



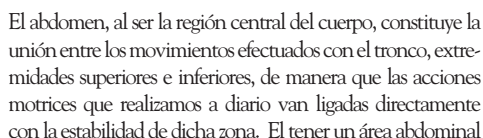
Un nivel de estrés alto tanto en lo laboral como en lo familiar puede llevar a un sinnúmero de desórdenes y enfermedades tales como fatiga crónica, migrañas, dolores de cabeza, insomnio, ansiedad, depresión, alergias y abuso del alcohol, tabaco o drogas. Una estrategia eficiente para combatir el estrés es la activación física, el ejercicio diario y una buena alimentación.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



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?



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, transverso 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



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.

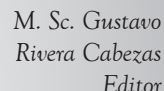
Lo más interesante del caso es que no todo el estrés es dañino, necesitamos cierto nivel de este para mejorar aspectos fisiológicos y retos que nos harán crecer y ser más fuertes, que nos harán salir de la zona de confort y afrontar situaciones de manera satisfactoria. Este tipo de estrés se conoce como 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 estrés 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.



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	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

"Hay que aprovechar a ATS, ya que nos compromete 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"