

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.



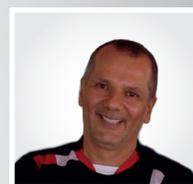
Ambientes de Trabajo Saludables: modelo de primer mundo en la UNA

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



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

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

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.

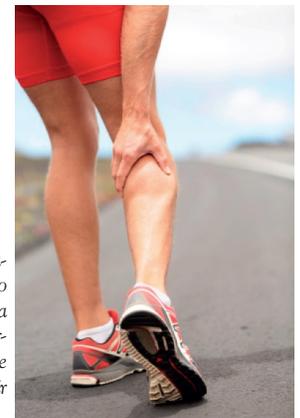
El primer tipo de dolor muscular es inmediato o agudo, se produce por fatiga, deficiente aporte de sangre y acumulación temporal de metabolitos; entre ellos, el ácido láctico. Posteriormente, dolerán microrupturas producidas

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.