



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"

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, promover 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 Marianela 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.



Por Marianela
Rojas Garbanzo

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 sinnúmero 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 llamé 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	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA	Baile GENERALES	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA	Baile TOLDO ATS-UNA
	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	
		Baile OVISCORI			
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."