

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 contiguo 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.

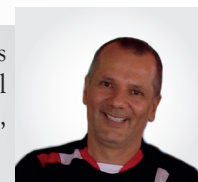
También en este proceso de adecuación de espacios, próximamente tendremos un toldo

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



¿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 motive 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

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131

Correo electrónico: unactive@una.cr

¿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.

