

¡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!



UNA-ATS
AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES
UNIVERSIDAD NACIONAL
¡Porque usted es lo más
valioso que tenemos!

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, acortar 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 UNActivada.

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 UNActivados?

Que se animen a UNActivarse 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."