del diafragma; en el caso contrario en la espiración el aire sale por la contracción del diafragma que comprime los pulmones. Estos movimientos provocan que el tórax y el abdomen se expandan o vacíen, pudiendo notar cada ciclo.

La frecuencia respiratoria se refiere precisamente a la cantidad de ciclos respiratorios que una persona realiza por minuto, este signo se mide en reposo al contar las veces que se mueve el pecho. En un adulto sano, la frecuencia respiratoria oscila de 12 a 16 respiraciones por minuto, aunque al igual que con la frecuencia cardiaca es un poco mayor en niños y ancianos.

Cuando una persona está enferma o con fiebre las respiraciones suelen aumentarse, además es importante monitorear si la persona presenta alguna dificultad al respirar o algún sonido anormal como chasquidos, burbujas o silbidos, o la ausencia total del sonido al auscultar, ya que cualquiera de estas condiciones debería ser motivo de consulta médica.



Recuerde respirar siempre llenando de abajo hacia arriba los pulmones y alargar todo lo que pueda la fase de exhalación, esto le dará una mejor oxigenación a la sangre y le ayudará en los procesos de relajación o calma.



¡UNActívate! Por tu salud



¿Sabía usted que el ejercicio es la mejor medicina?

Así lo explica Ida Keeling, de 103 años, quien comenzó a correr a los 67 años y luego se convirtió en la primera mujer en la historia que con 100 años completó los 100 metros planos. De manera que, si usted no es activo físicamente, nunca es tarde, ¡comience hoy mismo!, realice una actividad física que disfrute, de esta manera mantendrá las enfermedades crónicas lejos.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



FRUTAS DE TEMPORADA **AGUACATE**

Dicha fruta contiene más potasio que el mismo banano, lo que nos ayuda a disminuir la presión arterial, principal factor de riesgo en paros cardiorrespiratorios y disfunción renal, además ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo y triglicéridos; mejora notablemente la salud ocular, disminuye los síntomas de la artritis y nos puede ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer.

La adultez media: tiempo de cambios físicos y fisiológicos

La adultez media va de los 40 a los 60 años, algunos le llaman la segunda adultez y es que a partir de los 40 años aproximadamente, da inicio la aparición de cambios tanto físicos como fisiológicos en el cuerpo humano. Estos cambios generan preocupación o incomodidad entre los afectados, sin embargo, se debe tener en cuenta que son variaciones características del transcurrir de los años.

Algunos de los cambios más notorios son:

- La altura comienza a declinar o disminuir.
- Disminución de la fuerza muscular, la agudeza visual y la coordinación.
- Pérdida gradual de la audición después de los 55 años.

- En las mujeres se presenta el descenso de las capacidades reproductoras, inclusive el dar a luz.
- Los hombres empiezan a experimentar una disminución de la fertilidad.

Específicamente en el caso de las mujeres y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la menopausia ocurre cuando esta deja biológicamente de ovular y de menstruar y ya no puede concebir, dicho hecho se diagnostica en forma retrospectiva tras de un período de 12 meses consecutivos de amenorrea (ausencia de los periodos menstruales). Es un proceso natural que sucede entre los 45 y 55 años de edad, inaugurando el inicio de una nueva etapa para la mujer. Puede ser precoz, antes de los 40 años o

tardía si hay menstruación después de los 55 años.

El término andropausia es una palabra bastante común, pero incorrecta desde un punto de vista científico, dado a que en el hombre no hay un momento definido en el que existan cambios hormonales o cese de la producción espermática. Si bien es cierto, en determinado número de hombres se puede presentar la disminución de la testosterona, así como la reducción del número o la calidad de los espermatozoides y un aumento en la impotencia, estos problemas son más frecuentes a medida que pasa el tiempo.



Por Jeison Retana

Un estilo de vida saludable ayudará enormemente a la adaptación a dichos cambios, los cuales no deben ser vistos como algo negativo, sino como un paso más en el maravilloso milagro de la vida.

¿Cómo me afectan los gusticos, caprichos y excesos del fin de semana?

El fin de semana es el catalizador de los esfuerzos, estrés y cansancio que tuvimos durante la jornada laboral, es un espacio que nos permite cargar energías para iniciar una nueva semana de trabajo, estar con nuestras familias y amigos, disfrutar de un paseo o reunirse para ver un partido con una cervecita y algo rico de comer.

No obstante, entre la pizza del viernes en la noche, las hamburguesas y cervezas del sábado y la natilla, arepas y pan del domingo, nos traemos abajo la alimentación saludable y el ejercicio que hicimos de lunes a viernes.

¿Porqué sucede esto? Primeramente, recordemos que la semana tiene 7 días y si hacemos trampa con comida chatarra y más durante 3 días, es casi la mitad del tiempo. Esta selección en nuestros gusticos de fin de semana provoca cambios en la flora intestinal y las hormonas metabólicas, muy similares a los de una alimentación no saludable de forma permanente.

El cambio en el nivel hormonal más preocupante que podría ocurrir es en la leptina, que es la hormona que nos indica cuando parar de comer. Los niveles altos de esta hormona asociados a la comida chatarra, se podrían interpretar como resistencia a la leptina, esta resistencia haría que el cerebro no reciba las señales del cuerpo para dejar de comer aún cuando no se tenga hambre. Hay que recordar que las comidas altas en grasa, sal, azúcar o la combinación de estos son potencialmente adictivas.

Un viernes o sábado al mes con comida chatarra, no harán un descalabro en nuestro peso o en nuestra salud, lo que sí debemos de tener claro es que entre más exposición mayor será el impacto en ella.

Para evitar caer en los excesos podemos utilizar estas guías fáciles del fin de semana:

1. Piense por anticipado qué comida o cuál día va a permitirse un cambio en la alimentación, esto dará seguridad para decidir.

2. Escoja qué cambiar sabiamente: solo porque es fin de semana no hay que decirle que sí a toda la comida que nos ofrezcan, por ejemplo podemos decir que no al postre después de la cena.

3. Comparta, divida esa porción grande de pizza o la hamburguesa extragrande con un amigo o familiar. Disfrutará mejor su porción sin la sensación de tener que acabar con todo el plato usted solo.

En resumen, disfrute de los cambios en su alimentación y bebidas y procure que cada fin de semana no sea un menú de comida chatarra para usted o su familia.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Marvin Solís: Tener un programa como ATS es un privilegio, porque ¡ATS es VIDA!



Por Michelle Rojas

Generalmente se le suele ver con una sonrisa llegando de primero a las clases de ATS, su espíritu altruista, motivación, actitud y su disciplina son un gran ejemplo para la población universitaria que aún no se ha atrevido a ejercitarse. Él es Marvin Solís, quien nació hace 51 años en la Fortuna de San Carlos, vive en Barva de Heredia y labora en la Escuela de Medicina Veterinaria.

Don Marvin, ¿cómo se dio cuenta de ATS?
Por el comentario de algunos amigos que habían escuchado sobre ATS y busqué información y me enteré de las clases. Me presenté en la primera sesión, que fue de baile aeróbico, tenía mucha curiosidad y quedé impactado por la actividad y descubrí que era acorde a mis facultades y que me podía adaptar a lo que estaban haciendo.

¿Qué pasó luego de su primera sesión?, ¿cuál es el secreto para mantenerse activo físicamente con ATS?

Empecé a probar las diferentes actividades de ATS y así descubrí que realmente me gustaba, que los horarios me parecían convenientes y que era capaz de realizar lo que hacían en las clases, decidí seguir asistiendo motivado primeramente por mi salud y el compañerismo y camaradería que se da en las sesiones de ejercicio.

¿Qué lo inspira cada día a asistir a las clases?
El sentimiento de bienestar. Después de mi operación de columna hace 2 años y medio tenía necesidad de bajar de peso; ese era mi objetivo, sin embargo, después del tiempo de asistir, empecé a sentirme más relajado y más capaz de realizar diferentes movimientos físicos que mi trabajo demanda. Mi progreso físico ha sido radical, me siento bien conmigo mismo cuando me veo al espejo y desaparecieron mis problemas de espalda y pierna.

¿Hay más aspectos de su vida que han mejorado desde que realiza ejercicio regularmente?
Sí, claro. Primordialmente la parte social, por lo general uno no tiene mucha relación con los compañeros de la sede central y con ATS me ha

servido mucho a la hora de interactuar con ellos. En el nivel familiar, han cambiado mucho los objetivos de los paseos en familia, ahora involucro más la parte de movimiento y salud.

¿Tiene alguna idea o pensamiento que quisiera compartir con sus compañeros de veterinaria y el resto de la UNA?

La mejor manera de compartir ese pensamiento es tomar las palabras del coordinador de ATS, Gustavo Rivera: "Don Marvin, usted es la mejor publicidad que tiene ATS". Y es que realmente yo he cambiado, yo era muy "amargado" y tenía un estilo de vida muy solitario y ahora me siento en la necesidad de compartir con todos; las clases de ATS me han brindado una oportunidad para socializar, no solo para mejorar físicamente. A mis compañeros de la UNA les digo: debemos aprovechar el privilegio de tener un programa como ATS, porque ATS es VIDA.



"La clase que más me gusta es la de circuitos en las Plaza UNActivate, pero en BAILAMOSATS he aprendido mucho y mejorado mi coordinación"

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Baile OVISCORI	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile VETERINARIA	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL		Boot camp PUBLICACIONES	
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Conociendo los signos vitales: la temperatura



Por Geraldine Fernández

La temperatura corporal se refiere al grado de calor del cuerpo, en los humanos va de 35.8 °C hasta 38.2 °C. La edad, momento del día, sexo y nivel de actividad provocan variaciones en la misma. Esta es regulada en el cerebro por el hipotálamo a partir de neuronas que son sensibles a la temperatura, sin embargo, también existen fibras nerviosas sensoriales sensibles a la temperatura en otros lugares del cuerpo.

El hipotálamo utiliza una temperatura de referencia de 37 °C, cuando en el nivel central la temperatura es inferior el hipotálamo se activa, también lo hace si los receptores cutáneos envían información más baja, ya que se anticipa para conservar el calor. Por el contrario, si se siente que en el hipotálamo

la temperatura empieza a aumentar, este promueve mecanismos para bajarla independientemente de la presente en la piel. Los mecanismos para regulación de la temperatura son: la circulación cutánea, la evaporación del sudor, la contracción muscular, la piloerección y el aumento del metabolismo.

Existen ciertas reacciones del cuerpo al control del calor, como la hipotermia, la fiebre o la hipertermia. La hipotermia se refiere a la disminución gradual de la temperatura corporal hasta alcanzar menos de los 35 °C, punto donde empiezan a fallar los mecanismos del cuerpo. Ocurre principalmente por factores ambientales. En caso de presentarse esta situación, el cuerpo tratará de regularse a partir de la circulación, piloerección y temblores, siendo cada vez más intensos hasta que en un caso extremo se pierde la conciencia, la piel se pone azul y los órganos vitales comienzan a fallar.

La fiebre e hipertermia se refieren al aumento de la temperatura por encima del nivel normal, no obstante, en la primera los mecanismos de regulación

se mantienen funcionando, en la segunda además de sobrepasar los 41 °C, los mecanismos fallan, poniendo al cuerpo en riesgo con síntomas como sangrado, desmayos, desorientación, rigidez muscular y problemas urinarios. Generalmente los aumentos de temperatura indican algún problema en el cuerpo como infección, aunque la hipertermia puede deberse, en particular, al ambiente combinado con ejercicios.



La temperatura corporal se mide con termómetros, de preferencia electrónicos, que pueden ser colocados en diferentes zonas, de preferencia el recto, la axila o la boca. Las poblaciones de principal énfasis en vigilancia van a ser los niños y los adultos mayores.



¡UNActívate! Por tu salud



¿Sabía usted que las personas físicamente activas pueden llegar a vivir más tiempo?

¡YA es el mejor momento para comenzar a ser más activo físicamente! Por una mejor salud, por más felicidad y por una vida más larga.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



FRUTAS DE TEMPORADA MELÓN

El melón es dulce, delicioso e hidratante; nos brinda Vitamina A, que ayuda a evitar la resequead en la mucosa y la piel, también aporta Vitamina E que actúa como antioxidante, previene el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las manchas en la piel. Esta fruta está compuesta en un 90% por agua.



¿Debo comer antes de realizar ejercicio?

Esta es quizás la pregunta que más escuchamos a diario como Promotores de Salud Física y es que muchas veces, por cuestiones de tiempo, falta de interés o mitos que circulan de persona en persona, se adoptan prácticas de las cuales no hay mucha certeza que vayan a funcionar de la mejor manera. Lo mencionado anteriormente aunado a un deseo inmediato de quitarme los kilitos de más se manifiesta muchas veces con estilos de alimentación poco saludables, recomendando dietas milagrosas asegurando resultados inmediatos o ayunos prolongados quemagrasas. Hay que tener claro que, para poder realizar cualquier tipo de actividad física, es necesario consumir alimentos que aporten la energía necesaria para poder realizar los ejercicios sin ningún tipo de complicación. La energía que van a ocupar nuestros músculos se divide en 3 fuentes energéticas:

- ATP y fosfocreatina: actividades de potencia (pocos segundos de duración y de elevada intensidad) el músculo utilizará el sistema de los fosfágenos
- Metabolismo anaeróbico: para actividades de 60 segundos de duración a la máxima intensidad posible, se utiliza fundamentalmente las fuentes de energía glucolíticas no oxidativas (metabolismo anaeróbico)
- Metabolismo aeróbico: Actividades de +120 segundos, será el que soporte básicamente las demandas energéticas.

La literatura nos menciona que los carbohidratos, grasas y proteínas son los nutrimentos que cumplen con funciones energéticas, por ende, forman la mayor parte de la dieta del ser humano y son el tipo de alimento que se debe consumir en mayor proporción.

Claro está, que se debe tener un principio de individualidad y no caer en la costumbre mal empleada de recomendar algo que nos funcionó a nosotros, pensando que va a tener los mismos resultados en otras personas; es preferible y es lo recomendado, visitar al profesional en nutrición y hacerle las consultas necesarias para aclarar dudas y despejar inquietudes. La importancia de una buena nutrición a la hora de realizar ejercicio radica en que esta promueve el funcionamiento óptimo de los sistemas y el organismo. Dejar de lado la comida chatarra y empezar a modificar nuestros hábitos alimentarios a comidas



Por Víctor Vargas

más saludables, es un paso importante que nuestro cuerpo lo agradecerá a lo largo del tiempo.

Mitad de año, tiempo para planificar, evaluar mi progreso y finalizar el año de la mejor manera posible.

Para muchos de nosotros el inicio del mes de julio es el momento de planificar el inicio del segundo semestre y sus desafíos. Para otros que hicieron un planeamiento anual, es la oportunidad para revisar lo hecho hasta este momento y replantearse metas, mientras que para otro grupo es hora de esforzarse un poco más en conseguir los objetivos que se fijaron en determinado momento del año.

Uno de los principales desafíos que se debe enfrentar es la intensidad que muchas veces tiene el segundo semestre, ya que por ser un período más corto debido a las vacaciones de medio año y a las celebraciones y festividades del fin de año -incluidas las vacaciones y cierre institucional- exige una adecuada planificación y ser muy eficientes en el control del tiempo para cumplir las metas propuestas.

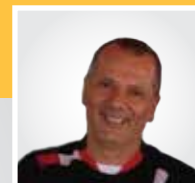
Y es que para lograr metas se requiere formar el hábito de una reflexión y revisión constante del

avance y seguimiento de estas, en otras palabras, dedicarme un tiempo en el cual pueda tener presente cuáles fueron las metas que me propuse al inicio de año, si he logrado alguna o en cuales he avanzado para conseguir las y nunca es tarde para decir me equivoqué de meta, yo pensaba que esto me gustaba o lo quería, pero ahora reconozco que no lo quiero. También es de suma importancia la introspección para entender qué es lo que me ha impedido lograr las cosas que realmente quiero.

¿Porqué nos cuesta tanto cumplir metas y propósitos? La respuesta es muy simple, porque no es fácil. Cuesta sacrificio, orden, disciplina y dejar ciertas cosas para avanzar en los proyectos personales. También se requiere de mucha sabiduría y voluntad para soltar la culpa de las cosas que no se han logrado, los proyectos incompletos y las cosas que hemos venido atrasando. En general nos perdemos

en la vida diaria, la vida social y familiar y los compromisos laborales y es común escucharnos diciendo “qué rápido ya vamos por julio y no he podido aterrizar con tal proyecto”. En la mayoría de los casos no ha sido falta de tiempo, sino que no se le ha dado el tiempo necesario y hemos estado durante ese tiempo consumidos en la rutina o en otras prioridades.

Así que aprovechemos hoy para hacer un alto, revisar lo que estamos haciendo y lo que queremos, cuales limitantes tenemos y que podríamos cambiar para lograr nuestros objetivos y de esta manera finalizar este año con la satisfacción del logro y el esfuerzo.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Ángela Solano Chaves: Participemos de ATS y ¡hagamos crecer esta excelente labor!



Por Geraldine Fernández

Esta compañera de Registro tiene 58 años y 25 de trabajar en la UNA, es vecina de San Rafael de Heredia y nos acompaña cada semana realizando actividad física en las tardes. En el mes de su cumpleaños, Ángela nos cuenta su historia siendo parte de ATS.

¿Cómo se enteró de ATS y qué la motivó a integrarse?

Escuché a compañeras hablando del proyecto, además leí el correo electrónico promocional. Empecé desde que inició el horario de la tarde principalmente para mejorar mi condición de salud porque era sedentaria.

¿Qué piensa de ATS y las iniciativas que tiene?

Me encanta ATS, lo considero muy importante para nosotros que pasamos mucho tiempo sentados, ya que nos permite vigilar y cuidar nuestra salud de la mano de profesionales.

¿Cómo ha influido ATS en su vida?

Me ha permitido relacionarme con compañeros de la universidad que no conocía, además cambio mi vida totalmente a nivel físico y emocional, me dio energía y me quitó los dolores.

¿Qué logros ha conseguido a través de ATS?

El más importante es mi cambio en la salud y la forma de cómo me siento, también la disciplina ya que además de las clases he empezado a caminar de lunes a viernes por lo menos 30 minutos.

¿Qué mensaje le daría a otros compañeros de la UNA?

Que se integren a las iniciativas, a cualquiera de las clases pero que aprovechen este beneficio, para que el día de mañana podamos tener una mejor calidad de vida.



"ATS es un excelente beneficio para los funcionarios, hay que aprovechar a los excelentes promotores de la salud física"

Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActívate!
Por tu salud

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile OVSCORI Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Baile VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Boot camp PUBLICACIONES
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Conociendo los signos vitales: el dolor



Por Geraldine Fernández

El dolor es una experiencia emocional y sensorial desagradable que advierte que algo no anda bien en el cuerpo. Los tipos de dolor se definen por las características del mismo por ejemplo pinchazo, punzante, sordo o quemante; por su intensidad por ejemplo leve, moderado o severo; por el tiempo de evolución como agudo o crónico; o por el origen como somático, visceral o neuropático. El dolor se percibe en el cuerpo a partir de receptores llamados "nociceptores", los cuales envían una señal al cerebro a través de las fibras nerviosas sensoriales, en el cerebro la información se recibe, se interpreta y produce una respuesta. Los nociceptores responden a estímulos diferentes ej. calor, agentes químicos y presión.

Cada persona tiene un nivel de tolerancia al dolor denominado umbral de dolor, referente al momento en que un estímulo despierta la sensación dolorosa. El umbral es diferente para todas las personas, cuando es bajo es que se resiste menos a este, mientras que uno alto se refiere a que hay más capacidad de soportar dolor. Si no se percibiera el dolor podrían presentarse problemas graves sin una alerta previa a la persona para buscar tratamiento o evitar autoflagelarse.

Existen personas con problemas a nivel del sistema nervioso que sienten demasiado dolor ante estímulos que no deberían provocarlos (alodinia), o por el contrario situaciones que deberían causar dolor se sienten normales (hiperalgesia). Otra característica interesante, es que ante un estímulo nocivo persistente, los receptores tienden a sensibilizarse disminuyendo la sensación dolorosa.

El dolor al ser una experiencia subjetiva es de evaluación es difícil, generalmente se trabaja con una entrevista que incluya datos como forma de aparición, tiempo de evolución, localización en el cuerpo, intensidad en una escala de 0 a 10,

características que presenta, si hay o no irradiación y técnicas de analgesia o agravamiento. Además dependiendo del dolor podrían administrarse escalas o tests validados. Algunas condiciones pueden investigarse con estudios como la electromiografía, electroneurografía, algómetros, etc.



*"Ningún dolor es normal"
El dolor es una señal de que algo no está bien en nuestro cuerpo y se debe de prestar la atención necesaria a este síntoma, para evitar problemas mayores.*



¡UNActívate! Por tu salud



¡Es tiempo de controlar el estrés!

Un nivel de estrés alto tanto en lo laboral como en lo familiar puede llevar a un sinnúmero de desórdenes y enfermedades tales como fatiga crónica, migrañas, dolores de cabeza, insomnio, ansiedad, depresión, alergias y abuso del alcohol, tabaco o drogas. Una estrategia eficiente para combatir el estrés es la activación física, el ejercicio diario y una buena alimentación.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



FRUTAS DE TEMPORADA **MORA**

El color de esta fruta nos dice que hay presencia de antocianinas, sustancias que potencian el sistema inmunológico y contribuyen a la prevención de enfermedades degenerativas. La mora nos ayuda a disminuir la glicemia, combate el estreñimiento y es una muy buena fuente de antioxidantes.



Ejercicios abdominales para pérdida de grasa, ¿es esto posible?



El abdomen, al ser la región central del cuerpo, constituye la unión entre los movimientos efectuados con el tronco, extremidades superiores e inferiores, de manera que las acciones motrices que realizamos a diario van ligadas directamente con la estabilidad de dicha zona. El tener un área abdominal

fortalecida es un aspecto esencial tanto en la conservación como en la mejora de la salud y calidad de vida.

Los músculos abdominales (entre los cuales encontramos el recto abdominal, oblicuo menor y mayor, transversal y cuadrado lumbar, entre otros) actúan como una "faja natural" que, además de brindar estabilidad a la columna vertebral lumbar y contribuir en la respiración, se encargan de proteger nuestros órganos internos, en caso de algún golpe o accidente. Una adecuada acción sinérgica de la fuerza de la musculatura abdominal y un correcto control postural contribuyen a minimizar el estrés que soporta la columna a la hora de levantar, transportar o elevar determinadas cargas.

Para que el tono muscular en esa área sea visible a simple vista, debe existir un bajo porcentaje de

grasa. La cantidad excesiva de grasa ubicada en la parte central del cuerpo no permite que se noten los músculos abdominales, además de ser factor de riesgo de enfermedades cardíacas, problemas posturales, disminución del equilibrio (relacionado con el centro de gravedad), dificultad para realizar tareas cotidianas y laborales.

Usualmente, se relaciona el trabajo físico en una zona específica para reducir la grasa ubicada en esa misma área; no obstante, la grasa corporal no se disminuye de forma localizada sino de manera general. En otras palabras, los ejercicios abdominales nos van



Por Michelle Rojas

a ayudar a fortalecer los músculos abdominales y no a aminorar grasa en esta parte del cuerpo.

¿Estrés, distrés o eustrés?

"No pude dormir, tenía demasiado estrés", "el estrés que manejo ya no lo puedo controlar", "el pobre animalito lo que tenía era estrés", "el estrés en el trabajo me está matando"... Es muy probable que la mayoría de nosotros se identifique con estas expresiones, y es que la vida moderna, si bien es cierto nos ha beneficiado con muchos descubrimientos, también ha traído cargas tanto físicas como emocionales que nuestros antepasados no manejaban y estamos empezando a descubrir.

El término estrés se ha convertido en el pan de cada día y cuando se tiene una sensación extraña o negativa la bautizamos de una vez con ese concepto. Es así como se inicia con un paradigma, entonces, lo mejor en estos casos es empezar comprendiendo el estrés como un desbalance entre las demandas percibidas y los recursos o habilidades de una persona para hacerle frente a esas demandas, o sea, es esa sensación de

imposibilidad, de no poder afrontar las obligaciones o responsabilidades, en cualquier situación de la vida; entre las más comunes, encontramos el estrés laboral y el económico. El primero responde a que las demandas del trabajo no se ajustan o exceden las capacidades, recursos o necesidades del trabajador y el segundo se entiende como el riesgo o la incertidumbre de poder enfrentar una obligación financiera.

Lo más interesante del caso es que no todo el estrés es dañino, necesitamos cierto nivel de este para mejorar aspectos fisiológicos y retos que nos harán crecer y ser más fuertes, que nos harán salir de la zona de confort y afrontar situaciones de manera satisfactoria. Este tipo de estrés se conoce como positivo o eustrés.

Sin embargo, el distrés o estrés negativo se caracteriza por estados de angustia o sufrimiento y la persona o animal es incapaz de ajustarse a la demanda, en

general, no se logra la adecuación psicofísica y esto conduce al fracaso y a la frustración.

Identificar las causas del estrés negativo ayudará a tener un mejor manejo de las situaciones que se presenten y un mejor control de la salud, ya que la mala canalización del distrés impactará la salud con problemas como hipertensión, síndrome de burnout, problemas mentales, enfermedades coronarias, cáncer, comportamiento suicida y otros.

ATS-UNA, consciente de esta problemática, inicia en agosto una campaña de manejo del estrés y control emocional, con el fin de beneficiar la calidad de vida de la población laboral UNA.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Esteban Rosales Castillo: ATS es excelencia y compromiso, admiro el mensaje que transmiten los promotores de salud



Por Michelle Rojas

Esteban Rosales Castillo labora para el Programa de Gestión Financiera, es vecino de Heredia, estudió Administración de Empresas con énfasis en Contaduría y es un ejemplo por seguir, ya que, después de ser inactivo físicamente por casi 33 años, ahora está UNActivado diariamente. Esteban nos cuenta que nunca fue amigo de la actividad física o de los gimnasios, hasta que se dio cuenta de ATS, mientras se realizaba la toma anual de indicadores de salud que se llevó a cabo en Financiero y le hicieron la invitación a las sesiones de ejercicio. Se decidió, fue a la primera clase un viernes a las 6 de la mañana con Geraldine y poco a poco fue probando otras modalidades de ejercicio en ATS, en diferentes horarios.

Esteban, ¿ha cambiado algo luego de su activación física regular?

Claro que sí, he experimentado un cambio muy positivo, no solo físicamente, sino emocionalmente. Yo siempre he tenido facilidad para integrarme y que las personas se acerquen a preguntarme sobre diferentes tópicos y he aprovechado cada oportunidad para hablar sobre las bondades de la práctica del ejercicio físico, conforme más personas conozco, les vendo la idea de involucrarse en ATS y disfrutar de un estilo de vida saludable.

¿Cuáles son sus clases favoritas y por qué?

Mi clase favorita es la de los jueves a las 5 p. m., Bailamos ATS, porque para mí es la más difícil y he aprendido mucho sobre ritmos latinos y pasos de baile. Cada uno de los instructores tiene una manera diferente de dar las clases, lo que hace más dinámica la sesión y la integración de los participantes.

¿Qué lo motiva a participar de las clases de ATS todos los días?

Cuando yo no realizo ninguna clase en el día, a las 5 de la tarde me siento muy cansado y con sueño porque estuve sedentario todo el día, no me gusta sentirme así y por eso voy a las clases de ATS, de esta forma me mantengo activo y mejoro mi condición física. Laboralmente me ha ayudado mucho, me duele menos mi espalda y el nivel de estrés ha disminuido significativamente. A nivel personal me he puesto metas y las he superado, cosas que antes no pensaba que podía hacer.

¿Qué mensaje aporta usted a la población universitaria acerca de su vida activa con ATS? ¡Hay que aprovechar! No en todos los lados tienen este beneficio, y es que no solo nos sirve a nivel profesional sino a nivel personal, familiar y social. Incito a la población laboral UNA a hacer ejercicios por su salud, tanto física y emocional. ATS es excelencia y compromiso, realmente admiro el trabajo que hacen los promotores de salud física, nos transmiten la responsabilidad que debemos tener con nuestra salud.



Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActivate!
Por tu salud

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Entrenamiento total EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Baile ESTUDIOS GENERALES	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr

"Hay que aprovechar a ATS, ya que nos comprometemos con nuestra salud y mejoramos tanto a nivel profesional como personal."

Conociendo los signos vitales: el metabolismo



Por Geraldine Fernández

El metabolismo se refiere a un conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células; este proceso permite transformar la energía de los alimentos en combustible para todas las funciones que realiza el cuerpo. El metabolismo se compone de dos procesos complementarios: el catabolismo y el anabolismo. El primero se refiere a los procesos de descomposición, es decir, al conjunto de reacciones que se encargan de degradar las macromoléculas en sustancias más simples (por ejemplo carbohidratos en glucosa); con esto, se producen sustancias de desecho, pero, además, energía (llamada ATP), la cual es utilizada en procesos anabólicos o de síntesis, que usan moléculas pequeñas para producir otras más complejas.

La tasa metabólica se refiere a la velocidad con que se degradan los combustibles (carbohidratos, lípidos y proteínas) para mantener activas las células del organismo; se puede medir en joules, calorías o kilocalorías por unidad de tiempo. La tasa metabólica varía por factores como las condiciones ambientales, cantidad de masa en el cuerpo o el nivel de actividad de la persona, por lo cual debe ser medida, de preferencia, por la mañana, en reposo, sin estrés y en ayunas.

En los humanos, la tasa metabólica basal va de 1600 a 1800 kcal/día para un hombre adulto y de 1300 a 1500 kcal/día en una mujer adulta; sin embargo, esto no significa que esa debe ser la ingesta calórica, ya que depende del nivel de actividad que se realiza. Para adultos, el consumo de calorías debe ser de alrededor del 1,5 de la tasa metabólica, menos de eso generaría una pérdida de masa corporal, mientras que si se excede en la relación de consumo y gasto, la energía se almacenará en el cuerpo como glucógeno o grasa.

Para la evaluación de metabolismo, se puede utilizar la calorimetría indirecta basada en la medición del intercambio de gases por aproximadamente 15 minutos, acostado y sin moverse; esto indica el gasto calórico en reposo. Además, la tasa metabólica puede medirse por bioimpedancia, a partir de básculas con sensores; no obstante, los datos obtenidos con estas máquinas varían dependiendo de las condiciones en que se tomen, principalmente de hidratación y por un porcentaje de error del 3 al 5 %.



"El metabolismo es un conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo, este permite transformar la energía que contienen los alimentos en el combustible que necesitamos para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar y crecer"



¡UNActívate! Por tu salud



¿Quiénes se ven afectados por el estrés?

Todos hemos sido afectados por el estrés alguna vez en nuestra vida. Aunque el término estrés laboral es un fenómeno reciente, se ha incrementado globalmente, afectando a todo tipo de trabajadores y sus familias e impactando también a la sociedad.

El estrés laboral y otros factores externos al trabajo que inducen el primero son los responsables principales de llevar a los trabajadores a un punto donde ya no pueden lidiar más con él. Una estrategia eficiente para combatir el estrés es la activación física, el ejercicio diario y una buena alimentación.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



FRUTAS DE TEMPORADA SANDÍA

Además de su atractivo color y sabor refrescante, tiene muchos beneficios para la salud. Ayuda a cuidar el corazón; también funciona en tratamientos de pérdida de peso y como diurético, es la fruta que más cantidad de agua contiene (93 %), por lo que su valor calórico es muy bajo. Gracias al aminoácido L-citrulina, el consumir esta fruta nos ayuda a disminuir el dolor muscular. Asimismo, las concentraciones de betacaroteno en la sandía ayudan a mejorar la calidad de la salud visual.

El exceso de trabajo abdominal puede perjudicar su salud



Un entrenamiento seguro y eficaz de la zona abdominal debe ser dirigido al fortalecimiento de esta musculatura; su planificación deberá hacerse con un profesional del movimiento humano y se deberán fijar metas realistas para garantizar la integridad de nuestra salud.

En el número anterior, se explicó que el trabajo abdominal no es sinónimo de estómago marcado y que esto responde más al porcentaje de grasa corporal; no obstante, es común que escuchemos que es necesario hacer un número exorbitante de abdominales para quitar la "pancita". También nos encontramos con múltiples aplicaciones que traen mil y una formas de realizar abdominales, con una pierna arriba, de pie, sentado, colgado... asegurando que esto nos va a disminuir la circunferencia abdominal y que obtendremos así la figura deseada.

Si bien es cierto los ejercicios abdominales ayudan a fortalecer la zona central, el hacer un esfuerzo desmedido de este tipo de ejercicio puede desencadenar complicaciones desde leves hasta severas, tales como dolores en la zona abdominal, problemas lumbares, hernia discal, acrecentar escoliosis o hiperlordosis, entre otras.

Una mala ejecución del entrenamiento abdominal afecta directamente la presión intraabdominal, que es un estado fijo de presión dentro del abdomen, el cual puede aumentar durante la inspiración (contracción del diafragma) y disminuir en la espiración (relajación del diafragma). Cuando se aumenta la presión intraabdominal, se pone en riesgo la musculatura del piso pélvico y las consecuencias de este debilitado son incontinencia urinaria, caída de órganos (prolapsos) y disfunción sexual, siendo la población femenina la más propensa a padecer dichas condiciones, por sus características anatómicas.

¿Cómo poder distinguir un ejercicio abdominal bueno de uno que me pueda perjudicar? Muy simple,

el ejercicio debe centrarse en la contracción del recto abdominal y siempre debe haber apoyo lumbar, zona que no se deberá despegar de la superficie de apoyo. Cuando el ejercicio abdominal incluya movimientos de otras partes del cuerpo, como por ejemplo los de las piernas hacia arriba y hacia abajo, no se está focalizando el trabajo en la parte abdominal, por el contrario, fortalece los músculos que se encargan de mover la cadera y la práctica repetitiva de estos movimientos puede llevar a una retroversión pélvica y trastorno del patrón de marcha. Igualmente, es preciso prestar atención al trabajo de oblicuos, en cuyo caso se deberán evitar los balanceos



Por Victor Vargas

derecha-izquierda y, en su lugar, se trabajará primero un lado y luego el otro, lo que reduce el riesgo del desplazamiento del disco intervertebral y una posible hernia de disco.

Promoción de la salud: fuente de riqueza de la vida cotidiana

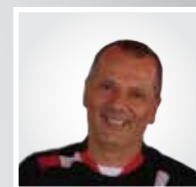
A poco más de 2 años de que ATS-UNA iniciara la labor de promocionar la salud entre los funcionarios de nuestra institución, sigue existiendo la gran interrogante sobre qué es promoción de salud, qué es lo que hacemos los promotores de salud y cuáles son sus alcances.

Creo que la mejor manera de entender esto es ir a los orígenes de la promoción de la salud, los cuales se remontan a 1986 en Ottawa, Canadá, en el desarrollo de la primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, que plantea la consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2000". Esta conferencia responde, primordialmente, a la demanda en aumento de una nueva concepción de la salud pública en el mundo.

En ese momento histórico, se estableció que la promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre esta, en otras palabras, el individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente, con el fin de alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social.

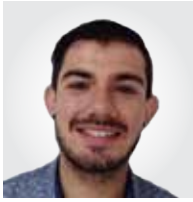
La labor de nosotros, los promotores de salud, se centra en crear conceptos positivos que acentúen los recursos sociales, personales y la aptitud física, brindando a las poblaciones herramientas para que puedan empoderarse de su salud, la cual ya no es el objetivo, sino la fuente de riqueza de la vida cotidiana.

ATS-UNA realiza diariamente campañas de educación sobre diversos tópicos, de manera que los funcionarios de la UNA conozcan e interioricen más sobre alimentación saludable, medicina preventiva, control y manejo del estrés, apoyo social, actividad física y ejercicio físico, para que luego compartan lo vivido con otros compañeros de trabajo, con sus familias y entre sus comunidades, tratando de alcanzar una mejora colectiva de la salud en la sociedad.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Klanser Arroyo Ocampo: "Para mí, ATS representa una mejor calidad de vida"



Por Jeison Retana

Usualmente, se observa con una gran sonrisa que irradia optimismo, es una persona muy responsable con sus obligaciones y que siempre trata de estar feliz, aun cuando la situación no lo amerite; es muy comprometida y consciente de los beneficios que genera el ejercicio físico, por lo que no pierde la oportunidad de asistir a las clases de ATS. Ella es Klanser Arroyo, quien labora en la Contraloría Universitaria desde hace nueve años y es vecina del Barrio Santísima Trinidad en Heredia.

Klanser, cuénteme, ¿cómo se enteró de ATS?

Me di cuenta por medio del correo electrónico y empecé a ir a las clases por motivación de las compañeras, sin embargo, sinceramente los primeros

meses no asistía a las clases por un poco de temor y vergüenza generados por complejos y limitaciones psicológicas que una misma se pone, pero una vez que las compañeras empezaron a ir yo me arriesgué, además, me convencí que el ejercicio físico es para todos y todas.

¿Cuál es su motivación para asistir a los servicios de ATS?

Definitivamente mi motivación y objetivo principal siempre ha sido gozar de una buena salud, poco después de ser una persona físicamente activa me realizaron una cirugía de alto riesgo, pero, gracias al ejercicio físico, la recuperación fue muy positiva y rápida, eso me motiva a seguir participando en las clases de ATS.

Cuéntenos un poco sobre los beneficios de estar UNActívada.

En el caso mío, los beneficios que más me alegran se relacionan con el tratamiento de una enfermedad crónica que padezco, porque, gracias al ejercicio físico y alimentación, los resultados de mis hemogramas están dentro de los rangos saludables, las citas médicas ya no son tan seguidas, incluso ya la

doctora me ha mencionado que mi mejor medicina es el ejercicio físico.

¿Algunas palabras para los compañeros de la Universidad Nacional, que todavía no están UNActívados?

Que se animen a UNActívase físicamente, que se acerquen a ATS, porque cuando lo conozcan ya no van a querer dejarlo, es algo que te genera alegría y salud, para mí ATS fue producto de una muy buena visión, porque era una necesidad para los colaboradores de la Universidad Nacional, entonces, por qué no acercarse a ATS para así poder aprovechar el sinnúmero de beneficios que genera.



"Cuando conozcan ATS ya no van a querer dejarlo, es algo que te genera alegría y salud."

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Entrenamiento total EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Baile ESTUDIOS GENERALES	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr

Cuidado con el exceso de ejercicio, lo puede llevar a padecer de rabdomiólisis



Por Geraldine Fernández

La rabdomiólisis es un síndrome que causa lesión en las células musculares esqueléticas, lo cual lleva a la liberación de su contenido celular (electrolitos, mioglobina, CPK, entre otras proteínas) a la sangre. Esta enfermedad se caracteriza por dolores musculares, debilidad, calambres y contracturas, además, se pueden presentar manifestaciones como orina oscura, fiebre, taquicardia, náuseas, vómitos, dolor abdominal y malestar general; sin embargo, podría asociar complicaciones más severas como arritmias cardíacas, fracaso renal agudo y síndrome compartimental.

Existen diversas causas para su aparición, como medicamentos, drogas, lesiones directas o inmovilización prolongada, pero la más frecuente se debe al exceso de ejercicio físico en personas poco entrenadas y en combinación con humedad y calor ambiental, aunque también suele presentarse en deportistas que se retiran y luego retoman con la misma dosificación de ejercicio que solían realizar. El ejercicio que más puede provocar daño es el de tipo excéntrico (trabajo muscular en fase de estiramiento) y el abuso de complementos nutricionales como la creatina puede agravar el estado de salud en personas que den señales de este síndrome.

En general, el pronóstico de la rabdomiólisis, cuando es tratada precozmente, es excelente, pero es importante tener presente que debe ser recuperada por un médico, por lo que requiere hospitalización para realizar el tratamiento con una hidratación enérgica que mantenga un nivel adecuado de diuresis y vigilancia de las posibles complicaciones.

Para evitar complicaciones por rabdomiólisis, es importante mantener cargas e intensidades adecuadas y hacer incrementos paulatinos de la mano de un profesional; además, implementar una correcta hidratación, nutrición y monitoreo de la temperatura ambiental, al realizar ejercicios.



"Explicado de manera simple, la rabdomiólisis produce la desintegración de las fibras de los músculos esqueléticos, es decir, empiezan a «disolverse», liberando grandes cantidades de mioglobina, que alcanza los riñones a través del flujo sanguíneo y puede causar graves daños, como insuficiencia renal aguda."

¡UNActívate! Por tu salud



¡UNActívate por tu Salud!

¿Reaccionamos todos de igual manera al estrés?

No, definitivamente no todos reaccionamos igual cuando estamos en situaciones de estrés. Algunas personas son más sensitivas al estrés que otras, por lo general algunas personas evalúan la situación de estrés únicamente, otras enfrentan directamente la situación que produce el estrés y hay un grupo de personas que prefieren evitar la confrontación del problema.

Lo mejor es lidiar con la situación estresante, ya que esto reduce el impacto negativo del estrés en el bienestar general del individuo.

Una estrategia eficiente para combatir el estrés es la activación física, el ejercicio diario y una buena alimentación.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

FRUTAS DE TEMPORADA / BANANO

Las sustancias que contiene esta fruta nos ayudan a obtener altos niveles de energía, además sus concentraciones de potasio disminuyen la presión arterial, y sus altos niveles de fructooligosacáridos contribuyen a que nuestros huesos absorban con mayor facilidad el calcio, y también previene calambres musculares. Contiene 36% de Vitamina B6, dosis recomendada como nutriente antiinflamatorio que ayuda a reducir las enfermedades del corazón y los síndromes premenstruales.



El cambio climático y su impacto en la salud



"Una estrategia positiva para manejar la aparición de trastornos psicológicos producidos por desastres naturales, son las terapias alternativas tales como la danzaterapia, musicoterapia y yoga entre otras."

El calentamiento global ha aumentado en los últimos 50 años, por esta razón ha aumentado el cambio climático. Esto está haciendo un daño grave en la salud pública, por lo que es importante tener un control y manejo de la salud física y mental.

El cambio en el clima, es atribuible directa o indirectamente a la actividad humana, ya que esta altera la composición de la atmósfera global donde la humanidad es la que recibe los mayores daños a su salud, estos se pueden mitigar a través de acciones de prevención y promoción de la salud, los cuales son imprescindibles en el abordaje de esta temática. Este fenómeno en el clima tiene efectos en la incidencia de enfermedades, se reconoce que este también influye en los determinantes sociales, económicos y ambientales de la salud, entre ellos el aire limpio, el agua segura y los alimentos suficientes, así como en la salud alimentaria. Es necesario considerar e inculcar a los más jóvenes acerca del cambio en nuestros hábitos de vida, liderando que el ejemplo es la mejor inspiración a la hora de enseñar la necesidad de reducir la huella de carbono en el mundo.

El desarrollo de los componentes de la aptitud física es vital ante el impacto del cambio climático, pues

la mejora en cada uno de estos componentes se torna trascendente para hacer frente a las demandas físicas que conlleva el embate de una situación así. El cambio climático no solo afecta la salud física, sino también la mental, ya que con el aumento de los desastres naturales es evidente la aparición de trastornos psiquiátricos, por estrés postraumático, depresión severa o aparición de enfermedades que afectan psicológicamente a las personas sanas, estos pueden ser disminuidos o tratados a través de diferentes modalidades de movimiento que tengan una repercusión positiva a nivel físico y psicológico. Algunos ejemplos son las terapias alternativas, como la danzaterapia,



Por Michelle Rojas

musicoterapia, yoga entre otras, las cuales ofrecen una amplia gama de posibilidades de abordaje a estas afectaciones.

TribUNA ATS, un nuevo espacio para el disfrute de la comunidad UNA



"...nuestra apuesta es por un trabajador más satisfecho consigo mismo, con su lugar de trabajo, con esta hermosa comunidad UNA."
Dr. Pedro Ureña - Vicerrector de Administración

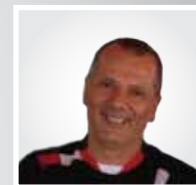
Uno de los retos más grandes que ha tenido ATS desde su inicio, ha sido la búsqueda y creación de espacios que permitan al colaborador de nuestra institución la recreación, el esparcimiento, la socialización y sobretodo la activación física en su entorno laboral. Y es así como iniciamos con unos pequeños jardines en el edificio administrativo, luego con el Toldo ATS, el cual se ha convertido en un punto de encuentro de funcionarios para las sesiones de actividad física al mediodía. Poco tiempo después estrenamos la cancha de volibol de playa

y la cancha de fútbol 5 y muy de la mano se terminaron las Plazas UNActívate, que son los gimnasios al aire libre, y que están en todos los campus de la universidad. Con mucho esfuerzo, trabajo de equipo y con mucho orgullo este octubre inauguramos un nuevo espacio para todos nosotros, un espacio que rescata una parte de nuestra universidad que no tenía usos posibles, este espacio se ha denominado la TRIBUNA ATS, y es básicamente un anfiteatro al aire libre con capacidad para 300 personas sentadas, con una plaza al centro para prácticas deportivas o artísticas, un punto de encuentro más para esta familia UNA.

¿Y porqué TRIBUNA? Una tribuna desde el punto

de vista arquitectónico se define como un cuerpo que se proyecta ampliando de esta manera las dimensiones de una habitación, y desde la arquitectura religiosa se define como una galería elevada, usualmente en un primer piso, encima de las naves laterales de los templos, con su misma longitud y anchura y abierta a la nave central, donde sólo pueden situarse los fieles.

En este caso los fieles, seremos nosotros la Comunidad Universitaria, que celebra el movimiento, que celebra la vida. Al mismo tiempo se aprovecha la terminación de la palabra en UNA, para hacer referencia a nuestra querida institución.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Alexandra Espinoza Cruz: ATS ha tenido un impacto positivo en mi vida, diariamente es mi motivación mental y física



Por Victor Vargas

Alexandra es funcionaria de la UNA desde el 2002, en donde se desempeña como bibliotecóloga en la Facultad de Ciencias de Tierra y Mar. Es vecina del Monte de la Cruz de San Rafael de Heredia y se caracteriza por su sonrisa dulce y altruismo. "Ale" como le llamamos en ATS, siempre está cargada de energía y motivación en todas las sesiones de ejercicio que participa, ya sea baile o carrera, intervalos o yoga. Pero ¿que la motivó a unirse a la familia de ATS?, ¿Cómo ha sido ese reencuentro con la actividad física? Dejemos que Ale nos lo cuente:

Ale, ¿en qué momento de su vida empezó a realizar actividad física?

Cuando yo era más joven solía correr y me gustaba andar en bicicleta. Cuando comencé a trabajar en la universidad, por cuestiones laborales y falta de tiempo tuve que dejar de hacerlo. Esto me trajo como consecuencia una

enfermedad en la cual el tratamiento de la misma hizo que aumentara mucho de peso. Esto ocurrió el año pasado, por ende tome la decisión de volver a realizar actividad física, para bajar de peso y mejorar mi salud, tanto mental como físicamente.

¿Porqué ATS?

Mis compañeras asistían a las clases de ejercicio de ATS y me comentaron, me motivaron a asistir, así que me decidí y lo hice. Jamás me imaginé que aparte de ejercitarme, iba a tener una experiencia tan gratificante con otros compañeros de la U, un espacio de compartir, de sudar y de divertirse, algo único y que disfruto de lleno, el cambio positivo que necesitaba.

¿Cómo puede describir ese cambio positivo?

Lo puedo describir desde 2 perspectivas: en mi vida y en la comunidad universitaria. Por ejemplo ATS ha sido mi motivación mental y física, a través de las sesiones de ejercicio ahora tengo más energía para venir a trabajar y para labores cotidianas, al mismo tiempo que disfruto de una mejor disposición mental en mi vida diaria. En la universidad, siento que mucha gente ha tomado las clases como un espacio para liberar estrés mediante el ejercicio físico y así sentirse mejor.

¿Qué mensaje le daría usted a los compañeros que aún no se han integrado a las actividades de ATS?

¡Que no tengan miedo! Muchos compañeros le temen al cambio, a intentar algo nuevo, diferente, como por ejemplo las clases de ATS. Sería muy bonito que se integren y participen de las actividades, ya que siempre van a encontrar un ambiente de compañerismo y muy familiar. También nos ayuda a conocer compañeros de la U que usualmente no tenemos oportunidad de hablarles, pero sobretodo el beneficio de mejorar nuestra salud haciendo actividad física.

Actualmente Alexandra practica actividad física 6 veces a la semana, de lunes a viernes en las clases de ATS y el Centro de Bienestar General ATS, los sábados sale a correr y descansa los domingos.



"Sería muy bonito que más compañeros se integren y participen de las actividades de ATS, ya que siempre van a encontrar un ambiente muy familiar y de compañerismo."

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Entrenamiento total EXPLANADA 11 DE ABRIL	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL
	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile ESTUDIOS GENERALES	Baile VETERINARIA	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr

Usar pesos para caminar o correr puede perjudicar su salud



Por Geraldine Fernández

Es común ver algunas personas que utilizan pesas en sus manos o en los tobillos al salir a correr o caminar, según los expertos este es un tema controversial que algunos apoyan o rechazan, pero ¿verdaderamente ayuda?

Los que apoyan esta práctica refieren que el utilizar peso extra va a generar un gasto calórico mayor a la vez que se tonifican los músculos. Sin embargo con esta práctica la fatiga se consigue con mayor rapidez y la velocidad de carrera se pierde fácilmente. Además

el riesgo de lesión se ve aumentado si no se tiene una buena técnica.

Al utilizar un peso extra el centro de gravedad (equilibrio) del cuerpo se pierde, lo que incrementa el riesgo de una caída, de igual manera el cuerpo debe compensar esta pérdida de equilibrio activando otros músculos que no están involucrados ni preparados para ese trabajo, por lo tanto pueden aparecer dolores por sobreesfuerzo o lesión. Por otra parte, los pesos sostenidos realizan tracción sobre estructuras articulares próximas con lo que se pueden lesionar los tendones y ligamentos. Lo más adecuado al salir a correr es hacerlo únicamente con el propio peso del cuerpo, entrenando las cualidades que mejor se identifiquen con su objetivo sea resistencia o velocidad; y fortalecer la musculatura con ejercicios contra resistidos enfocando las piernas y la zona central, tanto la abdominal como la lumbar de manera principal, pero también los brazos.

Se han demostrado los beneficios del entrenamiento contra resistencia en atletas, produciendo una economía al correr, con más potencia y más tiempo hasta alcanzar la fatiga, incluso mejoras en el consumo de oxígeno.



"Correr con peso extra como mancuernas, balones medicinales y otros, puede generar problemas serios en su salud, tales como tendinitis, problemas en los ligamentos, caídas y hernias de disco."

¡UNActívate! Por tu salud



UNA-ATS
AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES
UNIVERSIDAD NACIONAL
¡Porque usted es lo más
valioso que tenemos!



Fotografía: Freepik

¡UNActívate por tu Salud!

Estamos próximos a iniciar un periodo de vacaciones y fiestas de fin de año, durante este tiempo tenemos menos actividades que de costumbre, como ir al trabajo o preparar los niños para la escuela. Aprovechemos este tiempo libre para dejar de lado el sedentarismo, disfrute con su familia de juegos, caminatas, paseos al aire libre, de comer frutas, tomar agua y preparar un picadillo nutritivo. Tenga siempre presente la recreación positiva y evite los excesos de comida y bebidas alcohólicas o azucaradas.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



FRUITAS DE TEMPORADA MANGO

La mejor manera de disfrutar un mango es comérselo al natural. Sus propiedades nutricionales que ayudan a regular la digestión, también ayudan a combatir y prevenir el cáncer gracias a sus elevadas concentraciones de antioxidantes, además controla la acidez estomacal y funciona muy bien en el tratamiento de trastornos hepáticos.

Esta navidad retome sus tradiciones con la familia de manera saludable



Fotografía: Freepik

Todos nosotros aún conservamos un niño dentro y qué mejor que dejarlo surgir en estas fechas tan cálidas y dulces como lo son la temporada navideña y el fin de año. Rodearse de la familia y amigos y retomar todas aquellas tradiciones que realizábamos

con nuestros padres y amigos de infancia, van a ir dejando una huella en las pequeñas y nuevas generaciones de una manera sana y saludable.

En estos tiempos es primordial revivir la calidez de disfrutar en familia de cenas tradicionales, creando un hábito saludable y dejando aspectos positivos para los pequeños de la casa, comparta con toda su familia de una cena realmente saludable, sin alimentos procesados, bebidas carbonatadas que contengan alta cantidad de azúcar, opte por tomar agua o bien bebidas naturales provenientes de las frutas; en caso del uso de bebidas con alcohol, regule su consumo, póngase un límite, recuerde que los excesos son dañinos y los hábitos alimentarios son indispensables para una mejor calidad de vida.

No deje que las frases como “el otro año me vuelvo a poner en línea” o “estas fiestas son para comer lo que no comí durante todo el año” se apoderen de

su festividad, evite poner su salud en riesgo con un aumento de peso y las posibles consecuencias, olvide esas frases o malas tradiciones que crean un mal hábito en su hogar, afectando su organismo y el de toda su familia.

Aproveche estos días para salir a comprar inteligentemente y elegir, ya sea un árbol que es ideal para un ambiente acogedor en esta temporada, o cosas que realmente necesite. Ambas opciones generan una gran ilusión tanto en niños como en adultos. La decoración navideña en familia siempre es un buen momento para unirnos, compartir experiencias y enseñar tradiciones a los más pequeños.



Por Keilyn Villegas Ramírez

Yo no olvido el año viejo, ¡porque me ha dejado cosas muy buenas!

Con un título de un reconocido clásicoailable es momento de analizar este 2018. En la primera edición de este año hablábamos sobre cambiarnos el chip, dejar de lado todos los mensajes superfluos y vivir los buenos deseos más allá de las redes sociales. Hablamos de hacer realidad el mundo virtual y arrancar el vehículo de la prosperidad, empezando por estar mejor nosotros mismos.

Este año que está acabando nos dejó miles de enseñanzas, aprendimos muchas cosas y tal vez pensamos que no todo era bueno, sin embargo, también aprendimos de esas experiencias y crecimos como personas y pudimos dar gracias siempre y ser felices con todo lo que pase en nuestras vidas.

Pronto estaremos un año más, en el que podremos escribir todo lo que queramos y nos proponamos y si escribimos con amor, con paz y serenidad, tendremos resultados maravillosos. Busquemos estar cerca de personas positivas, seamos optimistas, pero al mismo tiempo realistas y no desfallezcamos ante las crisis, no se gana nada gritando u ofendiendo, la paz depende de cada uno, no de las situaciones, sino de cómo reacciono ante ellas.

Una buena manera de finalizar el año es perdonando, el perdón es un regalo para el que perdona ya que el perdón nos libera. La honestidad vivámosla siempre, ésta nos otorga tranquilidad, podremos dormir calmados y tener un despertar sereno, sin remordimientos y con orgullo de nosotros mismos.

Aumentemos nuestras virtudes, aumentemos el amor, no por lo que la gente diga, sino porque crecemos más espiritualmente. Cierro este editorial y este año con la frase que utilicé en el primer boletín del 2018:

“Actuemos ya, no esperemos al futuro, ya que este será tan bueno como lo hagamos hoy.”



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Xinia Espinoza Delgado: Para mi ATS es sinónimo de Amor a Tú Salud



Por M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas

En esta edición especial es el turno de compartir con Xinia Delgado, compañera que actualmente se encuentra en Financiero y que siempre nos deslumbra con su sonrisa, buen trato y laboriosidad. Xinia empezó con ATS desde las primeras sesiones, en horario del mediodía y hoy en día es una fiel participante de las iniciativas de nuestro programa. Con 22 años de laborar para nuestra institución, también es esposa y madre de dos hijos, el mayor de 17 años y la niña con 10 años. Xinita tiene 46 años y hoy nos cuenta cómo ha sido su experiencia con ATS.

Xinia, ¿qué la motivó a integrarse a las actividades de ATS?

La posibilidad de poder retomar la actividad física en un horario que me convenía, al mediodía, ya que consciente de mis prioridades como madre y ama de casa no encontraba el tiempo para hacer ejercicio, así que ya no tenía excusa, podía dedicar parte de mi tiempo del almuerzo en hacer algo por y para mí bienestar.

¿Cómo se entera de ATS?

A mediados del 2015 el recién nombrado Vicerrector de Administración, señor Pedro Ureña, presentó al grupo de compañeros de la Vicerrectoría la propuesta de un plan para ejercitarnos y analizar nuestro parecer. Recuerdo haber levantado la mano, ansiosa de incorporarme nuevamente a la actividad física. Aunque practicaba un poco el tenis como hobby, en mi época colegial estuve como seleccionada en voleibol. Sin embargo, una vez que llegué a la vida adulta y con mis roles de esposa, madre y profesional, dejé toda práctica constante de la actividad física.

¿Diría usted que ATS le ha ayudado en la consecución de logros y metas personales?

Definitivamente. Los logros han sido en todas las áreas de mi vida. He logrado mejorar mucho mi condición física, emocional y de salud, sintiéndome con más energía.

Además, me he planteado retos en nuevas prácticas, como aprender a nadar venciendo temores y convencida de que, con constancia y disciplina, sí se puede. El compartir y disfrutar de nuevas amistades y compañeros en las clases, donde nos apoyamos y motivamos, es uno de mis mayores disfrutes.

Hoy 3 años después cuando por razones especiales no puedo asistir a ATS, busco la forma de hacer ejercicio en las noches acompañada de mis hijos, y ya sea que caminemos por la plaza del pueblo o que disfrutemos de una clase de Zumba.



A tiempo tome una decisión que iba repercutir únicamente en mi bienestar.

Tomar conciencia en dedicar pequeños espacios para ejercitarme, moverme, cuidarme.

Sumado a esto; la oportunidad de contar con el acompañamiento de un grupo de profesionales.

Hoy no me queda más que decir: ¡Gracias equipo ATS!, porque no me han permitido bajar la guardia, por el contrario nos motivan a buscar día a día el automejoramiento, y con ello buscar el objetivo más importante: Mejorar la salud, eso no tiene precio. Dios bendiga sus vidas y la de los suyos, por ayudarnos a mejorar las nuestras.

ATS celebró la III Fiesta BAILAMOS



Por Geraldine Fernández

El pasado jueves 1º de noviembre se celebró la ya tradicional fiesta BAILAMOS-ATS, en la que participaron funcionarios de las diferentes instancias de la UNA, que además participan en las diferentes modalidades de ejercicio que se ofrecen desde UNActívate.

Esta tercera edición se le dedicó a la música de los 80's, bajo el lema "Yo amo los 80's" los invitados se divirtieron tanto con los ritmos latinos como con los boogies propios de la década, muchos se asombraron con el flashmob, que es una acción organizada, repentina y sorpresiva, en este caso una coreografía de baile, en la que al final los participantes se dispersan y siguen con las actividades que estaban

haciendo, este acto estuvo a cargo de Michelle, Víctor, Geraldine, Jeison, Daniel y Gustavo.

A mitad de la fiesta la lambada se apoderó de la pista de baile y por último un mini carnaval organizado por los nuevos integrantes de ATS, causó gran alegría uniendo a todos los participantes.

Cabe destacar la participación de las compañeras de la contraloría Klanser y Yorlery, quienes incluso adaptaron su vestuario trasladándose a esa década. De las cosas más comentadas fueron la decoración y la comida, donde los participantes se dieron cuenta que con platillos saludables se disfruta también de una fiesta. Al propósito, Ronny Chavarría de la sección de mantenimiento, quien asiste regularmente a las clases de BAILAMOS, dice que no se imaginó que la actividad fuera a ser tan bonita, cree que lo que le da un toque diferente a estas actividades es la actitud positiva desde ATS; además resalta el hecho de que en ATS siempre se piensa

en la salud haciendo de una fiesta, una experiencia diferente a lo que se está acostumbrado.

Por otra parte, Karla Espinoza de Financiero, quien participa en todas las clases de mediodía, nos comenta que le encantó por ser una actividad tan dinámica, pero que lo que más la entusiasma es la integración que se logra con estas actividades como un equipo, pero más como una familia. Paula Sanabria de Tierra y Mar, resalta el compromiso de ATS con la salud y la vida, haciendo obligatorio que la comunidad UNA nos conozca como familia.



Carrera Relevos San José – Puntarenas: el reto del 2018 del Club de Carrera ATS.



Por Victor Vargas

Ya se ha vuelto un panorama regular desde los inicios de ATS, ver a un grupo de funcionarios corriendo al medio día dentro y fuera de las instalaciones de la Universidad Nacional, este es el Club de Carrera ATS, el cual se encuentra formado por amantes del atletismo y que depositan su confianza en los instructores de ATS para mejorar su técnica de carrera y acondicionamiento físico para tener una condición óptima a la hora de correr.

A inicio de este año, los encargados de ATS colocaron en la mesa un reto para los participantes del Club de Carrera: prepararse física y emocionalmente para realizar la tradicional Carrera de Relevos San José – Puntarenas, con un kilometraje total de 112.4km repartido entre 13 participantes y que empieza en el Banco de Costa Rica del Paseo Colón hasta el faro de Puntarenas. Esta



carrera se caracteriza por que debe realizarse un gran trabajo en equipo, el cual genera un entusiasmo y algarabía durante todo el recorrido.

Con mucha felicidad, ilusión y cierto grado de temor, el grupo aceptó el desafío y desde febrero del presente año se fue trabajando en la organización y la logística del equipo: transporte, motorizados, hidratación y un sin fin de cosas que conlleva dicha actividad. Fueron pasando los días, semanas, meses y llegó el día de la carrera, el ansiado y esperado viernes 02 de noviembre, donde 15 valientes y decididos UNActivad@s se aventuraron a realizar los 112.4km y enfrentarse a diferentes adversidades: frío, sueño, dolor

muscular y el calor abrazador del puerto. Con un gran esfuerzo y excelente desempeño de cada uno de los participantes en su respectivo relevo, tras 9 horas y 43 minutos en carretera, el Club de Carrera ATS culminó la misión propuesta a inicios del 2018.

Los promotores de salud de ATS nos sentimos muy felices y orgullosos de cada uno de los atletas que nos acompañó durante este difícil reto, ¡Felicidades Campeones!

Gustavo Hernández: La actividad física en el trabajo ayuda a la cohesión de grupo



Por Victor Vargas

Gustavo es vecino de San Vicente de Moravia, está casado y es padre de 3 niños. Desde los 15 años practica jiu-jitsu brasileño y karate y es egresado de la carrera de Ingeniería Forestal del Instituto Tecnológico de Costa Rica. Labora en la Universidad Nacional desde hace 11 años y actualmente es el director del Instituto de Servicios Forestales de la Universidad Nacional (INISEFOR).

Gustavo ¿cada cuánto practica actividad física?

Realizo las sesiones de entrenamientos con ATS el día que tenemos la clase en el instituto, aparte de esto; luego de salir de la oficina entreno 3 veces a la semana jiu-jitsu.

¿Su familia comparte la práctica de actividad física?

Sí, mi esposa también practica karate y jiu-jitsu y realiza crossfit. Al nosotros practicar deporte quisimos inculcar la práctica de algún deporte en nuestros hijos, ahora mismo están metidos en equipos de fútbol y practican karate, esto hace que la unión familiar tenga un lazo extra.

ATS, ¿Cómo lo conoció?

Mediante los correos que enviaba el coordinador Gustavo al correo institucional, luego la compañera Felícita me solicitó el espacio para poder contar con los servicios de ATS en el instituto.

¿Para usted, que rol toma ATS en cuanto a la promoción de la salud física en la UNA?

Me parece un trabajo necesario y pro activo dentro de la actividad física que se está tratando de implementar en los trabajadores de la universidad. Ya que la actividad física y el ejercicio ayudan tanto en el trabajo para sentirse con energía y si se realiza la actividad en grupo ayuda a la unión de grupo.



“Es importante crear el hábito de practicar algún tipo de actividad física, olvidarnos de tanto trabajo y tomar el tiempo de realizar actividad física y descansar, para así lograr un bienestar tanto físico como mental y sentirnos bien con nosotros mismos.”



FRUTAS DE TEMPORADA PIÑA

La piña tiene un sabor delicioso y tropical, y por su combinación de sabores dulce y ácido da una frescura única.

Ayuda en la digestión, a prevenir y combatir enfermedades cardiovasculares; además contiene Bromelina que es una enzima que tiene propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas, antiinflamatorias y fibrinolíticas.

De hecho, la acción antiinflamatoria de la piña es muy útil en el tratamiento de las enfermedades como sinusitis aguda, dolor de garganta, artritis o gota.



Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActívate!
Por tu salud

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga Fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile OVSICORI Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación Total PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO Baile VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p.m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

Muchas gracias compañeros y compañeras por permitirnos estar cerca de usted y de parte de **ATS-UNA** les deseamos lo mejor en este fin y principio de año.

¡ Porque usted es lo más valioso que tenemos!

**UNA
ATS**

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Bruxismo ¿Cómo afecta mi cuerpo?



Por Geraldine Fernández

El bruxismo se refiere al hábito de apretar o rechinar los dientes en movimientos no funcionales, afecta del 15 al 23% de la población, y generalmente se presenta de manera inconsciente durante las noches, aunque también puede ser diurno. Puede tener varios factores desencadenantes sean neuronales, psicológicos, psiquiátricos o farmacológicos, que afectan principalmente el músculo masetero y de manera secundaria los dientes.

Es común que se presente producto del estrés y la ansiedad debido a la tensión que se ocasiona en los músculos masticatorios y del cuello, lo cual

puede influir en la postura y afectar otras estructuras circundantes. También tienen influencia los hábitos del sueño, ya que el cansancio y malas posturas al dormir pueden producir irritabilidad y malestar general. En cuanto a los factores alimenticios pueden influir la ingesta excesiva de azúcar, cafeína y otras sustancias excitantes tanto alimenticias como farmacológicas.

Este hábito involuntario genera dolores e inflamación en la articulación temporomandibular, tensión en los músculos circundantes, dolor de oído, dolor de cabeza, dolor de cuello, sensibilidad dental y trastornos del sueño.

El bruxismo es un problema que se puede volver crónico con facilidad ya que los factores que lo originan a la vez afectan otros, convirtiéndose en un ciclo doloroso que a largo plazo puede afectar la calidad de vida. Por ejemplo, el estrés tensa los músculos del cuello cambiando la dinámica de

movimiento y produciendo adaptaciones posturales para evitar dolor lo que afecta el grado de bruxismo que sigue tensando los músculos.

A pesar que se suele relacionar como un problema de odontología, un correcto tratamiento debe involucrar la férula, acompañada de técnicas que relajen los músculos, terapias para el manejo del estrés, una alimentación balanceada, vigilar hábitos de sueño y ejercicio tanto local (estiramientos en músculos masticatorios) como general (ejercicio cardiovascular principalmente).



Visítenos en <http://unactivate.wixsite.com/ats-unactivate-ya> o escríbanos al correo electrónico: unactivate@una.cr





¡UNActívate!
por tu salud

-Mente sana en cuerpo sano- Este concepto ha existido durante siglos, pero ha tomado mucha fuerza en las últimas décadas, de la mano de la ciencia. Y es que las pruebas son irrefutables: quienes llevan una vida activa son más saludables, viven más tiempo y tienen mejor calidad de vida que las personas físicamente inactivas. La actividad física ayuda a evitar o retardar las enfermedades cardiovasculares, la diabetes 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. También influye positivamente en los aspectos psicológicos y sociales.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

¡FELIZ 2019!

En ATS-UNA nos sentimos muy contentos de estar un año más al servicio de la población laboral de la UNA y ratificamos nuestro compromiso con su salud, para que cada día todos estemos mejor.

Este año lo hemos programado con actividades diversas para que todos se puedan integrar y agregar movimiento a la vida cotidiana, el cual se traducirá en salud, felicidad y bienestar general.

¡Le esperamos!



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Keilyn Villegas: "Los desafíos en la vida te ayudan a descubrir quién eres"

En octubre del 2018 esta estudiante de Promoción de la Salud Física dio sus primeros pasos en ATS, con mucha alegría, disposición y ganas de aprender y enseñar, se dejó conquistar por las iniciativas de ATS. Vamos a conocer un poco más a esta joven promotora de la salud, quien también es madre de una pequeña niña, Melany, quien es su inspiración para todo lo que hace.

Keilyn ¿cómo fue que se enteró de la carrera de Promoción de la Salud?

En el año 2017 realicé un curso libre de Pilates en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la UNA y fue adonde por primera vez escuché acerca de esta carrera, comencé a investigar acerca de la misma y quedé encantada con la malla curricular. Durante mi primer año de carrera pude darme cuenta cual era mi verdadero propósito dentro de la Promoción de la Salud, gracias a la ayuda y testimonio de promotores de salud, a los

cuales escuché narrar los logros y cambios positivos que habían obtenido con las poblaciones que laboraban, lo que significó un motivo más para continuar la carrera y convencerme que realmente me gustaba, lo que descubrió mi pasión por trabajar con la gente, principalmente la población adulta mayor.

¿Qué la motivó a unirse a ATS?

ATS es una línea de trabajo maravillosa, en donde puedo desenvolverme en lo que realmente me gusta: consejería, sesiones de ejercicio dirigidas, atención personalizada en programas de ejercicio, entre otras, de manera que ATS ha sido un impulso para seguir creciendo en mi profesión, me ha brindado grandes oportunidades, y mis compañeros de departamento son realmente agradables y lo más importante es que las personas con quienes trabajamos a nuestro alrededor, son nuestra meta y propósito, y a las que buscamos poder brindarles más opciones para mejorar la calidad de vida.



Keilyn practicó el porrismo durante 5 años, disciplina que combinó con sus estudios y posteriormente con la maternidad. En ATS sus clases se caracterizan por la energía y dinamismo.

Clínica de Terapia Física ATS-UNA, una realidad cercana

ATS-UNA nace con la finalidad de promover la salud de los colaboradores de la Universidad Nacional basados en un enfoque holístico. Esto se pretende realizar mediante talleres prácticos permanentes y campañas educativas, para promover estilos de vida saludables en procura de transformar la cultura institucional respecto al tema de la salud. Aparte de las sesiones de actividad física y ejercicio, ATS-UNA ha puesto en práctica campañas preventivas como "ATS-UNA por un corazón revisado" y ha puesto a disposición de los funcionarios la Clínica de Quiropráctica y el Centro de Bienestar General ATS-UNA.

Todas estas acciones pretenden prevenir, mejorar y tratar la salud integral de la población laboral UNA y en este 2019 traemos una nueva línea de acción para continuar con el avance en la calidad de vida de

los colaboradores UNA, la clínica de Terapia Física ATS-UNA.

En 1968 la OMS (Organización Mundial de la Salud) definió la fisioterapia como el arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico y agentes físicos como el calor, el frío, la luz, el agua, el masaje y la electricidad. Además, la terapia física incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar capacidades funcionales, la amplitud del movimiento articular y medidas de la capacidad vital, así como ayudas diagnósticas para el control de la evolución. Esta terapia no solo trata a personas que sufren de una patología concreta, también es de gran ayuda para prevenir su aparición.

Próximamente estaremos dando a conocer los detalles para que usted, funcionario de nuestra querida institución, pueda hacer uso de este servicio, ¡porque usted es lo más valioso que tenemos!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Isabel Alfaro Miranda: "Si uno se siente mejor consigo mismo va a estar mejor con los demás"



Por Michelle Rojas

Isabel Alfaro labora en la Escuela de Ciencias Biológicas, es una mujer que contagia su ritmo y energía, no solamente en las clases de baile, sino en su estilo de vida. Isabel nació en Alajuela, pero vive en Heredia con su hijo, ella es participante activa de ATS desde que iniciaron las clases grupales.

¿Cómo ha sido ese proceso de movimiento o vida activa en su rutina diaria y cómo ha cambiado a través de ATS?

Desde la escuela y el colegio siempre odié los ejercicios, pero después de esa etapa sí intentaba moverme un poco; pero con ATS sí ha cambiado porque no estaba acostumbrada a realizarlos y ahora todos los días quiero hacer ejercicios, el día que no puedo me hace falta y me siento diferente porque realmente nos hace falta movernos.

¿Cómo conoció acerca de Ambientes de Trabajo Saludables?

Una compañera de trabajo me dijo, ella sabía que me estaba gustando hacer un poco de

ejercicios, porque este trabajo nos hace ser muy sedentarios, entonces desde que ella me informó asisto fielmente.

¿Cuál considera su clase favorita y por qué?

Mi clase favorita es baile, porque siempre me ha gustado bailar, pero también asisto a todas las clases que puedo a la semana, de hecho, cuando dejo de hacer ejercicios me empiezan a doler mucho las rodillas, tanto que ahora el ejercicio se ha convertido como el agua para mí.

¿Qué beneficios ha obtenido por participar en las actividades de ATS?

A mí no se me volvieron a hacer contracturas en la espalda, tengo un problema en el túnel carpal debido a movimientos repetitivos que he hecho por más de 25 años y esto lo he mejorado ya que a través de ATS he aprendido a tener conciencia sobre la postura y a no estar tanto tiempo sentada en una sola posición, ya que antes solo me levantaba de mi escritorio a la hora de almuerzo.

¿Qué mensaje aporta usted a la población universitaria acerca de su vida activa con ATS?

Generalmente los trabajos de oficina son estresantes, yo les comento a mis compañeros de la universidad, que hay una gran diferencia en mí, ¡no sé cómo hacía antes! Ahora cuando no realizo ejercicios siento que "exploto", porque realmente me siento muy bien al hacerlos y si uno



"Mi hijo es mi motivación para hacer ejercicio, lo cual he podido combinar muy bien gracias a los horarios de ATS y claramente muchos aspectos han mejorado en mí."

se siente mejor consigo mismo, va a estar mejor con los demás.

Me gustaría que más funcionarios conozcan sobre los beneficios que brinda participar de las actividades de ATS, ya que oportunidades así no se deben desaprovechar.

¿Porqué debo incluir el entrenamiento de la fuerza en mi rutina semanal?



Por Stephen Mekbel

No hay duda de que los ejercicios de tipo aeróbico (caminatas, correr, nadar, remar, ciclismo, entre otros) son sumamente beneficiosos para mejorar la salud en diferentes niveles, como el cardiovascular o el cardiorrespiratorio, también para disminuir los niveles de depresión y el estrés; asimismo, generar una condición base óptima para la realización de cada uno de estos ejercicios. Sin embargo se debe de tomar en cuenta que los ejercicios de fuerza son parte integral de un programa completo de ejercicios y que complementan de una manera sumamente positiva al entrenamiento cardiovascular, mejorar la fuerza es importante para cada grupo de edad, desde niños hasta personas de edad avanzada.

Desafortunadamente muchos ignoran este aspecto del ejercicio, ya que consideran que los ejercicios basados en la fuerza son

más intimidantes o menos atractivos, esto porque parecen ser más exigentes o aburridos. Es de suma importancia realizar una combinación de este tipo de ejercicios con los ejercicios de ganancia de masa y fuerza muscular ya que el ser humano comienza a experimentar la sarcopenia (perdida natural de la masa muscular) aproximadamente a partir de los 30 años de edad, lo que genera, como principales consecuencias clínicas, problemas relacionados con la independencia funcional, por ejemplo, se tiene más dificultad para caminar o se hace más lentamente, y la realización de las actividades básicas de la vida diaria se tornan más dificultosas. Estos inconvenientes aumentan el riesgo de caídas y por lo tanto de fracturas. También afecta a la formación de hueso, a la tolerancia de la glucosa y la regulación de la temperatura corporal. Además, la dependencia es un factor de riesgo de mortalidad.

Se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza puede llegar a disminuir hasta en un 23% el riesgo de muerte prematura por cualquier tipo de enfermedad crónica degenerativa y en un 31% el riesgo de muerte relacionado con cáncer. Por lo cual las recomendaciones de

actividad física de la OMS para los adultos de 18 a 64 años de edad consisten en hacer 150 minutos de actividad aeróbica, con al menos dos días de ejercicios de fuerza a la semana.

Concientes de esto, en ATS procuramos trabajar con la mayor variedad y excelencia en todas nuestras actividades, para que usted lo disfrute y tenga mejoría en su capacidad aeróbica y muscular, asimismo obtenga los beneficios en el nivel social y mental, que nos genera algo tan importante como el ejercicio físico.



Adam Cruz: “De nacimiento para la profesión”

Adam Cruz Vásquez es oriundo de Guanacaste, específicamente liberiano y es estudiante de la carrera de Promoción de la Salud Física de segundo año. Forma parte de la familia de ATS desde el segundo ciclo del año 2018. Se describe asimismo como bailarín de nacimiento, lo que lo ha llevado al baile competitivo, participar en *shows* artísticos, impartir clases de baile y de zumba, entre otros.

Entre sus logros internacionales figura la medalla de campeón centroamericano 2016 en la categoría de “Baile” en el concurso Inter Model Star México. También en el 2017 fue Campeón de Salsa tradicional en el “Open Dance Fest 2017” y 2.º lugar en Salsa Cabaret de la misma competencia.

Adam formó parte de la compañía de baile “Andanzas”, trabajó desde los 15 años hasta principios del 2018 como bailarín en diferentes hoteles de Guanacaste, haciendo *shows* latinos, folklóricos, *varieties*, internacional, *fire*, etc.

Adam, ¿qué cree usted que lo llevó a formar parte del mundo del baile y el espectáculo desde edades tan tempranas?

Siempre me he considerado una persona bastante madura y que busca su independencia en todos los ámbitos, este ha sido uno de los motivos por los cuales decidí desempeñarme en estas áreas laborales desde muy temprana edad,

sin dejar de lado el gusto que me da el relacionarme con las personas y poder formar parte tanto de sus metas “fitness”, el aprender a bailar o simplemente que puedan disfrutar de un buen show de baile.

¿Qué piensa usted de ATS?

Pienso que ATS es una familia muy diversa, un lugar adonde puedo desarrollar mi potencial en el movimiento humano y compartir muchas de las cosas a las que ya me dedicaba desde antes de ingresar a la carrera de Promoción de la Salud, ya que ATS ofrece una gama de clases dirigidas permanentemente y a lo largo del año, también se realizan diferentes actividades para el disfrute de todos.

¿Cómo se ha sentido en el tiempo que tiene de formar parte de ATS?

La verdad me siento sumamente agradecido de la manera que me han acogido en ATS, tanto los compañeros de trabajo, como todos los funcionarios en las clases, dándome la oportunidad de ganarme su confianza y brindarme todo mi apoyo profesional.



Actualmente Adam es bailarín en la academia de baile Marshas's, también es instructor de clases grupales, en su gran mayoría zumba y sus especialidades desde los 16 años.

Elizabeth Garita: “Un día sin ejercicio, es un día perdido”



Por Stephen Mekbel

Elizabeth Garita tiene 63 años de edad y lleva laborando 24 años en la UNA. Además, creció en Heredia y pasaba mucho tiempo en casa de sus abuelos, quienes vivieron en lo que ahora es el departamento de Salud de la Universidad Nacional ¡Una herediana de puro corazón!

¿Cuál fue su principal motivación para integrarse a ATS-UNA?

Considero que es muy importante estar siempre haciendo ejercicio físico para contribuir a mi salud, aún recuerdo que la primera clase a la que asistí, fue en el edificio del Programa de Gestión Financiera y se trataba de una clase de aprender a bailar (Bailamos). Y lo que más me gustó fue el ambiente, los muchachos que trabajan son excelentes y hacen que uno se sienta excelente, es de las primeras cosas que hacen la diferencia y me motivaron a seguir yendo. Además uno de los principales factores motivadores es que he llegado a notar que la edad no es un factor tan determinante para lograr realizar las actividades que uno se propone y más si son de actividad física.

¿Siente que ATS la ha beneficiado en su diario vivir?

Desde que participo en las actividades de ATS tengo más energía para trabajar y más entusiasmo, por lo que poseo la necesidad de sacar el tiempo para mí, que es una de las horas más importantes en cada uno de mis días.

¿Cuáles son los principales logros que ha obtenido producto de su integración a ATS?

Son cosas muy importantes que a veces las personas no valoran como se debe. El hecho de que yo sea una señora de 63 años y no padecer de hipertensión arterial ni diabetes, teniendo en cuenta que vengo de una familia donde mis padres y cinco de mis hermanos son diabéticos, y el no depender de un medicamento o algo por el estilo para lograr realizar mis tareas cotidianas sin mayor riesgo es lo mejor que he podido obtener de este estilo de vida, del cual es parte muy influyente ATS.

Además, antes de iniciar a participar en las actividades había padecido mucho de dolores tanto de espalda como en la cintura y cadera y gracias a los ejercicios que ustedes nos ponen a hacer y el complemento tan importante de la clínica de quiropráctica de ATS, han hecho que no vuelva a padecer de estos dolores.

¿Si tuviese que promocionar ATS a una persona que nunca ha participado en nuestras actividades, qué le diría?

Vamos para que pruebe, se va a dar cuenta que se

genera una dependencia y un amor al ejercicio, porque el día que yo no hago ejercicio siento que perdí el día, algo así como que ¡un día sin ejercicio es un día perdido! Es muy importante la oportunidad que nos da la universidad de tener estos ambientes de trabajo saludables, ya que con 24 años de trabajar aquí es la primera vez que nos dan esta oportunidad y por ende, hay que aprovecharla.



Con ATS generé una dependencia y amor al ejercicio, porque el día que yo no hago ejercicio siento que perdí el día, algo así como ¡un día sin ejercicio es un día perdido!





Muchas gracias
por dejarnos ser parte de ustedes durante el 2018, sigamos juntos en el 2019 y hagamos crecer a esta gran familia de UNActivados, ¡que celebran la vida, que celebran el movimiento!

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

**UNA
ATS**

Teléfono:
2277-3747
Correo electrónico:
unactivate@una.cr

¿Qué es la enfermedad diverticular?



Por Keilyn Villegas

La enfermedad diverticular es una causa común de hemorragias considerables del colon. El intestino grueso o el colon es una estructura tubular que forma parte final de nuestro sistema digestivo y su principal función es eliminar los desechos del cuerpo.

La enfermedad diverticular consiste en diverticulosis, diverticulitis y sangrado diverticular. La diverticulosis se genera en la parte interna del intestino, esto provoca pequeñas bolsas que sobresalen del intestino, cuando estas bolsitas o divertículos se inflaman se denomina diverticulitis y el sangrado diverticular es la presencia de sangre en las heces o inclusive hemorragias severas.

Los divertículos se inflaman en los puntos más débiles del intestino, lo que provoca una gran obstrucción en la zona, debido a que estas bolsitas sobresalen y generan una disminución en la luz del intestino.

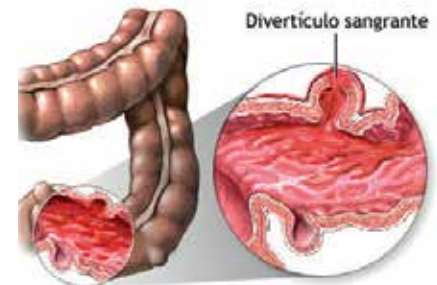
Cuando el intestino sufre este trastorno es posible que genere apertura en las paredes del mismo, estas aperturas o hernias generan sangrados y otras complicaciones.

Esta enfermedad tiende a ser asintomática, es decir, que no posee síntomas; sin embargo, en ciertos casos se pueden notar síntomas tales como: molestias, dolor o sensibilidad del lado inferior izquierdo del abdomen, cólicos leves, hinchazón abdominal o estreñimiento, incluso puede haber diarrea. Cuando existe una infección es posible que se presente fiebre, vomito, náuseas y sentir escalofríos.

Una buena alimentación, principalmente rica en fibra, puede ayudar a evitar este padecimiento ya que permite mayor absorción de agua y facilita el paso de las heces en las evacuaciones, cuando los alimentos son bajos en fibra se puede llegar al estreñimiento, que es cuando las heces son duras y existe dificultad en su paso. Los alimentos procesados también deben evitarse, ya que son alimentos cargados altamente en sal, azúcares añadidos y grasas insalubres y no solo nos puede provocar trastornos en el intestino si no otras enfermedades como diabetes, obesidad, cáncer y padecimientos cardiovasculares; también debemos evitar realizar fuerza al momento de las deposiciones ya que se genera mayor presión en

el intestino y se ven dañados aquellos puntos más débiles de revestimiento en el tracto intestinal.

Como parte de una excelente calidad de vida y cuidado personal, es necesario hacer actividad física, evitar fumar, tomar abundante agua y prevenir la obesidad con ayuda de una alimentación saludable.



ADAM

La enfermedad diverticular aumenta con la edad, siendo raros los casos en menores de 40 años, afecta a la tercera parte de los mayores de 60 años y a más de la mitad de los mayores de 80 años; ha sido considerada como una enfermedad típica de la civilización occidental cuya dieta tiene un bajo contenido en fibra.



La actividad física es una vía práctica para alcanzar múltiples beneficios directos e indirectos para la salud. Puede disminuir el nivel de violencia, promover estilos de vida libres de tabaco y reducir otros comportamientos de riesgo como el uso ilícito de drogas. También puede atenuar los sentimientos de aislamiento entre los adultos mayores y mejorar su agilidad física y mental. La actividad física es una medida poderosa y práctica para acrecentar la salud, prevenir enfermedades y reducir la necesidad de medicamentos.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Marvin Céspedes Chaves: "Las experiencias de nuestra vida, marcan nuestra manera de actuar"

Marvin es estudiante de segundo año de Promoción de la Salud Física y es fácil de distinguir del resto de sus compañeros, ya que tiene un poco más de años que estos y un poco más de experiencias de vida, no obstante, al igual que el resto de promotores de salud de ATS, le apasiona el movimiento humano y cooperar para que todos los que estén a su alrededor mejoren su salud y calidad de vida a través de un estilo de vida saludable.

Marvin ¿cómo fue que se decidió a estudiar Promoción de la Salud?

Esta es una historia larga... resulta que después de haber terminado el bachillerato ingresé a estudiar Arquitectura, carrera de la que soy egresado, pero nunca había trabajado en esta área, ya que tenía un negocio personal de distribución de frutas y verduras que era bastante rentable. Tuve problemas con el camión y las reparaciones duraron varios días, dando

como resultado que perdí los clientes y se vino el negocio de pique.

Estaba buscando trabajo en lo que fuera y un familiar me ofreció la posibilidad de diseñar un gimnasio poco convencional, donde se impartieran entrenamientos sobre escalada en roca, yoga, danza en telas, y pole fitness. Durante el tiempo que estuve en el gimnasio me planteé la idea de estudiar algo relacionado al movimiento humano y profesionalizarme como instructor para poder dar un mejor servicio a los clientes. Decidí hacer las vueltas para ingresar a la Universidad Nacional a estudiar promoción de la salud física, en el 2017 me avisaron que había sido admitido, para este entonces ya tenía 35 años y comenzaría una segunda carrera.

¿Qué piensa de ATS?

Es una gran oportunidad ya que me permite ir ampliando conocimientos y además, obtener una



"Me siento afortunado demostrando los beneficios que se pueden obtener de llevar un estilo de vida saludable, comiendo sano, sin vicios y haciendo ejercicio, valores que transmito a mis hijos Emilia y Gael"

experiencia laboral, que me preparará de la mejor manera para mi vida profesional. A pesar de la diferencia de edad con la mayoría de mis compañeros, me siento muy a gusto al aprender de ellos y trato de aportar en lo que me sea posible.

¡UNActívémonos en la lucha contra la inactividad física!

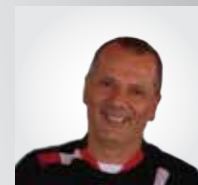
Si bien es cierto que somos dueños de nuestras acciones, la masificación del estilo de vida sedentario no solo es el resultado de mi decisión, sino interfiere directamente el ambiente en el cual vivimos, que promueve la inactividad. El aumento en el uso de medios de transporte, la creación de herramientas o maquinaria que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, son ejemplos del porqué nos movemos menos que en el pasado. También hay que considerar la inseguridad social, la falta de espacios públicos recreativos y lugares de trabajo sin zonas ni políticas apropiadas para la práctica de actividades físicas.

Y es que la inactividad física junto con los hábitos de alimentación deficientes, sumado a un mayor consumo de tabaco, son los responsables del acelerado incremento de las enfermedades no transmisibles como las trombo-embolias, enfermedades coronarias,

diabetes tipo 2 y algunas especies de cáncer. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas enfermedades crónicas representan un 60 % de las muertes en el nivel global y se estima que esta cifra aumentará al 73 % en el 2020. Los principales afectados son personas adultas de países, en vías de desarrollo, que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.

Los profesionales de la salud hemos encontrado en la promoción de la actividad física una herramienta invaluable. Es necesario consolidar un nuevo paradigma que haga de la actividad física una necesidad y permita modificar los ambientes que promueven la inactividad, tales como el desdén hacia el peatón o el ciclista, la ausencia de promoción de salud en las escuelas y los lugares de trabajo, entre otros.

ATS se ha sumado al compromiso y los esfuerzos para promover la actividad física, sin embargo, queda mucho por hacer. Es indispensable aumentar la conciencia sobre su importancia para la promoción de la salud en todos los niveles, desde el individuo hasta la institución y en las comunidades. La actividad física se tiene que promover como parte de una rutina diaria, en la niñez y la adultez y por último, se debe prestar mayor atención a la importante función de las buenas políticas y ambientes apropiados que contribuyen a que nuestro entorno sea el idóneo para caminar, usar la bicicleta, jugar, etc.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ronny Chavarría: ATS me ha ayudado a convertirme en una persona más activa

Por Michelle Rojas



En el 2016 tenía 12 kg de sobrepeso, hoy estoy en mi peso ideal. La toma de indicadores de salud por parte de ATS me ayudó a prestarle importancia a estas pruebas y el baile me ayudó a perder los kilitos de más.



Ronny es vecino de Heredia, tiene 22 años, labora en la UNA desde hace dos años y medio en el Programa de Mantenimiento y es fiel participante de BAILAMOS-ATS.

Ronny, ¿Cómo fue que se integró a las actividades de ATS? Siempre pensé que tenía que aprender a bailar en algún momento, de hecho tuve muchas experiencias no muy buenas por no saber bailar. Entonces alguien me comentó que en ATS estaban impartiendo clases para aprender a bailar y me decidí a empezar en enero del 2018 y desde entonces no he faltado ni a una sola sesión, pues vi en esta clase una excelente oportunidad para lograr mis objetivos y la he aprovechado bastante.

¿Cuál ha sido el cambio personal más significativo que ha logrado con ATS?

ATS ha venido a cambiar muchas cosas, me ha ayudado a convertirme en una persona más activa, a que mi ambiente laboral no sea tan pesado y a bajar la carga, a salirme de la rutina del trabajo, a conocer gente de otras unidades, a aumentar mi vida social, ahora puedo asistir a más

fiestas porque no tengo miedo de bailar y ya no me quedo sentado; antes no sabía lo que era ir a un salón de baile o cómo sacar a alguien a bailar y ahora no me da vergüenza.

En general me siento bien conmigo y he mejorado la autoestima y la forma física y todo esto lo logré simplemente bailando, disfrutando cada clase al máximo, sin necesidad de dietas u otras ayudas.

¿Qué mensaje le gustaría transmitir a sus compañeros de la universidad sobre ATS?

Desde que ingresé aumentó mi motivación; muchas personas piensan que por la edad o por el tipo de actividad no serán capaces de realizar las clases; sin embargo, he logrado que algunos compañeros se integren por medio de invitaciones y comentarios acerca de los instructores, ya que las clases son muy bonitas, explican demasiado bien los pasos, tienen mucha paciencia y cuando yo entré no sabía absolutamente nada de baile y me han enseñado a escuchar la música, llevar los tiempos, los pasos y las bases. Aparte de esto, también he asistido a la clínica de quiropráctica y me ha ayudado a corregir algunos problemas posturales.

Todas las actividades que realiza ATS han impulsado mis ganas de seguir siendo parte de ellas, le recomiendo a todos que se integren a esta gran familia, que se preocupa porque tengamos una mejor calidad de vida.

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p.m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO			Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Daniel Baltodano Moya: "Escoge un trabajo que te guste y nunca tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida"

Daniel tiene 19 años, reside en Curridabat y se considera una persona con bastante energía, siempre dispuesto a ayudar a los demás, muy amable y servicial. Apasionado por el fútbol y por su equipo la Liga, está actualmente en segundo año de la carrera de promoción de la salud.

Daniel ¿cómo ha sido su relación con el ejercicio a través del tiempo?

Desde que era un niño siempre me ha encantado practicar todo tipo de deportes, algunos de ellos han sido basquetbol, voleibol, natación, fútbol sala y fútbol once, aunque espero tener la oportunidad de practicar otros deportes y juegos a lo largo de mi vida. Hoy en día solo me dedico a entrenar y jugar fútbol once con el equipo de Curridabat de la Primera División de Linafa, este entre todos, es sinceramente el deporte que más me ha atraído y el que practico desde que tengo 4 años.

¿Por qué se decidió por Promoción de la Salud?

Siempre he sido una persona muy hiperactiva, ansiosa y enérgica, debido a

estas cualidades y sumado a que desde pequeño yo veía a mi madre llegar a casa estresada y agotada por pasar todo el día trabajando sentada detrás de un escritorio, me propuse nunca llegar a laborar en esas condiciones. Fue hasta quinto año de colegio que supe de la existencia de esta carrera y entre más investigaba sobre ella más me enamoraba, el simple hecho de poder estar todo el día activo y con el gran plus de poder ayudar a las personas a tener una vida más saludable y sentirse felices con ellos mismos, fue lo que me hizo darme cuenta de que esta era la carrera perfecta para mí.

¿Cree usted que ATS le ha ayudado en su carrera?

La mayoría del tiempo pasa que lo que uno estudia y aprende durante la carrera es totalmente distinto a cuando ya uno se encuentra en el "mundo real", gracias a ATS he podido poner en práctica lo que he aprendido en clase y también aprendo muchas más cosas, he podido estar en contacto con poblaciones con las que seguiré trabajando toda mi vida e interactuar con lo que es la realidad de esta carrera, esto me ha ayudado

a confirmar que estudiar promoción de la salud física es una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida y la verdad con ATS me doy cuenta de cuanta verdad hay en la siguiente frase: "escoge un trabajo que te guste y nunca tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida".

Daniel dirige el Club de Carrera ATS los martes al mediodía y da atención personalizada en el Centro de Bienestar General ATS también los martes por la tarde-noche. Este liguista de corazón se caracteriza por la energía, cordialidad y profesionalismo en el desempeño de las tareas asignadas.





Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, bajo el lema "Cobertura Sanitaria Universal" la OMS (Organización Mundial de la Salud) hace un llamado acerca del derecho para que todas las personas y comunidades disfruten de los servicios de calidad que necesitan, sin que ello las exponga a dificultades económicas. En el marco de la promoción de la salud, la evidencia científica indica que la rutina de ejercicio y la actividad física nos abren las puertas a una vida sana y evitan o retrasan la aparición de enfermedades que se van manifestando cada vez más en el panorama de salud de nuestros pueblos y peor aún, en edades más tempranas.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Nataly Sánchez Mora: "Ayudar e incentivar a las personas a alcanzar estilos de vida saludables es mi objetivo"

Nataly de 18 años, es estudiante de Promoción de la Salud Física en la Universidad Nacional y Promoción de la Salud en la Universidad de Costa Rica.

El movimiento humano es uno de sus mayores pasiones, sea este usado como método preventivo, en casos de rehabilitación, salud general o deporte. Así mismo, aspira desarrollar su profesión de manera integral y actualizándose en esta materia, con el fin de ayudar e incentivar a las personas a mejorar sus hábitos, alcanzar estilos de vida saludables y cumplir con sus metas correctamente.

Nataly ¿Qué le motivó a adoptar un estilo de vida saludable?

Cuando tenía 11 años comencé a practicar la natación de forma recreativa en el Palacio de los Deportes, tres años después conocí el entrenamiento contra resistencia, el cual desde entonces ha

sido parte de mis actividades físicas diarias, al igual que las clases grupales como GAP, baile, pilates y yoga; siendo esta práctica la favorita en el último año, especialmente el "hatha yoga", la cual es una combinación holística entre posturas, respiraciones, meditación y mudras.

¿Cuál ha sido su experiencia como promotora de la salud?

Gracias a la Universidad Nacional he comenzado a hacer carrera en el campo de estudio, al participar en algunos de los proyectos pertenecientes a la escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, tales como CEDERSA, el cual es un centro de acondicionamiento físico con énfasis en salud y rehabilitación y en CIDISAD que es un laboratorio de investigación, trabajo de campo y análisis de datos. Actualmente formo parte del equipo de promotores de ATS, en donde he tenido una



"Muy feliz y agradecida de pertenecer a ATS, mi deseo es seguir acompañándoles en este proceso tan importante como lo es la salud y ofrecerles el mejor servicio en todo lo que necesiten."

experiencia reconfortante, por su metodología de trabajo, en la cual se integran todas las áreas de salud y se ofrece múltiples opciones para todos los gustos y poblaciones. ATS se destaca por el ambiente de amistad y apoyo entre los promotores y los funcionarios.

¿Medicina convencional?, ¿medicina complementaria/alternativa?, o ¿medicina integrativa?

En la actualidad nos vemos inundados con varios términos relacionados con la medicina y lo mismo sucede con la publicidad acerca de productos naturales y suplementos que ofrecen una vida plena y saludable. En el marco de la celebración del Día Mundial de la Salud, vale la pena aclarar algunos conceptos para que tomemos la mejor decisión con respecto a nuestra salud.

La **medicina convencional** o **biomedicina** es la practicada por quienes tienen título de doctores en medicina y se basa en los principios de la fisiología y bioquímica. Esta medicina utiliza el tratamiento farmacológico para mejorar la dolencia o situación específica.

La **medicina alternativa** se usa en vez de los tratamientos médicos convencionales. Un ejemplo es el uso de dietas especiales para tratar el cáncer, en vez de un método sugerido por un oncólogo.

La **medicina complementaria** se usa junto con tratamientos médicos convencionales. Un ejemplo es el uso de la acupuntura para ayudar con los efectos secundarios del tratamiento del cáncer.

Por último tenemos la **medicina integrativa**, la cual se ocupa del paciente de manera integral, al retomar la esencia de que somos más que un cuerpo físico, razón por la cual se considera la mente, el cuerpo y el espíritu del paciente. En esta rama se combina la medicina convencional con prácticas de la medicina complementaria y alternativa, lo que ha dado resultados más prometedores.

Siempre tenga presente que todo medicamento tiene efectos secundarios, por lo que la dependencia de pastillas, jarabes y demás le solucionarán un problema pero pueden desencadenarle otro. Infórmese siempre

acerca de los efectos secundarios de sus medicamentos, como por ejemplo las pastillas para el control de la presión arterial, diabetes o los antigripales.

Desde la promoción de la salud nuestra recomendación es que todos mantenamos un control sobre nuestro organismo, en donde la revisión periódica y los análisis clínicos sean primordiales. Recuerde que sus decisiones afectan directamente su salud, ya sea en la elección de lo que come o en el trabajo y las relaciones sociales. Es imprescindible mantener un estilo de vida saludable, empoderarse de su salud, para que la utilización de fármacos sea mínima y los beneficios de sentirse sensacional sean máximos.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Sylvia Alpízar: Sin ATS ¡NO FUNCIONO!

Sylvia Alpízar de 44 años, quien es oriunda de Guápiles, labora para la UNA desde hace 14 años, actualmente se desempeña en el Departamento de Registro desde septiembre del año 2017.

¿Cómo llega a conocer ATS?

Me recuerdo que estaba trabajando en Recursos Humanos cuando el señor Pedro Ureña, recién nombrado en la Vicerrectoría de Administración, comentó sobre la iniciativa de implementar un proyecto para que la población laboral se activara más físicamente, sobretodo a la hora de almuerzo. Se anunció una clase de baile piloto un viernes al mediodía, dentro de Recursos Humanos y desde esa primera clase he asistido y me he logrado mantener hasta el día de hoy.

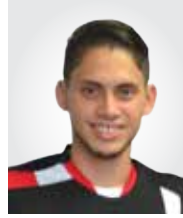
¿Cómo ha llegado a influir ATS en la vida de Sylvia Alpízar?

¡Me ha cambiado la vida! Lo empecé por salud porque tengo mucha familia con problemas de diabetes, además de que había aumentado mucho de peso con el segundo embarazo, lo cual me llevó a estar diagnosticada como pre-diabética, sin embargo, con el ejercicio logré revertir el diagnóstico sin la utilización de ningún tipo de medicamento.

¿Cuál es su principal motivación para realizar ejercicio físico?

¡Mi salud y mi familia! Pero además, desde que hago ejercicio experimento más vitalidad, ahora me siento con mucha más energía que

Por Stephen Mekbel



hace 4 años cuando inicié, porque nunca antes había realizado ejercicio, al principio fue una obligación por salud y ahora es parte de mi vida.

¿Qué mensaje podría darle a sus compañeros y compañeras que aún no se animan a integrarse a realizar ejercicio?

Que lo intenten, a veces uno cree que no es capaz y en el camino nos damos cuenta de que es lo mejor que pueden hacer por nosotros y nuestra familia. Su energía aumenta, su estado físico en general es óptimo, que lo diga yo que empecé tan tarde a hacer ejercicios y que me ha ayudado a sobrellevar situaciones como la que sufrí en este mes al perder a mi padre, y el ejercicio es una de las cosas que me ha ayudado a manejar el dolor y el estrés que eso genera, así que puedo dar fe de que el ejercicio nos ayuda no solo en el aspecto físico sino que también en lo emocional.

"El ser activa físicamente me ha ayudado a sobrellevar situaciones difíciles, como la pérdida de mi padre, así que puedo dar fe de que el ejercicio nos ayuda no solo en el aspecto físico, sino también en lo emocional".



Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActívate!
Por tu salud

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO			Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO

UNA
ATS

Teléfono:
2277-3747
Correo electrónico:
unactivate@una.cr

Abraham Hidalgo Quesada: "Me llena de felicidad ver a los funcionarios esforzándose por mejorar su calidad de vida"

Abraham tiene 24 años, reside en Santa Ana y compite en el nivel élite en ciclismo de montaña. Sencillo, agradable y profesional, son adjetivos que califican a este joven estudiante de Promoción de la Salud Física, quien se desempeña como promotor de salud en el Centro de Bienestar General ATS-UNA.

Abraham ¿a qué edad inició en la práctica deportiva?

A los 8 años inicié en carreras de ciclismo con el equipo de Santa Ana, fue un poco difícil ya que una cirugía de amígdalas a los 6 años me generó un problema en el metabolismo, el cual me llevó a niveles de obesidad no deseados. Competí hasta que terminé el colegio en el 2012, al cerrar con mi participación en los juegos deportivos nacionales realizados en Santa Ana.

¿Cuándo se decidió por Promoción de la Salud?

Luego del colegio ingresé a laborar en el Instituto Nacional de Seguros

durante 4 años y aunque me iba bien y había logrado ascensos, sabía que trabajar en oficina no encajaba con mi persona y había hecho las pruebas de aptitud física para Educación Física en la Universidad de Costa Rica, pero no resultaron satisfactorias. Mi último intento fue hacer las pruebas en la Universidad Nacional, en donde gracias a Dios pude entrar al primer intento en el año 2018. Inmediatamente puse la renuncia para poder estudiar tiempo completo Promoción de la Salud Física, carrera de la que estoy enamorado.

¿Y qué pasó con el ciclismo de montaña?

Lo volví a retomar en el año 2017 con 4 carreras durante ese año, el año 2018 gané 2 campeonatos de ciclismo de Montaña Amateur y este año, 2019, me contrató el equipo de ciclismo Team RoofLand, el cual me brinda todo el apoyo para poder desempeñarme en mi nueva categoría de Élite, como profesional en el ciclismo de montaña (MTB).



"Trabajar en el Centro de Bienestar General ATS-UNA, me llena de mucha felicidad debido a que los funcionarios logran realizar sus rutinas y se esfuerzan por mejorar su vida tanto física, psicológica y mental, dejando su zona de confort."



¡UNActívate!
por tu salud



El estrés es un fenómeno globalizado que genera serios problemas individuales y sociales. A manera individual el impacto en la salud es bastante serio y cada vez los daños ocurren a una edad más temprana. Debido al estrés se pueden presentar dificultades para hacerle frente a las situaciones laborales y sociales, lo que puede llevar a la disminución de la eficiencia en el trabajo, disminución de ascensos e inclusive pérdida del empleo. Todo esto puede aumentar la tensión en las relaciones familiares y círculos sociales, lo que puede llevar a la depresión e incluso al suicidio. Una de las mejores estrategias para manejar el estrés es aumentar la actividad física en el entorno laboral y en ATS-UNA le asesoramos para que lo haga de manera segura.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

Conmemoración del Día Internacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo: "Por UNA cultura ocupacional saludable"



Por Mariana
Rojas Garbanzo

El 28 de abril la Organización Internacional del Trabajo (OIT) conmemora el Día Mundial de la Salud y Seguridad en el Trabajo, en el 2003 fue la fecha elegida por los movimientos de trabajadores del orbe para rendir homenaje a millones de víctimas de accidentes y enfermedades profesionales que ocurren cada año. Mundialmente se organizan múltiples eventos, con el objetivo de promover la sensibilización en los lugares de trabajo, promocionar una cultura de seguridad y protección de la salud y responsabilidades compartidas entre las partes involucradas.

Este 2019 también es el centenario de la OIT, y en el marco de su aniversario invita a reflexionar y abordar temas globales que continúan impactando la vida de la población trabajadora: modalidades del empleo o nuevas formas de contratación, la tecnología, la demografía, la globalización, el cambio climático, la organización del trabajo y el estrés laboral; todas ellas, motivan a profesionales en salud y seguridad,

a promover buenas prácticas, para la atención de los riesgos ocupacionales emergentes y persistentes, en los países desarrollados y en los que están en vías de desarrollo.

Particularmente sobre la organización del trabajo y el estrés laboral, definido por la OIT como una respuesta física y emocional dañina causada por un desequilibrio entre las exigencias del trabajo, recursos y capacidades del individuo para hacer frente a esas exigencias, constituyen un tema relevante y prioritario de atención. A diario trabajadores de todo el planeta se exponen a diversos factores psicosociales. Entre ellos, los cambios en la organización y relaciones del trabajo: mayores exigencias, largas jornadas de trabajo, alto ritmo de trabajo, liderazgos y comunicaciones deficientes, poco apoyo de jefes y compañeros, altos niveles de competitividad y hasta las crisis económicas, lo que impacta la vida familiar y personal, y produce una alta influencia en la salud física y mental, el rendimiento en el trabajo y poca satisfacción laboral.

Trabajar en los factores psicosociales (evaluación, gestión e intervención) es la forma más efectiva para su abordaje, pero además, con enfoques colectivos, como los programas de promoción de la salud en los lugares de trabajo, para motivar estilos de vida saludables (actividad física y alimentación sana entre otros).

La doctora Mariana Rojas Garbanzo es académica del Instituto Regional de Estudios en Sustancias Tóxicas, coordinadora del Programa Maestría en Salud Ocupacional (UNA-TEC) y miembro de la Comisión Central de Salud Ocupacional y Calidad de Vida Laboral de la UNA.

Salud Ocupacional en época de cambios

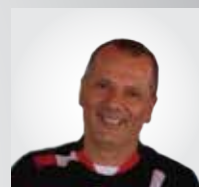
En las últimas décadas la sociedad ha experimentado avances como nunca, la tecnología ha dado pasos gigantescos, la sociedad ha modificado las rigurosas estructuras que había usado por muchos años y la igualdad y disfrute de los derechos humanos han empezado a dar frutos.

Y es que, en esta época de cambios, es la primera vez en la historia de la humanidad en la que tenemos más gente mayor de 65 años que menor de 5 años; nuestras sociedades son de gente grande, por ejemplo, la edad promedio de la población laboral de nuestra universidad es de 42 años. Esto gracias al aumento de la expectativa de vida, en promedio 16 años en los últimos 45 años, en la región de Latinoamérica, donde nuestro país tiene la mejor expectativa de vida con 80-98 años.

Estos datos pueden llevarnos a un sinfín de análisis, pero lo que se vuelve fundamental en esta realidad es la seguridad y la salud en el trabajo, ya que como lo mencioné antes, la expectativa de vida aumenta y con esto aumentan también los años que trabajaremos.

Los riesgos en el ambiente físico muchas veces pueden provocar discapacidades e incluso la muerte a los trabajadores, es por ello que las primeras leyes y códigos ocupacionales de salud y seguridad se enfocan en estos factores; sin embargo, las condiciones mundiales hacia el trabajo han cambiado y hoy se deben considerar los avances tecnológicos, la demografía, la globalización, el cambio climático y otros aspectos que afectan la dinámica y la salud de los trabajadores.

Para hacerle frente a este reto, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo han apostado a la creación de Ambientes de Trabajo Saludables, lo que han definido como un ambiente en el que los trabajadores y los empleadores colaboran en el uso de un proceso de mejora continua para proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

José Pablo Vargas Pérez: ¡Hay que vivir la experiencia del compañerismo que existe en ATS!



Por Keylin Villegas

Ambientes de Trabajo Saludables



“Con ATS pude lograr mis objetivos deseados de una forma segura y eficaz, hoy tengo más energía para poder atender mi deber como padre de familia y mi estado de ánimo siempre es bueno”.

José Pablo un hombre caracterizado por su energía y simpatía, es vecino de la Guácima de Alajuela, casado y además padre de familia; colaborador de la Universidad Nacional desde hace 15 años, y actualmente labora como ingeniero de sistemas dentro del Decanato de Tierra y Mar.

¿Que lo motivó a formar parte de ATS?

Después de seis meses de no realizar actividad física comencé a involucrarme más en la UNA y me di cuenta de las iniciativas de ATS y me llamó la atención el Club de carrera, antes de iniciar a correr me realicé las mediciones y pruebas necesarias y con la asesoría de Gustavo Rivera, coordinador de ATS, encontré motivación para poder lograr mis objetivos deseados, entre ellos, adquirir energía para poder atender mi deber como padre de familia, obtener calidad de vida y bajar de peso. Una parte muy importante de mi motivación fue conocer a fondo al gran equipo de trabajo de ATS,

el compromiso y seriedad con que desarrollan sus funciones y ver cómo planifican las clases en cada una de sus actividades, aspecto que hace que uno también se comprometa, adquiriera mayor confianza y entienda la importancia en la constancia de realizar las cosas bien para poder adquirir bienestar general.

¿Qué cambios positivos ha obtenido desde que forma parte de ATS?

¡Han sido muchos!, tengo más energía, me levanto más motivado para realizar las tareas diarias, en el trabajo uno se presenta mucho más dispuesto a realizar labores asignadas y con buen ánimo todo el tiempo, pues realizar actividad física me ha mejorado la parte anímica y la salud, o sea, me ha mejorado integralmente.

¿Cuál es su principal motivación para realizar ejercicio físico?

¡Mi salud y mi familia! Pero además, desde que hago ejercicio me siento con más vitalidad, tengo mucha más energía que hace 4 años, nunca antes había realizado ejercicio, al principio fue una obligación por salud y ahora es parte de mi vida.

¿Qué le diría a aquellos funcionarios que aún no forman parte de ATS?

Como experiencia propia, invitaría a cualquier persona a que vaya solo a una clase de lo que le guste y que viva la experiencia del compañerismo que existe en ATS, sin equivocarme, podría asegurar que todas las personas que asisten a las clases se presentan muy motivadas y convencidas de la calidad de los promotores de salud.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono:
2277-3747
Correo electrónico:
unactivate@una.cr

Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Melissa Moreira González: “Mantener una actitud positiva ante nuevos retos, nos ayuda a superarnos en todo sentido”

Melissa tiene 22 años y es vecina de San Juan de Santa Bárbara de Heredia, es estudiante de la licenciatura en Salud de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Esta joven amante de la cocina cuenta con una amplia experiencia en el campo de la prescripción del ejercicio, sobretodo en entrenamiento contrarresistencia y lo mejor es que siempre está dispuesta a ayudar a la gente para que adopte un estilo de vida saludable a través de la actividad física y el ejercicio.

Melissa ¿qué la motivó a estudiar Promoción de la salud?

Más que todo disfruto ver como la gente cambia a partir de las recomendaciones que les damos, tanto en el nivel físico como en la alimentación. De manera personal yo también pasé por un proceso de pérdida de peso y luego de eso comprendí que la única manera de mantenerme bien era el cambiar mi estilo de vida, cuidar la alimentación y hacer ejercicio regularmente, no como una etapa, sino de por vida.

¿Cuál consejo le daría a las personas para que cuiden la salud?

Les diría que uno no hace una dieta por una semana o un mes y va a estar bien el resto de su vida, también les diría que ir un mes al gimnasio o a hacer ejercicio no ayuda mucho, lo importante es mantener estos cambios de por vida, buscar algo que a uno le guste y hacerlo de una forma segura, de la mano de un profesional, ya que no es necesario que me “mate” una semana y no vuelva, sino que lo pueda seguir haciendo. También es importante salir de la rutina y tener opciones de recreación positiva.

Melissa ¿cuál es la clave del éxito para mantener un estado óptimo de salud?

Mantenerse activo físicamente, esto me ayuda a mejorar la postura, mejorar el peso, mejorar mi estado de ánimo, a estar mejor conmigo y con los demás y sobre todo me ayuda a ser feliz.

¿Qué ha significado para usted ser parte del equipo de trabajo de ATS?

Estoy muy contenta, es un campo en el que nunca había estado anteriormente. Las clases grupales son muy llevaderas y entretenidas, lo cual beneficia en la captación de personas que buscan mejorar su estilo de vida gracias a la cohesión de grupo. Todos los días se aprende algo nuevo, ya que ATS dedica tiempo a la investigación para la mejora continua.



“Como jóvenes no debemos perder de vista la calidad de vida que se logra a partir de los buenos hábitos, la moderación en nuestra vida diaria toma un papel fundamental.”



Los hábitos de trabajo y patrón de sueño han cambiado dramáticamente en los tiempos modernos. En la actualidad comúnmente se sacrifica el sueño por el trabajo, la recreación u otras actividades. La investigación médica indica la importancia de tener un patrón de sueño adecuado y las recompensas en la salud que conlleva esta práctica y señala que un patrón de sueño inadecuado afecta negativamente a la salud, la productividad y la seguridad. También aumenta el riesgo de depresión, obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 y cardiopatías entre otras. Una de las mejores estrategias para conciliar el sueño es aumentar la actividad física en el entorno laboral y en ATS-UNA le asesoramos para que lo haga de manera segura.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

Beysi De León: "ATS es sinónimo de Salud Integral en la vida del funcionario universitario"



"El apoyo de ATS es indiscutible en el desarrollo de mi vida, emocional y mentalmente ATS es mi cápsula de energía diaria, el haber sentido que cumplí con mi salud no tiene precio."

Con 10 años de trabajar en la UNA, Beysi se desempeña en la Facultad de Filosofía y Letras como asistente del Decano. Se caracteriza por ser muy segura de sí misma, por su profesionalismo y por tratar de hacer las cosas siempre bien, valores que encontró en ATS lo cual permitió que avanzara su adherencia a este programa. Madre de 4 hijas y abuela cariñosa, esta compañera recién reafirmó los votos de

matrimonio y nos cuenta que su día empieza a las 4 am y termina a la medianoche.

Beysi ¿cómo logra salir adelante con su día a día tan largo? Cuando una tiene jornadas tan largas y con muchas tareas se vuelve fundamental dedicarse tiempo a una misma, a través de las iniciativas de ATS cargo mi combustible diario con la actividad física y el ejercicio. Es por esto por lo que mi tiempo de hacer ejercicio no se negocia, ya que una es un ser integral y necesito el ejercicio para poder desenvolverme durante el día eficientemente.

¿Cuál considera usted que sea el aporte más importante que le haya hecho ATS a su persona?

Indudablemente la mejora en la salud física, la cual es fundamental para fortalecer las demás áreas. Para mí es absolutamente necesario y a mi edad veo que tengo más energía y vitalidad que mucha gente joven.

Compañera cuéntenos, ¿Qué piensa del Centro de Bienestar General?

¡100% recomendado! El ejercicio es totalmente personalizado y los promotores de salud pasan pendientes de la ejecución de las rutinas, la atención

se da hasta en los detalles más pequeños, haciendo cambios y cosas en el programa de ejercicios que te hacen ver la preocupación para que estemos mejor.

¿Quisiera compartir algún mensaje con el resto de la población laboral UNA?

Estoy con ATS desde que inicié y estoy muy contenta de ver que ha avanzado increíblemente. El compromiso y la excelencia de los promotores de salud es indiscutible, tanto para con el programa ATS como para con los funcionarios. Estos jóvenes tienen un gran profesionalismo aún cuando todavía están en proceso de formación.

Mantener la salud es indispensable en una época en la que la salud integral no es prioridad para la sociedad, la promoción de la salud que hace ATS nos ayuda a comprender esto. La entrega de ATS debe ser devuelta por nosotros con responsabilidad y compromiso.



Por Gustavo Rivera Cabezas

Levantemos la cabeza: clave en el uso responsable de la tecnología

Gran parte de la población mundial no se imagina un mundo sin internet, sin comunicaciones inalámbricas, sin televisión "streaming", sin estar conectados. Y es que la tecnología actual nos ha facilitado la conectividad en el mundo, pero su uso descontrolado o mejor dicho el abuso de las tecnologías puede causar molestias físicas, dañar los sentidos y entorpecer las relaciones sociales.

No se trata de cortar con la tecnología, por el contrario, se trata de responsabilizarse en su uso, para evitar problemas mayores.

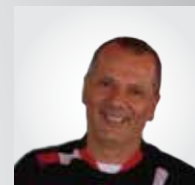
Estar tiempo prolongado frente a una pantalla puede ocasionar problemas en el sentido de la vista tales como fatiga ocular y visión borrosa, también dolores de cabeza o mala focalización. Los especialistas reco-

miendan estar cambiando de punto fijo cada 20 minutos, por ejemplo, si estoy mirando fijamente la pantalla por 20 minutos, debo enfocar al menos 20 segundos un punto que esté a unos 6 metros de distancia, logrando con esto que la vista descanse del enfoque corto. En los infantes se ha detectado un aumento en la miopía y astigmatismo, por la tendencia a pasar más tiempo en interiores que en exteriores, por lo que pasar un tiempo diariamente al aire libre se vuelve básico para un desarrollo saludable de los ojos en la infancia y adolescencia.

Desde la clínica de Quiropráctica ATS se reporta principalmente problemas en la espalda y cuello, producto de la mala postura del cuello cuando está utilizando la computadora portátil, el teléfono celular o la pantalla de la computadora, esto sucede por inclinar el cuello

para ver la pantalla, digitar mensajes en el celular o leerlos. En general cuando colocamos el cuello por delante de los hombros se aumenta el peso de la cabeza desde 18 kg hasta 27 kg, factor que depende de los grados de inclinación de la cabeza. Lo ideal es sujetar el teléfono celular a la altura de los ojos y buscar que la pantalla de la computadora quede a una altura similar.

Así que por una mejor calidad de vida, levantemos la cabeza y miremos al mundo y a la naturaleza desde una perspectiva diferente, mientras que poco a poco nos volvemos a integrar socialmente con nuestros allegados.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Sindemia Global: las tres pandemias que nos amenazan hoy



Por Michelle Rojas

La pandemia se define como la propagación mundial de una nueva enfermedad y la sindemia global es el término utilizado para referirse a problemas de salud en los que intervienen una o más enfermedades de manera sinérgica. Actualmente existen tres males que afectan grandemente al planeta y que juntos, forman una sindemia global: la obesidad, desnutrición y cambio climático.

Para comprender un poco más este fenómeno, recordemos que en boletines pasados habíamos hablado de cómo el cambio climático afecta directa o indirectamente la salud de la población, provocando adversidades en su salud que son muchas veces irreversibles o mortales. También hemos analizado el problema de la obesidad y los hábitos alimentarios.

La sindemia está afectando a la humanidad como una gran enfermedad planetaria conformada por factores de riesgo o pandemias de polos muy opuestos entre sí y que de una u otra manera



The Lancet: "La sindemia mundial de obesidad, desnutrición y cambio climático es la amenaza más grave para la salud"

generan problemas de salud globales, ya sea, la desnutrición o el otro extremo con las obesidades severas o mórbidas.

Hay un tercer fenómeno considerado en esta sindemia, el cual es el cambio climático, el cual, afecta las labores de agricultores, pastores, pescadores; lo que causa que haya un retroceso o modificación en el producto final de estos trabajos provocando que los comestibles tengan menos nutrientes. Se estima que para el año 2050 aumentará la demanda de alimentos en un 70%, sin dejar de lado la deforestación y la extinción de los animales, que acelerará el proceso.

Los problemas de salud alimentaria van directamente de la mano con las enfermedades crónicas no transmisibles (como la obesidad, hipertensión y enfermedades cardíacas) también con las mentales, las infecciosas y metabólicas, las cuales se agrupan e intensifican tanto en los países de ingresos medios y bajos como en los de ingresos altos. Esto hace que muchos de las campañas universales que se hacen a nivel de actividad física no sean tan efectivas entre las poblaciones, sin embargo, se siguen haciendo múltiples esfuerzos para lograr un equilibrio entre los factores de riesgo causantes de esta sindemia y así mitigar sus consecuencias.

Intolerancia al gluten: ¿qué es y cómo nos puede afectar?



Por Nataly Sánchez

Recientemente hemos visto cómo las dietas libres de gluten y lactosa se han convertido en una tendencia a nivel mundial, sin embargo, es un tema en el que debemos de estar informados, sobre todo por que debemos entender que es una enfermedad de nuestro sistema digestivo y cada organismo tiene necesidades diferentes.

Para comprender este trastorno, primero tenemos que saber que el gluten es una proteína presente en el trigo, el centeno, en la cebada, en la avena y sus variedades. Cuando una persona celiaca ingiere esta proteína, el revestimiento del intestino delgado no posee la capacidad de absorberlo ni procesarlo de forma adecuada y es allí donde inician las molestias y problemas de salud. Esta enfermedad puede desarrollarse en cualquier momento de nuestra vida, siendo más frecuente en mujeres y en personas con familiares celíacos.

Sin embargo, no toda manifestación alérgica de algún producto de estos significa que se tiene este problema, primero se debe ir a un especialista para obtener un diagnóstico adecuado, ya que existe la posibilidad que el conflicto sea con un solo tipo de cereal o producto.

Ahora bien, para estar seguros si existe tal intolerancia, se debe ir con un doctor que, por medio de un examen de sangre, pruebas genéticas, biopsia intestinal o biopsia de piel, nos dará de manera certera un diagnóstico.

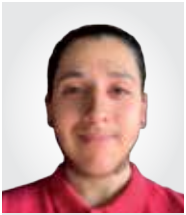
Ya realizado todo esto, el tratamiento dependerá del grado de intolerancia, sin embargo, siempre será una alimentación con restricción en productos con gluten, usualmente deben tener menos de 100 mg/kg con tolerancia media o menos de 20 mg/kg en pacientes con mayor susceptibilidad. Recientemente, se ha estudiado una dieta llamada FODMAP en la cual asocia a mayor cantidad de productos y sustancias dentro de nuestra alimentación como responsables de la enfermedad y sus síntomas (Sujeto a casos individuales por diagnósticos profesionales).

De la misma forma, hay que tener precaución con este plan nutricional siempre asesorado por un profesional del área de la nutrición, esto debido a posibles problemas de malnutrición por deficiencia de macronutrientes, vitaminas y minerales.

En el próximo número, hablaremos detalladamente de los principales síntomas y cómo hacerle frente mediante el ejercicio, cuidando nuestra salud general y calidad de vida.



"La enfermedad celiaca, la sensibilidad al gluten no celiaca, y la alergia al trigo son condiciones médicas y tipos de hipersensibilidades alimentarias que pueden ser tratadas con la dieta apropiada, ya sea eliminando el gluten o el trigo. El trabajar muy de cerca con su doctor y su nutriólogo le ayudará a obtener un diagnóstico preciso y crear una dieta que apoye su salud y bienestar."

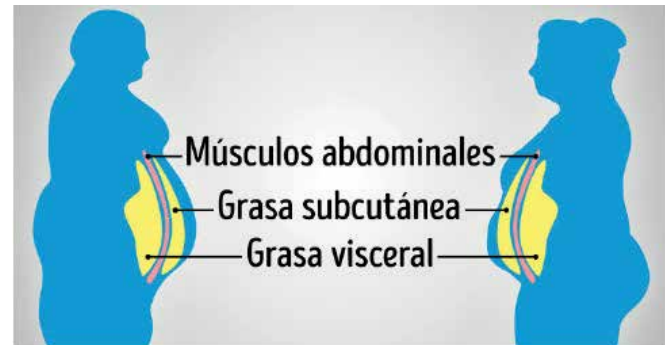


Por Daniel Baltodano

¿Cómo afecta la grasa visceral la función normal del organismo?

La grasa visceral es el tejido graso interno que envuelve el corazón, el hígado, los riñones y el páncreas, así como los espacios intramusculares; su incremento se ve relacionado a una dieta alta en grasas. Este tipo de grasa representa en hombres alrededor del 20% del total de grasa corporal y en mujeres el 6% del total de grasa corporal.

Para evitar llegar a rangos peligrosos en cuanto al porcentaje de grasa visceral en el cuerpo es muy importante realizar actividad física constantemente, preferiblemente un mínimo de dos días a la semana, y tener una dieta saludable evitando consumir productos con altos contenidos de grasa.



Pero no todo son malas noticias con la grasa visceral, la buena es que esta grasa es la primera que se elimina con el ejercicio, a diferencia de la subcutánea que tarda más en desaparecer.

La grasa visceral posee ciertas funciones biológicas muy importantes, entre ellas están proteger a los órganos y sintetizar hormonas, el problema se da cuando el porcentaje de este tipo de grasa en el cuerpo es mayor al establecido ya que se pone en riesgo la salud, esto porque hay un incremento de diferentes factores de riesgo como hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperinsulinemia e hipertensión arterial, estos factores de riesgo llevan a lo que se conoce como síndrome metabólico lo cual está directamente relacionado con la grasa visceral y la obesidad.

La acumulación de esta grasa puede causar inflamación en el colon y las paredes de las arterias, así como enfermedades que afectan el corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. Hay estudios que demostraron que la grasa visceral puede llegar a afectar el estado de ánimo esto debido a un aumento en la producción de la hormona del estrés, el cortisol y una reducción en los niveles de endorfinas que son las hormonas que nos hacen sentir bien. Así como puede llegar a afectar la circulación esplácnica, que es el flujo sanguíneo que va del tubo digestivo hacia los órganos, más específicamente al bazo, al páncreas y al hígado.

Ejercicios al aire libre, una excelente alternativa para no dejar de movernos



Por Michelle Rojas

Realizar ejercicio físico conlleva múltiples beneficios a nivel físico y mental, sin embargo, aunado a esto, el hecho de realizarlos al aire libre trae mejorías particulares, conformando una muy buena excusa para aumentar el movimiento al aire libre.

Generalmente, las personas buscan espacios para realizar ejercicios donde se sientan cómodos y seguros. Actualmente en Costa Rica, gracias a múltiples esfuerzos de diferentes entidades, han crecido la cantidad de espacios públicos al aire libre para realizar ejercicio con máquinas, lo cual es una excelente oportunidad para movernos un poco cerca de casa y sin gastar dinero; esto, aparte de brindar un espacio social donde nos podemos relacionar con otras personas, brinda un espacio personal de esparcimiento.

Algunos beneficios de realizar ejercicios al aire libre son:

- Aumentar el nivel de energía a través de la absorción y síntesis de la vitamina D proveniente de los rayos del sol.
- El contacto con la naturaleza mejora el desarrollo cognitivo y las capacidades de observar y analizar el entorno.
- Se da un aumento mayor de energía que las personas que los realizan en lugares cerrados, esto hace que las personas descansen mejor por las noches contribuyendo a la mejoría en su calidad de vida.

Es mucho más divertido hacer ejercicios al aire libre, además se pueden aprovechar algunas otras modalidades

como bailar, patinar, hacer yoga en el campo, escalar, ir de paseo con las mascotas, andar en bicicleta o practicar algún deporte de preferencia.

El ambiente natural propicia una sensación de revitalización y bienestar mental, así como un mayor compromiso con la rutina. A la vez, las personas muestran una mejor adherencia al ejercicio físico sin importar la edad en que se practique, esto convirtiéndose en un excelente antídoto para el estrés.



ATS realiza varias de sus actividades al aire libre, con el fin de que la población laboral UNA pueda disfrutar de beneficios integrales por la práctica de la actividad física.



Mildred Soto Vargas: Espero que ATS -UNA trascienda a través del tiempo como una de las mejores iniciativas que hemos tenido últimamente

Mildred es ingeniera de sistemas y actualmente labora en la Biblioteca Joaquín García Monge, es madre de 3 hijos. Su esposo, quien también labora para nuestra universidad, es el que la impulsa a realizar ejercicio en el Centro de Bienestar General. Mildred participa de las actividades de ATS desde sus inicios, conocemos un poco más de la experiencia de esta compañera.

¿Qué la motivó a integrarse a las actividades de ATS?
Cuando tomé la decisión de realizar cambios en mi estilo de vida, vi un abanico de posibilidades en los servicios que ofrece ATS y quise ser parte de ello, porque considero que es una excelente oportunidad para mejorar mi calidad de vida, tanto en mi aspecto físico como mental.

Y una vez que se integró a ATS ¿puede contarnos si ha obtenido los beneficios esperados?

Lejos de ser desgastante asistir a las clases a cumplir la rutina de ejercicios, es energizante saber, que no solo realizo actividad física sino, además creo hábitos de vida saludables, mejoro mi calidad de vida, mi estado anímico. También soy usuaria del Centro de Bienestar General y desde que ingreso al Centro siento la emoción, el dinamismo, la motivación de parte de ese cálido y humanista grupo de trabajo que son los promotores de salud de ATS, mejoro mis posturas y me siento de maravilla, compartiendo con la comunidad laboral que asiste como UNA gran familia.

¿Qué le diría al resto de compañeros de la UNA para que si integren a las actividades de ATS?

Cuando termino de realizar mi rutina y me encuentro algún compañero en el camino suelo

escuchar frases como “que dichosa viene de realizar ejercicios” y yo inmediatamente les respondo, vamos todos podemos asistir es demasiado maravilloso las oportunidades que nos brinda ATS, aparte de que se preocupan por nuestra salud, tienen varios horarios, es gratuito y nos ayuda a liberar nuestro estrés, porque aparte de que realizamos actividad física es un espacio para practicar la risoterapia, siempre vamos a compartir una sonrisa con alguno de los que asiste al lugar.

Todas y todos aquellos que de alguna manera hemos podido aprovechar y disfrutar de ATS-UNA, hoy día nos sentimos identificados al 100% como una gran familia. De todo corazón quiero externar un agradecimiento muy efusivo porque considero que la Universidad Nacional con este tipo de iniciativas, verdaderamente considera a los y las trabajadoras, que con empeño hacemos nuestras labores día a día y ahora le sumamos un granito de arena con esa inyección de energía y vitalidad por esta línea de acción.

Espero que ATS-UNA trascienda a través del tiempo, como una de las mejores iniciativas que hemos tenido últimamente y motivo, por medio de mi testimonio, a todas aquellas personas que aún no se han atrevido a que participen de las diferentes actividades que se generan y revisen toda la información valiosísima que ellos comparten en diferentes medios tanto impreso como digital.

Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActívate!
Por tu salud

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO Intervalos alta intensidad (HIIT) CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Todos en forma TOLDO ATS-UNA Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO Baile CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO	Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

**UNA
ATS**

Teléfono:
2277-3747
Correo electrónico:
unactivate@una.cr



“En el Centro de Bienestar General, aparte de que realizamos el trabajo físico, se convierte en un espacio para practicar la risoterapia, siempre vamos a compartir una sonrisa con alguno de los que asiste al lugar.”

Estimado compañero universitario
recuerde que también tenemos los servicios de la Clínica de Quiropráctica y de la Clínica de Terapia Física ATS, si desea más información envíenos un correo electrónico a unactivate@una.cr

Les recordamos también que todos nuestros servicios son gratuitos para funcionarios.

Visítenos en <http://unactivate.wixsite.com/ats-unactivate-ya>
o escríbanos al correo electrónico: unactivate@una.cr





A poco tiempo de comenzar a funcionar el Complejo San Pablo, ATS-UNA inició con las sesiones de actividad física dirigida para los funcionarios ubicados en este nuevo centro de trabajo. Con demasiada energía, muy motivados y con muchas ganas de estar UNActívados, este grupo de compañeros disfruta de los beneficios de un estilo de vida saludable. El plan piloto inició con sesiones de ejercicio los lunes y miércoles al mediodía y a las 5 pm. Una de las mejores estrategias para manejar el estrés es aumentar la actividad física en el entorno laboral y en ATS-UNA le asesoramos para que lo haga de manera segura.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

Nathán González: "En ATS encontré la motivación para realizar actividad física"



"La recompensa está en los resultados obtenidos"

Nathán González Mora es un ejemplo de perseverancia y actitud positiva. Labora en el Decanato de la Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar, le encanta correr y realizar actividad física. Tiene 38 años y 11 años de matrimonio. Se caracteriza por ser UNActívado, servicial y alegre. Asiste de manera regular al Club de Carrera ATS, donde a través de la disciplina y la constancia ha logrado muchos objetivos que se ha propuesto.

Nathán ¿cómo se enteró de ATS?

Por medio de los compañeros Gustavo y Michelle en el año 2016. Me comentaron sobre las iniciativas

de ATS y las clases de baile que realizaban al frente del auditorio Clodomiro Picado. Fue acá adonde empecé con ATS, y ya luego con el tiempo, se creó el Club de Carrera.

¿Que lo motivó a integrarse a ATS?

Más que todo el tema de la salud, como mejorarla o mantenerla, que hacer y cómo hacerlo de manera correcta. Por situaciones particulares durante el año 2017 no pude seguir participando en ATS, sin embargo, en enero del 2018 me propuse retomarlo, necesitaba mejorar mi composición corporal y la salud física, sin pensarlo mucho me inscribí al gimnasio y me reintegré de lleno al Club de Carrera.

¿Cuáles han sido los beneficios de asistir a las actividades de ATS?

Beneficios son muchos, por ejemplo, gracias al Club de Carrera he aprendido mucho sobre técnicas para correr, he logrado completar en buena forma la carrera del Día del Trabajador Universitario 3 años consecutivos, mi salud ha mejorado considerablemente, antes solía tener mucho dolor de piernas y espalda y por dicha ya eso desapareció. Tengo suficiente energía, por lo que me canso menos y en el

área de salud mi química sanguínea y otros exámenes han mejorado.

Antes de iniciar con ATS no tenía ningún interés en realizar actividad física, ahora voy al gimnasio, salgo a correr con mi esposa y por supuesto, continúo asistiendo al Club de Carrera.

¿Cuál sería su mensaje para la comunidad laboral UNA?

¡Que vale la pena invertir en la salud! En Costa Rica son muy grandes los porcentajes de sedentarismo, obesidad y enfermedades relacionadas a esos factores. Me gustaría que mi testimonio les motive a unirse al Club de Carrera o a cualquier iniciativa de ATS, que hagamos actividad física regularmente y disfrutemos los beneficios de una vida saludable.



Por Daniel
Baltodano

Levantemos la cabeza: clave en el uso responsable de la tecnología (2da parte)

En el número anterior se habló sobre algunos problemas físicos relacionados por el uso de la tecnología. No obstante, quedan algunos aspectos importantes por mencionar aún, como por ejemplo como se ve afectada la calidad del sueño y el daño que se puede ocasionar a los oídos por el uso frecuente de audífonos.

En un estudio realizado por ATS-UNA en funcionarios de la UNA se encontró que más del 30% de los funcionarios reportaron que su calidad de sueño no era buena, también se encontró que la calidad de sueño se relaciona positiva y significativamente con los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Y es que utilizar pantallas de onda corta antes de dormir perjudica directamente al descanso y la salud ya que la luz azul que emanan estos artefactos impiden que el

cerebro segregue melatonina, hormona que regula el sueño. En general la población está durmiendo menos de lo recomendado lo que tiene relación directa con comer más y peor y también con una mala productividad. La recomendación es no usar pantallas de luz de onda corta dos horas antes de irnos a dormir y por supuesto no llevar el celular o la tableta a la cama.

El oído y los pulgares se encuentran entre las principales afecciones del uso inadecuado de la tecnología. El teclear repetidamente con el dedo pulgar puede llevar a la tendinitis de De Quervain y el uso prolongado de audífonos a más de 65 decibelios puede causar problemas de audición irreversibles.

Hay que repensar nuestros hábitos y es el momento de modificar algunos de ellos, por ejemplo utilizar las

dos manos o cambiar de mano cuando usamos nuestros dispositivos. También no deberíamos de escuchar más de una hora de música al día con audífonos y que esta no sobrepase del 60% de la capacidad de audio del reproductor, lo que se conoce como la regla del 60-60.

Sigamos levantado la cabeza y transmitamos el mensaje a nuestras familias, compañeros y personas que nos rodean para que disfrutemos del siglo XXI y todos sus avances responsablemente.



M. Sc. Gustavo Rivera
Cabezas
Editor

Gimnasia laboral: el estilo de vida saludable en su puesto de trabajo.



Por Melissa Moreira

El bienestar de los funcionarios es el propósito permanente de los programas enfocados en gimnasia laboral, el objetivo principal de esta metodología es preservar, mejorar y/o reparar la salud de las personas en su vida de trabajo individual y colectiva.

Se tiene claro que la actividad física mejora las capacidades del individuo, incrementa la autoestima, previene riesgos ocupacionales y provee una experiencia social positiva a quien lo practica, mientras que el sedentarismo, las lesiones y las enfermedades, pueden impedir un desempeño adecuado en las actividades diarias y en la actividad laboral.

Por lo antes mencionado se vuelve necesario involucrar una nueva práctica en las organizaciones que aliviane la jornada, promueva la salud, mejore las condiciones de trabajo y prepare a los colaboradores para realizar las actividades diarias, esta práctica se conoce como gimnasia laboral.

Existen diferentes tipos de gimnasia laboral, tales como la gimnasia laboral preparatoria, esta es ofrecida al comienzo de la jornada para preparar las estructuras musculares que serán solicitadas durante las tareas, esto por medio de movilidad articular. Por otra parte, se encuentra también la gimnasia laboral de relajamiento, esta es practicada al final de la jornada propiciando la relajación muscular y mental por medio de ejercicios

respiratorios, estiramientos y meditación. En el medio de estas dos se encuentra la gimnasia laboral compensatoria, que es la que se realiza durante la jornada laboral. Todas tienen una duración aproximada de 5 minutos.

La implementación de este tipo de programas, no solo buscan una alteración en la rutina de cada cual, sino despertar en los trabajadores la necesidad de cambiar su estilo de vida y darse cuenta de lo importante que es cuidar su salud.

Consulte en ATS acerca de los programas de gimnasia laboral disponibles y con mucho gusto le asesoramos en su departamento para que experimenten los beneficios de activarse físicamente en su puesto de trabajo.

“La gimnasia laboral plantea lo importante que es el colaborador y su relación con el medio, brindándole posibilidades de obtener disminución del estrés mental, físico y laboral, de forma que se genere una mejor convivencia social y logrando los mejores resultados laborales”.



Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO Intervalos alta intensidad (HIIT) CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Todos en forma TOLDO ATS-UNA Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO Baile CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO	Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Intolerancia al gluten, la clave está en el abordaje multidisciplinario (2da. parte)



“La rutina de ejercicios del paciente intolerante al gluten se puede ajustar a la preferencia de cada individuo, se pueden realizar trabajos aeróbicos o de contrarresistencia o mejor aún, un trabajo de ambos”.

En nuestra edición anterior conocimos algunas generalidades de la intolerancia al gluten y el efecto que está provocando en la población mundial.

Aunque los principales síntomas de esta enfermedad

medad se presentan de manera diferente en cada persona, los más comunes son el dolor y distensión abdominal, reflujo, diarrea, síndrome de intestino irritable, flatulencias, ardor, pesadez, se pueden sentir irritables, depresivos, y en algunos casos en ausencia de asesoría profesional, se puede sufrir de hipotiroidismo, osteoporosis o trastornos alimentarios como anorexia.

Los problemas mencionados se presentan por una nutrición desequilibrada; frecuentemente cuando las personas buscan o tratan de huir de estos síntomas, evitando o erradicando en su totalidad ciertos grupos de alimentos sin consulta previa.

El tratamiento respectivo debe de ser multidisciplinario, sin embargo, la actividad física es una herramienta eficaz para combatir estos síntomas y mejorar la calidad de vida. Los profesionales de la salud explican que al realizar ejercicio hay una mayor producción y movilización de glucosa, gracias a una función más eficiente del hígado, hasta el resto del cuerpo. A su vez, la glucosa se sintetiza de una mejor manera (la que nos genera la energía para realizar las tareas diarias), y estabiliza nuestro índice de azúcar en sangre.

Además, durante la actividad y el ejercicio físicos, se observa un beneficio metabólico y una aceleración de la síntesis de grasas y proteínas

(recordemos que el gluten es una proteína). Es así como las proteínas tienen un papel fundamental para la reconstrucción del tejido muscular y por ello, es tan importante balancear su consumo de la mejor forma.



Por Nataly Sánchez

Los ejercicios que se recomiendan son de alta intensidad, ya que cumplen con una mayor combustión y aceleración metabólica, procesos que se explicaron anteriormente. Sin embargo, esta rutina de ejercicios se puede ajustar a la preferencia de cada individuo, siempre y cuando cumpla con dicha intensidad, ya sean trabajos aeróbicos, contrarresistencia o mejor aún, un trabajo de ambos.

Finalmente, es posible concluir que, si seguimos estos consejos, disfrutaremos de una satisfacción en la salud general, disminución de los síntomas ya mencionados y realizar tareas diarias sin ningún inconveniente; siendo estos algunos ejemplos de los múltiples beneficios que nos ofrece el ejercicio en nuestra vida.



TABLA DE REFERENCIAS

Fecha	#	Título	Autor	Referencias
1/06/2016	1	¿Porque usted es lo más valioso que tenemos!	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Gustavo Rivera: de la contabilidad al movimiento	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		¿Duerme usted lo suficiente?	Tatiana Quesada Valverde	<ul style="list-style-type: none"> - Carrillo, P. Barajas, K. Sánchez, I. Rangel, M. (Enero-Febrero 2018). Trastornos del sueño y sus consecuencias. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM, vol 61, p. 7-8. - Marín, H. Franco, A. Vinaccia, S. Tobón, S. Sandín, B. (2008). "Trastornos del sueño, salud y calidad de vida: una perspectiva desde la medicina comportamental del sueño". Suma Psicológica, Vol. 15 N° 1, p. 223-226. - S.A. (2018). "How sleep apnea affects blood pressure". National Sleep Foundation. Recuperado de: https://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems-list/how-sleep-apnea-affects-blood-pressure
		Lesiones agudas, ¿qué son? Y ¿qué hacer?	Geraldine Fernández Herrera	<ul style="list-style-type: none"> - Rosas, R. (2011) Lesiones deportivas, clínica y tratamiento. Educación sanitaria; 30(3): 36-42. - Galindez, X. (2004) Técnicas de fisioterapia en patología deportiva: fase aguda. Fisioterapia; 26(1):36-40.
1/07/2016	2	La inactividad física nos está matando	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Geraldine Fernández: "Si se puede imaginar, se puede realizar"	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		La realidad del Crossfit	Diego Gómez Solano	<ul style="list-style-type: none"> - Salvatierra, G. (2014) Estudio del nuevo fenómeno deportivo crossfit. [Trabajo final por el título de grado] Universidad de León. España. - Peña, G. (2015) CrossFit® e incidencia de lesiones. Consultado desde: https://g-se.com/crossfit-r-e-indicencia-de-lesiones-bp-l57cfb26dc3efc
		Lumbalgia: medidas de control	Geraldine Fernández Herrera	<ul style="list-style-type: none"> - Chavarría, J. (2014) Lumbalgia: causas, diagnóstico y manejo. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica. pp: 447 - 454. - García, F. y Alcantara, S. (2003) Importancia del ejercicio físico en el tratamiento del dolor lumbar inespecífico. <i>Rehabilitación (Madrid)</i>. 37(6): 323-332. - Instituto mexicano del Seguro Social (2014) Lumbalgia. Consultado desde: http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/lumbalgia

1/08/2016	3	Calidad de vida, estilo de vida y movimiento	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Luis Diego Gómez: “El defensor personal de la salud”	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		La importancia del agua en nuestra vida	Stephen Mekbel Mena	Sanitas. (2016). La importancia de la hidratación. Recuperado el 02-07-18 desde: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/san041722wr.html
		¿Qué es la escoliosis?	Geraldine Fernández Herrera	<p>- Junkera, M. (s.f.) ¿QUÉ ES LA ESCOLIOSIS? CUÁLES SON SUS CAUSAS, SÍNTOMAS, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO. Consultado desde: https://www.fisioterapia-online.com/articulos/que-es-la-escoliosis-cuales-son-sus-causas-sintomas-diagnostico-y-tratamiento</p> <p>- Tejeda, M. (2011) Escoliosis: concepto, etiología y clasificación. Ortho-tips; 7(2): 75-82.</p> <p>- Pantoja, S. y Chamorro, M. (2015) Escoliosis en niños y adolescentes. Rev. Med. Clin. CONDES; 26(1):99-108.</p>
1/09/2016	4	Más opciones, más oportunidad de activarnos físicamente	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Tatiana Quesada: Sacándole el máximo provecho a cada día	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		El sobreentrenamiento: causas y consecuencias	Tatiana Quesada Valverde	<p>- González, R. Molinero, O. Márquez, O. (2008). A new integrative model of overtraining based on burnout and stress-recovery psychological approaches. 2016, de University of Leon. Recuperado de: https://web-a-ebSCOhost-com.una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=260a74c0-bda2-4b96-bdc2-386add721fa0%40sessionmgr4010</p> <p>- Noce, F. Cavalho, S, De Carvalho, D. Dos Santos, S. Vagner, R. (2008). Monitoring levels of stress and overtraining in an elite brazilian female volleyball athlete: case study. Revista de Psicología del Deporte, vol 17, p. 25-41.</p>
		Conociendo el síndrome del túnel carpiano	Geraldine Fernández Herrera	<p>- National Institutes of Health (2012) Síndrome del Túnel Carpiano. Recopilado desde: https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/tunel_carpiano_fs.pdf</p> <p>- López, L. (2014) Síndrome del Túnel del carpo. Orthotips; 10:34-45.</p> <p>- Gómez, A. y Serrano, M. (2004) Síndrome del Túnel del Carpo. Fisioterapia; 26(3):170-85.</p>

1/10/2016	5	Y sus indicadores de salud ¿cómo están?	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Stephen Mekbel: Entre el estudio, la paternidad y el baile	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Cuidado con los "entrenadores personales"	Luis Diego Gómez Solano	<p>- s.a. (2015) Primero me ejercité con apps y luego con entrenadores personales: lea aquí mis conclusiones. Periódico La Nación. Consultado desde: https://www.nacion.com/ciencia/salud/primero-me-ejercite-con-apps-y-luego-con-entrenadores-personales-lea-aqui-mis-conclusiones/Y3Q42Z33UNBPHAI7DE3IFJV2M/story/</p> <p>- Montes, J. (2015) ¿Qué hace un Entrenador Personal o Personal Trainer? Consultado desde: https://www.sport.es/labolsadelcorredor/que-hace-un-entrenador-personal-o-personal-trainer/</p>
		Hernia de Disco	Geraldine Fernández Herrera	<p>- Ayala, E. (2009) Hernia de Disco, opciones terapéuticas. Farmacia Profesional; 23(6): 36-40.</p> <p>- Cano-Gómez, C., Rodríguez de la Rúa, J., García-Guerrero, G., Juliá-Bueno, J., Marante-Fuertes, J. (2008) Fisiopatología de la degeneración y del dolor de la columna lumbar. Rev Esp Cir Ortop Traumatol; 52:37-46.</p> <p>- Fisio-online (s.f.) Lesiones más frecuentes del disco intervertebral. Consultado desde: https://www.fisioterapia-online.com/infografias/lesiones-mas-frecuentes-del-disco-intervertebral</p>

1/11/2016	6	Disfrutar del fin de año saludablemente	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Michelle Rojas: “La vida es como el baile, cada paso cuenta”	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Ambientes de Trabajo Saludables: ATS-UNA	Pedro Ureña Bonilla	N/A
		Periostitis - Síndrome de estrés medial de la tibia	Geraldine Fernández Herrera	- Fisio-online (s.f.) Periostitis tibial. Qué es, causas, síntomas y tratamiento en fisioterapia. Consultado desde: https://www.fisioterapia-online.com/articulos/periostitis-tibial-que-es - Padrós, N., Vicente, C., Ainad, R., Gallego, T., Serrano, A., Tabernero, M. (2012) Periostitis Tibial, tratamiento físico. Revista Española de Podología; 23(2): 62-66.
		Principios biológicos del entrenamiento	Luis Diego Gómez Solano	- Weineck, J. (2005) Entrenamiento total, Barcelona, España: Editorial Paidotribo. - Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H., Placencia-Camacho, L. (2014) Principios de Entrenamiento Deportivo para la Mejora de las capacidades físicas. Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud; 16(3): 42-49. - Perlaza, F. y Chávez, E. (2014) Principios del ejercicio y su aplicación en el entrenamiento de fútbol. Revista Digital; 19(195).
		Gozar de la tercera edad plenamente, ¡depende de cada uno de nosotros!	Stephen Mekbel Mena	-Aguerre, C., & Bouffard, L. (2008). Envejecimiento exitoso: Teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. <i>Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria</i> , 22, 1146-1162. -Aponte, V. (agosto 2015). Calidad de vida en la tercera edad. Scielo, vol.13 no.2, 1-4. -Bozo, O., Toksabay, N., & Kürüm, O. (2009). Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. <i>Journal of Psychology</i> , 143, 193-205. -Martínez I. La calidad de vida de los mayores del futuro para la mejora de la salud, la educación y las pensiones. <i>Rev Sesenta y Más 2000</i> ; 178:46-51.
		Urge volver a la comida casera con ingredientes naturales	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
Víctor Vargas: “Lo que se ha planeado con esfuerzo y paciencia se logra”	Gustavo Rivera Cabezas	N/A		

1/01/2017	7	ATS-UNA 2017: Más opciones para mejorar	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Salud, felicidad y prosperidad en el 2017	Sergio Fernández Rojas	N/A
		Nuevos espacios psicosociomotrices	Pedro Ureña Bonilla	N/A
		El ejercicio físico y sus beneficios sobre el cerebro y la salud mental	Víctor Vargas Guerrero	<p>- Ramírez, William, Vinaccia, Stefano, & Suárez, Gustavo Ramón. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. <i>Revista de Estudios Sociales</i>, (18), 67-75. Retrieved June 21, 2018, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tIng=es.</p> <p>- Cruz-Sánchez, Ernesto de la, Moreno-Contreras, María Isabel, Pino-Ortega, José, & Martínez-Santos, Raúl. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. <i>Salud mental</i>, 34(1), 45-52. Recuperado en 21 de junio de 2018, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000100006&lng=es&tIng=es.</p> <p>- OMS 2013: Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/</p>
		Club de la carrera ATS: Un club de atletismo a su medida	Tatiana Quesada Valverde	N/A
		Guía práctica para la prevención de lesiones en la actividad física	Diego Gómez Solano	<p>- Medina, J. y Murillo, V. (2016) Evolución de la prevención de lesiones en el control del entrenamiento. <i>Arch Med Deporte</i>; 33(1):37-58.</p> <p>- Fernández, M. y Busto, J. (2009) Prevención de lesiones deportivas. <i>Ortho-tips</i>; 5(1): 93-105.</p>
		¿Puntos gatillo o contracturas musculares?	Geraldine Fernández Herrera	<p>- Junkera, M. (s.f.) ¿Qué es un punto gatillo miofascial? ¿Cómo se produce? Consultado desde: https://www.fisioterapia-online.com/articulos/que-es-un-punto-gatillo-miofascial-como-se-produce</p> <p>- Junquera, R. (s.f) Contracturas y puntos gatillo: tres cosas que debes conocer. Consultado desde: https://www.fisioterapia-online.com/videos/contracturas-y-puntos-gatillo-tres-cosas-que-debes-conocer</p> <p>- Vicente, A. (2006) Unificación de criterios en los protocolos fisioterápicos para el tratamiento de las lesiones musculares. <i>Rev fisioter (Guadalupe)</i>; 5 (2):10-20.</p>
Hacer realidad los propósitos de año nuevo	Gustavo Rivera Cabezas	N/A		

1/03/2017	8	ATS-UNA estrena casa	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		ATS-UNA: Trascendiendo nuestras fronteras	Pedro Ureña Bonilla	N/A
		¿Cómo perseverar en el ejercicio?	Tatiana Quesada Valverde	- Wayne, E. (agosto, 2013). Regard sur l'évolution des principes des méthodes modernes d'enseignement du tennis. / Principles of modern coaching methodology: An evolution. Coaching & Sport Science Review, vol 60, p 7-9
		¿Qué son las várices? ¿Qué podemos hacer?	Geraldine Fernández Herrera	- Azcona, L. (2008) Insuficiencia venosa, prevención y tratamiento. Farmacia Profesional; 22(10): 36-40. - Barrios, F. (2013) Fisioterapia en el tratamiento de las varices. [Artículo en línea]; Efisioterapia. Consultado desde: https://www.efisioterapia.net/articulos/fisioterapia-tratamiento-varices - Radiology info (2018) Insuficiencia venosa (venas varicosas o varices). Recopilado de: https://www.radiologyinfo.org/sp/pdf/varicose-veins.pdf
1/04/2017	9	ATS-UNA: Por un corazón sano en la UNA	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Andrés León: Combinación de deporte y salud	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Cuando se pierde el interés por hacer deporte, ATS se vuelve una excelente alternativa	Marvin Solís Herrera	N/A
		¿Ciática o ciatalgia?	Geraldine Fernández Herrera	- Piera, M. (2001) Lumbalgia y ciática. Revisión. Farmacia Profesional; 15:54-60. - Koes, B., van Tulder, M., Peul, W. (2007) Diagnóstico y tratamiento de la ciática. [Revisión clínica] Intra MED. Consultado desde: http://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoID=48057 - Junquera, R. (s.f) ¿Qué es la ciática o ciatalgia y cuáles son sus causas? Consultado desde: https://www.fisioterapia-online.com/videos/que-es-la-ciatica-o-ciatalgia-y-cuales-son-sus-causas

1/05/2017	10	ATS-UNA le brinda sus indicadores de salud con un click	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		¿Qué es la aptitud física y cómo se relaciona con la salud?	Diego Gómez Solano	<p>- Jiménez, A. (2007) La valoración de la aptitud física y su relación con la salud. Journal of Human Sport and Exercise; 2(2): pp. 53-71.</p> <p>- Martínez, E., Zagalaz, M. y Linares, D. (2003) Las pruebas de aptitud física en la evaluación de la Educación física de la ESO. Apunts Educación Física y Deportes; 61-77.</p>
		Importancia de la evaluación periódica de los indicadores de salud	Tatiana Quesada Valverde	<p>- OPS y OMS (s.f) Indicadores de salud. Consultado desde: https://www.paho.org/coL/index.php?option=com_content&view=article&id=1882:datos-de-salud&Itemid=135</p> <p>- Sandín-Vázquez, M. y Sarría-Santamera, A. (2008) Evaluación de impacto en salud: valorando la efectividad de las políticas en la salud de las poblaciones. Rev. Esp. Salud Publica; 82(3).</p>
		Recomendaciones para un calzado adecuado	Geraldine Fernández Herrera	<p>- s.a. Calzado adecuado. Consultado desde: http://www.terapia-fisica.com/calzado-adecuado/</p> <p>- Tutor, I. (s.f) La importancia de un calzado adecuado. Conexión. Recuperado desde: file:///C:/Users/una/Downloads/VIDA%20_SANA.pdf</p> <p>- Abián, J., del Coso, J., González, C., Salinero, J. (2013) La biomecánica y la tecnología aplicadas al calzado deportivo. Universidad Camilo José Cela. Recuperado desde: file:///C:/Users/una/Downloads/ASICS_BIOMECANICA.pdf</p>

1/06/2017	11	Ambientes de Trabajo Saludables: Modelo de primer mundo en la UNA	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		La importancia de una buena capacidad cardiorrespiratoria	Diego Gómez Solano	- Mayorga-Vega, D., Merino-Marban, R., Rodríguez-Fernández, E. (2013) Relación entre la capacidad cardiorrespiratoria y el rendimiento en los tests de condición física relacionada con la salud incluidos en la batería ALPHA en niños de 10-12 años. Cultura, Ciencia y Deporte; 8(22):41-47 - Niño, C. (2010) Evaluación de la aptitud cardio respiratoria. Mov.cient; 4(1): 68-72.
		Actividad física y embarazo	Tatiana Quesada Valverde	- Aguilar, M., Sánchez, A., Rodríguez, R., Noack, J., Pozo, M., López, G., Mur, N. (2014) Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. Nutr Hosp; 30(4):719-726. - Miranda, M.D.; Navío, C. (2013). Benefits of exercise for pregnant women. Journal of Sport and Health Research. 5(2):229-232.
		¿Es normal mi dolor muscular luego de hacer ejercicio?	Geraldine Fernández Herrera	- Vicente, A. (2006) Unificación de criterios en los protocolos fisioterápicos para el tratamiento de las lesiones musculares. Rev fisioter (Guadalupe); 5 (2):10-20. - Candia-Luján, R. de Paz- Fernández, J. (2014) ¿Son efectivos los antiinflamatorios no esteroides en el tratamiento del dolor muscular tardío? Ciencia UAT; 9(1): 76-83.
1/07/2017	12	Celebrando la 12.ª edición del Boletín Informativo ATS-UNA	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Conociendo los elementos de la composición corporal	Stephen Mekbel Mena	González, E. (2012). Composición corporal: estudio y utilidad clínica. Departamento de enfermería, Universidad de Granada, Granada, España. DOI: 10.1016/j.endonu.2012.04.003 Ángeles, A. (s.f.) Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/
		La salud física, un pilar fundamental en nuestra vida	Víctor Vargas Guerrero	- Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2009). Actividad Física y Salud. Madrid: FUNIBER. Recuperado de la web: https://books.google.co.cr/
		¿Qué es la fascitis plantar?	Geraldine Fernández Herrera	- Torrijos, A.; Abián-Vicén, J.; Abián, P.; Abián, M. (2009). Plantar fasciitis treatment. Journal of Sport and Health Research. 1(2):123-131. - Artidiello, D., Hernández, D., Aguilar, H., Salazar, M. (2015) Fascitis plantar. Rev. Ciencias Médicas; 19(2):206-213.

1/08/2017	13	Aún le quedan 5 meses al 2017, ¡vamos a aprovecharlos!	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Importancia de la flexibilidad en la vida diaria	Víctor Vargas Guerrero	<p>- Ascensión Ibañez Riestra. Javier Torreadella Flix. (2002). MIL 4 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. Barcelona: Paidotribo. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?id=F4QA3-b2rE4C&printec=frontcover&dq=Flexibilidad&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewjCk28yTbAhVDtFMKHfptA94Q6AEIjAA#v=onepage&q=Flexibilidad&f=false</p> <p>- Javier Alberto Bernal Ruiz. (2009). La Flexibilidad y el sistema Osteoarticular en la actividad física y el deporte. Sevilla: Wanceulen. Recuperado de: https://books.google.co.cr/</p>
		La obesidad en nuestra sociedad	Andrés León Rodríguez	<p>-Ministerio de Salud. (2014). Análisis de Situación de Salud Costa Rica. 2017, de Dirección de vigilancia de la salud Sitio web: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/indicadores-de-salud-boletines/4012-dvs-analisis-situacion-salud-costa-rica-2014/file</p> <p>-Aranceta, J. Foz, M. Moreno, B. Gil, B. Jover, B. Millán, M. Mantilla, T. Moreneo, F. . (2017). Documento de consenso: obesidad y riesgo cardiovascular. Clínica e investigación en aterosclerosis, Volume 15, Issue 5, 196-232. Recuperado de: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916803789335</p> <p>-Liria, R. (2012). Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.</p>
		Consecuencias del sobrepeso y obesidad a nivel músculo-esquelético	Geraldine Fernández Herrera	<p>- s.a. (2017) Relación entre el exceso de peso y los padecimientos músculo-esqueléticos. [Artículo en línea] Efisioterapia. Consultado desde: https://www.efisioterapia.net/articulos/relacion-entre-exceso-peso-y-padecimientos-musculo-esqueleticos</p> <p>- Godínez, S. (2001) Alteraciones musculo esqueléticas y obesidad. Revista de Endocrinología y Nutrición; 9(2): 86-90.</p>

1/09/2017	14	ATS-UNA presente en Alicante, España	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		¿Porqué es importante tener fuerza muscular?	Michelle Rojas Vidal	<p>- Brown, L. (2008). Entrenamiento de la fuerza. España: Editorial Panamericana.</p> <p>- Pinheiro, B. Martin, C, Da Rocha-Junior, E. Macedo, R. Monteiro, W. De Alencar, A. Gurgel, M. Drigo, J. Almeida, A. (2015). Fuerza muscular e independencia funcional de mujeres mayores después de un programa de entrenamiento de kárate adaptado. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, vol 16, p 9-18</p> <p>- Romao, L. Morais, A. Rodrigues, M. (2016). Relationship between physical activity, muscle strength and body composition in a sample of nursing students. Revista de Enfermagem Referência, vol 4, p 81-89.</p>
		Masa ósea: balance de minerales para huesos sanos	Stephen Mekbel Mena	<p>- <i>Breastcancer.org</i>. (24 de Abril de 2017). Obtenido de https://www.breastcancer.org/es/consejos/salud_osea/perdida</p> <p>- <i>NIH Instituto Nacional del Cáncer</i>. (s.f.). Obtenido de https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/masa-osea</p>
		Ejercicios isométricos en la rehabilitación de lesiones	Geraldine Fernández Herrera	<p>- Soto, C. (2015) Importancia de los ejercicios isométricos para evitar la atrofia muscular del cuádriceps durante la inmovilización de rodilla. [Trabajo para obtener el título de licenciatura en Terapia Física] Universidad Rafael Landívar. Guatemala.</p> <p>- Bonilla, C. y Chávez, J. (2001) Ejercicios isométricos y de resistencia progresiva en pacientes postoperados de artroscopia de rodilla. Programa tradicional versus programa domiciliario. Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación; 13: 116-122.</p>

1/10/2017	15	Clínica de quiropráctica ATS-UNA ¡usted se lo merece!	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Resistencia muscular, capacidad fundamental para las tareas cotidianas	Andrés León	Flores, S. y Velandia, C. (2016) Resistencia muscular del tronco y velocidad del swing en jugadores de softbol novatos en Bucaramanga. [Tesis por el título profesional en Cultura física, deporte y recreación] Universidad Santo Tomás, Colombia.
		Diabetes	Víctor Vargas Guerrero	<p>- Luisa Estela Gil-Velazquez. Maria Juana Sil-Acosta. Elia R. Dominguez Sanchez.. Laura del Pilar Torres Arreola. Juan Humberto Medina Chavez. (2013). Guía práctica clínica. Diagnóstico y tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. Rev Med Inst Mex Seguro Soc., 4, 104-119. Recuperado de: http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im131o.pdf</p> <p>- Informe mundial sobre la diabetes. Abril del 2016. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204877/WHO_NMH_NVI_16.3_spa.</p>
		Importancia del cuidado del suelo pélvico	Geraldine Fernández Herrera	<p>- García, A.I.; Del Olmo Cañas, P.; Carballo Moreno, N.; Medina Varela, M.; González Lluva, C.; Morales de los Ríos Luna, P. (2005) Reeduación del suelo pélvico. ENFURO; 94: 19-22.</p> <p>- Carrillo, K. y Sanguineti, A. (2013) Anatomía del piso pélvico. Rev. Med. Clin. Condes; 24(2): 185-189.</p> <p>- Peña, J., Rodríguez, A., Villodres, A., Mármol, S., Lozano, J. (2007) Tratamiento de la disfunción del suelo pélvico. ACTAS UROLÓGICAS ESPAÑOLAS; 31(7):719-731.</p>

1/11/2017	16	ATS-UNA promoviendo la salud en tiempos de desastres naturales	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		El sol fuente de vida	Michelle Rojas Vidal	- Acuña, P. Jiménez, S. Muñoz, J. Lauzurique, M. (2016). Suplementación con vitamina D en las edades pediátricas. <i>Revista Cubana de Medicina General Integral</i> , vol 32, p 1-12.
		Arterioesclerosis: endurecimiento de las arterias	Víctor Vargas Guerrero	<p>- Medline Plus. Endurecimiento de las arterias. Recuperado de: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000171.htm</p> <p>- Fernández-Britto Rodríguez, José E, Castillo Herrera, José A, Taquechel Tusiente, Neptalí, Barriuso Andino, Aurora, & Vilaú, Falcón. (1999). Aterosclerosis, colesterol y pared arterial: algunas reflexiones. <i>Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas</i>, 18(3), 169-175. Recuperado en 21 de junio de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03001999000300002&lng=es&tlng=es.</p> <p>- Agramonte Martínez, Mayra. (2009). PREVALENCIA DE FACTORES DE RIESGO DE ATROSCLEROSIS EN PACIENTES DIABETICOS TIPO 2. <i>Revista Habanera de Ciencias Médicas</i>, 8(4) Recuperado en 21 de junio de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000400007&lng=es&tlng=es.</p>
		Ese dolor de cabeza llamado migraña	Geraldine Fernández Herrera	<p>- O'Mullony, I., Lafuente, A. y Pareja, J. (2005) Cefalea cervicogénica. Diagnóstico, diagnóstico diferencial y principios generales del tratamiento. <i>Rev. Soc. Esp. Dolor</i>; 12: 24-32.</p> <p>- Gates, R. (2003) Diagnóstico y tratamiento manipulativo de la cefalea cervicogénica. Revisión bibliográfica. <i>Fisioterapia</i>; 25: 137-149.</p> <p>- Volcy, M. (2008) Cefalea tipo tensional: diagnóstico, fisiopatología y tratamiento. <i>Acta Neurol Colomb</i>; 24(3): 14-27.</p> <p>- Senties-Madrid, H. y Estañol-Vidal, B. (2008) Cefalea tipo tensional. <i>Rev Eviden Invest Clin</i>; 1(1): 15-24.</p>
		Disfrutar saludablemente el fin de año	Geraldine Fernández Herrera	N/A
		Cuidado con las opciones refrescantes en este fin de año	Stephen Mekbel Mena	- Licata, M., & Licata, M. (s.f.). zonadiet.com. Obtenido de https://www.zonadiet.com/bebidas/gaseosas-salud.htm -
		La seguridad económica mejora su salud	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		No deje de moverse en este fin de año	Michelle Rojas Vidal	N/A

1/01-02/2018	17	¿Y si nos cambiamos el chip este 2018?	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		2018 nuevos retos, nuevas oportunidades	Pedro Ureña Bonilla	N/A
		¿Ha escuchado usted sobre las guías alimentarias de Costa Rica?	Víctor Vargas Guerrero	Guías alimentarias de Costa Rica. Recuperado de: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf
		Batidos: ¿realmente nos brindan la nutrición adecuada?	Stephen Mekbel Mena	
		José David Acosta: mi experiencia en el club de Carrera ATS	Víctor Vargas Guerrero	N/A
		La verdad sobre los chocolates	Michelle Rojas Vidal	- Ozlem, C. Semih, O.. (2009). The health benefits of chocolate enrichment with dried fruits. Acta Scientiarum Polonorum. Technologia Alimentaria, vol 8, p. 63-69. - Hernández, J. (2004). EL chocolate o los beneficios de un antioxidante (una historia real). Hospitalidad ESDAI, vol 6, p 107-121.
		Los signos vitales: Comprendiendo su cuerpo	Geraldine Fernández Herrera	- Villegas, J., Villegas, O., Villegas, V. (2012) Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina; 12(2): 221-240. - Fadlallah, R. (2014) ¿Sabes qué son los SIGNOS VITALES? y ¿Para qué sirven? Consultado desde: https://medicinapreventiva.info/generalidades/3881/sabes-que-son-los-signos-vitales-y-para-que-sirven-drafadlallah/ - Villegas, J; Villegas, O; Villegas, V. (2012) Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina (Col); 12(2): 221- 240.
1/03/2018	18	Centro de Bienestar General ATS-UNA: Por UNA calidad de vida mejor para todos	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Zoila Rosa Stewart, la velocista del bienestar de ATS	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Damaris Agüero: ciertamente necesitábamos un programa como ATS	Michelle Rojas Vidal	N/A
		Conociendo los signos vitales: el pulso	Geraldine Fernández Herrera	- Villegas, J; Villegas, O; Villegas, V. (2012) Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina (Col); 12(2): 221- 240. - Videla, M. (s.f.) Revisando Técnicas: Control de signos vitales. Revista de enfermería. Recuperado desde: http://www.fundasamin.org.ar/archivos/Revisando%20T%C3%A9cnicas%20-%20Control%20de%20signos%20vitales.pdf

1/04/2018	19	Salud integral, promoción de salud y profesionales del área de salud	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Jeison Retana Salas, el nuevo integrante de ATS	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Alexander Benavides: ATS es el escalón que nos hacía falta a muchos de nosotros en la UNA	Geraldine Fernández Herrera	N/A
		Conociendo los signos vitales: la presión arterial	Geraldine Fernández Herrera	- Villegas, J; Villegas, O; Villegas, V. (2012) Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina (Col); 12(2): 221- 240. - American Heart Association (2017) ¿Qué es la presión arterial alta? Recopilado de: https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_316246.pdf
1/05/2018	20	¡Una pérdida de peso pequeña es una ganancia grande!	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Obesidad infantil: un problema creciente del siglo XXI	Michelle Rojas Vidal	- Ariza, A. Sánchez, T. Rivera, J. (2018). Percepción del gusto como factor de riesgo para obesidad infantil. Salud Pública de México, vol 60, p 472-478. - Hernández, A. Bendezú, G. Díaz, D. Santero, M. Minckas, N. Azañedo, D. (2016). Análisis espacial del sobrepeso y la obesidad infantil en el Perú. 2014. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, vol 33, p 1-9.
		Karla Espinoza: ATS ha sido un beneficio para la UNA, ¡debemos aprovecharlo!	Víctor Vargas Guerrero	N/A
		Conociendo los signos vitales: la frecuencia respiratoria	Geraldine Fernández Herrera	- Villegas, J; Villegas, O; Villegas, V. (2012) Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina (Col); 12(2): 221- 240. - Videla, M. (s.f.) Revisando Técnicas: Control de signos vitales. Revista de enfermería. Recuperado desde: http://www.fundasamin.org.ar/archivos/Revisando%20T%C3%A9cnicas%20-%20Control%20de%20signos%20vitales.pdf

1/06/2018	22	¿Cómo me afectan los gusticos, caprichos y excesos del fin de semana?	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		La adultez media: tiempo de cambios físicos y fisiológicos	Jeison Retana Salas	<p>- Pomerol, J. (2009). Andropausia. Suplements dels Annals de Medicina. Recuperado de: http://iandroms.com/wp-content/uploads/2011/01/Andropausia_Pomerol.pdf</p> <p>- Cedrés, S. (s.f) Climaterio y Sexualidad: Cambios y Nuevas Oportunidades. Montevideo, Uruguay. Recuperado de: http://www.plenus.com.uy/docs/mujer/climaterio_1.pdf</p>
		Marvin Solís: tener un programa como ATS es un privilegio, porque ¡ATS es VIDA!	Michelle Rojas Vidal	N/A
		Conociendo los signos vitales: la temperatura	Geraldine Fernández Herrera	<p>- Villegas, J; Villegas, O; Villegas, V. (2012) Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina (Col); 12(2): 221- 240.</p> <p>- Videla, M. (s.f.) Revisando Técnicas: Control de signos vitales. Revista de enfermería. Recuperado desde: http://www.fundasamin.org.ar/archivos/Revisando%20T%C3%A9cnicas%20-%20Control%20de%20signos%20vitales.pdf</p>
1/07/2018	23	¿Debo comer antes de realizar ejercicio?	Víctor Vargas Guerrero	<p>Ministerio de salud, Comisión interseccional de Guías Alimentarias para Costa Rica. (2011). San José, Costa Rica.</p> <p>Sociedad Española de Diética y Ciencias de la Alimentación</p> <p>Williams, M. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte, Virginia, Estados Unidos, Editorial Paidotribo.</p>
		Mitad de año, tiempo para planificar, evaluar mi progreso y finalizar el año de la mejor manera posible.	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Ángela Solano Chaves: Participemos de ATS y ¡hagamos crecer esta excelente labor!	Geraldine Fernández Herrera	N/A
		Conociendo los signos vitales: el dolor	Geraldine Fernández Herrera	<p>- López, J. (2001) Dolor: el quinto signo vital. Génesis, forma y medida. Rev Med Risaralda, 7(1): 51-54.</p> <p>- Villegas, J; Villegas, O; Villegas, V. (2012) Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina (Col); 12(2): 221- 240.</p>

1/08/2018	24	Ejercicios abdominales para pérdida de grasa, ¿Es esto posible?	Michelle Rojas	León, J. Calvo, A. (2010). Fundamentos básicos de la ejecución holística de ejercicios abdominales para estabilizar la columna lumbo-abdominal. Apunts. Educación Física y Deportes, vol 99, pag 20-27. Recuperado de: https://primo-tc-na01.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/fulldisplay?docid=TN_doaj_soai_doaj_org_
		¿Estrés, distrés o eustrés?	Gustavo Rivera	N/A
		Esteban Rosales Castillo: ATS es excelencia y compromiso, admiro el mensaje que transmiten los promotores de salud	Michelle Rojas	N/A
		Conociendo los signos vitales: el metabolismo	Geraldine Fernández Herrera	- Villegas, J; Villegas, O; Villegas, V. (2012) Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. Archivos de Medicina (Col); 12(2): 221- 240. - Rodelgo, T. (2016) Necesidades energéticas: Metabolismo basal y gasto energético. Consultado desde: https://www.onmeda.es/dieta/necesidades_energeticas-metabolismo-basal-gasto-energetico-3800-2.html
1/9/2018	25	El exceso de trabajo abdominal puede perjudicar su salud	Victor Vargas	
		Promoción de la salud: fuente de riqueza de la vida cotidiana	Gusta Rivera Cabezas	N/A
		Cuidado con el exceso de ejercicio, lo puede llevar a padecer de rabdomiólisis	Geraldine Fernández	- Lucio, P., Grande, L., Fernández, M., Oliva, A. (2016) Rabdomiólisis secundaria a ejercicio físico intenso. Med fam Andal; 17: 70-71. - Pérez, M., Roiz, J., Diazaraque, R. (2001) Rabdomiólisis inducida por el ejercicio. MEDIFAM; 11(9): 562-565. - Salas, H., Senabre, J., Santos, S., Rosas, J. (2015) Rabdomiólisis inducida por ejercicio y agravada por suplementos de creatina. Rev. Sociedad Val. Reuma; 6(2):29-32.
		Klanser Arroyo Ocampo: "Para mí, ATS representa una mejor calidad de vida"	Jeison Retana	N/A

01/10/2018	26	El cambio climático y su impacto en la salud	Michelle Rojas	<p>- Calvo, E. (2008). Cambio climático y salud humana: un mensaje reiterado desde 1995. Revista Peruana Medicina Experimental Salud Pública, vol 25, pags 410-12.</p> <p>- González, Y. Fernández, Y. Gutiérrez, T. (2013). El cambio climático y sus efectos en la salud. Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, vol 51, pags 331-337.</p> <p>- Sánchez, C. (2016). Evolución del concepto de cambio climático y su impacto en la salud pública del Perú. Revista Peruana Medicina Experimental Salud Pública, vol 33, 128-138.</p> <p>- Figueroa, R. (2016). Cambio climático y salud. Revista Peruana Medicina Experimental Salud Pública, vol 33, pags 7-9.</p>
		TribUNA ATS, un nuevo espacio para el disfrute de la comunidad UNA	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Alexandra Espinoza Cruz: ATS ha tenido un impacto positivo en mi vida, diariamente es mi motivación mental y física	Victor Vargas	N/A
		Usar pesos para caminar o correr puede perjudicar su salud	Geraldine Fernandez	<p>- Sedano, G. (2012) ¿Es recomendable correr con pesas? Vamos a correr; recuperado desde: http://www.vamosacorrer.com/noticias/es-recomendable-correr-con-pesas-2911.html</p> <p>- RunFitners. Los riesgos de correr con pesas para tobillos. Recuperado desde: https://runfitners.com/las-3-razones-por-las-cuales-no-deberias-correr-con-peso-en-tus-tobillos-consejos-para-corredores/</p> <p>- Delgado. (2013) Pros y contras de practicar carrera con carga adicional. Vitonica. Recuperado desde: https://www.vitonica.com/carrera/pros-y-contras-de-practicar-carrera-con-carga-adicional</p>

01/Nov-Dic/2018	27	Esta navidad retome sus tradiciones con la familia de manera saludable	Keilyn Villegas Ramirez	<p>- Cabreira, G. (2017). 8 tradiciones en navidad que puedes hacer con tu familia. About Español. Recuperado de: https://www.aboutespanol.com/8-tradiciones-de-navidad-que-puedes-hacer-con-tu-familia-3960190</p> <p>- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (2018). Consumo y nivel seguro del alcohol. Medlineplus. Recuperado de: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001944.htm</p>
		Yo no olvido el año viejo, ¡porque me ha dejado cosas muy buenas!	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		Xinia Espinoza Delgado: Para mi ATS es sinónimo de Amor a Tú Salud	Gustavo Rivera Cabezas	N/A
		ATS celebró la III Fiesta Bailamos	Geraldine Fernandez	N/A
		Carrera Relevos San José - Puntarenas: el reto del 2018 del Club de Carrera ATS	Victor Vargas	N/A
		Gustavo Hernández: La actividad física en el trabajo ayuda a la cohesión de grupo	Victor Vargas	N/A
		Bruxismo ¿Cómo afecta mi cuerpo?	Geraldine Fernandez	<p>-Frugone, R., Rodríguez, C. (2003) Bruxismo. Avances en odontoestomatología; 19(3): 123-130.</p> <p>-Silva, A. (2015) Bruxismo: su comportamiento en un área de salud. Rev Ciencias Médicas Pinar del Río; 19(1).</p> <p>-Casassus, R., Labraña, G., Pesce, C., Pinares, J. (2007) Etiología del bruxismo. Revista Dental de Chile; 99(3): 27-33.</p> <p>-Enríquez, A., Balderas, J., García, D., Castellanos, J. (2015) Valoración y manejo interdisciplinario del bruxismo. Revista ADM; 72 (2): 99-105.</p>
1/enero-febrero/2019	28	Keylin Villegas: “Los desafíos en la vida te ayudan a descubrir quién eres”	Gustavo Rivera	N/A
		Clínica de Terapia Física ATS-UNA, una realidad cercana	Gustavo Rivera	N/A

		Isabel Alfaro Miranda: “Si uno se siente mejor consigo mismo va a estar mejor con los demás”	Michelle Rojas	N/A
		¿Porqué debo incluir el entrenamiento de fuerza en mi rutina semanal?	Stephen Mekbel	<p>-Alcántara, J. (2014). Beneficios de los ejercicios cardiovasculares. Jenn Health Group. Recuperado el 15/01/2019 desde http://jennhealthgroup.com/Beneficios-de-los-ejercicios-cardiovasculares/</p> <p>-Mercola, J. (2018). Los ejercicios de desarrollo de fuerza disminuyen el riesgo de enfermedades por todas las causas. Recuperado el 15/01/2019 desde https://ejercicios.mercola.com/sitios/ejercicios/archivo/2018/01/12/ejercicios-de-fuerza-disminuyen-enfermedades.aspx</p> <p>-OMS (2018). Actividad física. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15/01/2019 desde https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity</p> <p>-Serra, J. (2006). Consecuencias clínicas de la sarcopenia. Nutrición hospitalaria. Vol.21 Supl.3 Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Madrid.</p>
		Adam Cruz: “De nacimiento para la profesión”	Gustavo Rivera	N/A
		Elizabeth Garita: “Un día sin ejercicio, es un día perdido”	Stephen Mekbel	N/A
		¿Qué es la enfermedad diverticular?	Keilyn Villegas R	<p>-National foundation for gastrointestinal disorders. (2015) Diverticulosis y Diverticulitis. Recuperado de: https://www.iffgd.org/en-espanol/diverticulosis-y-diverticulitis.html</p> <p>-Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. Medlineplus información de salud para usted. (2019) Diverticulitis. Recuperado de: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000257.htm</p>
1/3/2019	29	Marvin Céspedes Chaves: “Las experiencias de nuestra vida marcan nuestra manera de actuar”	Gustavo Rivera	N/A
		¡UNActivémonos en la lucha contra la inactividad física!	Gustavo Rivera	N/A
		Ronny Chavarría: ATS me ha ayudado a convertirme en una persona más activa	Michelle Rojas	N/A

		Daniel Baltodano Moya: "Escoge un trabajo que te guste y nunca tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida"	Gustavo Rivera	N/A
1/4/2019	30	Nataly Sánchez Mora: "Ayudar e incentivar a las personas a alcanzar estilos de vida saludables es mi objetivo".	Gustavo Rivera	N/A
		¿Medicina convencional?, ¿medicina complementaria/ alternativa?, o ¿medicina integrativa?	Gustavo Rivera	N/A
		Sylvia Alpizar: Sin ATS ¡NO FUNCIONO!	Stephen Mekbel	N/A
		Abraham Hidalgo Quesada: "Me llena de felicidad ver a los funcionarios esforzándose por mejorar su calidad de vida"	Abraham Hidalgo	N/A
1/5/2019	31	Conmemoración del Día Internacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo: "Por UNA cultura ocupacional saludable"	Marianela Rojas	N/A
		Salud Ocupacional en época de cambios	Gustavo Rivera	N/A
		José Pablo Vargas Pérez: ¡Hay que vivir la experiencia del compañerismo que existe en ATS!	Keylin Villegas	N/A
		Melissa Moreira González: "Mantener una actitud positiva ante nuevos retos, nos ayuda a superarnos en todo sentido"	Gustavo Rivera	N/A
1/julio-agosto/2019	33	Beysi de León: " ATS es sinónimo de Salud integral en la vida el funcionario universitario"	Gustavo Rivera	N/A

		Levantemos la cabeza: clave en el uso responsable de la tecnología	Gustavo Rivera	N/A
		Sindemia Global: las tres pandemias que nos amenazan hoy	Michelle Rojas	<p>-Percy Fernández Dávila. (2015). Aplicación de la Teoría de la Sindemia para entender la alta vulnerabilidad de los hombres latinoamericanos que tienen sexo con hombres para adquirir la infección por el VIH en España. 11-2-19, de researchgate.net Sitio web: https://www.dejusticia.org/column/sindemia-global/</p> <p>-S.A. (07 MAY 17). Sindemia: una nueva categoría que reúne lo social y lo biológico. 13 feb 19, de INTRAMED Sitio web: https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=90525</p> <p>-Méndez, R. (2016). La 'sindemia global': las tres pandemias que ya amenazan a la humanidad. 20 feb, de El León de El Español Publicaciones S.A. Sitio web: https://www.lespanol.com/ciencia/salud/20190220/sindemia-global-pandemias-amenazan-humanidad/372213300_0.html</p>
		Intolerancia al gluten: ¿qué es y cómo nos puede afectar?	Nataly Sánchez	<p>-McAneney, C. (2014). La intolerancia al gluten (Gluten Intolerance). The Rosen Publishing Group, Inc.</p> <p>-Jiménez Ortega, A. I., Martínez García, R. M., Quiles Blanco, M. J., Naji, M. A., Abdel, J., & González Iglesias, M. J. (2016). Enfermedad celíaca y nuevas patologías relacionadas con el gluten. <i>Nutrición hospitalaria</i>, 33, 44-48.</p> <p>-Celiaquía: MedlinePlus enciclopedia médica. (2019). Recuperado de https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000233.htm</p> <p>-The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2016). El diagnóstico de la enfermedad celíaca NIDDK. Recuperado de https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/enfermedad-celiaca/diagnostico</p>

		¿Cómo afecta la grasa visceral la función normal del organismo?	Daniel Baltodano	<p>-Avila, E. (13 de Octubre de 2016). Prezi. Obtenido de https://prezi.com/_9ea5oin76wb/circulacion-esplacnica/</p> <p>-Cancela, M. d. (17 de Marzo de 2019). aperderpeso.com. Obtenido de https://www.aperderpeso.com/enfermedades-obesidad/que-es-la-grasa-visceral.html</p> <p>-García, Y. (2018). Nutricienta Tu Portal de Nutricion. Obtenido de https://www.nutricienta.com/articulo/indice-de-grasa-visceral-el-famoso-concepto-que-debes-conocer</p> <p>-Gil Hernández, A. (2010). Grasa visceral. Salud 180 El estilo de vida saludable.</p>
		Ejercicios al aire libre, una excelente alternativa para no dejar de movernos	Michelle Rojas	<p>-Samayoa, C. (2013). Los Beneficios de hacer ejercicio al aire libre. 27-2-19, de Vida Saludable. Recuperado de: http://vidasaludable.com/beneficios-de-ejercitarse-al-aire-libre/</p> <p>-Vázquez, C. (2015). Beneficios de pasar un día al aire libre con tus hijos. 04-3-19, de EROSKI CONSUMER Recuperado de: http://www.consumer.es/web/es/bebe/ninos/2-4-anos/2015/07/29/222177.php#</p>
		Mildred Soto Vargas: "Espero que ATS-UNA trascienda a través del tiempo como una de las mejores iniciativas que hemos últimamente"	Gustavo Rivera	N/A
	34	Nathán González: "En ATS encontré la motivación para realizar actividad física"	Daniel Baltodano	N/A
		Levantemos la cabeza: clave en el uso de responsable de la tecnología (2da parte).	Gustavo Rivera	N/A

		Gimnasia laboral: el estilo de vida saludable en su puesto de trabajo	Melissa Moreira	<p>-Restrepo, C. (2018). Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la U.D.C.A, Revista Digital: Actividad Física Y Deporte, 1(1).</p> <p>-Miranda de Freitas, G., Carreño, J. (2011). La gimnasia laboral. práctica voluntaria de actividad física y la incorporación con base en los beneficios personales y laborales, recuperado de http://monografias.umcc.cu/monos/2011/CULTURA%20FISICA/mo11fcf3.pdf</p>
		Intolerancia al gluten, la clave está en el abordaje multidisciplinario (2da parte)	Nataly Sánchez	<p>-Celicidad. (2017). Enfermedades Asociadas a la Celiaquía. Recuperado de: https://celicidad.net/enfermedades-asociadas-celiaquia/</p> <p>-Kjaer, M. (1996). Metabolismo del Combustible Hepático durante el Ejercicio. Revista de Actualización en Ciencias del Deporte, 4, 13.</p>

CAMPAÑAS EDUCATIVAS ATS

Pantallas informativas

Se implementó un sistema de 17 pantallas en todos los campus universitarios ubicadas en lugares estratégicos para que pudiesen ser vistas por los miembros de la comunidad universitaria.

El contenido divulgado en esas pantallas varió desde información sobre los diferentes proyectos de infraestructura institucional, pasando por el anuncio de actividades académicas propias de la actividad sustantiva institucional, por ejemplo, congresos, simposios y seminarios, hasta la generación de mensajes relacionados con la necesidad de desarrollar estilos de vida saludables, ejercicio físico, alimentación y relaciones interpersonales.

Las campañas desarrolladas de promoción de salud fueron las siguientes:

UBICACIÓN DE LAS PANTALLAS

LUGAR	CANTIDAD
Campus Coto	2
Campus Pérez Zeledón	2
Campus Sarapiquí	2
Campus Liberia	2
Campus Nicoya	2
Recepción Edificio Administrativo	1
Recursos Humanos	2
Programa Gestión Financiera	1
Departamento de Registro	1
Biblioteca Joaquín García Monge	1
Oficina ATS	1

Fuente: Elaboración propia.

AÑO 2017: CONCIENCIACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO HUMANO PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

ENERO Y FEBRERO

¿Cuánto ejercicio debo hacer por semana?

De acuerdo con la OMS, para obtener los beneficios del ejercicio se deben hacer 150 minutos de intensidad moderada a la semana.

Igualmente, se podría realizar 75 minutos de intensidad alta semana (también se pueden combinar las intensidades).

Todo ejercicio que realice en 10 minutos como mínimo lo puede adicionar en el conteo semanal.

MARZO

La cantidad de tiempo dedicado a realizar actividad física no tiene que ser hecho en un solo momento,

ni en el lugar de trabajo durante las horas de trabajo. Realizar sesiones de 10 minutos de actividad física de cualquier tipo proporciona beneficios y es mejor a que no se mueva en absoluto.

ABRIL

¡Haga de la actividad física un hábito!

Busque una actividad física que disfrute, trate de realizarla diariamente a la misma hora y en el mismo lugar y con el tiempo será más fácil y automático realizarla.

Si se le olvidó o no hizo la actividad física por unos días, no hay problema, ¡retómela nuevamente!

MAYO

La actividad física regular puede reducir el riesgo de problemas del corazón, diabetes, depresión, cáncer de colon y pecho. También disminuye el riesgo de caídas y fortalece los músculos esqueléticos. Pase menos tiempo sentado y ¡aumente su salud!

JUNIO

No importa si corre muy despacio, no importa si se pierde en la clase de baile, no importa si no aguanta toda la sesión de ejercicio, usted le va ganando a todos los que se quedan sentados en el sillón. Conforme vaya progresando en velocidad, tiempo o coordinación, ¡su salud avanzará

a pasos agigantados! Pase menos tiempo sentado y ¡aumente su salud!

JULIO

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a su cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Lo que usted come puede influir en su sistema inmunitario, su estado de ánimo y su nivel de energía. Así que a moverse y ¡comer mejor!

AGOSTO

Pasamos la mayor cantidad de tiempo en el lugar de trabajo y durante este tiempo necesitamos comer. Si cambiamos nuestra actitud hacia una nutrición saludable durante el trabajo, no solo mejoraremos nosotros, sino también nuestra familia y comunidad. Comer bien significa que estamos consumiendo la cantidad correcta de energía y nutrientes de nuestros alimentos para una

vida saludable. Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!

SEPTIEMBRE

Comer saludablemente significa que estamos ingiriendo en proporciones correctas los macronutrientes y los micronutrientes. Hay cuatro tipos de macronutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas y aceites y el agua. Estos se encuentran en grandes dosis en la comida. Los micronutrientes tales como las vitaminas y minerales, están presentes en menor medida, pero cada uno de ellos tiene una función esencial para que nuestro cuerpo procese la comida y disfrute de una vida saludable. Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!

OCTUBRE

Un plato saludable es el que tiene una comida balanceada, debemos tener siempre presente cuando vayamos a comer, incluir todos los grupos de alimentos y combinarlos

en las proporciones correctas, como por ejemplo 2/5 de carbohidratos, 2/5 de frutas y vegetales y 1/5 de proteínas. De esa manera, nos aseguramos los nutrientes esenciales como el calcio, la fibra dietética o los ácidos grasos como el omega-3. Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!

NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

Una buena alimentación es sumamente importante para nuestra salud, sin embargo, representa la mitad del camino cuando lo que se busca es llegar a un peso saludable. Sin el ejercicio apropiado, los esfuerzos en el manejo de una buena nutrición difícilmente nos harán alcanzar con éxito nuestra meta. Es primordial aunar a la alimentación actividades físicas de su gusto, de esta manera nuestra salud tendrá una buena oportunidad de mejorar y que alcancemos ese peso saludable. Tenga presente moverse y ¡comer mejor!

AÑO 2018: CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

FEBRERO

Campaña de alimentación saludable:

1. Los alimentos de origen animal incluyen: los productos lácteos, las carnes y los huevos. La leche, yogurt y queso son la mejor fuente de calcio, necesario para fortalecer huesos y dientes. Además de proteínas de muy buena calidad, vitaminas y minerales.

El consumo de estos alimentos previene la aparición de la osteoporosis y al combinarlo con actividad física ayuda a que el cuerpo utilice mejor el calcio.

2. Es preferible consumir quesos blancos y pasteurizados, yogurt con probióticos para mejorar la flora bacteriana y la leche o yogurt se-

midescremados (2 % grasa) y descremados (1 % grasa) para bajar el consumo de grasas saturadas.

La porción recomendada de leche, yogurt o leche agria es 1 vaso y de queso una cucharada equivalente al tamaño de una caja de fósforos.

MARZO

Campaña de alimentación saludable:

1. Las carnes son fuentes de proteína de buena calidad, que ayuda a construir y regenerar tejidos y células del cuerpo. También aportan vitaminas del complejo B entre otras y minerales como el hierro para la prevención de la anemia.

2. Las carnes incluyen: res, cer-

do, pollo, pescado y otras. Algunos consejos para sacarles mejor provecho son: el pollo sin piel y el pescado son carnes blancas bajas en grasa saturada y colesterol. El pescado, además, es de fácil digestión y ayuda a mantener sanas las arterias y el corazón. El atún, la sardina, la trucha y el salmón son fuente de omega 3 que beneficia al sistema cardiovascular. Lo ideal es consumirlas tres o más veces por semana en una porción de 90 gr que equivale a la palma de la mano.

ABRIL

Campaña de alimentación saludable:

1. Las carnes procesadas y embutidos como jamón, mortadela, chori-

zo y salchichón de res, cerdo, pavo o pollo deben evitarse por su alto contenido de grasas y aditivos.

2. Es importante tener buenas prácticas de higiene con los alimentos desde que se compran hasta su consumo. Lave bien las manos con agua y jabón constantemente para eliminar los microbios que producen enfermedades.

Lave bien los alimentos con agua limpia, especialmente si se van a consumir crudos.

MAYO

Campaña de alimentación saludable:

1. Para tener un peso que beneficie su salud y por ende mejore su calidad de vida es importante que mantenga un balance entre los alimentos que consume y el gasto de energía que se logra al realizar actividad física.

2. Los vegetales deben cocinarse al vapor y con bajas temperaturas para que conserven sustancias nutritivas y no pierdan su aspecto, sabor y textura. Combinarlos con alimentos preparados a base de carnes, salsas, pastas o arroz, incrementa su sabor y valor nutricional. Prepárelos con condimentos naturales para realzar su sabor.

JUNIO

Campaña de alimentación saludable

1. El agua, que es esencial para la vida, se encuentra en la sangre y otros líquidos del cuerpo formando así un 60 % del peso corporal de una persona adulta. Es necesaria para una buena digestión y mejorar la absorción de los nutrientes que contienen los alimentos. Limpia el organismo y ayuda a eliminar toxinas y otros productos de desecho. Ayuda a regular la temperatura corporal normal.

2. El organismo pierde entre dos y cuatro litros de agua al día mediante sudor, respiración, orina y

heces, que deben ser restituidos tomando líquidos. Sin embargo, la hidratación no solo se consigue del líquido que consume. Entre un 75 % y 80 % proviene de las bebidas y un 20 %-25 % se obtiene a través de algunos alimentos hidratantes como: naranja, sandía, uvas, leche, manzana, espinaca, kiwi, yogurt, lechuga.

JULIO

Campaña de alimentación saludable

1. Para una buena digestión es importante hacer las comidas en un ambiente tranquilo y en compañía de la familia, amigos o compañeros para que sea un espacio de socialización y descanso. Comer sentado en la mesa, despacio y masticando adecuadamente, favorece la saciedad y ayuda a ingerir menos alimentos.

2. Hacer tres tiempos de comida medianas: desayuno, almuerzo y cena y dos meriendas pequeñas, van a mantener su metabolismo activo.

AGOSTO

Campaña de alimentación saludable

1. Acuda a un profesional de la salud en nutrición para que lo guíe hacia un plan de alimentación que sea más adecuado para usted. El no alimentarse balanceadamente puede ocasionar la pérdida de agua y masa muscular, conservando la grasa acumulada. Al final terminará recuperando el peso en grasa.

2. Evite el consumo frecuente de alimentos procesados e industrializados como snacks, gaseosas, jugos, golosinas, chocolates, helados, jaleas, etc. Ya que contienen grasas saturadas y azúcares. Con esto logrará reducir la ingesta de calorías entre un 50 % y un 60 %, lo que favorece la reducción del peso e incorporar hábitos de vida saludable.

SEPTIEMBRE

Campaña de alimentación saludable

1. Recuerde siempre hacer todos los tiempos de comida, sobretodo el desayuno ya que contribuye a tener un metabolismo adecuado y a reducir el peso corporal. Incluya alimentos fuente de proteína como queso, leche y huevo, y carbohidratos como pan, avena y cereales, ya que permiten mantener los niveles de energía necesarios para las actividades del día.

2. Incluya el huevo en su alimentación ya que, dentro de los alimentos de origen animal, es de alto valor nutritivo por contener proteína de buena calidad, hierro y vitamina A, entre otros. Prepárelo sin o con poca grasa como: pasado por agua o con salsa de tomate.

OCTUBRE

Campaña de alimentación saludable

1. Existen diferentes tipos de grasas: las saturadas y las insaturadas. Las grasas saludables son las insaturadas que se encuentran en estado líquido y a temperatura ambiente, como los aceites vegetales de canola, maíz y girasol entre otros. También alimentos como aceitunas o aguacate la contienen. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y se obtienen de alimentos de origen animal como carnes, leche entera y quesos grasosos y de alimentos de origen vegetal como aceites vegetales procesados como la manteca y la margarina.

2. Idealmente se deben consumir las grasas en pequeñas porciones. Siempre al cocinar prefiera utilizar las grasas insaturadas y modere el consumo de grasas saturadas.

NOVIEMBRE

Campaña de alimentación saludable

1. Consuma menos azúcares. Aunque el azúcar proporciona

energía, su consumo en exceso se almacena en forma de grasa en el cuerpo lo que provoca enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. El consumo ideal es de 6 cucharaditas al día máximo entre bebidas y preparaciones. Endulce sus bebidas con poca azúcar o seleccione bebidas naturales sin azúcar añadido.

2. Disminuya el consumo de sal ya que el alto consumo puede aumentar la presión arterial en personas normotensas e hipertensas, además está asociado con el cáncer gástrico. Consumir menos sal ayuda a que se pierda calcio en los huesos. La cantidad recomendada

es de 1 cucharadita distribuida entre todos los alimentos del día.

3. Algunas recomendaciones para disminuir el consumo de sal son: usar condimentos naturales para dar sabor a sus comidas, eliminar el salero de la mesa, no agregar sal a las frutas y disminuya el consumo de alimentos procesados y empacados que tiene alto contenido de sal.

DICIEMBRE

Campaña de alimentación saludable

1. Prefiera los alimentos preparados en casa, rescatando tradiciones como

los picadillos, gallo pinto, sopa negra, entre otros. Coma para quedar satisfecho y no lleno, preferiblemente en un ambiente de armonía y con horarios regulares durante el día. Esto le ayudará a tener una mejor digestión y absorción de los nutrientes contenidos en los alimentos que consumió.

2. Descanse de 7 a 8 horas diarias ya que el descanso permite tener un mejor control sobre el peso corporal. Al dormir poco el cuerpo segrega hormonas que generan mayor acumulación de grasa, mayor ansiedad por la comida y más estrés, que también se asocia con el aumento de peso.

AÑO 2019: ESTRÉS LABORAL, CONTROL EMOCIONAL Y TRABAJO EN EQUIPO

ESTRÉS LABORAL

Semana	Tema/material
1	El trabajo constituye un factor de gran relevancia en nuestra vida. Es el desempeño de nuestra labor profesional y pasamos la mayor parte de nuestro día en él, por lo que es importante que las tareas que realicemos no afecten de manera negativa a nuestra salud mental.
2	Pero, ¿qué es el estrés? Se trata de una situación de sobrecarga de demandas o presión que afecta a una persona. Ante una circunstancia laboral valoramos la demanda que tenemos que afrontar y nuestras capacidades, resultado de este compendio nuestro organismo se activa mediante el estrés, alargándose durante el tiempo que dure esta demanda estresante. Es lo que llamaríamos estrés positivo.
3	¿Cuándo el estrés deja de ser un estímulo positivo? el problema surge cuando el individuo no cuenta con los recursos en cantidad suficiente para afrontar la demanda o valora incorrectamente sus capacidades o las exigencias de la propia demanda y es incapaz de afrontar la nueva situación, se intenta reactivar en repetidas ocasiones, sin descanso, y finalmente, se siente sobrecargado (estrés patológico), una situación que le sucede a muchas personas en el trabajo.
	Estrés patológico es el que induce a cambios fisiológicos y psíquicos y que a partir de un determinado nivel pueden afectar a la persona.
4	Estrés laboral, ¿cuáles son sus síntomas? Es habitual que, en este tipo de situaciones, los sentimientos y emociones patológicos terminan superando y dominando a la persona y pueden desencadenar signos fisiológicos como: <ul style="list-style-type: none"> • Sudoración • Tensión muscular • Molestias digestivas • Dolores de cabeza • Taquicardia • Insomnio • Preocupación constante que no se limita solamente al tiempo de trabajo • Agotamiento • Contracturas físicas

5	<p>Algunas consecuencias del estrés laboral</p> <p>El trabajador puede llegar a desarrollar conductas nocivas para la salud como fumar, comer o beber en exceso para tratar de aliviar este desborde emocional. Otras consecuencias muy importantes son la incapacidad de desconectar, lo que afecta a nuestro tiempo de ocio y vida personal, además de disminuir nuestro rendimiento diario por el agotamiento que ello produce y la sobre activación que vivimos ante cualquier demanda, ya sea grande o pequeña, que acaba siendo percibida como estresante.</p>
6	<p>Si hablamos del estrés laboral, para la OMS hay muchos factores del entorno laboral que pueden afectar a la salud mental. En la mayoría de los casos, los riesgos que conllevan son a causa de una interacción inadecuada entre el tipo de trabajo, el entorno organizativo y directivo, las aptitudes y competencias del personal y las facilidades que se ofrecen a este para realizar su trabajo.</p>
7	<p>Algunos otros síntomas que muchas veces no notamos que podrían ser causantes del estrés:</p> <p>Ansiedad. Una ansiedad por estrés se identifica rápidamente por taquicardias, opresión en el pecho, nudo en la garganta, preocupaciones constantes, contracturas musculares y mareo constante.</p> <p>Fatiga excesiva. El estrés genera un perfeccionismo excesivo, que lleva a la obsesión por realizar todo tipo de tareas de una manera que creemos correcta. Esto solo produce una fatiga latente, que se sitúa entre las manifestaciones del estrés más comunes.</p> <p>Depresión. La depresión por estrés es otro de los principales síntomas que se refleja en un estado de ánimo bajo, tristeza, apatía, irritabilidad, falta de motivación...</p> <p>Dolores musculares. El estrés mantenido hace que el cuerpo se mantenga en un estado de alerta durante muchas horas, tensando los músculos y generando contracturas.</p> <p>Irritabilidad. La tensión se traduce no solamente a nuestros músculos, sino a nosotros mismos, manteniéndonos irritables durante toda la jornada.</p> <p>Dolor de cabeza. El estrés patológico produce mucho cansancio y agotamiento, tanto en el nivel cognitivo como físico, traduciéndose en dolores de cabeza.</p>
8	<p>Evitar los malos hábitos también es una solución para disminuir nuestro estrés en general. Cuando hablamos de malos hábitos, no nos referimos solamente al consumo de tabaco o alcohol, cuya dependencia puede generar un mayor estrés y ansiedad. Entre los malos hábitos también se encuentran la importancia excesiva que le damos a los detalles y el tremendismo con el que afrontamos pequeños errores y comentarios. Llevarlos a cabo y no saber afrontarlos, genera un gran estrés emocional.</p>
9	<p>Ayúdate siempre de profesionales</p> <p>Lo más efectivo y recomendable para saber cómo prevenir el estrés en su totalidad es acudir a un especialista que nos valore y oriente. En estos casos, dejar pasar el tiempo es un claro error, pues el problema tiende a empeorar si no se trata cuando se debe.</p>
10	<p>Gestión de riesgos</p> <p>Según la OMS, en la gestión de riesgos se siguen 5 pasos para que la misma sea afectiva y logre ser una solución aplicada a todo lo relacionado con la salud y seguridad laboral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la situación y evaluación del riesgo. • Elaboración de un plan de actuación para reducir el riesgo de estrés laboral. • Puesta en marcha del plan de acción. • Evaluación del plan de actuación • Lecciones aprendidas y adopción de nuevas medidas basadas en los resultados de la evaluación.
11	<p>Las mejores formas de saber cómo prevenir el estrés</p> <p>Practica ejercicio físico de manera regular</p> <p>El ejercicio físico no logrará que relativicemos mejor ni encaremos razonablemente las tareas diarias, pero si ayuda a desconectar y a cuidar nuestro estado físico.</p> <p>Además, el hecho de tomarnos nuestro tiempo para practicarlo, significa que ya hemos sido capaces de parar de trabajar y priorizar en nuestra salud.</p>

12	<p>Las mejores formas de saber cómo prevenir el estrés Mantén una alimentación saludable La alimentación siempre es vital para cuidar nuestra salud y sentirnos mejor. Es uno de los factores esenciales a la hora de saber cómo prevenir el estrés. Una correcta alimentación nos llevará a un estado vital óptimo, que evitará que caigamos en los síntomas más comunes del estrés.</p>
13	<p>Las mejores formas de saber cómo prevenir el estrés Duerme bien y duerme lo suficiente Si te preguntas cómo prevenir el estrés y estás durmiendo un número de horas insuficiente, debes empezar por cuidar este apartado. Dormir poco solo genera más cansancio, que se acumulará a lo largo del día, haciendo que acabemos rindiendo por debajo de lo esperado en nuestras actividades laborales y diarias. Este descenso del rendimiento, provocará un mayor estrés por no conseguir lo deseado, lo que genera un círculo vicioso que acaba en el estrés patológico.</p>
14	<p>Las mejores formas de saber cómo prevenir el estrés Separa tu trabajo de tu tiempo libre Se trata de uno de los puntos más problemáticos a la hora de entender cómo prevenir el estrés. Una persona que no puede desconectarse de su trabajo durante su tiempo de ocio, se genera a sí misma un mayor estado de ansiedad. Desconectarse y separarse de los distintos ámbitos de la vida es un acto sano y necesario para nuestra salud física y mental. Si esto no se consigue, se torna necesario analizar en profundidad el caso con un especialista.</p>

Fuente: elaboración propia.

CONTROL EMOCIONAL Y TRABAJO EN EQUIPO

Semana	Tema/material
16	<p>Trabajo en equipo La adherencia entre compañeros de equipos de trabajo se expresa con el tiempo, a través del compañerismo creado con el sentido de pertenencia entre sus integrantes. Cuanta más cohesión exista, mejor trabajarán sus miembros y más productivos serán los resultados de sus acciones.</p>
17	<p>Importancia del trabajo en equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la creatividad • Una mayor motivación • Más comunicación • Mayor eficiencia • Mejora el sentido de pertenencia
18	<p>Qué implica el trabajo en equipo? Es la inclusión de más de una persona, esto significa que el objetivo planteado no puede ser logrado sin la ayuda de todos sus miembros, sin excepción. También es necesario que exista liderazgo, armonía, responsabilidad, creatividad, voluntad, organización y cooperación entre cada uno de los miembros.</p>
19	<p>Equipo de trabajo y trabajo en equipo ¿Son lo mismo? No debemos confundir “trabajar en equipo” con “equipo de trabajo”. Son dos conceptos que van de la mano, pero que poseen diferentes significados. El equipo de trabajo implica el grupo humano en sí, cuyas habilidades y destrezas permitirán alcanzar el objetivo final. Sus integrantes deben estar bien organizados, tener una mentalidad abierta y dinámica alineada con la misión y visión de la empresa.</p>

20	<p>Razones que causan el fracaso del trabajo en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No existe un clima agradable de trabajo • Se planifica incorrectamente • Existe negatividad y egoísmo en el grupo • Los miembros están desmotivados y no son perseverantes • Los involucrados no se sienten parte del grupo • No se da la confianza mutua • Los objetivos a cumplir no están claros 		
21	<p>Cómo saber si se trabaja en equipo?</p>	<p>Trabajan en equipo si...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toman decisiones grupales. Aunque en un principio no todos estén de acuerdo, tienen la habilidad para llegar a un consenso e idear formas de que se suban al barco. - Sostienen reuniones productivas. Después de cada junta, los asistentes saben bien qué pasos seguir y sienten que su presencia fue esencial. Durante las reuniones se generan nuevas ideas y estrategias para que la empresa crezca. - Se fomenta la creatividad y la innovación. Cuando todos los miembros saben qué hacer y conocen su impacto en la empresa, se producen nuevas ideas e innovaciones que permiten el crecimiento. - Se escuchan. Todos están en la misma página y cuando surge un problema están dispuestos a apoyar. Además, escuchan activamente las opiniones de los demás y ayudan a ofrecer soluciones. 	<p>No trabajan en equipo si...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tú tomas todas las decisiones. - Cada área se preocupa por sus propias metas y culpan a los demás de no alcanzarlas. - No se conocen o comunican continuamente entre ellos. - Existe una competencia (no "sana") entre áreas o individuos. - No confían en los demás miembros o existe una falta de respeto hacia su trabajo. - Hablas como "yo" y no como "nosotros".
22	<p>Diez pasos claves para el éxito del trabajo en equipo 2-10 Construye confianza Establece objetivos comunes</p>		
23	<p>Diez pasos claves para el éxito del trabajo en equipo 4-10 Crea un sentido de pertenencia Involucra a tu gente en las decisiones</p>		

24	<p>Diez pasos claves para el éxito del trabajo en equipo 6-10</p> <p>Haz que haya un entendimiento entre las partes Motiva la responsabilidad y el compromiso mutuo</p>
25	<p>Diez pasos claves para el éxito del trabajo en equipo 8-10</p> <p>Impulsa la comunicación Aprovecha la diversidad</p>
26	<p>Diez pasos claves para el éxito del trabajo en equipo 10-10</p> <p>Celebra los éxitos grupales Sé un líder</p> <p>Todo equipo de trabajo necesita un líder que guíe y reúna los esfuerzos individuales. No te “laves las manos” y sé parte del equipo. Si asumes ese rol tendrás que llegar a consensos y tomar decisiones, con base en las ideas y opiniones de tu equipo.</p>
27	<p>Control emocional, ¿es imposible controlar nuestras emociones?</p> <p>Nietsche, filósofo, dijo “Los pensamientos vienen cuando ellos quieren y no cuando nosotros los necesitamos.”</p> <p>Sin embargo, a pesar de esto, la forma de interpretar tus emociones puede cambiar la forma de cómo la vives. La forma en que reacciones frente a una emoción en concreto, condicionará cómo actuará sobre ti.</p>
28	<p>Técnicas de control emocional 3-10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intenta recordar tus virtudes y éxitos, ejemplo: en lugar de enfadarte porque has llegado tarde al trabajo puedes pensar que, dado que siempre llegas a tiempo, no es tan grave. • Distrae tu atención hacia un asunto concreto, utiliza la distracción para bloquear los estados emocionales antes de que sea demasiado tarde. La distracción funciona, especialmente si centras tu atención en algo concreto en lugar de dejar que tu mente vague. • Piensa en tu futuro más inmediato, las emociones muy intensas pueden provocar que te olvides de que hay un futuro y que tus acciones van a tener consecuencias. Aunque en ese momento tan solo seas capaz de vivir el presente y tu frustración, enfado o nervios te parezcan tan importantes, ¿seguirás sintiendo eso dentro de una semana?
29	<p>Técnicas de control emocional 6-10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medita habitualmente, intentar relajarte solo cuando te asaltan las emociones no es muy eficaz. Sin embargo, meditar de forma regular y respirar correctamente sí que pueden reducir la intensidad de las emociones negativas cuando estas aparecen. • Date permiso para preocuparte más tarde, antes se te ha explicado que intentar suprimir una emoción o pensamiento provoca que vuelva de nuevo con más fuerza. Sin embargo, ¡posponerla para más tarde puede funcionar!, Así pues, date permiso para preocuparte después de un tiempo de espera. Te preocuparás menos. • Piensa en lo peor que te puede pasar.

Técnicas de control emocional

10-10

- Escribe un diario de tus emociones, mantener una especie de diario emocional sobre lo que has sentido en algunas situaciones te ayudará a reducir la recurrencia de pensamientos negativos.
- Tómate un respiro (y un refresco) para recuperar el autocontrol, tu autocontrol no es infinito. De hecho, varias investigaciones indican que conforme te expones a situaciones y emociones, se va consumiendo. Lo más sorprendente es que se ha demostrado que mantener el control consume glucosa, como si literalmente estuvieras haciendo ejercicio. Por lo tanto, para recuperar tu autocontrol tienes dos estrategias:

Tomar una bebida rica en azúcares (no es broma).

Usar la reafirmación positiva para poder gestionar de nuevo tus emociones (fuente).

- Cuando todo falle, busca un espejo, varios estudios han demostrado que cuando te ves a ti mismo reflejado eres capaz de observarte desde una perspectiva más objetiva y por lo tanto, separarte durante unos instantes de tu emocionalidad. Cuanto más consciente seas de lo que estás haciendo, más capacidad de controlar tus emociones tendrás.
- Lo más importante: encuentra el motivo de tus emociones, a largo plazo la clave no está en luchar contra tus emociones, sino en reconocerlas y saber por qué te ocurren. Lo importante es ser honesto contigo mismo sobre el por qué. No hagas como la mayoría e intentes engañarte. A menudo nos mentimos haciéndonos creer que estamos enfadados con alguien por su comportamiento y no porque le han dado el ascenso al que aspirábamos y eso ha afectado nuestra autoestima.

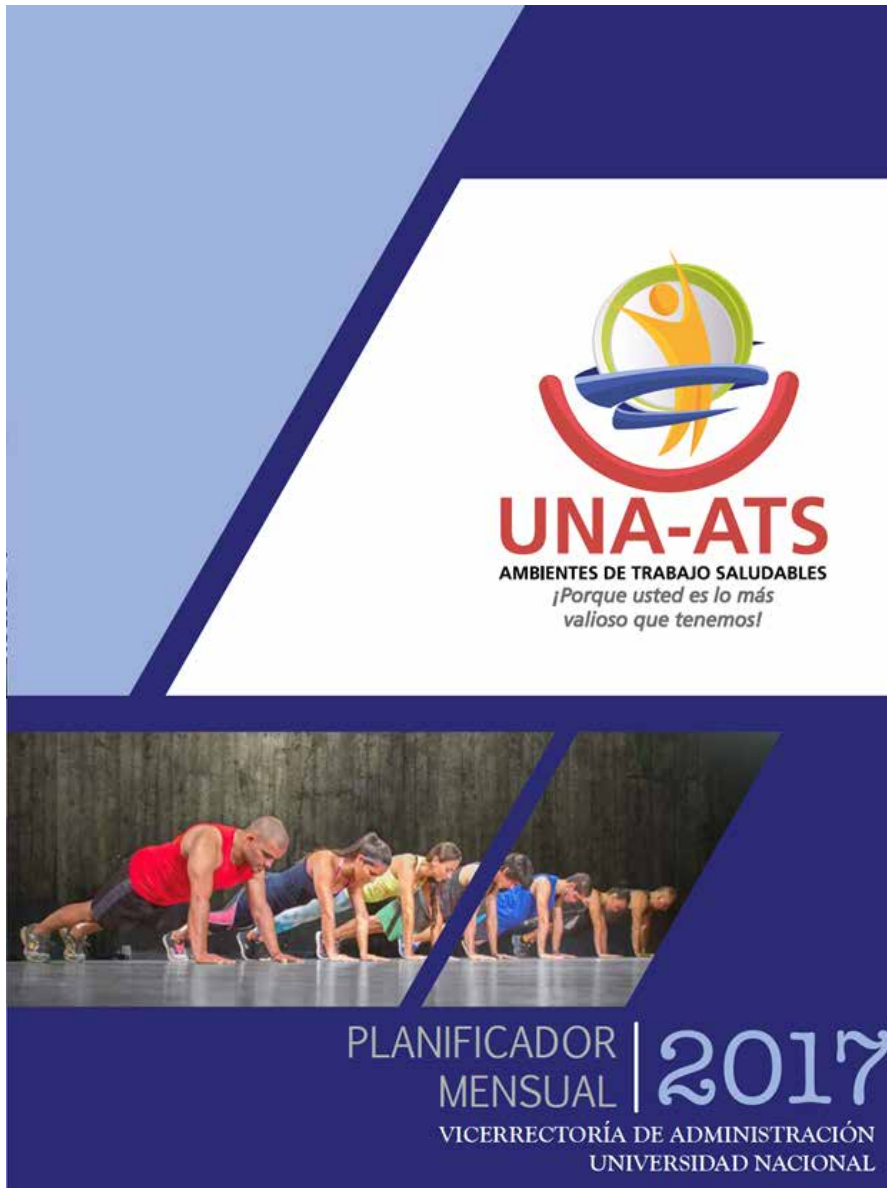
Conocer la verdad real de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.

30

Fuente: elaboración propia.

CAMPAÑAS EDUCATIVAS ATS

Planificadores



Este fue otro mecanismo utilizado para hacer llegar a la comunidad universitaria de colaboradores no solo un instrumento práctico para el ordenamiento de las actividades cotidianas, semanales y mensuales, sino que también, se divulgó mensajes e información relacionada con los temas centrales de la iniciativa ATS, entre ellos, se plantea la necesidad de invertir tiempo en el desarrollo de estilos de vida saludables como condición fundamental para lograr autorrealización y para contribuir de manera significativa al logro de la misión institucional.

2017: PRIMERA EDICIÓN

En esta edición se expuso la necesidad de consolidar una cultura laboral, donde prevalezca la atención de los aspectos ergonómicos, se estimulen estilos de vida activos basados en el ejercicio físico, hábitos alimentarios saludables y relaciones interpersonales positivas. En ATS trabajamos aunando esfuerzos para que los trabajadores universitarios cuidemos mutuamente de nuestra salud, seguridad y bienestar.

Mensajes que fueron enfatizados:

ENERO:

- “Un entorno de trabajo saludable es un derecho humano fundamental” (Declaración de Seúl sobre seguridad y salud en el trabajo, 2008).
- Para obtener beneficios en salud, se recomienda hacer un mínimo de 150 minutos de actividad física a la semana (2 horas y 30 minutos).
- El agua es esencial para tener una vida saludable. Se sugiere ingerir al menos 2 litros de agua cada día. Trate de aumentar su ingesta diaria de agua.

FEBRERO:

- “Crear una cultura de bienestar general es tener la visión y tomar las acciones necesarias para incorporar la actividad física en los centros de trabajo”.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física ocupa el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante de todo el mundo.
- Permanecer más de 6 horas sentado aumenta las probabilidades de cán-

cer en un 40 % para las mujeres y en un 20 % para los hombres.

- Cuando usted es físicamente activo, su cuerpo utiliza más las grasas para producir energía en lugar de carbohidratos, dando como resultado una disminución del porcentaje de grasa corporal.

MARZO:

- El lugar de trabajo es un entorno para la promoción de la salud y las actividades de salud preventivas, no solo con el objeto de prevenir los accidentes laborales sino también para evaluar la salud general de las personas.
- Estar sentado, ser sedentario o no realizar actividad física, influye negativamente en los procesos metabólicos, aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y el riesgo cardiovascular. También incrementa las posibilidades de aumentar de peso en un 68 % y llegar a la obesidad.

ABRIL:

- La actividad física debe ser un componente principal de cualquier plan de bienestar general para los funcionarios. Ser físicamente activos es la clave para mejorar la salud.
- Dormir es esencial para la salud, mientras dormimos el cuerpo repara daños a células y tejidos, el cerebro consolida los recuerdos y el aprendizaje. Cuando no se duerme lo suficiente los cuerpos se tensan y se aumenta la probabilidad de padecer cáncer. Por su salud duerma al menos ocho horas diarias.

MAYO:

- En un ambiente de trabajo saludable se desarrolla una cultura de bienestar general que promueve la práctica de la actividad física en el lugar de trabajo.
- La actividad física regular protege los telómeros, que son las cápsulas pequeñas al final de los cromosomas, dando como resultado el re-

traso en el envejecimiento de las células.

JUNIO:

- Con el fin de promover la actividad física en el lugar de trabajo, se deben apoyar las necesidades de los funcionarios y crear espacios para la práctica de esta, buscando alcanzar los niveles recomendados de actividad física.
- La actividad física regular incrementa el flujo sanguíneo al cerebro, creando nuevos vasos sanguíneos. También libera hormonas que reducen el dolor y nos hacen más felices.

JULIO:

- La actividad física en los centros de trabajo disminuye la mortalidad por todas las causas, mejora el funcionamiento corporal y la independencia de las personas de edad avanzada. También ayuda a controlar el peso, disminuyendo así el riesgo de obesidad.
- El receso de medio periodo es una época en la que tenemos menos actividades que de costumbre, por lo cual es un buen momento para dejar de lado el sedentarismo e iniciar con cambios en el estilo de vida que nos beneficien. Disfrute con su familia de juegos, caminatas, vida al aire libre, de comer frutas, tomar agua y preparar un picadillo nutritivo.

AGOSTO:

- Un ambiente de trabajo saludable es uno en el que los trabajadores y autoridades colaboran en el uso de un proceso de mejora continua para proteger la salud, seguridad y el bienestar de la población laboral y la sostenibilidad del lugar de trabajo.
- No descuide el trabajo de fuerza muscular, ya que hace crecer los músculos y estos aplican más tensión en los huesos, lo que aumenta la densidad ósea.

- Cualquier cambio que aumente su actividad física, por pequeño que parezca, tendrá un efecto positivo en su salud.

SEPTIEMBRE:

- Un ambiente de trabajo saludable promueve el bienestar y la calidad de vida de los funcionarios, así como la satisfacción y la motivación.
- Los beneficios en la salud producidos por la actividad física regular se dan en niños, adolescentes, adultos mayores y en personas con discapacidad, independientemente de la raza o grupo étnico.
- Cuando nos movemos rápida y vigorosamente nuestro corazón bombea más sangre a todos los tejidos del cuerpo, incluyendo los músculos. Este oxígeno extra ayuda a que los músculos soporten mejor la fatiga.

OCTUBRE:

- Implementar ambientes donde no se puede fumar, se fomenta la actividad física y la alimentación saludable tiene innumerables beneficios para la organización.
- Para minimizar los efectos negativos del sedentarismo en las oficinas, se debe ser consciente de la importancia del movimiento y realizar gimnasia laboral en lapsos regulares dentro de los puestos de trabajo.
- La actividad física regular eleva el flujo sanguíneo a la piel, llevando nutrientes a la epidermis, lo que ayuda a que las heridas sanen más rápido.

NOVIEMBRE:

- La implementación de la actividad física en los centros de trabajo contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad.
- Las personas que pasan sentadas viven en promedio 2 años menos que aquellas que son más activas. Realizar cualquier tipo de actividad física, es mejor que no realizar ninguna.

- Se puede gastar 40 kilocalorías por hora solo por ponerse de pie regularmente (600 kilocalorías por semana).

DICIEMBRE:

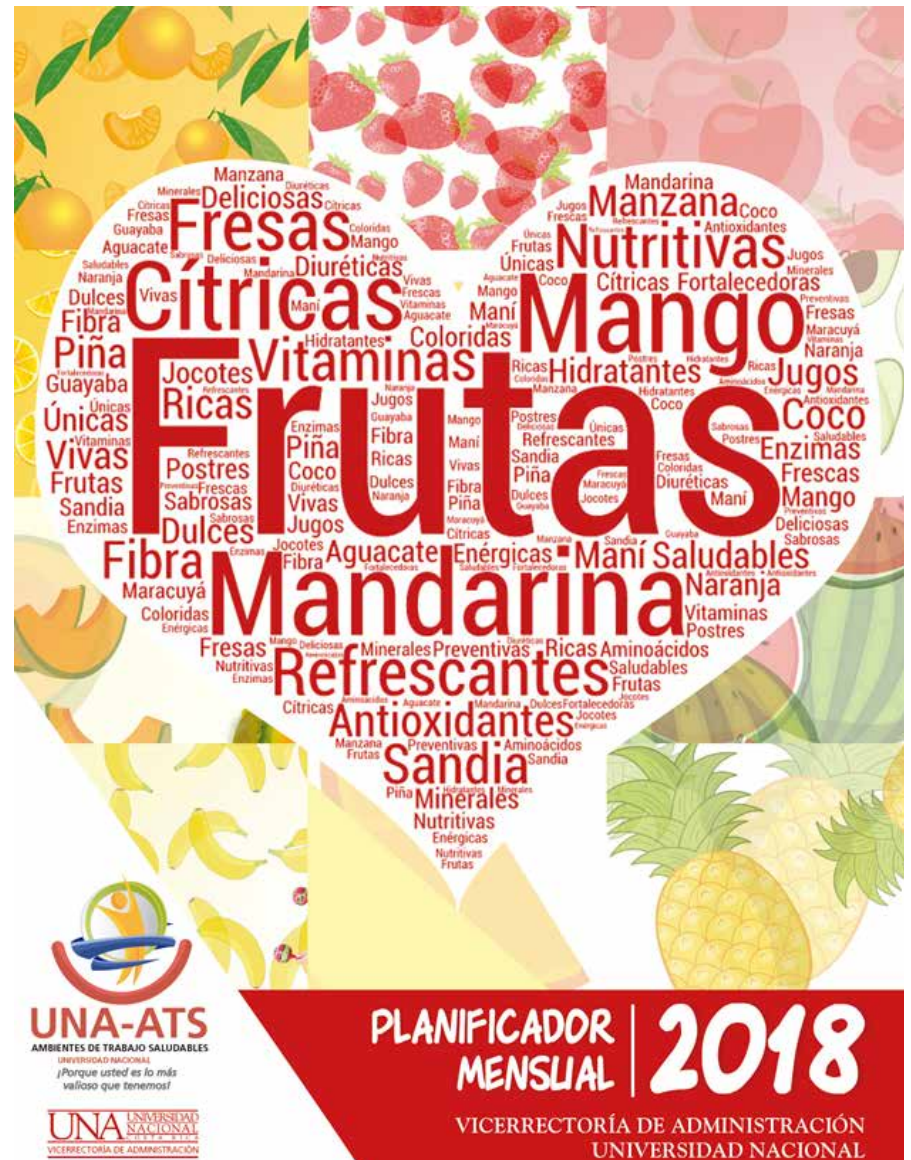
- ATS busca fomentar el espacio laboral como fuente y espacio de salud, contribuyendo a disminuir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles en los colaboradores.
- Esperamos que este año haya sido de mucho provecho para su salud, que haya aumentado su nivel de actividad física y mejorado sus indicadores de salud. El fin de año siempre nos tienta a los excesos, sea precavido y cauteloso con su alimentación y el ejercicio. ¡ATS-UNA le desea lo mejor para el siguiente año y que todos celebren la vida, celebren el movimiento!

2018: SEGUNDA EDICIÓN

En esta segunda edición, la iniciativa ATS concentra su mensaje en uno de los aspectos fundamentales de una vida saludable, nos referimos a la NUTRICIÓN, y de manera particular al rol que juega la ingesta de frutas en la salud de las personas.

El consumo de frutas, en su gran mayoría, es una fuente de vitaminas, sustancias antioxidantes y de compuestos bioactivos asociados con la prevención de numerosas enfermedades. Por ejemplo, la ingesta cotidiana de frutas en cantidades apropiadas (400 gramos), puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cáncer.

En un país como el nuestro, donde abundan todo tipo de frutas, no existe excusa alguna para no incorporar el consumo de las mismas en nuestra dieta cotidiana. Les invitamos respetuosamente a repensar sus hábitos alimentarios y a incorporar la ingesta de frutas en su dieta diaria.



ENERO

- Mandarina:** fruta cítrica deliciosa y refrescante; contiene una mezcla de nutrientes flavonoides (antioxidantes y eliminadores de radicales libres), vitamina A y C, ácido fólico y potasio. Sus componentes no pueden ayudar a prevenir enfermedades como el exceso del colesterol LDL, la aterosclerosis y el cáncer; además ayuda a combatir el estreñimiento y la anemia.

FEBRERO

- Fresa:** con la llegada del calor, no hay nada más adecuado que unas

deliciosas fresas, estas nos ayudan a disminuir y prevenir problemas cardiovasculares, resfriados, cáncer, la gota, además de mejorar la salud ocular y como si fuese poco son muy buenas hidratantes.

MARZO

- Manzana:** esta delicia nos brinda múltiples propiedades que ayudarán a mejorar nuestra calidad de vida. Es hidratante, diurética, contiene una gran cantidad de vitamina E la cual es un gran antioxidante, además al contar con fibra tanto soluble como insoluble se puede

emplear ya sea en personas con estreñimiento como en personas con diarrea.

ABRIL

- **Naranja:** la naranja es una fruta muy apetecida, ya sea en un jugo o como postre después de la comida. Tiene beneficios para el tratamiento de enfermedades del corazón, también para combatir el acné, problemas intestinales y resfríos, además contiene una gran cantidad de vitamina C, que funciona como antioxidante, fortalece el sistema inmunológico, la cicatrización de heridas y formación de tejidos.

MAYO

- **Papaya:** esta refrescante fruta es una rica fuente de antioxidantes, lo cual nos ayuda a proteger nuestra piel, también contiene vitaminas, minerales y enzimas digestivas, que ayudan a combatir el estreñimiento, además son una rica fuente de vitaminas C y E y beta-caroteno, igualmente mejora el flujo sanguíneo, ayudan en la cicatrización y también sus semillas son altamente saludables y nos ayudan principalmente a eliminar los parásitos intestinales, esto gracias a sus enzimas proteolíticas y un alcaloide llamado carpaina.

JUNIO

- **Aguacate:** dicha fruta contiene más potasio que el mismo banano, lo que nos ayuda a disminuir la presión arterial, principal factor de riesgo para paros cardiorrespiratorios y disfunción renal, además ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo y triglicéridos, también mejora notablemente la salud ocular, disminuye los síntomas de la artritis y nos puede prevenir de enfermedades como el cáncer.

JULIO

- **Melón:** es dulce, delicioso e hidratante; nos brinda vitamina A, que ayuda a evitar la resequeidad en la mucosa y la piel, también aporta vitamina E que actúa como antioxidante, previene el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las manchas en la piel. Esta fruta está compuesta en un 90 % por agua.

AGOSTO

- **Mora:** el color de esta fruta nos dice que hay presencia de antocianinas, que son sustancias que potencian el sistema inmunológico y contribuyen a la prevención de enfermedades degenerativas, nos ayuda a disminuir la glicemia, combate el estreñimiento y es una muy buena fuente de antioxidantes.

SETIEMBRE

- **Sandía:** además de su atractivo color y sabor refrescante, tiene muchos beneficios para la salud. Ayuda a cuidar el corazón, funciona en tratamientos de pérdida de peso y como diurético, además es la fruta que más cantidad de agua contiene (93 %) por lo que su valor calórico es muy bajo. Gracias al aminoácido L-citrulina el consumir esta fruta nos ayuda a disminuir el dolor muscular, también las concentraciones de betacaroteno en esta fruta ayudan a mejorar la calidad de la salud visual.

OCTUBRE

- **Banano:** las sustancias que contiene esta fruta nos ayudan a obtener altos niveles de energía, además sus concentraciones de potasio disminuyen la presión arterial, sus altos niveles de fructooligosacáridos ayudan a que nuestros huesos absorban con mayor facilidad el calcio y también previene calambres musculares. Contiene 36 % de vitamina B6, dosis recomendada como nutriente antiinflamatorio que ayuda a reducir las enfermedades del corazón y los síndromes premenstruales.

NOVIEMBRE

- **Mango:** la mejor manera de disfrutar un mango es comérselo al natural. Sus propiedades nutricionales que ayudan a regular la digestión también ayudan a combatir y prevenir el cáncer gracias a sus elevadas concentraciones de antioxidantes, además controla la acidez estomacal y funciona muy bien en el tratamiento de trastornos hepáticos.

DICIEMBRE

- **Piña:** la piña tiene un sabor delicioso y tropical, y por su combinación de sabores dulce y ácido da una frescura única. Ayuda en la digestión, nos ayuda a prevenir y combatir enfermedades cardiovasculares, además contiene Bromelina que es una enzima que tiene propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas, antiedematosas y fibrinolíticas. De hecho, la acción antiinflamatoria de la piña es muy útil en el tratamiento de las enfermedades que conllevan inflamación como sinusitis aguda, dolor de garganta, artritis o gota.



2019: TERCERA EDICIÓN

Esta tercera edición del planificador ATS-UNA, se centra en nuestra razón de ser, la población laboral UNA, la que día a día acude a nuestro llamado para buscar cambios positivos en la salud integral. Es un reforzamiento positivo en el camino hacia una vida saludable, tomando como ejemplo el testimonio de varios compañeros y su experiencia en ATS-UNA y que hoy con sus familias celebran la vida, celebran el movimiento.

Mensaje: desde la perspectiva de la promoción holística de la salud, el primer vigilante activo de la salud es la

propia persona. Pensar la salud de esta forma significa todo un esfuerzo por humanizar la salud. Ser protagonista de la propia salud entraña un conjunto de comportamientos orientados a la promoción de experiencias de armonía y responsabilidad en la gestión de la propia vida, de los propios recursos, límites y disfunciones en cada una de las siguientes dimensiones: física-orgánica, cognitiva, emocional, social y espiritual. En este contexto debemos dejar de ver la salud como la fragmentación de parcelas independientes, que deben ser atendidas de forma dissociada como si fuesen realidades paralelas y desconcentradas.

Asumir el rol protagónico de la salud, significa, adoptar un estilo de vida saludable, lo cual requiere niveles importantes de autocontrol, que la persona no siempre está dispuesto a realizar, prefiriendo considerar la salud como un atributo externo a la persona definido por el azar, la suerte o el destino.

Para ejercer este rol protagónico, se requiere el desarrollo de convicciones personales conducentes a una mayor autoconciencia, para optar por decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar la salud.

Entre las prácticas para el auto-cuidado tenemos, la alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física, recreación y manejo del tiempo libre y adaptaciones favorables a los cambios del contexto.

Nuestros esfuerzos desde ATS están encaminados a crear un modelo de promoción de la salud donde la persona sea un auténtico decisor autónomo e independiente.

ENERO

Ejercicio y salud

“Es necesario hacer un alto en nuestras vidas y preguntarnos como estamos en cuestión de salud, valorarse y empezar a hacer ejercicio por salud y no por estética.” José David Acosta Román – Departamento de Registro

FEBRERO

Trabajo de calidad

“Hacer ejercicios con ATS me ayuda a salir de la rutina y realizar un trabajo de calidad proyectado a todos los niveles, tanto profesionalmente como en la familia.” Damaris Agüero Valverde – IDESPO

MARZO

Universidad saludable

“Me gustaría que más personas en esta universidad hagan actividad fisi-

ca y ejercicio, no importa lo que sea, lo importante es hacerlo”. Alexander Benavides Varela – Facultad de Ciencias Exactas y Naturales

● ABRIL

Iniciativa y excelencia

“Disfrutemos de ATS, de sus excelentes clases y diferentes iniciativas. Mejoremos nuestra salud, aprovechando lo que otros lugares desearían tener”. Karla Espinoza Hernández – Programa de Gestión Financiera

● MAYO

Energía y movimiento

“La clase que más me gusta es la de circuitos en las Plaza UNActívate, pero en BAILAMOS-ATS he aprendido mucho y mejorado mi coordinación.” Marvin Solís Herrera – Veterinaria

● JUNIO

Promoción de la salud

“ATS es un excelente beneficio para los funcionarios, hay que aprovechar a los excelentes promotores de la salud física.” Ángela Solano Chaves – Departamento de Registro

● JULIO

Compromiso y actitud

“Hay que aprovechar a ATS, ya que nos comprometemos con nuestra salud y mejoramos tanto a nivel profesional como personal.” Esteban Rosales Castillo – Programa de Gestión Financiera

● AGOSTO

Alegría y salud

“Cuando conozcan ATS ya no van a querer dejarlo, es algo que te genera alegría y salud.” Klanser Arroyo Ocampo – Contraloría Universitaria

● SEPTIEMBRE

Integración y compañerismo

“Sería muy bonito que más compañeros se integren y participen de las actividades de ATS, ya que siempre van a encontrar un ambiente

muy familiar y de compañerismo.” Alexandra Espinoza Cruz – Biblioteca de Ciencias de Tierra y Mar

● OCTUBRE

Bienestar físico, mental y emocional

“Se que sobran las palabras para agradecer todo lo que significa ATS en la vida de cada uno de nosotros, ha sido una gran bendición este proyecto. En particular en mi vida ha contribuido de gran manera en mi bienestar físico, mental y emocionalmente. Gracias a todo el equipo por su enorme carisma y profesionalismo.” Carolina Sánchez Acuña – Bibliotecología

● NOVIEMBRE

Compartir experiencia

“Es sorprendente cuánto bienestar y mutua alegría genera una iniciativa como ATS, quienes nos brindan su apoyo desinteresado. Servir y agradecer son virtudes que alinean a los seres humanos, solo superadas por el sentimiento del amor. ¡Gracias, muchas gracias!” Xinia Espinoza Delgado – Programa de Gestión Financiera

● DICIEMBRE

Entrega y bienestar

“Don Gustavo le agradezco de corazón esta oportunidad tan linda, es satisfactorio el saber que aún hay gente que se preocupa por el bienestar de los demás. GRACIAS por esta iniciativa tan hermosa y por tener gente de tan alto calibre en su equipo de trabajo. Geraldine y Víctor son demasiado, su entrega, su carisma y todo el amor que le ponen a lo que hacen que nos motivan un montón a dar nuestro mayor esfuerzo. MUCHÍSIMAS GRACIAS.” Janina Marchena Arce - Danza

Comentarios de los usuarios

“Wow mil gracias a todo ATS por su esfuerzo y dedicación a todo lo que hacen por mejorar nuestra calidad de vida, por todos los detalles que ponen en los ejercicios y actividades, para mantenernos motivados día con día... como dijeron por ahí Gracias por existir”

Grace Gómez (Informática).

“Que alegría que existan. Al ver el correo y ver que yo estoy me sentí muy bien y de verdad son excelentes, con ustedes dejo las depresiones de lado y me siento muy bien para seguir adelante”

Jessica Barquero Calderón (ECA).

“Muchas gracias a todo el equipo de ATS por su ayuda, trabajo constante y su esfuerzo por mantenernos siempre activos. Gracias infinitas a Michelle por acompañarnos durante todo el año y a Gustavo por todos los detalles hermosos que nos motivan a seguir”

Francina Gonzalo (Medicina Veterinaria).

“

“Gracias totales Tavo por el maravilloso trabajo que hacen por nosotros”

José Pereira (Biología)

“Dios les bendiga por tanta entrega, son un ejemplo para todos. La vida nos cambió desde que ustedes iniciaron este gran proyecto en la Institución, el cual primero Dios dure muchísimos años. Son nuestra motivación para continuar, y entender que, si es posible, todo es tener siempre una actitud positiva.”

Patricia Pereira (Contraloría)

“

“Muchísimas gracias por todo. Una gran experiencia muy orgullosa de todos absolutamente todos se notó el trabajo en equipo superamos y apoyamos todos los contra tiempos. Gracias por dejarme participar. Y a los chic@s Felicidades porque son grandes profesionales y sé que les espera grandes cosas”

Fabiola Campos Jara (CIDSCO)

“Excelente noticia, gracias, ATS por todo el esfuerzo demostrado a lo largo de estos tres años son nuestra inspiración para alcanzar nuestras metas, me parece que fue ayer cuando empezó un pequeño grupo en el primer piso de Recursos Humanos, ahora este proyecto a crecido muchísimo, gracias al excelente talento humano que nos inspira cada día... Gracias equipo ATS”

Sylvia Alpízar (Registro)



“Que detalle. Muchísimas gracias. Son una bendición en nuestras vidas. Se les quiere a todos. Gracias x todo lo que hacen por nuestro bienestar”

Karol Guzmán (BCTM)

“Sin palabras ATS es una bendición no nos dejan de sorprender gracias por todo lo que hacen por nosotros de mi parte doy mil gracias por formar parte de nuestras vidas. El mejor regalo es mantenernos moviendo y el buen equipo... Siempre sorprendiéndonos por eso y mucho más amo ATS”

Karla Espinoza (Financiero)

“Gracias compañeros por hacer nuestra vida diferente, bendiciones para todos. Y a todo el equipo de trabajo son todos excelentes y un ejemplo para seguir los quiero muuuuuucho”

Mildred Soto Vargas (BJGM)

“Que toda la UNA sepa que existe un equipo de ATS comprometido y deseoso de que todos mejoremos en salud y vida... eso debería gritarse a voces... Gracias a todo ATS x su entrega y amistad para con nosotros... Aquí seguimos”

Paula Sanabria (BJGM)

“Gracias por contribuir a mejorar nuestra calidad de vida, gracias por su compromiso, gracias por su profesionalismo, gracias por su don de gente, gracias por ser parte de nuestras vidas, gracias por existir ATS”

Beysi de León (Decanato de Filosofía y Letras)



CLÍNICAS DE ATENCIÓN HOLÍSTICAS ATS

Un ambiente de trabajo saludable se aboca también a crear espacios que le permitan al funcionario tener acceso a instrumentos no invasivos que contribuyan a aliviar molestias y dolencias neuro-músculo-esqueléticas que resultan de la exposición permanente a ciertas condiciones del trabajo. El propósito fundamental de las clínicas ATS (Quiropráctica y de la Terapia Física) es contribuir con el bienestar general del trabajador brindando ajuste neuro-músculo-esquelético, terapia en el nivel muscular y asesoría integral en materia de promoción de salud, de manera que el paciente interiorice la importancia de tener control de su salud y los factores que le pueden afectar en su día a día.

QUIROPRÁCTICA:

La incidencia de alteraciones músculo-esqueléticas asociadas a disfunciones espinales, es cada vez mayor y representa un problema serio para los sistemas de salud pública, lo que atenta contra la salud y calidad de vida de los ciudadanos alrededor del mundo, y genera un gran impacto en los recursos económicos de los diferentes estados. El propósito de esta iniciativa, en el marco de la promoción de ATS, es brindar un servicio de diagnóstico y tratamiento alternativo no invasivo de las disfunciones espinales asociadas a malas posturas o lesiones en los funcionarios universitarios. La clínica está instalada en un espacio físico de 100 metros cuadrados, y cuenta con una camilla especial para realizar los ajustes quiroprácticos, un escáner de columna para el diagnóstico de disfunciones espinales y los demás instrumentos necesarios para la atención de funcionarios universitarios desde el enfoque quiropráctico. Actualmente se ofrecen de manera gratuita entre 20 y 30 sesiones por semana.

Realidad de los problemas músculo-esqueléticos:

Los problemas músculo esqueléticos son la mayor causa de dolor e incapacidad en las personas (Picaver & Hazes, 2013, Brown, 2013). Cerca de 1.7 billones de personas alrededor del mundo reportan problemas músculo esqueléticos. En Estados Unidos en el 2005 se reportó alrededor de 107.7 millones de adultos con padecimientos de tipo músculo-esquelético. En el 2004, los costos producto del tratamiento de problemas músculo - esqueléticos ascendieron a la suma de 510 billones de dólares, aunado a ello se calculó costos indirectos relacionados de 339 billones de dólares.

Está claro que, los problemas músculo-esqueléticos se presentan con más frecuencia en personas de mayor edad (Picavet & Hazes, 2013). En el caso de las personas con 65 y más años, se reporta afecciones músculo-esqueléticas entre un 12 y 13 %. Para el 2030 se proyecta una prevalencia de este tipo de afecciones del 30 %. Entre las situaciones asociadas a la incidencia de problemas músculo-esqueléticos en el caso de la población joven, se subrayan el sedentarismo y la obesidad (Jacobs et al., 2008).

En general, los dolores en el nivel lumbar y cervical son las afecciones que más comúnmente requieren tratamiento médico. En los Estados Unidos, aproximadamente el 30 % de las personas reporta dolores en la región lumbar. Los costos particulares por el tratamiento médico de este tipo de padecimientos correspondieron en el 2004 al monto de 193 billones de dólares. Asociado a este padecimiento un total de 22.5 millones de personas dejaron de asistir al trabajo en promedio 7.2 días, lo que representó una pérdida de 186.7 millones de dólares por concepto de días de trabajo (Jacobs et al., 2008). De acuerdo con el reporte realizado por Picavet & Hazes (2013), en población holandesa mayor de 25 años, se registró una prevalencia del 41 % en padecimientos músculo-esqueléticos para el caso de los hombres, y de un 48 % para el de las mujeres.

En el nivel centroamericano, en promedio el 41.5 % de las personas asalariadas expuestas a factores de riesgo laborales, sufren alguna afección músculo esquelética, siendo el dolor de espalda el reportado con más frecuencia (Rojas, 2012). Según datos reportados por el Instituto Nacional de Seguros de Costa Rica, en el 2007 se atendió más de 4500 personas que aquejaban alguna dolencia neuro-músculo-esquelética, de 65 % de las mismas localizadas en las extremidades superiores. Aunque en general, tanto en el nivel centroamericano como costarricense existe un sub-registro de las afecciones músculo-esqueléticas.

De manera que, el abordaje preventivo de los padecimientos producto de problemas asociados a disfunciones de la espina dorsal (región lumbar y cervical) es un tema absolutamente relevante para los sistemas de salud. Algunos sistemas de salud como el norteamericano han empezado a considerar el rol de la quiropráctica como un argumento de prevención que refuerza el sistema de atención primaria en la promoción de la salud y calidad de vida de las personas. (Davis, Mackenzie, Coulter, Whedon & Weeks, 2012)

Esta problemática ha generado que en las últimas décadas se haya dado un aumento creciente en el uso de terapias complementarias (World Health Organization, 2005, Brown, 2013). Entre los profesionales emergentes comprometidos con la atención de las alteraciones neuro-músculo-esqueléticas, los quiroprácticos han venido a constituirse en punta de lanza en el abordaje terapéutico de este tipo de afecciones. De hecho, hoy en día la quiropráctica se encuentra en aproximadamente 90 países alrededor del mundo. A manera de ejemplo, la Unión Europea de Quiroprácticos cuenta con 20 países miembros.

En Costa Rica, la presencia de la Quiropráctica apenas inicia. Hoy día solo se cuenta aproximadamente con 20 quiroprácticos debidamente registrados en el Colegio Profesional respectivo, a pesar de que, de acuerdo con las

tendencias mundiales, podría preverse una alta prevalencia de problemas músculo-esqueléticos y una creciente incidencia de estos. La apertura de la Clínica de Quiropráctica en la Universidad Nacional viene a sumarse a las iniciativas que se están implementando desde ATS, en materia de promoción de la salud y calidad de vida de los funcionarios universitarios.

En qué consisten las terapias manuales

De acuerdo con Gutiérrez (2013), las Terapias Manuales (TM) son el conjunto de técnicas que utilizan la manipulación de los tejidos corporales con el propósito de repararlo, mejorar su función y aliviar el dolor. Las técnicas propias de las TM son reconocidas como herramientas terapéuticas importantes para el manejo del dolor y el abordaje de las afecciones neuro-músculo-esqueléticas de origen mecánico. En el campo de las TM encontramos especialistas en Medicina Física, Terapeutas Físicos, Osteópatas y Quiroprácticos. De acuerdo con el Centro Nacional Norteamericano de Medicina Alternativa y Complementaria (CNNMAC), las TM se clasifican en Técnicas Articulares, de Tejidos Blandos y Neurales. La hipótesis fundamental que subyace en el uso de las TM es que, mediante la aplicación de estas técnicas se produce una hipoalgesia inmediata que resulta de la activación de un sistema descendente inhibitorio endógeno, mediado por medio de la sustancia gris periacueductal dorsal lo que se ve acompañado por una respuesta inhibitoria del sistema simpático.

Dadas las bondades asociadas al uso de las TM, se ha registrado un aumento creciente en el abordaje terapéutico por medio de las TM (WHO, 2005). En países como Canadá, Francia, Alemania y Estados Unidos, aproximadamente un 50 % de la población hace uso de las TM y de la medicina alternativa / complementaria, como recursos terapéuticos para atender sus problemas músculo-esqueléticos.

Antecedentes de la quiropráctica

La Quiropráctica es una de las TM más populares (WHO, 2005). La manipulación de la espina dorsal data desde tiempos de Hipócrates y los médicos griegos, aunque la implementación del concepto quiropráctica se le atribuye a Palmer, quien funda la primera escuela de quiropráctica en Estados Unidos. En términos generales, la filosofía del tratamiento quiropráctico se basa en conceptos como holismo, vitalidad, naturalismo, conservadurismo, racionalismo crítico y humanismo y ética (WHO, 2005). En esencia el enfoque de los quiroprácticos es bio-psico-social (Brown, 2013); de manera que, el abordaje terapéutico de estos profesionales ubica en un primer plano, la consideración de la dinámica de la interacción entre factores de tipo biológico, socio-culturales y psicológicos.

Central para el abordaje quiropráctico es la relación entre la espina dorsal, el sistema músculo-esquelético y función, donde todo esto es coordinado por el sistema nervioso. Es importante señalar que el enfoque de la intervención quiropráctica está puesto en restaurar y preservar la salud de las personas (WHO, 2005).

El concepto “Quiropráctica”

Profesión que se ocupa de la atención de la salud a partir del diagnóstico, tratamiento y prevención de las alteraciones del sistema neuro-músculo-esquelético y de los efectos de estas alteraciones sobre la salud en general. Se da un énfasis en el uso de técnicas manuales, incluyendo el ajuste articular y manipulación, enfocándose particularmente en las subluxaciones (WHO, 2005; Brown, 2013). La hipótesis que subyace en el abordaje quiropráctico es que, se pueden dar consecuencias neurofisiológicas importantes a causa de las alteraciones en el funcionamiento mecánico de la espina dorsal, lo que es descrito por los quiroprácticos como subluxaciones o completo de subluxaciones vertebrales. En este sentido, una subluxación es una lesión

o disfunción de la articulación o movimiento articular, en el que son alterados la alineación, la integridad del movimiento y o la función fisiológica.

De acuerdo con Benet (2003) “La profesión quiropráctica se ha fundamentado desde sus inicios en la importancia del ajuste de las articulaciones en general de todo el organismo, con especial significación en las de la columna vertebral, ya sea por medios manuales o mecánicos, en forma activa o en forma pasiva, con el propósito de mantener o restaurar la relación articular y su función, al igual que preservar y restablecer la integridad neurológica y su relación con procesos fisiológicos. Más del 50% de la masa total del organismo se deriva del sistema músculo esquelético y aun así es el sistema más olvidado clínicamente. Los principios mecánicos que determinan las actividades que el cuerpo puede desarrollar son los mismos indistintamente de la actividad, sea esta atlética, recreativa, laboral o las actividades diarias.” (p. 251).

El diagnóstico quiropráctico

De acuerdo con Benet (2003), el diagnóstico quiropráctico se basa en la historia clínica del paciente, en el examen físico, pruebas de laboratorio y las pruebas necesarias para determinar el estado del paciente, así como la causa de sus problemas. Sin embargo, característico del ejercicio de la quiropráctica es el examen detallado de la columna vertebral, para decidir si se está ante una alteración manipulable y poder hacer una valoración integral conjunto con la evaluación clínica. El proceder metodológico incluye la observación del paciente, la palpación, percusión y auscultación. Se identifican 5 pasos en el diagnóstico quiropráctico: identificación del dolor y sensibilidad, valoración de la asimetría seccional o segmental, identificación del rango de movimiento y la valoración del cambio en la textura de la piel y en la temperatura en el nivel de tejidos blandos.

De los beneficios de la quiropráctica

Producto de la revisión sistemática realizada por Gutiérrez (2013), se derivan una serie de conclusiones que evidencian la importancia terapéutica de las intervenciones quiroprácticas. Por ejemplo, en general, queda clara la eficacia de la quiropráctica en el tratamiento del Síndrome de Dolor Lumbar (SDL). En el caso del SDL crónico, también se demuestran los efectos positivos que tiene la quiropráctica sobre la salud y calidad de vida de las personas.

En relación con el dolor cervical (DC), se reporta que la manipulación torácica con impulso produce una reducción significativa a corto plazo del dolor y la discapacidad funcional, comparado con una movilización torácica sin impulso. Asimismo, ha encontrado que la terapia manual es efectiva en el tratamiento del dolor cervical. Relacionado con el dolor cervical neurogénico subagudo, se muestra que la movilización con una técnica de deslizamiento lateral cervical tiene efectos positivos inmediatos, reduciendo el dolor en el paciente.

De acuerdo con la revisión sistemática reportada por Gutiérrez (2013), los estudios recientes sugieren que las técnicas manipulativas dirigidas a la región dorsal pueden ser efectivas en el tratamiento del dolor cervical, y se concluye que la quiropráctica es más eficaz que otros tratamientos para el dolor lumbar y cervical.

La problemática asociada a las afecciones músculo-esqueléticas vinculadas a las disfunciones de la espina dorsal y la evidencia existente en relación con los efectos terapéuticos positivos de la Quiropráctica, fortalecen la idea de implementar una “Clínica de quiropráctica” en el marco de las acciones ATS de la Universidad Nacional, con el propósito de contribuir en el nivel de atención primario o de promoción de la salud.

La intervención quiropráctica

Siguiendo la propuesta de Benet (2003), “el ajuste quiropráctico se de-

fine como una maniobra pasiva, durante la cual el complejo de la triple articulación es llevada súbitamente, más allá del rango fisiológico del movimiento sin exceder los límites de la integridad anatómica. Las características del ajuste incluyen un contacto específico en la estructura ósea a través de los tejidos blandos adyacentes. Un movimiento dinámico en una dirección específica, amplitud específica y con velocidad. El uso de un mecanismo de palanca con el objeto de afectar un mínimo de tres vertebras (dos unidades funcionales). Generalmente asociado con una liberación articular que es sonora, aunque esto no es necesario para realizar el cambio de alineación. Corrección del movimiento: estimulación neurológica. El énfasis terapéutico no consiste en forzar el movimiento anatómico particular de la articulación, sino más bien la restauración normal de la mecánica articular” (pág. 255).

Los efectos de la manipulación quiropráctica se observan en la acción biomecánica, en los tejidos blandos y en la respuesta neuro-fisiológica. En el nivel biomecánico se registran cambios en la alineación, disfunción del movimiento y dinámica de las curvas vertebrales. En los tejidos blandos, se dan cambios en la tonicidad y fuerza muscular; así como, en la dinámica de ligamentos y tejido conectivo. En cuanto a la respuesta neurológica, se registran reducciones del dolor en el nivel espinal y periferia, incidiendo en las funciones motoras y sensoriales con efectos regulatorios del sistema nervioso autónomo.

ATS operación y alcances en quiropráctica

La Clínica brinda sus servicios 8 horas a la semana y ha atendido 420 funcionarios, los cuales en su mayoría acuden por problemas en la columna vertebral (35 % de los pacientes atendidos), se atiende de manera regular varios casos por fibromialgia, cáncer y uno específico de esclerosis múltiple, esto debido a que la estimulación del sistema nervioso aumenta la capacidad de autocuración y potencia el sistema inmunológico.

Reportes anecdóticos

Usuario



Considerando el problema de mi columna, la atención y seguimiento que me han dado en ATS ha favorecido poder tener mejor estabilidad en cuanto a las dolencias, considerando que mi condición es permanente. ATS me ha dado la oportunidad y están pendientes de mi condición por si fuera necesario una atención de emergencia por parte de la doctora. Por ello la atención que he recibido ha mejorado mi calidad de vida en todos los ámbitos, como el laboral, social y familiar.

Agradezco a Gustavo Rivera y a su excelente grupo de trabajo, asistentes y doctora por las finas atenciones, orden en los registros y seguimientos de citas, así como el compromiso con la comunidad universitaria para que realmente tengamos mejores condiciones de salud.

Usuario**2**

Debido a mis problemas de salud como son: fibromialgia, esclerosis, diabetes tipo 2, presión arterial y desgaste en las rodillas, he sido remitida para la atención quiropráctica que ofrece el programa ATS- UN- Actíivate.

Desde que inicié con este programa he tenido gran mejora en mi condición física, menos dolores de cuello, hombro, espalda baja y piernas. También, en mi parte emocional porque al estar mejor físicamente, me siento más animada, con más energía y disfruto de las caminatas que antes no podía hacer porque me daba mucho dolor de piernas.

Agradezco a la UNA y en especial a la Vicerrectoría de Administración, por fomentar este tipo de programas en pro de la salud física y mental de los funcionarios. Igualmente, al personal de ATS que siempre me atienden muy bien, me dan consejos sobre salud y alimentación, y a la Dra. Zoila Stewart, excelente profesional.

Usuario**3**

Buenas tardes, en relación con la consulta, el servicio de la Clínica Quiropráctica ha sido excelente, tanto en el trato humano que me han brindado como en el profesional. Mi salud se ha visto completamente beneficiada desde que recibí las primeras sesiones, haciendo que las molestias por las que he sido atendida se hayan reducido notablemente y por ende mi estado de ánimo está en forma óptima.

Usuario**4**

Con relación al servicio brindado en la Clínica de Quiropráctica ATS-UNA, hago constar que he recibido ese servicio por varios meses debido a problemas en mi columna vertebral y a una neuropatía periférica que padezco, la asistencia de la Clínica para mi caso particular ha consistido en una valoración de mi condición física con aportes de resultados de exámenes anteriores médicos que la Dra. de quiropráctica revisó y a partir de esta fase he asistido a las sesiones en las oportunidades que me han asignado, tomando en cuenta siempre mi problema particular.

Por parte del personal administrativo y de la especialista en todo momento he recibido un trato considerado. La especialista en cuestión siempre se ha preocupado por mi condición física, de mis adelantos en el soporte que ella brinda a mis problemas de salud, realizando con mucho profesionalismo la práctica de su terapia manual o haciendo uso del aparato mecánico. Gracias a los ajustes quiroprácticos recibidos mi mejora en columna y mis problemas neuropáticos ha sido muy buena, lo que ha repercutido además a una mejora en mi calidad de vida en lo personal, (movilidad, desplazamientos) e igualmente beneficioso para los momentos en que debo atender mis funciones académicas, porque me ha permitido un mayor grado de tolerancia a las actividades propias de mi trabajo.

Usuario**5**

He asistido once veces a la Clínica de Quiropráctica debido a dolores en la zona lumbar o baja de la espalda. De acuerdo con exámenes que me he hecho, tengo una escoliosis, pero por dicha no hay afectación de discos lumbares. En todas las veces que he asistido he recibido un trato muy agradable por todos los funcionarios que ahí laboran. Se nota, desde que uno entra, que todos trabajan muy felices

y ese mismo sentimiento lo contagia a uno. El tratamiento que he recibido ahí me ha enseñado sobre hábitos de postura correctos en el trabajo y hasta en la casa. He aprendido y aplicado correctamente a tener una mejor postura para dormir, para sentarme, para recoger cosas, entre otras. Por lo tanto, la clínica no solo me ha servido para aliviarme los dolores de espalda que he tenido, sino que en el proceso he aprendido a evitar las causas que los pueden desencadenar, lo que ha hecho que dichos dolores sean mucho menos frecuentes desde que empecé a asistir a la clínica. Estoy muy agradecido por el empeño y cariño con el que lo atienden a uno, y sobre todo por el servicio tan profesional que brindan.

Usuario

6

En repetidas ocasiones y por mi condición médica y de salud mis rodillas fallan, se desmontan o se lesionan a otro nivel lo que impedirían mi desplazamiento de manera normal aunado esto al constante dolor y falta de movilidad, usé bastón 15 años.

El servicio al que se me refirió en ATS Quiropráctico me ha permitido mejorar mi condición de movilidad, evitar las constantes lesiones en rodillas y por ende un mejor desempeño laboral y un ahorro monetario pues no he tenido que consultar de privadamente al quiropráctico.

Al mejorar mi salud, lógico que mejora mi estado emocional, me siento más segura al caminar, no tengo dolor constante ni inflamación y mi rendimiento y desempeño laboral han mejorado.

Es de resaltar como todos los colaboradores de su programa se caracterizan

por la eficacia, eficiencia y cordialidad en la atención de nuestras solicitudes como usuarios de estos servicios. La dra. Zoila Rosa S. tiene mucho carisma y es excelente en su desempeño. En contadas ocasiones he llegado bastante lesionada y he salido de su servicio en mejores condiciones.

Estoy complacida y sumamente agradecida con el programa ATS por la mejora que mi calidad de vida ha tenido al hacerme participe de su programa QUIROPRÁCTICA ATS.

Usuario

7

Creo que la clínica de Quiropráctica ha sido un gran logro para la Universidad Nacional. En realidad, me siento muy satisfecho, no solamente con los excelentes resultados obtenidos en mi tratamiento, sino también con la excelente calidad humana y profesionalismo mostrado por su personal, mismo que en todo momento ha mostrado una completa vocación por ayudar. Mi calidad de vida ha mejorado, no solo por el tratamiento, sino también por toda su asesoría en lo preventivo. Creo firmemente que este tipo de iniciativas deben ser reconocidos por sus logros en pro del bienestar de la comunidad universitaria.

Usuario

8

El servicio brindado por la clínica de quiropráctica me ha permitido en lo personal, por motivos de mi situación de esclerosis múltiple, tener una mejor calidad de vida en todos los ámbitos (personales y laborales), a su vez me ayuda con cada cita a ver el comportamiento de mi columna con el quehacer diario y si debo de hacer algún cambio en mis actividades, ya que en mi caso debo tener la cadera alineada o lo más alineada posible.

También me ha ayudado a saber escuchar a mi cuerpo y saber cuándo o que actividad no realizar, inclusive cuando alguien me ha indicado que debo hacer esto o lo otro porque sino me podría tener problemas de cadera o rodilla en el mediano plazo, me ha permitido analizar la situación ya que si yo me siento bien sin ningún dolor y mi cadera se encuentra alineada, personalmente no considero tener motivos de peso para cambiar mi actividad diaria o incorporar algún elemento de ayuda en mi caminar diario.

Usuario

9

Tengo una condición de asimetría vertebral de nacimiento la cual se me diagnosticó hasta el 2018 por medio del ortopedista de la clínica de especialidades médicas, hasta este año acudí a la atención de la quiropráctico

de ATS quién me ha atendido de manera maravillosa y en la primera sesión noté una gran mejoría de salud.

En mi opinión, de lo mejor que he recibido en terapia, considerando que he asistido a diferentes especialistas. Si es importante seguir las recomendaciones para ver un resultado positivo y prolongado.

Gracias al personal de ATS por la iniciativa y aporte que da a los funcionarios.

Usuario

10

Las sesiones de quiropráctica en las expertas manos de la Dra. Zoila Rosa Stewart me han devuelto bienestar físico y mejoría extraordinaria de mi salud. En 2012, a causa de un accidente laboral severo, columna cervical se dañó y mi vida cambió radicalmente desde entonces. El "aprender a vivir con las molestias", como se me indicó en la atención del trauma, conllevó a años de dolor constante en cuello y espalda, incluso hasta mis brazos.

La atención en la clínica de quiropráctica UNA me ha permitido experimentar el más significativo alivio y mejoría de mi condición. Los problemas posturales han sido corregidos, el vértigo y los acúfenos casi han desaparecido, gracias a la liberación de estrés que se acumulaba en la zona cervical. Las manipulaciones han logrado que restablezca mi equilibrio, que la presión arterial se estabilizara, que volviera la flexibilidad de mi cuello y espalda y por consiguiente, que subiera mi nivel de energía y, por supuesto, que esté más tranquila y más feliz. Durante el tiempo que la Dra. Stewart me ha atendido, el bienestar general es el mayor logro para mí y por derivación, también lo es para mi familia. Me he sentido muy cuidada por mi universidad, con una atención de primer nivel en la Clínica Quiropráctica ATS.

Agradezco sinceramente a la Dra. Stewart, al programa ATS y a la Universidad Nacional, porque este tipo de terapia es indudablemente de beneficio para trabajadores y trabajadoras de la UNA. ¡Que Dios bendiga sus manos, Dra. Stewart, y gracias UNA, por apostar por la quiropráctica para el bienestar físico de sus funcionarios/as!

Referencias Bibliográficas

- Jacobs, J. J., Dormans, J. P., Lane, N., Puzas, J. E., William, E., & Yelin, E. (2008). The Burden of Musculoskeletal Diseases in the United States: Prevalence, Societal and Economic Cost. *Bone and Joint Decade*. USA.
- Brawn, R. (2013). The Status of Chiropractic in Europe: a position paper. *European Chiropractic's*
- Davis, M., Mackenzie, T., Coulter, I., Whedon, J. & Weeks, W. (2012). The United States Chiropractic Workforce: An alternative or complement to primary care? *Chiropractic & Manual Therapies*, 20:35.
- Benet, E. C. (2003). *Quiropráctica y Deporte*. Vol. 20, N. ° 95, pp. 251-257.
- Gutiérrez, H. J. (2013). *Terapia Manual para el Alivio del dolor musculoesquelético: Revisión sistemática*. *Revista Científica da Escola da Saude*. N. ° 2, pp.45-63.
- Rojas, M. N. (2012). *Relación entre los riesgos ergonómicos y los trastornos musculoesqueléticos en una muestra de trabajadores centroamericanos*. Trabajo final de graduación.
- World Health Organization. (2005). *WHO guidelines on basic training and safety in chiropractic*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43352>

TERAPIA FÍSICA

La terapia física es una rama de la medicina que permite tratar afecciones de nuestro cuerpo por medio del ejercicio o diversos agentes físicos como la aplicación de frío, calor, agua, electricidad y masajes en esas áreas afectadas.

El terapeuta físico comprueba los diagnósticos recibidos para identificar mejor aquellas enfermedades que afectan la capacidad de moverse o de los músculos. Para ello, utiliza pruebas funcionales y mediciones anatómicas que proporcionan una visión general y precisa de la fuerza muscular, el movimiento de las articulaciones y el desarrollo funcional, entre otros problemas.

El tratamiento por medio de la terapia física es útil para pacientes con enfermedades neurológicas, degenerativas, en el pre y postoperatorio de enfermedades, traumas e inclusive la cirugía estética. Es útil también para aquellos que sufren parálisis cerebral, lesiones de nervios periféricos o de la médula espinal, enfermedades cerebrales, amputaciones, accidentes, lesiones deportivas o para personas que padecen alguna incomodidad del sistema musculoesquelético, como una rotura, un esguince o una contractura.

En general, el objetivo principal de la terapia física es restaurar o aumentar la capacidad del cuerpo del paciente o cualquiera de sus partes para realizar actividades funcionales normales, y para eliminar el dolor o la incomodidad causada por la lesión.

Básicamente, la terapia física actúa en aquellos casos en que las funciones que facilitan los movimientos corporales se vean afectados, ya sea por el sufrimiento de una enfermedad o por haber sufrido un accidente que de repente le causó resentimiento. Entonces, su misión principal será restaurar su funcionamiento satisfactorio para que la persona pueda llevar a cabo su vida normalmente.

La terapia física está presente en casi todos los procesos patológicos de las diferentes especialidades médicas,

por ejemplo, en obstetricia se encarga de reeducar al paciente antes y después del parto; gerontología, ayuda a los pacientes que han perdido movilidad; y en cardiología se ocupará de la reeducación de pacientes cardíacos con respecto a la realización de esfuerzos.

Podemos decir que esta rama de la medicina es el resultado de la evolución de un concepto, una filosofía y una práctica a través de los tiempos, las culturas y las circunstancias.

Desde su apertura, a inicios del año 2019, la clínica de Terapia Física ATS ha atendido un total de 120 funcionarios, los cuales han manifestado las siguientes afecciones a su salud:

ZONA	AFECCIÓN
Espalda	Hernia de disco Contracturas Desviaciones de la columna vertebral Compresión nervio ciático
Hombro	Tendinopatía Bursitis
Muñeca	Síndrome del túnel carpal
Rodilla	Esguince ligamentos Tendinopatía Problemas menisco Condromalacia
Tobillo y pie	Esguince Fascitis plantar

Fuente: Elaboración propia.

* También se atiende de manera regular a varios funcionarios con enfermedades crónicas tales como fibromialgia y esclerosis múltiple.

Luego de completar su tratamiento, el paciente se reevalúa y se le da de alta si la resolución según la escala de dolor (EVA) fue satisfactoria, la evaluación de movimientos (ROM) presenta mejoría y si la escala de bienestar general llega al 90 %.

EL CENTRO DE BIENESTAR GENERAL ATS

La necesidad de contar con espacios apropiados para la promoción de la salud de los funcionarios universitarios planteó la urgencia de acondicionar un lugar que pudiera albergar diferentes máquinas para el trabajo del acondicionamiento físico. Para tales efectos, se remodeló un espacio de aproximadamente 100 metros cuadrados en el que se ubican diferentes equipos para ejercitar diferentes grupos musculares bajo la supervisión de un profesional en promoción de la salud. El centro está acondicionado con duchas y camerinos para suplir las necesidades básicas de los usuarios. La distribución del espacio del centro se ha concebido de manera tal que, se puede tener la participación simultánea de 12 personas, rotando por las diferentes máquinas.

De manera conceptual, el centro de bienestar está íntimamente asociado al concepto de fitness, de manera que, el propósito ulterior de este centro, es promover el bienestar y la salud física de los funcionarios universitarios, al estimular la adquisición de estilos de vida sanos, en los que se incluye la práctica sistemática del ejercicio físico.

La palabra fitness proviene del inglés y significa “bienestar” (fit= sano, saludable). Es decir, este estado de bienestar se logra sobre la base de un estilo de vida activo, donde el ejercicio físico juega un rol central como instrumento para fortalecer los músculos y el cuerpo. De manera que, un centro para promover bienestar por medio del ejercicio físico, se conoce como centro de fitness.

Misión: Fomentar el desarrollo de un estilo de vida saludable entre los funcionarios de la Universidad Nacional, mediante la implementación de programas de ejercicio estructurado y dirigido por profesionales en el área, además de inculcar el valor e importancia del ejercicio físico y su relación directa con una buena calidad de vida.

Visión: Ser una de las primeras opciones para los funcionarios universitarios cuando pretendan empezar a realizar ejercicio físico enfocado en el desarrollo del bienestar general.

Las instalaciones del Centro de Bienestar General (CBG) pueden ser utilizadas por cualquier funcionario de la Universidad Nacional, sin embargo, como parte de un proceso de control y orden es fundamental que antes de comenzar las sesiones de entrenamiento los interesados cumplan con ciertos requisitos básicos.

Primeramente el interesado se debe presentar en las instalaciones del CBG con el fin de completar un Consentimiento Informado, el cual está enfocado en dar a conocer algunas pautas generales del centro, normas de convivencia dentro del mismo y anotar algunos datos personales, además se les solicita que completen un Par-Q, que es un cuestionario de salud que tiene como objetivo conocer si la persona presenta alguna situación específica de salud que se deba conocer antes de desarrollar cualquier prescripción de ejercicio físico. En dicha visita también se le solicita al interesado que indique los días y la hora de asistencia de su preferencia.

Posteriormente, el encargado técnico del lugar procederá a contactar a la persona para verificar y establecer el horario de asistencia, además de dar el aval de inicio para el uso de las instalaciones del CBG, se otorga una primera cita de evaluación, en la cual se procederá a realizar la medición de algunos indicadores de salud para realizar luego la prescripción de ejercicio enfocada en las condiciones específicas del usuario, en sus objetivos y metas. La prescripción se realizará para un total de 6 semanas, posterior a este tiempo se vuelve a programar una cita para una nueva evaluación y realizar una nueva rutina de ejercicio.

El centro cuenta con dos bandas sin fin (caminadoras), 2 elípticas, 2 remos, 1 bicicleta ergonómica, 2 steps (cajón con altura graduable) y cuerdas para saltar. Este equipo se usa principalmente para el entrenamiento cardio-

vascular y resistencia aeróbica, para el trabajo de fuerza muscular se utiliza el entrenamiento en suspensión, ligas de resistencia, balones medicinales y equipo básico para el entrenamiento de la propiocepción (bozu, bursas, trampolín, balón suizo).

En general se utiliza el peso corporal como medio de entrenamiento y los programas o rutinas se prescriben para trabajar los principales grupos musculares como el pecho, espalda, hombros, bíceps, tríceps, abdomen y lumbar. También cuádriceps, isquiotibiales, abductores y aductores, glúteos y tríceps sural.

Reportes anecdóticos

Usuario

1

tro de Bienestar General, ha sido muy importante, ya que me ha permitido mejorar mi salud, puesto que nos brinda la oportunidad de mejorar nuestra condición respiratoria, muscular, psicológica, entre otros, incidiendo en la disposición con la que llego a laborar, ya que me siento mejor y más relajada. Además se hacen amistades con otros compañeros de la institución.

Por otra lado, los jóvenes que brindan su servicio, a nosotros, empleados de la UNA, son muy humanos y profesionales, pendientes de que hagamos los diferentes ejercicios, correctamente, lo cual no sucede en otros gimnasios.

Espero que actividades como estas se continúen brindando en la Institución. Gracias por la disposición que tienen todos los colaboradores del CBG, para que el personal de la UNA mejore su salud y bienestar. Bendiciones.

Cuando hablamos de ATS hay muchísimo que decir, definitivamente, los beneficios obtenidos a lo largo de mi permanencia en el CBG, han sido inigualables. En primer lugar, que el plan de ejercicios sea completamente personalizado, permite trabajar con la seguridad de que se atienden aquellas zonas que requieren de mayor trabajo para alcanzar la meta, que no necesariamente es "un cuerpo torneado"; hablamos de áreas que requieren atención y cuidado inclusive, por situaciones de salud.

Segundo, el acompañamiento que brindan, de manera tan responsable y abnegada, nos da la seguridad de que no se padecerán lesiones y de que el tiempo invertido será bien aprovechado. En mi caso, proteger mis rodillas, por lesiones anteriores y el cuidado que he recibido para no realizar ejercicios de alto impacto, que me son contraindicados, me ha sido muy útil.

Definitivamente, si me siento bien físicamente, proyectaré ese bienestar a mi familia, a mis amigos, en mi grupo de trabajo, que es donde, en definitiva, pasamos mayor tiempo del día, por lo que no hay dudas de que el aporte en el bienestar trasciende el ámbito personal, ATS impacta todas las áreas de mi vida!

Por último, el agradecimiento es inmenso, por el compromiso, el esfuerzo y el acompañamiento de cada uno de los chicos y por supuesto de Gustavo, que de manera tan comprometida apoya nuestro proceso, con motivación y con consejos. Siempre tratando de innovar y de procurar momentos de actividad física tan significativos y altamente provechosos.

¡Gracias ATS por devolvernos la confianza en nosotros mismos! ¡Se les aprecia y se les admira muchísimo!

Usuario

2

Usuario

3

El servicio brindado por el CBG me ha ayudado por medio del ejercicio integral con cada una de las rutinas a detectar, debido a mi condición de esclerosis múltiple, qué ejercicios o movimientos en específico me son difíciles de realizar con el brazo y pierna derecha. Por consiguiente, puedo saber que ejercicios me permiten ir mejorando la movilidad en mi lado derecho como me ha resultado en la banda, caminar y concentrarme en los movimientos de hacer talón, punta en la pierna derecha para poco a poco ir mejorando la manera de caminar y que el movimiento de la rodilla y cadera se hagan más natural.

Ejemplos del avance logrado es que ya puedo utilizar la caminadora elíptica sin que la rodilla se me tire para atrás como cuando inicie en el CBG.

Usuario

4

Como asistente del CBG, me llena de orgullo tener un lugar en donde poder no sólo compartir con otros compañeros, sino que me ayuda a poder liberar cierta tensión que genera el estar las 8 horas laborales, esto me hace poder salir de mi rutina laboral y poder hacer deporte y generar ciertas sustancias en el cuerpo que me hacen poder trabajar en horas de la tarde con una mejor condición, y también poder llegar a mi casa con una mejor aptitud y compartir en familia los beneficios que me da el CBG en conjunto con todas las actividades que imparte ATS.

PLAZAS UNACTÍVATE (BIOPARQUES ATS)

La implementación de estos espacios responde a la necesidad de crear condiciones al aire libre y en zonas de convivencia cotidiana, donde las personas puedan realizar ejercicio físico, haciendo uso de equipo direccionado hacia la activación de determinados grupos musculares. En el caso de la UNA, estos bioparques están distribuidos en todos los campus y en lugares estratégicos de fácil acceso para cualquier miembro de la familia universitaria.

Sobre el concepto: un parque bio-saludable, también conocido como parque de fitness o parque gimnasio, es un espacio verde que combina deporte y diversión al aire libre. Los parques bio-saludables se caracterizan por contar con equipamiento deportivo para hacer ejercicio y mejorar así la forma física y la práctica de ejercicio diaria. Algunos estudios que analizan la práctica de ejercicio de la población, afirman que la mitad no practica deporte y que los que lo practican tan solo lo hacen una vez por semana. La falta de tiempo suele ser la principal razón por la que no se practica ejercicio.

El parque bio-saludable es la opción perfecta para mejorar la forma física, ya que se trata de un gimnasio al aire libre diseñado con base en un circuito de ejercicios que cuenta con máquinas y aparatos de diferentes categorías para trabajar zonas concretas y mejorar la coordinación, elasticidad o movilidad del cuerpo entre otras funciones.

Todas las personas pueden disfrutar de los parques bio-saludables. Niños, adultos y personas en edad avanzada

pueden beneficiarse de la práctica de ejercicio en ellos. En especial, para las personas mayores, estos parques son un entorno adecuado para realizar tratamientos de rehabilitación, combatir el envejecimiento, reducir los problemas cardíacos, problemas de osteoporosis, de colesterol y combatir dolencias en general. Los ejercicios que se pueden practicar en estos parques contribuyen a mejorar el equilibrio de las personas en edad avanzada mejorando su autonomía y movilidad, lo que les proporciona más seguridad y confianza para las actividades en su vida diaria.

Los parques bio-saludables se encuentran en algunas ciudades costarricenses y una de sus principales ventajas, es que logra crear un espacio deportivo en una zona urbana. Por lo general, estas zonas verdes se ubican en los parques o en las plazas de las ciudades para facilitar el acceso a ellos, sobre todo, para las personas mayores. Son también un lugar de encuentro y socialización, lo que mejora la motivación para la práctica del ejercicio diario.

En la Universidad Nacional se instaló un total de 10 Plazas UNActívate, distribuidas de la siguiente manera: en el Campus Omar Dengo (3), Campus Benjamín Núñez (1), Campus Pérez Zeledón (1), Campus Coto (1), Campus Sarapiquí (1), Campus Nicoya (1), Campus Liberia (1) y en la Estación Nacional de Ciencias Marino-Costas (ECMAR) (1).

Las máquinas instaladas en las Plazas UNActívate están estandarizadas y se pensaron para trabajar los grupos musculares más importantes como se detalla a continuación:

MÁQUINA	FUNCIÓN
Silla de empuje	Desarrollo, fortalecimiento y movilidad de los músculos de las extremidades superiores, estabilidad y entrenamiento de los músculos de la espalda.
Silla de jalar	Desarrollo, fortalecimiento y movilidad de los músculos de las extremidades superiores, estabilidad y entrenamiento de los músculos de la espalda.
Columpio	Ayuda a fortalecer y tonificar la musculatura de la pierna y de la cintura, los glúteos y los músculos abdominales inferiores.
Elevador oscilante	Refuerza la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y la coordinación del cuerpo. Ejercita la columna y la cadera.
Elíptica	Mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores y la flexibilidad de las articulaciones y la condición cardiovascular.
Caminadora	Mejora la movilidad de los miembros inferiores, lo que aporta coordinación y equilibrio al cuerpo, aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar al reforzar la musculatura de piernas y glúteos.
Pony	Fortalece los grupos musculares de los brazos, piernas, cintura, abdominal espalda y pecho, lo que permite un completo movimiento de las extremidades, mejora la capacidad cardio-pulmonar.

Fuente: Elaboración propia.



CAPÍTULO

6

INVESTIGACIONES ATS

SE EXPONE EL PRODUCTO DEL EJERCICIO DE SISTEMATIZACIÓN DE LOS DATOS RECOPIADOS EN EL MARCO DE LA PROPUESTA DE ATS EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL, LO QUE HA SIDO FUNDAMENTAL PARA EL DISEÑO DE PROPUESTAS CONCRETAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.

ARTÍCULO

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA-FISIOLÓGICA DE FUNCIONARIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA: UN ANÁLISIS COMPARATIVO REGIONAL

Dr. Pedro Ureña Bonilla • M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas

Resumen

Objetivo general: Realizar un análisis comparativo regional de los indicadores antropométricos y fisiológicos de los colaboradores evaluados en los seis campus de la Universidad Nacional. Material y método: Se realizó un estudio descriptivo comparativo en el que se tomó como base el registro de datos antropométricos y fisiológicos de seis campus de la Universidad Nacional ubicados en Heredia, Sarapiquí, Liberia, Nicoya, Pérez Zeledón y Coto Brus. Se contó con la participación voluntaria de 538 colaboradores universitarios (215 hombres y 323 mujeres), con una edad promedio de 41.22 ± 9.736 años. Se registró el peso, talla, porcentaje de grasa, presión arterial, frecuencia cardíaca, circunferencia de cintura y cadera. Para el procesamiento de datos se utilizó el paquete estadístico PASW 17.0. Resultados: En cuanto a la edad, la población de Pérez Zeledón es la más longeva con una media de 47.76 ± 8.35 y la más joven es Coto Brus con 35 ± 9.57 años, la población

de Sarapiquí es la única que presenta una PAS normal con una media de 117.62 ± 11.92 , siendo Nicoya la que presenta la PAS más alta 132.11 ± 12.65 , en Liberia se registró la PAD en pre-hipertensión con una media de 82.76 ± 8.65 , según el IMC todos los campus muestran sobrepeso con una media de 27.58 ± 4.82 . Conclusiones: Se concluye que un porcentaje importante de la población estudiada en todos los campus presenta indicadores antropométricos y fisiológicos que evidencian riesgo cardiovascular y metabólico.

INTRODUCCIÓN

La antropometría es una disciplina de gran utilidad en muchas especialidades médicas, tanto en la práctica clínica como en estudios clínicos, metabólicos o epidemiológicos de prevalencia o de intervención (Flores, 2006). A partir de indicadores antropométricos como el peso, la talla, y el Índice de Masa Corporal (IMC), porcentaje de grasa corporal y circunferencias de cintura y

cadera se puede determinar los niveles de obesidad, el riesgo cardiovascular y el riesgo metabólico (Aráuz-Hernández, Guzmán-Padilla y Roselló-Araya, 2013; Romero-Velarde, Vásquez-Garibay, Álvarez-Román, Fonseca-Reyes, Casillas y Troyo, 2013; Rodríguez, Ureña, Blanco, Sánchez, y Salas, 2013). Otros indicadores fisiológicos como la frecuencia cardíaca en reposo (FRC) y la presión arterial (PA) nos ayudan a identificar el comportamiento de la presión arterial tanto sistólica como diastólica, para prevenir problemas cardiovasculares.

Con el advenimiento de las sociedades postindustriales el estilo de vida de las personas se ha transformado de manera sustancial. Estos cambios han repercutido en la salud de los individuos, particularmente en el ámbito anatómico-fisiológico, en el que han proliferado las enfermedades hipocinéticas que tienen relación estrecha con la falta de movimiento (Goñi, Infante, 2010). Estas enfermedades, en el caso del contexto laboral, se derivan

de espacios de trabajo que promueven el sedentarismo y estilos de vida no saludables.

En la gestión administrativa universitaria existen una serie de retos relacionados con la salud y calidad de vida de los colaboradores que debe estar dentro de las políticas organizativas. El espacio administrativo, principalmente definido por trabajos de oficina, incluye una serie de riesgos como: la obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer en especial el de colon, osteoporosis y problemas posturales, además, del estrés y tensión que genera el desempeño de cualquier puesto. (Cenarruzabeitia, Hernández, Martínez-González, 2003)

La Universidad Nacional es una de las instituciones más representativas de la educación superior costarricense, no solo por ser la segunda casa de estudios universitarios creada en el país, sino porque, desde sus orígenes, ha construido un proyecto educativo, científico, cultural y social integral e inclusivo, sobre todo, al servicio de la sociedad costarricense (Universidad Nacional, 2015). Poco después de su fundación, el carácter nacional de la UNA se dio, por su presencia en las distintas zonas geográficas del país. A través de proyectos de extensión y de investigación la Universidad Nacional ha participado activamente en los esfuerzos de articulación, desde la perspectiva del quehacer académico universitario, de regiones y poblaciones, de la dinámica económica y social del país, con una visión de inclusión y desarrollo autogestionario.

Actualmente la Universidad Nacional está constituida por 7 campus en todo el territorio nacional, a saber: Campus Omar Dengo, Campus Benjamín Núñez, Campus Liberia, Campus Nicoya, Campus Coto, Campus Pérez Zeledón y el Recinto de Sarapiquí, desde los cuales se cumple con la misión fundamental universitaria definida desde sus orígenes como La Universidad Necesaria (Universidad Nacional, 2015).

En el marco del compromiso que le

asiste con su misión y como respuesta a su espíritu humanista, la Universidad Nacional se ha caracterizado desde sus inicios por un nivel de conciencia superior en materia de la atención de salud de sus funcionarios. En ese contexto, el propósito de este estudio fue realizar una caracterización antropométrica de los funcionarios universitarios de los diferentes campus; para posteriormente, definir estrategias de intervención que permitan promover la salud de los colaboradores universitarios, mediante la implementación de estilos de vida saludables.

METODOLOGIA

Este estudio fue de carácter descriptivo comparativo en el que se tomó como base el registro de datos antropométricos y fisiológicos de funcionarios universitarios de seis campus de la Universidad Nacional: Sarapiquí, Liberia, Nicoya, Pérez Zeledón y Coto. Los datos fueron recopilados durante el año 2016, se registraron valores correspondientes a presión arterial en reposo, frecuencia cardiaca en reposo, peso, talla, índice de masa corporal, porcentaje de grasa, circunferencia de cintura y cadera. Toda esta información fue analizada para determinar variaciones en la salud y el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares en los trabajadores de la Universidad Nacional en general y dependiendo de su ubicación geográfica.

Se contó con la participación voluntaria de 538 colaboradores universitarios (215 hombres y 323 mujeres), con una edad promedio de 41.22 ± 9.736 años.

Protocolo para toma de indicadores de salud:

Las personas debían estar en reposo por lo menos 5 minutos para proceder a la toma de la presión arterial (PA) y frecuencia cardiaca (FC) esto se hizo con un medidor automático digital marca Omron con una precisión de $\pm 3\text{mmHg}$ en PA y 95 % en FC, las mediciones de circunferencia de cintura y de cadera se tomaron con una cinta métrica plástica flexible, según

las indicaciones de la OMS. La relación cintura cadera (RCC) se determinó dividiendo la circunferencia de cintura entre la circunferencia de cadera.

El peso y el porcentaje de grasa se cuantificaron con una báscula electrónica digital marca Tanita Ironman BC-554 con una confiabilidad de 95 % para lo cual el sujeto permaneció de pie inmóvil en el centro de la plataforma con el peso del cuerpo distribuido entre ambos pies. Para la toma de la talla se usó un estadiómetro, la persona debía estar descalza con los talones juntos, cuidando que el mentón estuviera recogido, de manera que el borde inferior de la cavidad orbitaria se encontrara en línea horizontal con la parte superior del trago de la oreja (Plano de Frankfurt). La estatura se midió para calcular el índice de masa corporal (IMC), que es su peso en relación con su estatura, se calculó mediante la fórmula kg/m^2 . Al final de las evaluaciones se analizaron los datos individualmente con el fin de determinar el estado de salud y los riesgos relacionados, además se brindaron recomendaciones y consejos para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud, a partir de diversas herramientas, entre ellas la actividad física.

Procesamiento de datos

Los análisis de la información registrada se realizaron con el paquete estadístico PASW 17.0. Se calcularon valores absolutos y relativos, así como desviaciones típicas.

RESULTADOS

En este apartado se presentan los datos correspondientes a las variables: edad, presión arterial, frecuencia cardiaca, Índice de Masa Corporal (IMC), porcentaje de grasa según sexo, circunferencia de cintura y relación cintura cadera, para todos los campus de la universidad a partir de tablas y gráficos.

Se evaluaron un total de 538 personas, su distribución según campus o zona geográfica y sexo se presenta en la tabla 1.

TABLA 1
DISTRIBUCIÓN DE PERSONAS EVALUADAS SEGÚN CAMPUS Y SEXO.

Campus	Total	Porcentaje	Hombres	Mujeres
Sarapiquí	13	2.42	6	7
Coto Brus	16	2.97	7	9
Pérez Zeledón	29	5.39	14	15
Nicoya	28	5.20	12	16
Liberia	25	4.65	11	14
Omar Dengo	427	79.36	165	262
Total	538	100	215	323
Porcentaje			39.96	60.03

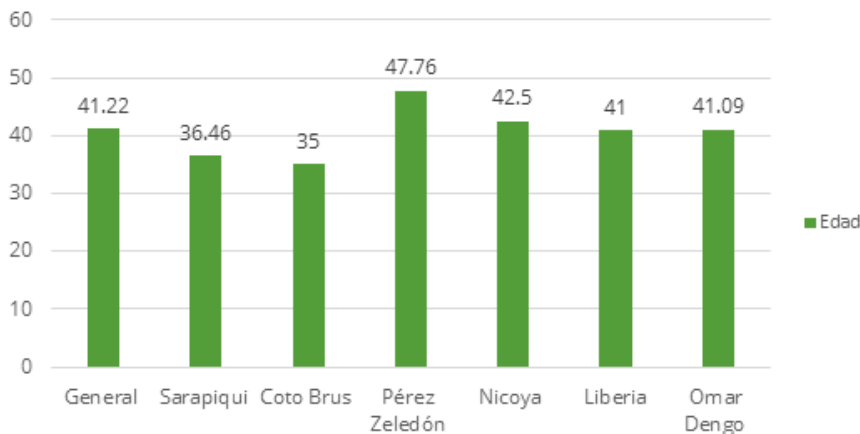
Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la Tabla 1, la mayoría de la población proviene del campus Omar Dengo ubicado en la provincia de Heredia; los campus de Nicoya, Liberia y Pérez Zeledón están representados por un porcentaje similar al 5 % cada uno; por último, los campus de Coto Brus y Sarapiquí tienen las menores poblaciones con un promedio del 2.5 % del total, cada uno.

En cuanto a la división según sexo, la mayoría de la población está representada por mujeres con un 60.03 %.

El promedio de edad de la población permite establecer diferencias para algunos de los indicadores de salud, tales como presión arterial y porcentaje de grasa. Los promedios de esta variable en la población analizada se presentan en el Gráfico 1.

GRÁFICO 1.
EDAD DE LOS COLABORADORES UNIVERSITARIOS EN LOS SEIS CAMPUS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL ANALIZADOS.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

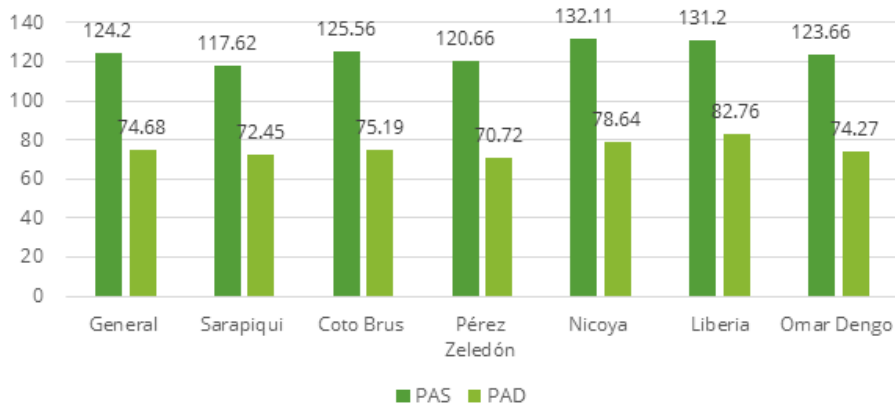
De acuerdo con el Gráfico 1, el campus de Pérez Zeledón presenta la población de mayor edad con una media de 47.76 años seguido por Nicoya con 42.4 años y Omar Dengo con 41.09 años, por otra parte, en el Coto Brus se registra la media más joven con 35 años. El promedio general indica que la población está en 41.22 años. El rango etario general va de los 18 a los 63.

La presión arterial es un indicador asociado al riesgo cardiovascular y a lesión de vasos sanguíneos en el nivel cerebral (Robles, 2000). Su medición se hace a partir de dos parámetros, la presión arterial sistólica o de contracción y la presión arterial diastólica o en relajación. En el Gráfico 2, se presentan las cifras de presión arterial de los colaboradores de la universidad en los campus analizados.

De acuerdo con los datos presentados en el gráfico 2 (página siguiente), los colaboradores del campus de Sarapiquí son los únicos que presentan una PAS normal, con una media de 117.62 ± 11.92 , seguido por los colaboradores del campus Pérez Zeledón con una media de 120.66 ± 12.24 ; los demás campus universitarios presentan valores superiores al normal, entrando en la categoría de pre-hipertensión, siendo Nicoya la que presenta la PAS más alta 132.11 ± 12.65 . En cuanto a la presión arterial diastólica, los compañeros universitarios de todos los campus presentan parámetros normales, excepto Liberia que registró la PAD que califica como pre-hipertensión con una media de 82.76 ± 8.65 .

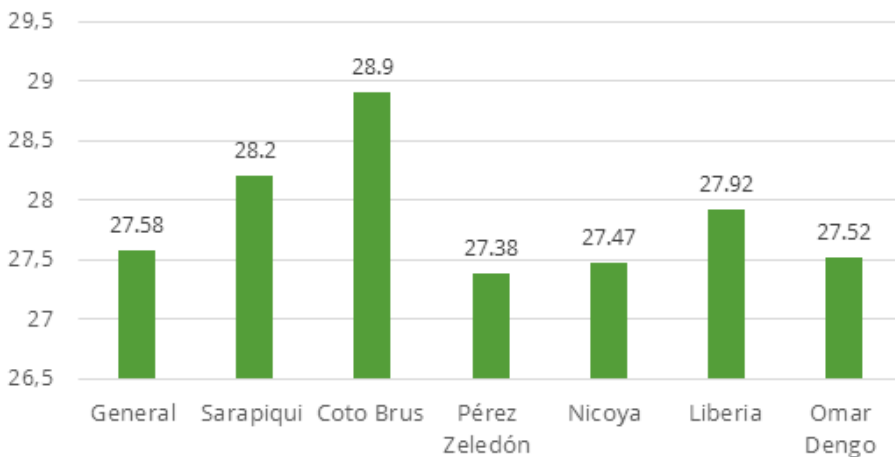
Es importante considerar que, los aumentos en la presión sistólica tienen una mayor incidencia negativa en el nivel cardiovascular (Robles, 2000), por el contrario, aumentos en la presión diastólica tienden a relacionarse con aneurismas. En general, los aumentos de presión arterial se presentan producto de la interacción entre factores genéticos y ambientales como el estrés, la dieta y la inactividad física (Maicas, Lázaro, Alcalá, Hernández y Rodríguez, 2003). Otros factores de riesgo que inciden

GRÁFICO 2.
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (PAS) Y DIASTÓLICA (PAD) DE LOS COLABORADORES EN LOS SEIS CAMPUS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL ANALIZADOS.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

GRÁFICO 3.
ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) EN LOS COLABORADORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOS SEIS CAMPUS ANALIZADOS.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

sobre el comportamiento de la presión arterial son, la obesidad, resistencia a la insulina, ingesta elevada de alcohol, ingesta elevada de sal, edad y el sexo.

En cuanto al peso de los colaboradores evaluados, el promedio general es de 73.48 ± 15.48 , al distribuirlo según sexo presenta un promedio de 81.26 ± 14.71 para los hombres y de 68.29 ± 13.72 para las mujeres. Por

otra parte, los promedios de estatura son para los hombres 1.70 ± 0.06 y en mujeres 1.57 ± 0.05 . A partir de la relación de estos datos se puede calcular el Índice de Masa Corporal, indicador que nos permite determinar el grado de obesidad de las personas. El IMC tiene una alta correlación con el porcentaje de grasa corporal, excepto cuando se trata de personas que se

ejercitan regularmente y que podríamos catalogar como atletas (Lopategui, 2008).

En el Gráfico 3 se presentan los valores promedio correspondientes del IMC. Este indicador refleja sobrepeso en todos los campus de la universidad nacional; el valor más alto corresponde al campus Coto y el más bajo al campus Pérez Zeledón. Según Lopategui, 2008, valores mayores a 27.3 kg/m^2 en las mujeres y 27.8 kg/m^2 en hombres, se asocian con un mayor riesgo de mortalidad (PSC, 2009).

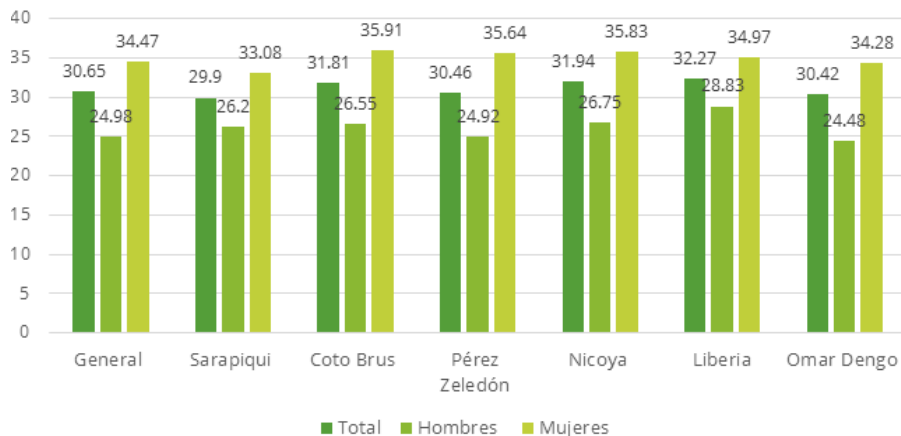
En los campus Sarapiquí, Coto Brus y Liberia, se registró valores superiores a lo indicado por el autor suprarreferido. El IMC además se correlaciona con altos niveles de presión arterial sistólica, especialmente en el sexo femenino, lo cual podría explicar el registro de valores de pre-hipertensión que se observa en la mayoría de los campus universitarios analizados, con excepción del campus de Sarapiquí, en donde a pesar de registrarse los IMC más altos, los valores promedio correspondientes a la presión arterial fueron los más bajos (Arruda et al., 2009).

Como complemento a la información que brinda el IMC, se calculó el porcentaje de grasa para todos los funcionarios que participaron en el estudio. En el Gráfico 4 se muestran esos valores en general y por sexo.

Fuente: elaboración propia a partir de los datos recopilados.

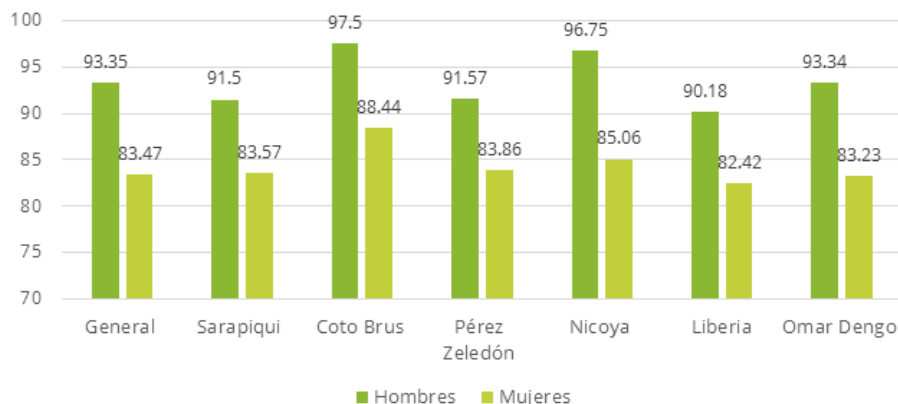
De acuerdo con la lectura del Gráfico 4, se observa que los colaboradores del campus de Liberia presentan los porcentajes más elevados en el nivel general, asimismo, son los hombres los que evidencian mayor porcentaje de grasa. Como contraste, las mujeres del campus de Coto Brus son las que presentan en términos promedio, mayor porcentaje de grasa. Tomando en cuenta que el rango de edades de la población estudiada va de 18 a 60 años, en el caso de los hombres el porcentaje de grasa debería ser de un máximo de 22 %, sin embargo, los datos registrados están por arriba de ese valor, de manera que, en térmi-

GRÁFICO 4.
VALORES DE PORCENTAJE (%) DE GRASA EN LOS COLABORADORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOS SEIS CAMPUS ANALIZADOS Y DISTRIBUCION SEGÚN SEXO



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

GRÁFICO 5.
VALORES DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA (CC) EN LOS COLABORADORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOS SEIS CAMPUS ANALIZADOS Y DISTRIBUCION SEGÚN SEXO.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

nos promedio prevalece el sobrepeso en todos los campus universitarios estudiados, con excepción de los hombres en el campus Liberia, donde los valores registrados son indicadores de obesidad.

En el caso de las mujeres, el porcentaje de grasa máximo no debe sobrepasar el 34 %. Con base en este

criterio, solo el grupo de las féminas del campus de Sarapiquí tienen valores de porcentaje de grasa saludables, las funcionarias de los otros campus universitarios estudiados estarían ubicados en la categoría de altos en grasa, paso previo a la obesidad.

Como dato comparativo, téngase presente que en Costa Rica el 60 %

de la población presenta altos índices de obesidad (Aráuz-Hernández, Guzmán-Padilla y Roselló-Araya, 2013). De acuerdo con el registro realizado en este estudio, tal y como se observa en el Gráfico 4, únicamente el porcentaje de grasa promedio de los funcionarios en el campus de Liberia podría ser clasificado como obesidad.

Es importante considerar que, altos porcentajes de grasa se relacionan con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad coronaria, entre otras (Cardozo, Cuervo y Murcia, 2015).

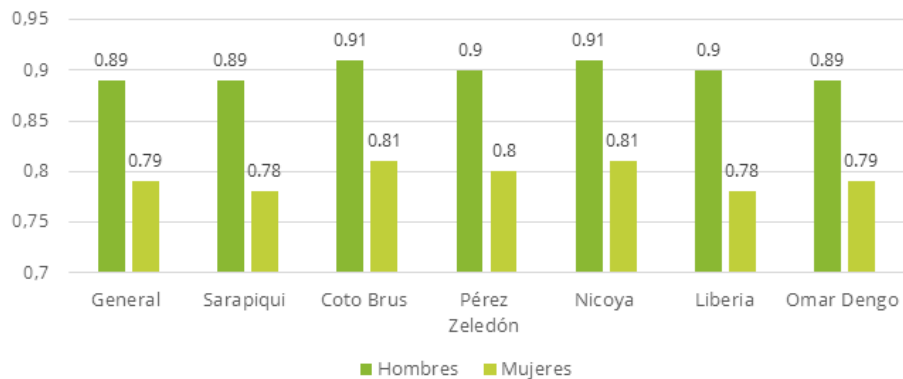
Otro indicador antropométrico de obesidad central es la circunferencia de cintura, también relacionada con el riesgo de enfermedad cardiovascular. En el Gráfico 5, se presentan los datos correspondientes a la población de funcionarios universitarios analizada.

Como se observa en este gráfico, los valores promedio correspondientes a la circunferencia de cintura, tanto para el caso de los hombres (102 cm), como para el caso de las mujeres (88 cm), está por debajo de los valores que representan riesgo cardiovascular.

Otro indicador de riesgo no solo cardíaco sino también metabólico es la relación entre la circunferencia de cintura y de cadera, los valores promedio registrados se muestran en el Gráfico 6.

Los valores promedio registrados que se muestran en el gráfico 6 (página siguiente), son evidencia de niveles de riesgo cardiovascular muy bajo, tanto para hombres como para mujeres. En ningún caso los hombres o las mujeres superan los valores críticos de 1 y 0.85 respectivamente.

GRÁFICO 6.
VALORES DE RELACIÓN CINTURA-CADERA (RCC) EN LOS COLABORADORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOS SEIS CAMPUS ANALIZADOS Y DISTRIBUCION SEGÚN SEXO.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

Conclusiones

A partir del análisis de los datos que fueron recolectados se llega a las siguientes conclusiones:

- 1.** En relación con las presiones sistólicas y diastólicas, los campus de Nicoya y Liberia son los que presentan los valores promedio más altos. Los valores promedio más bajos se registran en los campus Pérez Zeledón y Sarapiquí. En proporción con los datos de la presión sanguínea, es importante señalar que, en términos promedio, la población universitaria con mayor edad se localiza en el campus Pérez Zeledón (47.76 años), mientras que en el campus Sarapiquí está la segunda población más joven de la Universidad Nacional.
- 2.** Asimismo, en el campus Pérez Zeledón se presenta el menor índice de

masa corporal (IMC), seguido del campus Nicoya y Omar Dengo en Heredia. Como contraste, los índices más altos se registran en los campus Coto Brus y Sarapiquí. Sin embargo, en todos los casos estamos ante valores superiores a 27.3 límite a partir del cual empiezan a darse riesgos de mortalidad más altos de lo normal.

- 3.** En general se registran valores promedio altos en cuanto a % de grasa se refiere ($30 >$). Los hombres comparados con las mujeres evidencian % de grasa inferiores. Estos datos son evidencia de que se está en presencia de niveles importantes de obesidad.

- 4.** En cuanto a la relación cintura-cadera (RCC), en los campus Coto y Nicoya es donde se registran los valores más altos. Como contraste, las relacio-

nes más bajas se observan en el campus Liberia. A partir de estos datos es importante indicar que, los niveles de riesgo cardiovascular son bajos.

- 5.** En general, los datos que se registraron de los funcionarios universitarios en todos los campus institucionales son indicadores de una población universitaria de colaboradores con sobrepeso y en algunos casos con tendencia a la obesidad; asociado a ello, una alta probabilidad de sedentarismo, es decir, de ausencia de un estilo de vida activo, donde el ejercicio físico juegue un papel importante. Íntimamente vinculado a lo anterior, es esperable que los hábitos alimentarios de la población estudiada tampoco reúna las condiciones de una alimentación saludable.

Referencias Bibliográficas

- American College of Sports Medicine. (2013). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Lippincott Williams & Wilkins, Estados Unidos.
- Aráuz-Hernández, A., Guzmán-Padilla, S., y Roselló-Araya, M. (2013). La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta Médica costarricense*, 55 (3), 122-127.
- Arruda, M., Fagundes, R., Moreira, E., Trindade, E., Carvalho, T. (2010). Relation between anthropometric indicators and risk factors for cardiovascular disease. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 94(4), 478-485, <https://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000012>
- Cardozo, L., Cuervo, Y., y Murcia, J. (2015). Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo en Bogotá, Colombia, *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36 (3), 68-75, DOI: 10.12873/363cardozo
- Cenarruzabeitia, J., Martínez, J., Martínez-González, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo, *Medicina Clínica Barcelona*, 212 (17), 65-72
- Flores-Huerta, S. (2006). Antropometría, estado nutricional y salud de los niños: Importancia de las mediciones comparables. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 63(2), 73-75
- Goñi, E., Infante, G., (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida, *European Journal of Education and Psychology*, 3 (2), 199-208.
- Lopategui, E (2008). Determinación del Índice de Masa Corporal (Índice de Quetelet), *SaludMed*, recuperado de <http://www.saludmed.com/LabFisio/Lab-F-Men1.html>
- Maicas, C., Lázaro, E., Alcalá, J., Hernández, P., y Rodríguez, L. (2003). Etiología y fisiopatología de la hipertensión arterial esencial, *Monocardio*, 3(5), 141-160.
- Organización Panamericana de la Salud. (2001), *Indicadores de Salud: Elementos Básicos para el Análisis de la Situación de Salud*, 22 (4), recuperado de http://www1.paho.org/spanish/sha/EB_v22n4.pdf
- PSC. (2009). Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies, *The Lancet*, (373) 9669, 1983-1096.
- Robles, N. (2000). Agentes centrales en hipertensión arterial: regreso al futuro, *Nefrología*, 20 (4), 28-32.
- Romero-Velarde, E., Vásquez-Garibay, E., Álvarez-Román, Y., Fonseca-Reyes, S., Casillas, E., y Troyo, R., (2013). Circunferencia de cintura y su asociación con factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes con obesidad, *Boletín médico del Hospital Infantil de México* 70(5), 358-363.
- Universidad Nacional. (2015). Estatuto Orgánico: Gaceta Extraordinaria N8-2015, Heredia, Costa Rica.
- Ureña, P., Ramírez, F., Blanco, L., Sánchez, B., Salas, J. (2013). Perfil de calidad de vida, sobrepeso-obesidad y comportamiento sedentario en niños (as) escolares y jóvenes de secundaria guanacastecos, *Revista Electrónica Educare*, 14 (2), 207-224.

ARTÍCULO

CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO PARA LA SALUD A PARTIR DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS Y FISIOLÓGICOS DE FUNCIONARIOS UNIVERSITARIOS

Dr. Pedro Ureña Bonilla • M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas

Resumen

El propósito de este estudio fue generar datos fisiológicos y antropométricos que permitan diseñar estrategias para la promoción de la salud en el contexto universitario. Metodología: Participaron 427 colaboradores universitarios (165 hombres y 262 mujeres), con una edad promedio de 41.09 ± 9.70 años. Se registró el peso, porcentaje de grasa y presión arterial. También se tomó la circunferencia de cintura y la de cadera. Resultados: el porcentaje de grasa promedio de las mujeres muestra que el 41 % están en un rango saludable, las 34 % altas en grasa y el 21 % presentan obesidad. Los hombres, 30 % en rango saludable, 35 % altos en grasa y 33 % obesos. Según el IMC, los hombres muestran 24 % en normopeso y bajo peso, 49 % sobrepeso y 27 % obesidad. Las mujeres 33 % bajo y normopeso, 43 % sobrepeso y 24 % obesidad. Un 26 % de los hombres mostró una CC correspondiente a un riesgo cardiovascular alto y muy alto, en las mujeres un 22 % mostró riesgo alto y muy alto. Según RCC, un 96 % de los hombres evidenció bajo riesgo y un 6 % alto riesgo cardiometabólico. En mujeres el 60 % es de bajo riesgo y el 40 % de alto riesgo. Un 90 % de las personas evaluadas es normopresora y un 10 % son hipertensos. Conclusión: un porcentaje importante de la población estudiada presenta indicadores antropométricos y fisiológicos que evidencian riesgo cardiovascular y metabólico.

INTRODUCCIÓN

Los ambientes de trabajo universitario no están exentos de riesgos para la salud. En el caso particular de la gestión administrativa, cualquiera

que sea la instancia universitaria que aludamos, se caracteriza entre otras cosas, por lapsos prolongados de tiempo en posiciones que implican escaso movimiento, por ejemplo, muchas horas sentado, digitar frente al computador, utilización del teléfono, clasificar y tramitar correspondencia. A todo esto, se suma la presión permanente que experimenta el colaborador universitario, en razón, del breve tiempo de respuesta que demandan los diferentes procesos administrativos.

En este contexto, se generan condiciones tanto biológicas como psicosociales que podrían atentar contra la salud. De manera que, la estratificación de riesgos para la salud del colaborador universitario se convierte en una necesidad institucional.

La valoración antropométrica, así como la identificación de parámetros fisiológicos nos facilitan información básica para clasificar los niveles de riesgo que caracterizan la salud del colaborador universitario (ACSM, 2013; Rodríguez, Ureña, Blanco, Sánchez, y Salas, 2013). A partir de indicadores antropométricos como peso, talla, Índice de Masa Corporal (IMC), porcentaje de grasa corporal y circunferencias de cintura y cadera; se puede determinar niveles de obesidad, riesgo cardiovascular y riesgo metabólico (Aráuz-Hernández, Guzmán-Padilla y Roselló-Araya, 2013; Romero-Velarde, Vásquez-Garibay, Álvarez-Román, Fonseca-Reyes, Casillas y Troyo, 2013; Rodríguez, Ureña, Blanco, Sánchez, y Salas, 2013). Además, sobre la base de indicadores fisiológicos, entre ellos frecuencia cardíaca en reposo (FRC) y presión arterial (PA), se identifican los diferentes

comportamientos de la presión arterial tanto sistólica como diastólica.

Los parámetros de normalidad de estos factores tal y como la evidencia científica lo reporta, se ven alterados por condiciones de la vida diaria tales como el tipo de trabajo, sedentarismo, actividades en el tiempo libre, alimentación, entre otros; lo cual puede asociarse con patologías como obesidad, enfermedades cardiovasculares, estrés, diabetes mellitus, e incluso algunos tipo de cáncer y riesgo de muerte (Garrido, 2013; Van Uffelen, Wong, Chau et al., 2010; Montalbán, 2001; Henson, Yates, Biddle, Edwardson, Khunti, Wilmot et al., 2013, Henson, Edwardson, Morgan, Horsfield, Bodicoat, Biddle, et al., 2014).

El propósito de este trabajo fue caracterizar los niveles de riesgo para la salud del colaborador universitario a partir de indicadores antropométricos y fisiológicos que permitan identificar procesos patológicos, con el fin de diseñar estrategias para la promoción de la salud en el contexto universitario.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo correlativo en el que se tomó como base el registro de datos antropométricos y fisiológicos. Se contó con la participación voluntaria de 427 colaboradores universitarios (165 hombres y 262 mujeres), con una edad promedio de 41.09 ± 9.70 años. El protocolo de medición se realizó de la siguiente forma: las personas debían estar en reposo por lo menos 5 minutos para proceder con la toma de presión arterial, la cual se realizó por medio de un medidor de presión arterial automático marca Omron con una precisión

de ± 3 mmHg en presión arterial y 95 % en frecuencia cardíaca. Seguidamente se realizaron las mediciones de circunferencia de cintura y de cadera siguiendo las indicaciones de la OMS y se utilizó una cinta métrica plástica flexible. Se procedió después a la toma de la talla haciendo uso del tallímetro para lo cual la persona debía estar descalza. Para el pesaje y la medición del porcentaje de grasa, la persona debía estar con los pies desnudos y se utilizó una Tanita modelo Ironman BC-554 con una confiabilidad de 95 %. El IMC se calculó mediante la fórmula kgs/m^2 . La RCC se determinó al dividir la circunferencia de cintura entre la circunferencia de cadera. Los datos fueron analizados con base en el paquete estadístico PASW 17.0. Se corrió estadísticas descriptivas (promedios y desviaciones típicas), pruebas T Student para el contraste de promedios, así como el análisis de varianza univariada con análisis posteriores a partir de la técnica de Scheffé. En todos los casos se utilizó un $\alpha \leq 0,05$.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestra los datos generales y el contraste por sexo en relación con las diferentes variables antropométricas en los funcionarios universitarios que fueron evaluados.

De la lectura de este cuadro se desprende que, con excepción del atributo edad y de las variables Índice de Masa Corporal (IMC) y Frecuencia Cardíaca (FC), los hombres y las mujeres difieren significativamente entre sí. En relación con la presión arterial tanto sistólica como diastólica, los hombres muestran valores promedio superiores a las mujeres; igual comportamiento se registra en las variables peso y talla. Sin embargo, los hombres comparados con las mujeres arrojan un porcentaje de grasa corporal significativamente inferior, aunque la circunferencia de cintura y la relación cintura cadera fue superior en hombres.

Con el propósito de contrastar los indicadores antropométricos con la edad de los funcionarios universitarios, se creó 4 categorías de edad. Los resultados de este ejercicio correlacional se muestran en la Tabla 2.

TABLA 1
CONTRASTE DE VALORES PROMEDIO CORRESPONDIENTES A LA EVALUACIÓN INICIAL EN LA POBLACIÓN GENERAL Y POR SEXO.

Variable	General	Masculino	Femenino	T	Sig.
Edad	41.09±9.70	41.42±10.39	40.88±9.26	0.55	0.57
PAS	123.66±13.47	129.19±11.91	120.18±11.91	7.08	0.00
PAD	74.27±10.61	77.60±8.85	72.18±11.10	5.28	0.00
FC	72.40±10.65	71.57±11.83	72.92±9.82	-1.27	0.20
Peso	73.29±15.79	81.60±15.26	68.03±13.75	9.50	0.00
Talla	1.63±0.09	1.71±0.07	1.58±0.56	22.92	0.00
Grasa	30.46±8.42	24.49±6.61	34.28±7.13	-14.08	0.00
	Cintura				
	87.19±11.76		83.23±10.38	9.48	0.00
	93.35±11.16				
RCC	0.83±0.08	0.89±0.06	0.79±0.06	16.49	0.00
IMC	27.52±4.89	27.73±4.28	27.39±5.24	0.70	0.48

PAS = presión arterial sistólica, PAD = presión arterial diastólica, FC = frecuencia cardíaca, RCC = relación cintura cadera, IMC = índice de masa corporal.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

TABLA 2
CONTRASTE ENTRE LOS VALORES ANTROPOMÉTRICOS Y FISIOLÓGICOS GENERALES SEGÚN GRUPO DE EDAD.

Variable	<30 años	>30 y <40 años	>40 y <50 años	> 50 años	F	Sig.
PAS	118.63±10.91 ^{cd}	121.79±11.63 ^d	124.34±13.58 ^{ad}	129.75±15.80 ^{abc}	10.46	0.00
PAD	70.33±8.75 ^{cd}	73.20±12.63 ^d	75.38±9.07 ^a	77.49±8.77 ^{abc}	6.739	0.00
FC	71.14±10.86	72.45±10.64	73.60±10.72	71.49±10.49	1.03	0.38
Peso	67.75±13.76 ^b	75.25±16.78 ^a	73.43±14.62	73.63±16.31	3.44	0.02
Talla	1.65±0.79	1.63±0.09	1.62±0.09	1.62±0.09	1.63	0.18
Grasa	25.71±8.15 ^{bcd}	30.83±8.25 ^a	31.97±8.42 ^a	31.01±7.82 ^a	8.31	0.00
Cintura	80.14±10.38 ^{bcd}	87.11±11.60 ^a	88.70±11.33 ^a	90.06±11.80 ^a	10.19	0.00
RCC	0.79±0.07 ^{cd}	0.82±0.07 ^{cd}	0.85±0.08 ^{ab}	0.86±0.08 ^{ab}	12.76	0.00
IMC	24.89±3.99 ^{bcd}	28.03±5.02 ^a	27.92±4.79 ^a	27.96±4.86 ^a	7.35	0.00

PAS = presión arterial sistólica, PAD = presión arterial diastólica, FC = frecuencia cardiaca, RCC = relación cintura cadera, IMC = índice de masa corporal

*Letras diferentes evidencian diferencias significativas $p \leq 0.05$.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

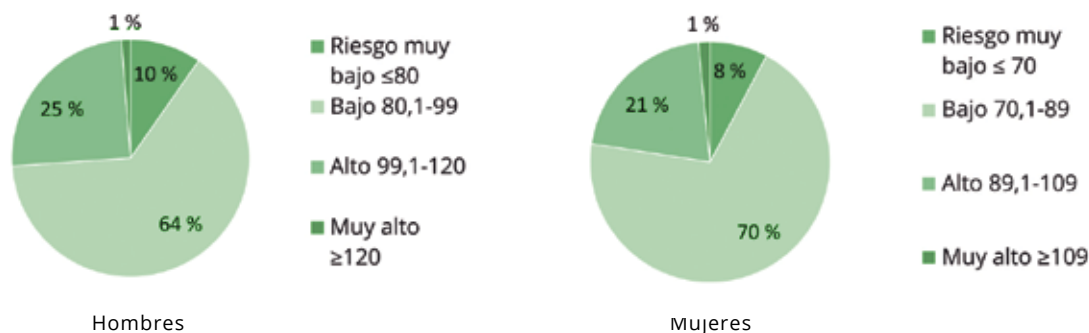
Tal y como se observa en la tabla 2, la presión sistólica crece conforme aumenta la edad, se identifican diferencias significativas entre el grupo de menor y mayor edad. Como es de esperar, el grupo de menor edad muestra valores inferiores. Igual comportamiento se observa en relación con la presión arterial diastólica, las personas de menor edad, comparados con los de mayor edad muestran valores significativamente inferiores. En relación con el peso, solamente entre el grupo de edad inferior a 30 y entre 30 y 40 años, se registró diferencias significativas, en el resto de los grupos los valores correspondientes al peso son similares. En cuanto a la talla, no se registró diferencias entre los grupos. El grupo con edad inferior a los 30 años mostró en comparación con los grupos de mayor edad, porcentajes significativamente superiores

de grasa. En estrecha relación con el comportamiento del porcentaje de grasa, la circunferencia de cintura cadera es significativamente superior en el grupo de personas con edades inferiores a los 30 años, entre los grupos con edades superiores a los 30 años no se registró diferencias en cuanto a la circunferencia de cintura. La relación cintura cadera (RCC) varió de manera significativa entre los grupos con edades inferiores a los 40 años y los grupos con edades superiores a 40 años. Los grupos de menor edad muestran valores inferiores. En relación con el índice de masa corporal (IMC), solamente se registró diferencias significativas entre el grupo de personas con edades inferiores a 30 años y el grupo con edades entre 30 y 40 años. Las personas pertenecientes al grupo con menor edad, mostró valores inferiores en el IMC.

Con la intención de cuantificar la cantidad de funcionarios universitarios por sexo, según nivel de riesgo se presentan los siguientes gráficos.

GRÁFICO 1 Y 2

CATEGORIZACIÓN DE RIESGO PARA LA SALUD EN FUNCIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA DE CINTURA.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

GRÁFICO 3 Y 4

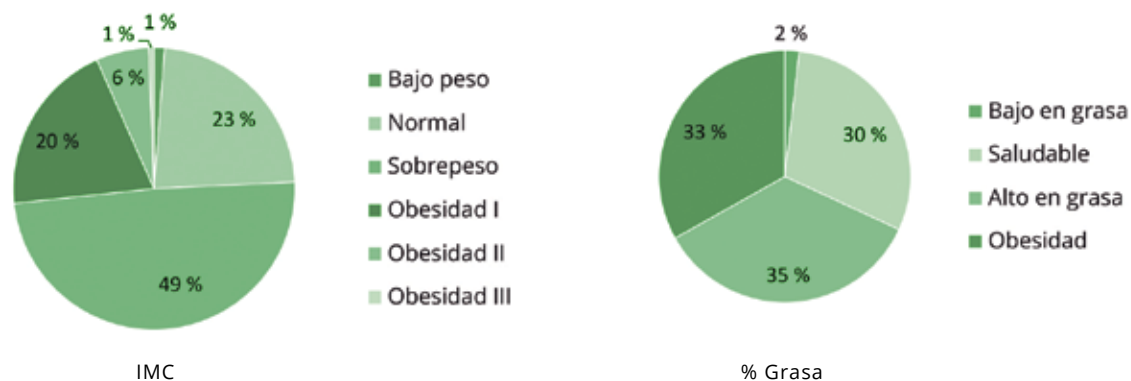
CATEGORIZACIÓN DE RIESGO PARA LA SALUD EN FUNCIÓN DE LA RELACIÓN CINTURA - CADERA.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

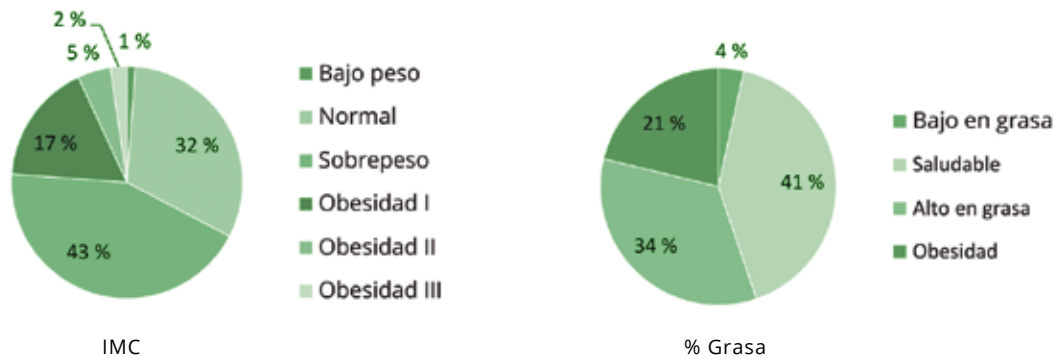
GRÁFICO 5 Y 6

CATEGORIZACIÓN DEL IMC Y PORCENTAJE DE GRASA EN HOMBRES.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

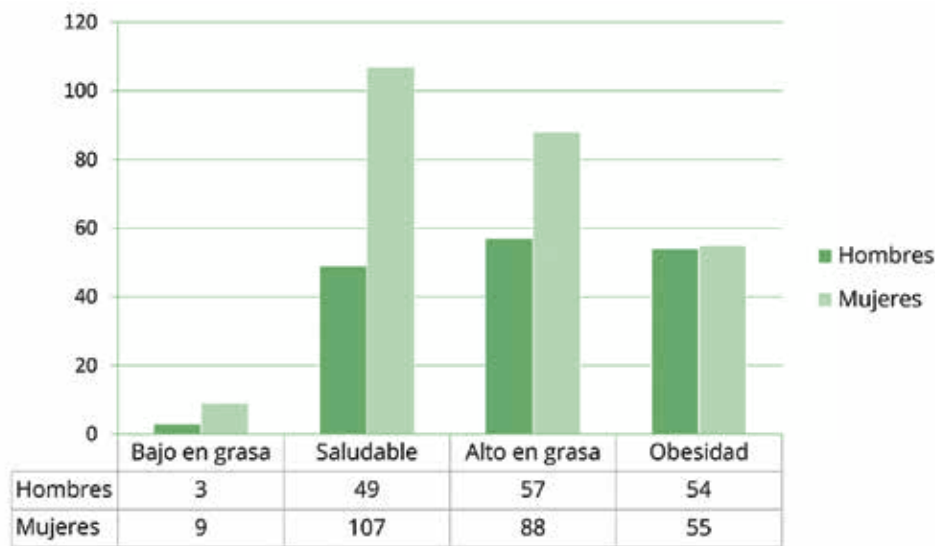
GRÁFICO 7 Y 8
CATEGORIZACIÓN DEL IMC Y PORCENTAJE DE GRASA EN MUJERES.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

En el Gráfico 9 se presenta el contraste entre hombres y mujeres (en valores absolutos), de acuerdo con porcentaje de grasa, sobre la base de las categorías de clasificación: bajo en grasa, saludable, alto en grasa y obesidad.

GRÁFICO 9.
COMPARACIÓN DEL PORCENTAJE DE GRASA HOMBRES/MUJERES.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

De conformidad con lo que se observa en este gráfico, en la categoría saludable, se registra un 25.41 % de mujeres, mientras que, en el caso de los hombres, solo un 11.63 %. Es decir, hay mayor cantidad de mujeres que de hombres catalogadas como saludables de acuerdo con el porcentaje de grasa. Sin embargo, bajo la categoría alto en grasa, un 20.90 % de los casos corresponden a mujeres y un 13.53 a los hombres. Bajo la categoría obesidad, el porcentaje de hombres y mujeres es similar.

En los siguientes Gráficos (8 y 9), se presenta la clasificación de la presión arterial general y el contraste por sexo.

GRÁFICO 10.
CLASIFICACIÓN GENERAL DE LA PA.

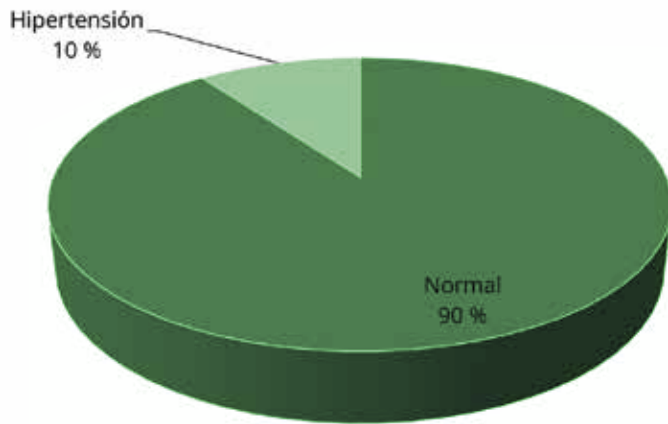
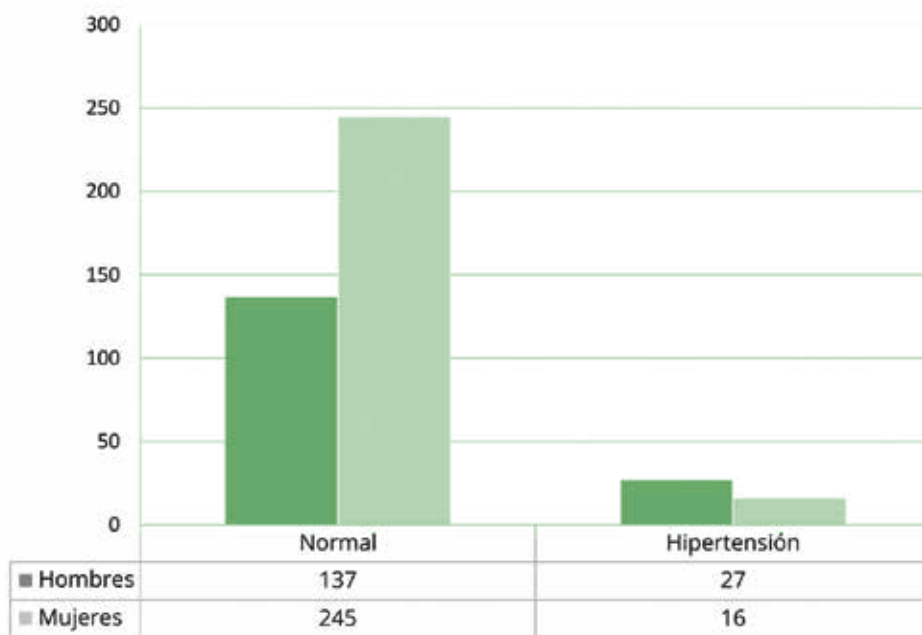


GRÁFICO 11.
CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL POR SEXO.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

De conformidad con este gráfico, un 93.87 % de las mujeres presenta presiones arteriales normales, el porcentaje para los hombres corresponde a un 83.54 %. Asimismo, se observa que el 16.46 % de los hombres y el 6.13 % de las mujeres, respectivamente, se ubicaron en la categoría presión arterial normal.

TABLA 3
RELACIÓN PRESIÓN ARTERIAL, MASA CORPORAL Y GRASA.

General (n=423)	Normo peso	Alto grasa >	Sig.
Presión sistólica	118.27± 12.70	126.04±13.09	.00
Presión diastólica	69.70±9.15	76.29±10.56	.00
Hombres (n=162)	Saludable	Alto grasa >	
Presión sistólica	125.40±11.06	131.05±11.98	.00
Presión diastólica	73.46±8.05	79.69±8.56	.00
Mujeres (n=255)	Saludable	Alto en grasa >	
Presión sistólica	117.41±11.81	123.12±13.47	.00
Presión diastólica	69.55±8.74	74.78±12.08	.00

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

En general y de acuerdo con lo que se observa en esta tabla, la presión arterial tanto sistólica como diastólica muestra diferencias estadísticamente significativas entre personas con normopeso y personas con altos niveles de grasa. En ambos casos, la presión sistólica y diastólica es inferior en las personas con normopeso. Consistente con los resultados generales, también se observa que, tanto en el caso de los hombres como el de las mujeres, la presión arterial sistólica y diastólica es significativamente inferior en las personas ubicadas en la categoría de saludables y, que además muestran menores niveles de grasa.

Conclusiones

El objetivo general de esta investigación fue generar datos fisiológicos y antropométricos para el desarrollo de estrategias para la promoción de salud. De acuerdo con los datos recopilados se obtienen las siguientes conclusiones:

1. Las variables fisiológicas de presión arterial muestran en promedio a una población con valores normales (PAS = 123.66 ± 13.47; PAD = 74.27 ± 10.61). Los valores promedio de las variables antropométricas IMC (27.52 ± 4.89 kg/m²) y porcentaje de

grasa (30.46 ± 8.42) reflejan una población con problemas de sobrepeso y exceso de grasa.

2. El contraste entre los valores antropométricos y fisiológicos según grupo de edad mostró diferencias significativas en las variables de PAS Y PAD en todos los grupos de edad, al igual que las variables antropométricas de grasa, circunferencia de cintura, RCC e IMC. En todos los casos se muestra que a mayor edad se incrementan también los valores de estas.

3. Con respecto a la variable circunferencia de cintura se evidencia que existe un alto porcentaje de colaboradores universitarios que presentan riesgo cardiovascular alto y muy alto (26 % hombres y 22 % mujeres). Según la RCC el riesgo metabólico alto se presenta en la población femenina (40 %) contra un 4 % en la población masculina.

4. Se encontró correlaciones positivas y significativas entre la PA, el IMC y el porcentaje de grasa. De manera es-

pecífica se puede decir que conforme aumentan el IMC y el porcentaje de grasa, aumenta la PA.

5. En función del promedio de edad registrado, la universidad tiene una población de mediana edad y además de eso la evidencia de las variables antropométricas y fisiológicas, ponen de manifiesto la necesidad de implementar estrategias de promoción de salud para ser consecuentes con la política que nos define como una institución que invierte en la calidad de vida y bienestar de sus trabajadores.

Referencias Bibliográficas

- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia, USA. 9th ed. Editorial Lippincot Williams & Wilkins.
- Aráuz-Hernández, A., Guzmán-Padilla, S. y Roselló-Araya, M. (2013) La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta méd costarric*; 55(3):122-127.
- Garrido, C. (2013). Los diez mayores riesgos para nuestra salud en la oficina. Periódico digital ABC.es, Sociedad, Madrid, España. Consultado desde: http://www.abc.es/sociedad/20130509/abc-riesgos-salud-oficina-201305081633_1.html
- Henson, Yates, Biddle, Edwardson, Khunti, Wilmot et al. (2013). Associations of objectively measured sedentary behavior and physical activity with markers of cardiometabolic health. *Diabetologia*. DOI 10.1007/s00125-013-2845-9
- Henson, Edwardson, Morgan, Horsfield, Bodicoat, Biddle, et al. (2014). Associations of Sedentary Time with Fat Distribution in a High-Risk Population. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Publish Ahead of Print. DOI:10.1249/MSS.0000000000000572 2014
- Montalbán, J. (2001). Índice cintura/cadera, obesidad y estimación del riesgo cardiovascular en un centro de salud de Málaga. *Medicina de Familia (And)*; 3: 208-215.
- Romero-Velarde, E., Vásquez-Garibay, E., Álvarez-Román, Y., Fonseca-Reyes, S., Casillas, E. y Troyo R. (2013). Circunferencia de cintura y su asociación con factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes con obesidad. *Bol Med Hosp Infant Mex*;70(5): 358-363.
- Rodríguez, A; Ureña, P; Blanco, L; Sanchez, B. y Salas, J. (2013). Indicadores antropométricos y fisiológicos de la salud en trabajadores de diferentes empresas costarricenses. *Revista Costarricense de Salud Pública* 2014; 23:1: 25-31
- Van Uffelen, J., Wong, J., Chau, J., van der Ploeg, H., Riphagen, I., Gilson, N., Burton, N., Healy, G., Thorp, A., Clark, B., Gardiner, P., Dunstan, D., Bauman, A., Owen, N. y Brown, W. (2010). Occupational Sitting and Health Risks: A Systematic Review. *Am J Prev Med*;39(4): 379-388.

ARTÍCULO

CONDICIÓN CARDIOVASCULAR EN COLABORADORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL

Dr. Pedro Ureña Bonilla • M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas

Resumen

En el marco de la iniciativa Ambientes de Trabajo Saludables (ATS), la promoción de la salud de los funcionarios universitarios parte de una valoración bio-psico-social. Propósito: contar con información confiable sobre el estado de salud cardiaca de los colaboradores de la universidad nacional. Metodología: con base en el protocolo de Bruce, se sometió a prueba de esfuerzo a un grupo de 838 funcionarios. Resultados: Se registró un comportamiento cardiovascular normal en un porcentaje mayor al 95 % de los evaluados, aunque también se reportó una respuesta presora hipertensiva en ejercicio en el 10 % de las personas evaluadas, que representa una amenaza para la salud cardiovascular. Conclusión: La evidencia encontrada subraya la necesidad que existe de implementar estrategias para promover estilos de vida saludables, donde el ejercicio físico y los hábitos alimentarios se conviertan en parte del estilo de vida de los colaboradores de la Universidad Nacional. En este contexto, la iniciativa Ambientes de Trabajo Saludables, ha venido a convertirse en la punta de lanza de una universidad realmente comprometida con la salud de sus colaboradores.

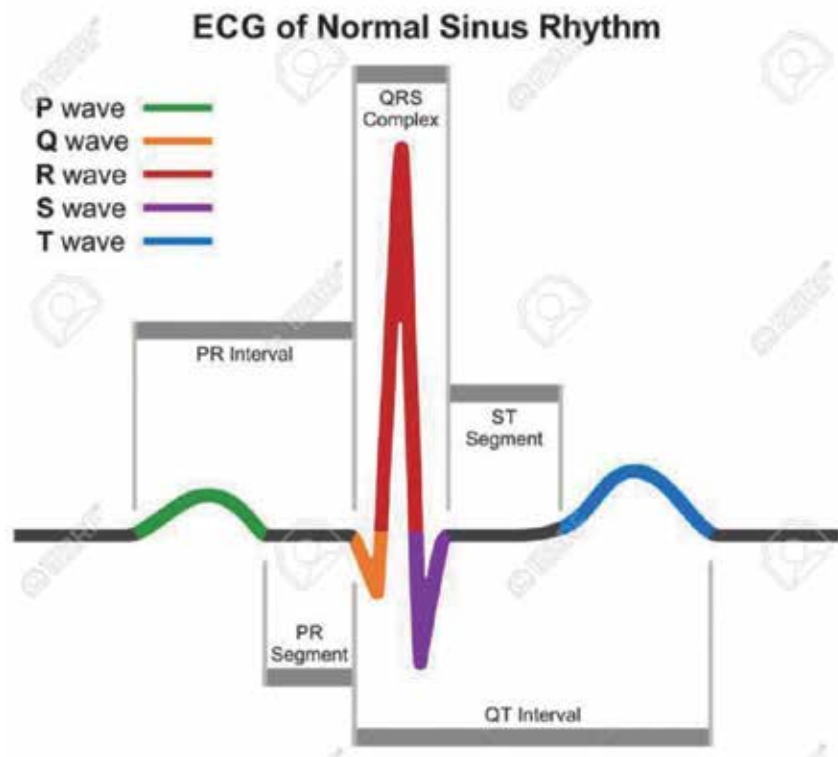
INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el THI (Texas Heart Institute), las pruebas de esfuerzo, también conocidas como pruebas de esfuerzo físico, pruebas de tolerancia al ejercicio, ergometrías, electrocardiografía de esfuerzo o ECG de esfuerzo, son estudios comunes que se utilizan para diagnosticar la enfermedad arterial coronaria. Por medio de este tipo de pruebas se puede ver cómo funciona el corazón durante el ejercicio. De

manera particular, mediante una prueba de esfuerzo se puede diagnosticar la enfermedad de las arterias coronarias (cuando estas se dañan o enferman, generalmente debido a la acumulación de depósitos ateroscleróticos), los problemas en el ritmo cardíaco (arritmias), cuando los impulsos eléctricos que coordinan el ritmo cardíaco no funciona debidamente (demasiado rápido, muy lento o irregular); asimismo, las pruebas de esfuerzo nos brindan información fundamental para guiar el tratamiento de trastornos cardíacos.

En personas saludables, entre los hallazgos electrocardiográficos más importantes mediante una prueba de esfuerzo, se tienen los siguientes: el intervalo PR, el QRS y el QT se acortan en la medida que aumenta la frecuencia cardíaca. La amplitud de P aumenta, y el segmento PR se hace progresivamente más pendiente hacia abajo en las derivaciones inferiores (Apodaca, 2018). La depresión aislada del punto J es un hallazgo normal durante el ejercicio.

DIAGRAMA 1.
EL TRAZO CARDIACO.



Fuente: Texas Heart Institute, s.f.

Criterio de positividad eléctrica: el diagnóstico electrocardiográfico se basa en la comparación con el ECG basal, en los cambios que se producen durante la prueba. El descenso del segmento ST mayor o igual de 0.10mV (1mm), a 80mseg del punto J en tres latidos consecutivos con un trazado basal estable en el ejercicio o recuperación, con morfología horizontal o descendente, se considera respuesta positiva a isquemia miocárdica. La morfología hace referencia a la pendiente del segmento ST. Descenso ST $\geq 0,10\text{mV}$ (1 mm) con pendiente de ST horizontal / descendente. Descenso ST $\geq 1,15\text{mV}$ (1,5 mm) con pendiente de ST ascendente.

En pacientes con isquemia miocárdica, normalmente el segmento ST se hace más horizontal (aplanado) en la medida que empeora la gravedad de la respuesta isquémica. Con el ejercicio progresivo, la profundidad de la depresión del segmento ST puede incrementarse involucrando más derivaciones (Apocada, 2018).

Tanto la depresión descendente como horizontal del segmento ST son potentes predictores de enfermedad coronaria, comparadas con la depresión ascendente del segmento ST. Sin embargo, la depresión «lentamente ascendente» del segmento ST se ha asociado a una relativa probabilidad de cardiopatía isquémica pudiendo constituir un criterio de positividad (Apocada, 2018).

Elevación del segmento ST: el ascenso del segmento ST con el ejercicio en unas derivaciones del ECG sin infarto de miocardio previo implica isquemia transmural (por espasmo coronario o lesión crítica) y es un hallazgo infrecuente. Si tal ascenso aparece en zonas de infarto previo con onda Q, indica discinesia y es relativamente frecuente. El significado en ambos casos es diferente. En el primer caso es un indicador de severidad de la isquemia y en el segundo es un hallazgo esperable y poco relevante (Apocada, 2018).

En pacientes sin antecedente de infarto de miocardio y ECG normal, las derivaciones precordiales suelen ser suficientes como marcadores de cardiopatía isquémica. Las derivaciones inferiores aportan poca información adicional.

La elevación del segmento ST inducido por el ejercicio es relativamente específico para la zona de la isquemia miocárdica y para la arteria coronaria comprometida. En cambio, la depresión del segmento ST provocada por el ejercicio no localiza el sitio de la isquemia miocárdica, ni ofrece una clave sobre qué arteria coronaria está afectada (Apocada, 2018).

Frecuencia cardíaca: La FC máxima varía con la edad, puede estimarse según la fórmula 220-edad en años, con una desviación estándar de 10 a 12 lat/min. La FC no debería utilizarse como un indicador del máximo ejercicio o para decidir terminar la prueba. Aumenta progresivamente con el ejercicio y su incremento puede verse atenuado por la toma de betabloqueantes (Apocada, 2018).

Frecuencia cardíaca (FC) x presión arterial sistólica (PAS): el producto de FC por la presión arterial sistólica, es una medida indirecta del consumo miocárdico de oxígeno, aumenta progresivamente con el ejercicio, y el pico de esta variable puede ser utilizada para definir el rendimiento cardiovascular. En ausencia de tratamiento betabloqueante y antihipertensivo valores superiores a 23000-24000 suelen considerarse compatibles con buena capacidad física (Apocada, 2018).

Llamamos insuficiencia cronotropa a la falta de incremento de la FC, pudiendo no superar la FC submáxima. Esto puede ocurrir en pacientes con disfunción importante del VI, enfermedad del seno, respuesta miocárdica isquémica o tratamiento con betabloqueantes. En algunos pacientes con bradiarritmias, es precisamente la evidencia de insuficiencia cronotropa al esfuerzo la que puede determinar la indicación de estimulación con marcapasos (Apocada, 2018).

Presión arterial: la respuesta normal al ejercicio es un incremento progresivo de la presión arterial sistólica con el aumento de la carga de trabajo hasta un pico de respuesta que oscila entre 160mmHg a 200mmHg (Apocada, 2018).

Se considera como respuesta anómala: la falta de incremento de la presión arterial sistólica más allá de 120mmHg, la disminución sostenida mayor de 10mmHg repetible dentro de los siguientes 15 segundos, una presión arterial sistólica por debajo del valor de la presión en reposo y en posición de pie (Apocada, 2018).

Esta respuesta anómala puede estar relacionada con una inadecuada elevación del gasto cardíaco por disfunción del ventrículo izquierdo o por reducción excesiva de la resistencia vascular sistémica. En pacientes con alta prevalencia de enfermedad arterial coronaria (EAC) puede tener relación con mayor extensión de la enfermedad (Apocada, 2018).

Arritmias cardíacas: pueden ser producto de reacciones vasovagales, obstrucción del tracto de salida del ventrículo izquierdo, ingesta de fármacos e hipovolemia. De manera que, el comportamiento del trazo cardíaco, además de indicadores como la frecuencia cardíaca y la presión arterial durante una prueba de ejercicio físico experimentan cambios, algunos de los cuales son indicadores de mal funcionamiento cardiovascular, por lo que las pruebas de esfuerzo cardiovascular son fundamentales para identificar posibles anomalías y anticipar posibles consecuencias graves en la salud de las personas.

En una institución altamente comprometida con la salud y calidad de vida de sus funcionarios, como lo es la Universidad Nacional, la valoración y el seguimiento de las condiciones cardiorrelacionadas de los trabajadores representan un compromiso ineludible.

La meta de este trabajo fue realizar un diagnóstico de la capacidad cardiovascular de los colaboradores de la

Universidad Nacional, con el propósito de identificar posibles patologías cardíacas y de implementar acciones para la promoción de estilos de vida activos y saludables entre los funcionarios de la UNA.

METODOLOGÍA

Se valoraron 847 funcionarios de la Universidad Nacional, entre los años 2015-2018. La prueba de esfuerzo consiste en una exploración no invasiva que evalúa la función cardio-respiratoria de una persona, en esta se somete al paciente a un ejercicio físico controlado para evaluar las respuestas en un esfuerzo máximo, se puede realizar en una banda sin fin o en cicloergómetro.

Las pruebas se realizaron en el laboratorio de fisiología de la Universidad Nacional en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, a cargo de un médico cardiólogo y asistentes con formación en Promoción de la Salud Física; las citas se distribuyeron en un total de 18 fechas.

Las personas asistieron voluntariamente, del total de personas evaluadas únicamente se muestran los resultados de 838 personas debido a la pérdida de algunos datos. El promedio de edad de los participantes fue de 42.36 \pm 9.33 años y su distribución por sexo fue de 454 hombres y 384 mujeres.

Se aplicó el protocolo de Bruce, este es un protocolo utilizado en pruebas de esfuerzo realizados en banda sin fin con varias etapas. Conforme aumenta el tiempo, se da un incremento de las cargas, a través de la modificación de la velocidad y el grado porcentual de inclinación (Heyward, 2008). Se hace un aumento cada 3 minutos de hasta que el evaluado muestre agotamiento o bien porque hay signos clínicos que hacen recomendable no continuar la prueba por seguridad del paciente. Siguiendo el orden descrito en la siguiente tabla.

Los datos se analizaron con el programa SPSS versión 21, se utilizó tanto estadísticas descriptivas como inferenciales.

TABLA 1
PROTOCOLO DE BRUCE

Etapa	Duración	Velocidad (mph)	Inclinación
I	3 minutos	1.7	10 %
II	3 minutos	2.5	12 %
III	3 minutos	3.4	14 %
IV	3 minutos	4.2	16 %
V	3 minutos	5.0	18 %
VI	3 minutos	5.5	20 %
VII	3 minutos	6.0	22. %

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 2
VALORES PROMEDIO Y DESVIACIONES TÍPICAS PARA LAS VARIABLES FRECUENCIA CARDIACA, PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA Y PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA MÁXIMOS.

Variable	X	Desviación estándar
Frecuencia cardiaca máxima alcanzada	175.7	\pm 18.26
Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima alcanzada	99.47	\pm 10.70
Presión Arterial Sistólica Máxima	157.28	\pm 23.71
Presión Arterial Diastólica Máxima	75.51	\pm 10.39

Fuente: Elaboración propia.

RESULTADOS

En la Tabla 2, se reportan los valores promedio y desviaciones estándar de las variables frecuencia cardiaca máxima, porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima, presión arterial sistólica y presión arterial diastólica, registrados durante las pruebas de esfuerzo.

La Tabla 3, muestra los valores promedio para las variables frecuencia cardiaca máxima, porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima, presión arterial sistólica y presión arterial diastólica, según sexo. En las variables frecuencia cardiaca máxima y porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima, tanto hombres como mujeres muestran valores promedio similares. Sin embargo, en relación con la presión arterial sistólica y diastólica, los hombres comparados con las mujeres muestran valores promedio estadísticamente superiores.

En la Tabla 4 se muestra la clasificación de los problemas que se presentaron en el electrocardiograma realizado durante la prueba de esfuerzo.

A pesar de que la mayoría de las pruebas de esfuerzo efectuadas resultaron normales, los pocos casos en que se identificó anomalías en el trazo cardíaco fueron remitidos al especialista correspondiente.

En la Tabla 5 (página siguiente), se encuentran los resultados de las respuestas de la presión arterial registradas durante las pruebas de esfuerzo. Como se observa, la mayoría de los registros evidencian presiones arteriales normales, aunque se contabilizó también 81 casos con riesgo para la salud cardiovascular.

El 90.33 % de las personas evaluadas mostró presiones arteriales clasificables como normales, mientras un 2 % está en la categoría límite alta, es decir, que tienden a la hipertensión. Sin embargo, un 7.33 % fueron identificados como hipertensos, condición preocupante por el riesgo que esto representa para la salud cardiovascular de las personas.

TABLA 3

CONTRASTE DE LOS VALORES PROMEDIO DE LAS VARIABLES ANALIZADAS EN LA PRUEBA DE ESFUERZO SEGÚN SEXO.

Variable	Hombres		Mujeres		Significancia
	X	Desviación estándar	X	Desviación estándar	
Frecuencia cardiaca máxima alcanzada	176.41	17.80	174.86	18.8	0.22
Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima alcanzada	100.5	9.10	98.78	12.30	0.08
Presión arterial sistólica máxima	164.44	24.05	148.85	20.32	0.00
Presión arterial diastólica máxima	77.71	10.26	72.92	9.93	0.00

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 4

ALTERACIONES REGISTRADAS EN EL ELECTROCARDIOGRAMA DURANTE LAS PRUEBAS DE ESFUERZO.

Variable	No presentó	Sí presentó	Fibrilación atrial de alta respuesta	Alteraciones de repolarización anteroseptal
Arritmia	834	3	1	-
Angina	838	-	-	-
Disfunción ventricular	838	-	-	-
Alteración del segmento ST	835	2	-	1

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 6 se presenta la distribución del tipo de respuesta de la presión arterial (normal, límite alta e hipertensiva) según el sexo de las personas evaluadas. El análisis mediante la prueba de Chi², mostró diferencias significativas entre hombres y mujeres. Los hombres comparados con las mujeres muestran una mayor prevalencia de niveles de hipertensión arterial.

La Tabla 6, muestra las relaciones entre la edad y la respuesta de la presión arterial de acuerdo con las categorías, normal, límite alta e hipertensiva. Los datos indican que conforme aumenta la edad existen más personas que presentan una respuesta límite alta e hipertensiva.

CONCLUSIONES

En general los valores promedio registrados para las variables frecuencia cardíaca máxima, porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima, presión arterial sistólica y presión arterial diastólica mostraron valores indicadores de personas con un funcionamiento cardiovascular eficaz.

De conformidad con lo que se reporta en la literatura, la presión arterial sistólica y diastólica es superior en hombres que en mujeres.

Las alteraciones del trazo cardiovascular registradas son indicadores de posibles afecciones cardiovasculares a las que debe dárseles seguimiento y control. Tanto las arritmias, como las fibrilaciones y alteraciones de repolarización deben ser atendidas por especialistas en cardiología, de manera que, se les dé seguimiento, para evitar problemas cardiovasculares mayores.

Los 81 casos registrados en presiones arteriales categorizadas como límite alta e hipertensiva son indicadores importantes de la salud cardiovascular de las personas evaluadas, que deben ser consideradas seriamente a fin de intervenir modificando estilos de vida, particularmente, cambiar los hábitos alimentarios e introducir en la vida cotidiana el ejercicio físico de manera regular. La iniciativa Ambientes de Trabajo Saludables (ATS),

TABLA 5
RESPUESTA EN LA PRESIÓN ARTERIAL DURANTE EL EJERCICIO DE LAS PERSONAS EVALUADAS.

Variable	Frecuencia
Normal	757
Límite alta	17
Hipertensiva	64

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 6
DISTRIBUCIÓN POR SEXO DE LA RESPUESTA DE PRESIÓN ARTERIAL EN EJERCICIO

Respuesta	Hombre	Mujer	Significancia
Normal	396	361	
Límite alta	11	6	0.03
Hipertensiva	47	17	

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 7
CONTRASTE ENTRE LA EDAD Y LA RESPUESTA PRESORA

Edad	Respuesta presora			Total	Significancia Chi cuadrado
	Normal	Límite alta	Hipertensiva		
Menos de 35 años	212	0	9	221	0.00
De 35 a 42 años	208	6	10	224	
Mayores de 42 años	337	11	45	393	
Total	757	17	64	838	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

aun y cuando es joven, ofrece una serie de espacios importantes para la promoción de la salud.

Importante reconocer, que conforme las personas avanzan en edad, el comportamiento de la presión arterial se modifica hacia zonas no saludables, de manera que, esto obliga a prestarle atención preferencial a este grupo etario, para reafirmar con este grupo de personas estilos de vida activos (ejercicio físico) y saludables (hábitos alimentarios, relaciones interpersonales, tiempo de ocio).

Es importante señalar que en el caso de la Universidad Nacional, la edad promedio de los funcionarios es de 42.36 años con una desviación estándar de 9.33 años, razón por la que se debe prestar mayor atención al estilo de vida de los colaboradores universitarios, generando estrategias que permitan cambios de comportamiento, hacia estilos de vida activos, alimentación saludable y desarrollo de mecanismos adaptativos de afrontamiento ante las situaciones socio-emocionales en la vida laboral y extra laboral.

Referencias bibliográficas

- Apocada, M. (2018). Pruebas de esfuerzo en cardiología, apuntes para enfermería especializada. Recuperado de <http://osaraba.eus/wp-content/uploads/2018/05/Pruebas-de-Esfuerzo-Cardio-Apuntes-Enfermeria-2018-Ed1.pdf>
- Heyward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Nuevo México, Estados Unidos, Editorial Médica Panamericana.
- Pruebas de Esfuerzo, (s. f). Texas Heart Institute. Recuperado de <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/prueba-de-esfuerzo/>

ARTÍCULO

PERFIL DE DEPRESIÓN, ESTRÉS, ANSIEDAD Y CALIDAD DE SUEÑO EN FUNCIONARIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL

Dr. Pedro Ureña Bonilla • M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas

RESUMEN

En el marco de la iniciativa Ambientes de Trabajo Saludables (ATS), la promoción de la salud de los funcionarios universitarios parte de una valoración bio-psico-social. Propósito: analizar mediante un instrumento psicológico sencillo y válido los niveles de estrés, depresión y ansiedad que caracterizan a los funcionarios universitarios. **Metodología:** Un grupo de 537 funcionarios contestaron el DASS, cuestionario que consta de 21 preguntas. El instrumento muestra altos niveles de confiabilidad y validez. **Resultados:** se encontraron valores normales en relación con cada uno de los factores psicológicos analizados. La comparación entre hombres y mujeres mostró valores superiores en las mujeres en relación con los niveles de ansiedad y depresión. Conclusiones: La información recopilada subraya la importancia de intervenir en el espacio laboral de los funcionarios universitarios, al generar condiciones que potencien el bienestar psicológico y emocional.

INTRODUCCIÓN

El estrés, la ansiedad y la depresión son padecimientos crecientes en la sociedad moderna (WHO, 2010). En el contexto laboral son numerosas las razones por las cuales se puede experimentar estrés, ansiedad e incluso depresión, por ejemplo, a causa de la sobrecarga o infracarga de trabajo, a la complejidad de las tareas, o tareas que están por debajo de la capacidad profesional del trabajador, por la monotonía de las tareas, por la poca autonomía del trabajador, la ambigüedad de roles y el conflicto de roles, relaciones interpersonales inapropiadas, incertidumbre futura en el

puesto, limitaciones de ascenso, poca participación, controles excesivos, supervisión estricta, cambios en la organización, condiciones ergonómicas, entre otras posibles. Además, como respuesta de adaptación a demandas dispares, agradables o desagradables, puede tener efectos patológicos que se expresan en síntomas inespecíficos o en enfermedades psicosomáticas y trastornos psíquicos (Garduño y Márquez, 1995).

La depresión y la ansiedad, aunque conceptualmente son distintas, por lo general aparecen de manera simultánea (Antúnez y Vinet, 2012). A diferencia de la ansiedad y la depresión, el estrés se asocia con síntomas tales como activación y tensión, mientras que la depresión se conceptualiza como un trastorno compuesto por síntomas, por lo general, asociados a estados de ánimo disfóricos, como la tristeza, desesperanza, auto-depreciación e inutilidad (Antúnez y Vinet, 2012). Este padecimiento se caracteriza, principalmente, por la pérdida de la autoestima y la motivación, lo que hace difícil el logro de metas vitales significativas para la persona, entre otros. En el país se notificaron 41.576 casos nuevos de depresión durante el 2013 en y el 74 % fue diagnosticado en mujeres (Ministerio de Salud, 2014).

Por otro lado, la descripción de la ansiedad se asocia con síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo (temblor o desmayo), destacando los vínculos entre un estado prolongado de ansiedad y una respuesta aguda de miedo, razón por la que también se habla de ansiedad situacional, entendida como uno de los componentes afectivos del proceso de estrés

que en conjunto con otras emociones, como la rabia y el miedo, pueden surgir cuando el individuo no consigue dar respuesta a demandas particulares (Chaves y Cade, 2004).

La presencia de problemas emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión, se manifiestan de muchas formas tanto en el orden somático, como psicológico y social. Particularmente en el orden de lo somático, la calidad del sueño de las personas que sufren de estas afecciones se ve negativamente alterado (WHO, 2010). Como es bien sabido, el sueño es indispensable para el funcionamiento cognitivo y emocional en los seres humanos, y sus alteraciones o su privación se asocian con la reducción de la calidad de vida y del desempeño en general (Jaime-Bernal, Juárez-García y Tellez, 2018).

Existe una correlación positiva entre los procesos de sueño, el estado general de salud (física y emocional), y las enfermedades crónicas, ya que estas suelen modificar los patrones de sueño o en ocasiones, precisamente son los cambios anormales en la cantidad y calidad de sueño, los que pueden generar estas enfermedades (Jaime-Bernal, Juárez & Tellez, 2018).

En el ámbito nacional solo en el 2014, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) giró 38.779 órdenes de incapacidad por trastornos mentales. Ese año, las incapacidades por tal causa sumaron un total de 311.819 días; es decir, cada una de ellas se extendió, en promedio, ocho días (La Nación, 2016).

En nuestra universidad, tal y como se reporta en el segmento, donde se trata el tema de las incapacidades en la Universidad Nacional como indi-

cadores de salud, también expuesto en este documento, se registra una cantidad importante de ausencias al trabajo por consulta orientada hacia la especialidad de psiquiatría y otro tipo de afecciones que podrían ser de orden psicosomático, de manera que, estamos ante un tema que debe ser considerado seriamente en el seno de la comunidad de la UNA.

La meta de este análisis fue identificar mediante el uso del cuestionario (Depression Anxiety Stress Scales DASS - 21), los niveles de estrés, ansiedad y depresión en colaboradores de la Universidad Nacional, así como también, mediante dos preguntas abiertas recolectar información sobre la calidad de sueño auto-percibida. Todo esto ha sido realizado con el propósito de diseñar e implementar estrategias de intervención que promuevan el bienestar psicológico y la calidad de vida en el contexto laboral universitario.

METODOLOGÍA

Se trabajó con una población de 537 personas funcionarias de la Universidad Nacional, las personas llenaron el instrumento DASS- 21 (Depression Anxiety Stress Scales (DASS - 21), de forma voluntaria y confidencial, en las visitas de evaluación fisiológica y antropométrica que sigue la línea de acción ATS (Ambientes de Trabajo Saludables). La población tiene un promedio de edad de 40 años y se distribuye según sexo en 227 hombres y 306 mujeres.

Se utilizó el cuestionario DASS-21 en su versión en español, mediante el cual se evalúa las dimensiones depresión (aspectos relacionados a emociones desagradables, tristeza, desesperanza y pérdida de interés); ansiedad (aspectos relacionados con la activación psicofisiológica y la excitación autonómica) y el estrés (dificultad para estar relajado, la excitación nerviosa, la agitación, la irritabilidad y la impaciencia). En relación con la validez convergente y discriminante del DASS-21, se reporta correlaciones significativas entre la escala de Depre-

sión del DASS - 21 y el BDI ($r= 0.71$) y entre la escala de Ansiedad del DASS - 21 y el BAI ($r= 0.76$). Asimismo, mediante análisis factorial confirmatorio se reporta que el modelo de tres factores según el DASS -21, presenta rangos aceptables con correlaciones entre factores que oscilan entre 0.70 (depresión y ansiedad), 0.72 (entre depresión y estrés) y 0.86 (entre ansiedad y estrés). En general, el DASS-21 es un instrumento con una sólida consistencia interna y validez (Antúnez y Vinet, 2012).

Al DASS-21 se le adjuntaron dos preguntas correspondientes a una evaluación subjetiva de la calidad del sueño.

El análisis de los datos se realizó por medio del programa estadístico SPSS versión 21 y se ejecutaron tanto estadísticas descriptivas como inferenciales.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra los valores absolutos y relativos en relación con los niveles de severidad correspondientes a cada una de las variables analizadas. La mayoría de la población estudiada muestra niveles de estrés, ansiedad y depresión normales, seguida por valores que oscilan entre el 8.6 % y el 13.2 % para niveles leves de ansiedad, depresión y estrés. Asimismo, se registran niveles moderados de severidad que corresponden a porcentajes entre el 3.9 y el 6.3. Un total de 13 personas muestra niveles severos de estrés, 9 de ansiedad y 4 de depresión. Niveles extremadamente severos se registraron en ansiedad (8 personas) y en estrés (1 persona).

Con el propósito de contrastar los niveles de severidad de estrés, ansiedad y depresión con el sexo, se crea-

TABLA 1
NIVEL DE SEVERIDAD EN LAS VARIABLES DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS.

Nivel de severidad	Depresión		Ansiedad		Estrés	
	n	%	N	%	N	%
Normal	466	86.8	415	77.3	448	83.4
Leve	46	8.6	71	13.2	52	9.7
Moderado	21	3.9	34	6.3	23	4.3
Severo	4	0.7	9	1.7	13	2.4
Extremadamente severo	0	0	8	1.5	1	0.2

Fuente: Elaboración propia.

ron tres categorías de severidad (normal, leve y moderada) y se corrieron análisis de Chi cuadrado. En la Tabla 2 se muestran los resultados del análisis realizado. En relación con la depresión, no se encontró diferencias entre hombres y mujeres, es decir, la forma en que se distribuyen hombres y mujeres, para los tres grados de severidad no refleja diferencias estadísticas significativas.

En relación con los niveles de severidad y estrés, se encontró diferencias estadísticas significativas entre las distribuciones de hombres y mujeres. La distribución de las mujeres en comparación con la de los hombres acumula más cantidad de personas en los niveles leves y moderados de estrés y ansiedad.

Con el propósito de analizar la relación entre la edad y los niveles de ansiedad, depresión y estrés, se creó tres grupos en función de la edad (igual o menores de 33, entre 33.1 a 49, y mayores de 49 años). En ninguno de los casos se encontró relaciones significativas entre la edad y las variables psicológicas estudiadas (depresión $F=0.79$; sig. 0.45; ansiedad $F=2.13$; sig. 0.11; estrés $F=1.72$; sig. 0.18). Es decir, los niveles de vivencia de estrés, ansiedad o depresión no se relacionan con la edad de las personas participantes en el presente análisis.

En la tabla 3 se muestra en valores absolutos y relativos la información relacionada con la cantidad y calidad de sueño de los participantes en este análisis.

De la lectura de esa tabla es importante destacar la distribución que resulta de la valoración de la calidad de sueño que hacen los encuestados. Nótese que más de un 30 % de los participantes en este sondeo califican entre regular y pésima la calidad de su sueño. El mayor porcentaje evalúa como buena la calidad del periodo de descanso por medio del sueño, y solamente un 21.2 % considera muy buena la calidad de su sueño.

TABLA 2
DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO DE LAS VARIABLES DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS.

Variable	Sexo	Promedio	Severidad	N	Significancia
Depresión	Hombres	1.69	Normal	201	0.355
			Leve	15	
			Moderado	10	
			Severo	1	
			Extremadamente severo	0	
	Mujer	2.08	Normal	262	
			Leve	31	
			Moderado	10	
			Severo	3	
			Extremadamente severo	0	
Ansiedad	Hombres	1.79	Normal	192	0.002
			Leve	19	
			Moderado	9	
			Severo	3	
			Extremadamente severo	4	
	Mujer	2.43	Normal	222	
			Leve	50	
			Moderado	24	
			Severo	6	
			Extremadamente severo	4	
Estrés	Hombres	3.89	Normal	203	0.001
			Leve	16	
			Moderado	5	
			Severo	2	
			Extremadamente severo	1	
	Mujer	5.06	Normal	241	
			Leve	36	
			Moderado	18	
			Severo	11	
			Extremadamente severo	0	

Fuente: Elaboración propia.

También se analizó la relación entre la calidad de sueño y los niveles de severidad de cada una de las variables psicológicas estudiadas. Para tales efectos, se trabajó con dos categorías para calidad de sueño (bueno y regular) y cuatro categorías para el nivel de severidad (normal, leve, moderado y severo). Los resultados muestran relaciones significativas en todos los casos. Es decir, entre peor se califique la calidad de sueño, mayor es la severidad la depresión ($F=16.32$; sig. 0.00), de la ansiedad ($F= 32.51$; sig.= 0.00) y del estrés ($F=35.56$; sig. = 0.00).

CONCLUSIONES

Con excepción de la variable ansiedad (73.3 %), más del 80 % de las personas evaluadas mostraron valores normales en relación con la vivencia de estrés y depresión. Aunque, por otro lado, se registró un grupo de funcionarios equivalente entre un 10 y 15 % que mostró niveles de severidad de la vivencia entre leves y moderados de estrés, ansiedad y depresión. Un grupo entre el 0 y 3.2 % evidenció niveles de vivencia de estrés, ansiedad y depresión entre severos y extremadamente severos.

La severidad con que se experimenta la vivencia de la depresión es similar entre hombres y mujeres. Sin embargo, se registra una mayor cantidad de mujeres que de hombre en las categorías, nivel de severidad leve y moderado, con que se vivencia el estrés y la ansiedad.

En función de la edad, no se encontró diferencias importantes entre los niveles de severidad con que se experimentan la ansiedad, el estrés y la depresión.

Se encontró que la vivencia de niveles entre moderados y severos de ansiedad, estrés y depresión se relacionan significativamente con una menor calidad de sueño, de acuerdo con el auto-reporte de las personas evaluadas. Por otro lado, entre menos cantidad de horas de sueño, mayor es la tendencia a experimentar niveles de severidad de la ansiedad, estrés y depresión entre moderados y severos.

TABLA 3
CANTIDAD Y CALIDAD DE SUEÑO (VALORES ABSOLUTOS Y RELATIVOS)

Horas de sueño	Hombres	6.8 horas
	Mujeres	6.8 horas
Calificación de sueño	Muy bueno	21.2 %
	Bueno	43.4 %
	Regular	26.4 %
	Malo	5.8 %
	Pésimo	1.3 %

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados.

La situación expuesta producto del análisis realizado muestra tendencias en cuanto a la vivencia de estrés, depresión y ansiedad, en los funcionarios universitarios, que es necesario abordar institucionalmente. En este sentido, se debe hacer esfuerzos para promover ambientes de trabajo saludables desde una perspectiva bio-psico-social. En general, se está hablando de implementar estrategias que, desde un enfoque humanista, le apuesten en primera instancia al bienestar de los funcionarios universitarios.

Referencias Bibliográficas

Antúnez, Zayra, & Vinet, Eugenia V. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-4808201200030000>

Cano-Lozano, E. Buela-Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida, *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 11-27, recuperado de <file:///C:/Users/una/>

<AppData/Local/Temp/Dialnet-SuenoyCalidadDeVida-3245867.pdf>

Chaves, E. C., & Cade, N. V. (2004). Efeitos da ansiedade sobre a pressão arterial em mulheres com hipertensão [Anxiety effects on blood pressure of women with hypertension]. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 12(2), 162-167. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692004000200003>

Gaduño., M, Marquez., M. (1995). The Role of Stress in Exhaustion among Female Workers. *Cad. Saúde Públ.*, 11 (1): 65-71 recuperado de https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X1995000100013&script=sci_arttext&tlng=pt#ModalArticles

Jaime-Bernal, L., Juárez-García, D., & Téllez, A. (2018). La influencia del estrés y el optimismo sobre la calidad de sueño de mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*, 15(2), 249-260. doi:10.5209/PSIC.61434

Lovibond, S. H & Lovibond, Peter F & Psychology Foundation of

- Australia. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales (2nd ed). Psychology Foundation of Australia, Sydney, N.S.W.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Estadísticas Sanitarias Mundiales, recuperado de https://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS10_Full.pdf?ua=
- Primeros datos oficiales sobre trastornos mentales permitirá incidir en la población y mejorar su salud mental. (2014). Ministerio de Salud Costa Rica, recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/662-noticias-2014/694-primeros-datos-oficiales-sobre-trastornos-mentales-permitira-incidir-en-la-poblacion-y-mejorar-su-salud-mental>
- Rodríguez., I. (2016). 10% de la población vive con ansiedad o depresión. La Nación, recuperado de <https://www.nacion.com/ciencia/salud/10-de-la-poblacion-vive-con-ansiedad-o-depresion/BT7V2JN7CZGAPIWZP5XCGXGZO4/story/>

POS-FACIO

La preocupación por crear y consolidar Ambientes de Trabajo saludables (ATS), se ha priorizado durante la gestión 2015-2020, bajo el liderazgo del rector Dr. Alberto Salom Echeverría. Desde la mirada humanista, la construcción de ATS es un compromiso institucional ineludible. Entender la Universidad como un universo de oportunidades, parte de visualizar la gestión del talento humano desde una perspectiva bio-psico-social y holística. En este contexto, la promoción y atención de la salud de los funcionarios o colaboradores universitarios, debe ser colocada en un lugar prioritario.

La Universidad Nacional como lugar de convivencia debe entenderse como espacio apto para el crecimiento personal. Así, se convierte en eje transversal de la gestión del talento humano el bienestar de los funcionarios, la promoción de valores donde la persona ocupe el primer lugar, se estimulen las virtudes y fortalezas (humanidad, amor, fortaleza, etc.), escuchar el sentimiento y las razones de las personas, trabajar la conciencia emocional (reconocimiento de las propias emociones y afectos). Teniendo claro que, mediante la comunicación, intercambiamos opiniones y sentimientos, y que el clima de la organización determina la satisfacción de los funcionarios, su motivación y conducta.

Es un deber ético-moral institucional procurar ATS que estimulen la autorrealización como característica básica para lograr la misión institucional. La preocupación por la salud y el bienestar de los funcionarios universitarios en una entidad como la UNA, va más allá del enfoque asistencial biomédico prevalente hasta el día de hoy. Debemos como universidad, promover el enfoque saluto-génico,

desde el que se fortalezca la salud apostándole al desarrollo y consolidación de estilos y modos de vida distintos, en procura de recuperar niveles de autoconciencia, fortalecer las buenas relaciones interpersonales, los hábitos alimentarios, el uso apropiado del tiempo libre, estimular la actividad física, entre otras acciones de espíritu semejante.

Las iniciativas generadas desde ATS, responden a una nueva forma de valorar el talento humano de la Universidad Nacional, donde se coloca en primer lugar a la persona y su bienestar, condiciones fundamentales para alcanzar la misión institucional, propósito superior bajo el cual debe reverdecer día a día la autorrealización del funcionario universitario. En este espíritu es que se entiende la preeminencia que tiene adoptar estilos de vida activos, donde el movimiento humano en cualquiera de sus manifestaciones es ingrediente antropológico invaluable y que debe instaurarse en nuestro modo de vida. Esto requiere sin duda alguna, educar y reeducar a las personas para que hagan conciencia y recuperen estilos de vida congruentes con una buena salud.

La sistematización de las experiencias diagnósticas realizadas desde ATS, nos dan insumos importantes sobre la condición de salud de los funcionarios universitarios, orientan y refuerzan la necesidad de invertir en la promoción de la salud, en el bienestar de los colaboradores de la institución. El registro de indicadores de salud muestra sobre todo tendencias que evidencian estilos de vida sedentarios y hábitos poco saludables, lo que se contraponen a una universidad de corte humanista, donde debemos apostarle, entre muchas otras cosas, al bienestar del funcionario.

ANEXO

POLÍTICA INSTITUCIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL

(Gaceta Ordinaria N. ° 02-2016)

La Política Institucional para la Promoción de la Salud la Universidad Nacional, asume la salud como un derecho humano, que requiere una acción institucional efectiva y consistente.

TABLA: POLÍTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EN MATERIA DE SALUD LA UNIVERSIDAD NACIONAL:

- Fomenta la promoción de la salud en su quehacer para influir positivamente en la calidad de vida y la salud de las personas que conforman la comunidad universitaria, protegiéndolas y promoviendo su bienestar, desde el abordaje de los determinantes sociales de la salud, con proyección a la comunidad nacional; a través de sus políticas, estructuras y prácticas.
- Propicia la articulación de esfuerzos y recursos de las instancias institucionales responsables de determinados aspectos de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria con el propósito de que sus miembros realicen sus funciones vitales, asuman su autocuidado y su desarrollo personal social.
- Incorpora en sus planes estratégicos y operativos la promoción de la salud como un eje fundamental en su proyecto académico y laboral con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes estudian y trabajan para que se conviertan en personas multiplicadoras en los diferentes entornos en los que viven.
- Promueve espacios de discusión e intercambio de propuestas y modalidades efectivas para la comprensión y práctica de la promoción de la salud que contribuyan a modelar una cultura institucional.
- Asume el compromiso de continuar invirtiendo en el desarrollo y mantenimiento de infraestructuras y espacios sostenibles para favorecer la salud, al reconocer su contribución en los procesos de aprendizaje para los estudiantes, en la satisfacción laboral para sus funcionarios y en el bienestar social y emocional de la comunidad universitaria.

- Promueve la formación integral de profesionales mediante la incorporación en los planes de estudio, cursos, temáticas y prácticas de promoción de la salud, al mismo tiempo que incentiva la conciencia del impacto que sus conductas y hábitos tienen en su entorno inmediato.
- Impulsa la educación para la salud de la comunidad universitaria, a través del reconocimiento de sus creencias, actitudes, habilidades y conocimientos, además, contribuye a las prácticas cotidianas con el fin de mejorar la salud individual y colectiva y contribuir al logro de la equidad y la justicia social.
- Promueve el movimiento humano, desde todas sus manifestaciones como medio para coadyuvar en el logro y el mantenimiento de una salud integral de la comunidad universitaria.
- Construye y fortalece ambientes físicos y psicosociales que mejoran la calidad de vida de quienes estudian y trabajan en la universidad.
- Atiende de manera articulada con instancias internas y externas, el impacto social del consumo de sustancias ilícitas en la comunidad universitaria, mediante diferentes estrategias de promoción, prevención y atención. Asume la promoción de la salud como eje transversal en el accionar de la Universidad Nacional, tanto a lo interno como a lo externo, mediante la generación de conocimiento y el cambio cultural desde una concepción amplia e integral de la salud como responsabilidad de la sociedad.
- Establece alianzas e incentiva el trabajo en red entre instancias universitarias y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales e internacionales para generar e impulsar programas y proyectos que promuevan una universidad saludable.
- Invierte en acciones, medidas e infraestructura para abordar en forma oportuna y eficiente los factores determinantes de la salud.

GALERÍA



CELEBRA EL MOVIMIENTO



CENTRO DE BIENESTAR GENERAL



CLASES





CLUB DE CARRERA



COLABORADORES ATS



CONGRESOS





FIESTAS BAILAMOS-ATS







