



El día mundial de salud mental se celebra en octubre y en este 2019 la Organización Mundial de la Salud ha centrado su campaña en la prevención del suicidio, ya que según las estadísticas cada 40 segundos se reporta una muerte a nivel global por esta causa, esto sin contar los numerosos intentos de suicidio. Una de las mejores estrategias para hacerle frente a este conflicto son la actividad física y el ejercicio, 30 minutos diarios de ejercicio han demostrado disminuir los niveles de estrés, la ansiedad y niveles de irritabilidad, además de ello aumentan la confianza consigo mismo, las buenas relaciones personales, la tolerancia y se da una mejora de manera significativa en el estado de ánimo lo que es de suma importancia para evitar caer en una depresión que es la causa número uno de suicidios. Recuerde que cualquier cambio que aumente su actividad física, por pequeño que parezca, tendrá un efecto positivo en su salud.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

Fabiola Campos: ¡ATS es una dosis de energía, salud, alegría, motivación y vida!



"Con ATS agregamos más años de vida, somos más productivos, felices y optimistas."

Fabiola Campos Jara es bibliotecóloga y residente de San Rafael de Heredia. Tiene 13 años de trabajar en la UNA y actualmente es funcionaria del Centro

de Información Documental de Ciencias Sociales (CIDCSO), es madre de un niño de 5 años y tiene 10 años de estar casada, actualmente es participante del Club de la Carrera y del Centro de Bienestar General.

Fabiola ¿Qué la motivó a integrarse a las actividades de ATS?
En el año 2016, en mi antiguo lugar de trabajo, mi jefa y compañeros asistían a las clases de medio día y me empezó a generar interés y decidí probar con las clases de baile y acondicionamiento físico, ya que era el único tiempo que tenía debido a mi hijo y el trabajo. El año pasado veía a los compañeros del club de carrera y me pareció muy chiva. Me propuse el reto de unirmeles y así lo hice, con la ayuda de los instructores de ATS mejoré mi técnica para correr, la manera de respirar y me planteé un nuevo objetivo: ser parte de la carrera de relevos a Puntarenas con ATS y logré completarla con un buen tiempo. La apertura del Centro de Bienestar General (CBG) fue una bendición, debido a que cambié de lugar de trabajo y se me dificultaba más ir a las clases, pero con esta posibilidad he logrado mantenerme físicamente activa, además de que es un ambiente muy agradable por el tipo de ejercicios, los usuarios, los instructores y por la atención que nos dan.

¿Cómo le ha beneficiado ATS?

Parte de lo que he aprendido con ATS es enfocarme más en los cambios de mi composición corporal y no sólo en el peso en general. Me siento más saludable y a nivel emocional me siento mucho mejor, llego con más energía al trabajo y a la casa, soy más productiva en el área laboral, las clases de yoga me ayudaron a aliviar mi dolor del nervio ciático y en el CBG he podido mejorar mi salud y le he agarrado más amor al ejercicio, paso menos estresada. He mejorado mi capacidad y resistencia aeróbica gracias al club de carrera y uno de mis mayores logros fue participar y completar exitosamente la carrera de relevos en Puntarenas.

¿Algunas palabras que quisiera compartir con la comunidad universitaria?

Que aprovechen ATS, cuentan con muchos horarios y variedad de clases para todos los gustos, les aseguro que les va a pasar como a mí que empiezan con una y van terminando queriendo ¡estar en todas!

ATS es algo necesario para dedicarse tiempo a uno mismo, es despejarse, lidiar con el estrés laboral y hasta divertirse. Es un gran programa que espero siga fortaleciéndose como lo hizo con el servicio de quiropráctica y terapia física... ¡y súper agradecida con toda la familia ATS!



Por Daniel
Baltodano

No permita que la enfermedad sea su estilo de vida

En el marco de la celebración del día mundial de la salud mental se vuelve fundamental hacer un análisis de cómo estamos, cómo nos sentimos y qué expectativas tenemos para nuestro futuro. También es importante analizar nuestros círculos familiares y sociales, con el fin de determinar que todos estén funcionando adecuadamente.

Y es que se ha vuelto un hecho común tener un compañero de trabajo, un familiar, un conocido que siempre se encuentre con alguna afección, malestar o enfermedad, lo cual no debe pasar desapercibido ya que podríamos estar frente a un trastorno mental grave denominado trastorno facticio.

Las personas que padecen este trastorno engañan a los demás haciéndose los enfermos, enfermándose a propósito o peor aún lastimándose a sí mismos. Puede suceder también que si se tiene a algún miembro de la familia bajo cuidado,

ya sea niños, adultos mayores o personas dependientes, se declare falsamente que estos no se encuentran bien.

Los que padecen este trastorno saben que causan sus síntomas o enfermedades, pero por lo general no entienden las razones de su proceder y mucho menos reconocen que tienen un problema. Pueden llegar muy lejos para ocultar el engaño y continúan con el mismo engaño aunque no reciban ningún beneficio o recompensa por su supuesto estado de salud.

Algunos signos y síntomas para comprender el trastorno facticio son:

- Síntomas vagos o contradictorios
- Amplios conocimientos de términos médicos y enfermedades
- Afecciones que empeoran sin razón aparente
- Cambio frecuente de médicos o clínicas

- Discusiones con el personal de salud
- Inventar historias

Este trastorno puede llevar a consecuencias nefastas como el suicidio, de manera que mantengamos la alerta en nuestros círculos sociales y si se sospecha de un posible trastorno facticio, brindemos ayuda y comprensión a esa persona, ya que los que padecen este trastorno con frecuencia lo niegan y se rehúsan a recibir tratamiento psiquiátrico.

Y si es usted lector, el que se encuentra frente a este mal, sepa que no está solo y que buscar ayuda le puede salvar la vida, dejando de lado la enfermedad y comenzando a disfrutar de un estilo de vida saludable.



M. Sc. Gustavo Rivera
Cabezas
Editor

¿Qué sabemos sobre el suicidio?

Por Nataly Sánchez



por el abandono de los hijos, pérdida de su pareja o la sensación de ser una carga para los demás).

En pocas palabras, el suicidio se considera como un acto por el cual, deliberadamente, la persona se quita la vida, mediante diferentes métodos. Es considerado como un problema de salud pública y la Organización Mundial de la Salud afirma que cada año se suicidan en el mundo entre 800.000 y 1.000.000 de personas, lo que sitúa al suicidio en una de las cinco primeras causas de mortalidad, pero los intentos de suicidio son 10 ó 20 veces más numerosos.

Los signos que se presentan en los sujetos con tendencias suicidas son:

1. A nivel emocional genera un gran impacto el debilitamiento en las relaciones afectivas y sociales.
2. A nivel conductual, no encuentra soluciones ante los problemas que enfrenta, así como una carencia de recursos psicológicos para hacerle frente.
3. A nivel cognitivo, se enfrenta a una desesperanza sobre su futuro.

La población en la que hay mayor cantidad de casos son:

- Un 80% de las personas con algún tipo de trastorno mental, como esquizofrenia y anorexia.
- En un 25% se encuentran los adolescentes y jóvenes, debido a que se encuentra en un periodo sensible en el que los desencadenantes son el abuso de alcohol o drogas, entorno familiar y social deteriorado, orientación sexual no asumida, fracaso escolar, acoso o ciberacoso, problemas de personalidad, impulsividad, baja autoestima, inestabilidad o dependencia emocional extrema.
- En la vejez se puede experimentar una sensación de fracaso personal, laboral y familiar que les sume en una desesperanza o sentimiento de soledad (dado

El ejercicio físico como regulador integral

Un método por el cual podemos motivar o salir de este conflicto interno es por medio del ejercicio. Es decir, en un plano físico hay un estímulo en la secreción de hormonas que nos hacen sentir alegres, con energía, nos ayuda a liberarnos del estrés del día con día, regula la ansiedad a lo largo del día, indirectamente mejorará las relaciones sociales, el rendimiento laboral o académico y en caso de lesiones o enfermedades nos ayuda a controlarlas e incluso erradicarlas. Así mismo, en un mediano a largo plazo, existirán mejoras en nuestra condición física y composición corporal lo que ayudará a aumentar nuestra autoestima, actitud, y fomentar una comunicación asertiva. Influirá también en la toma de decisiones, ya que, bajo un estado de calma y satisfacción, se hará frente a las diferentes situaciones con mayor claridad y estabilidad emocional.



El Suicidio en Costa Rica es la tercera causa de muerte entre adolescentes, el 76 % de los adolescentes de Alajuelita considera que el suicidio es una forma de castigar o hacer sufrir a alguien, mientras en Talamanca alcanza el 24 %.

Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActívate!
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 TOLDO ATS-UNA	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA	Todos en forma TOLDO ATS-UNA	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA	Baile TOLDO ATS-UNA
	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Baile VETERINARIA	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
	Intervalos alta intensidad (HIIT) CENTRO DE CONVENCIONES UNA				
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO	Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	
	Baile CENTRO DE CONVENCIONES UNA				

UNA
ATS

Teléfono:
2277-3747
Correo electrónico:
unactivate@una.cr

José Cordero: "Hoy no me imagino la UNA sin ATS"



Por Michelle Rojas

José es oriundo de San José, tiene 38 años y hace trece años labora para la UNA, actualmente vive en Heredia con su esposa y sus hijos. Él siempre ha sido una persona activa, sus deportes favoritos son el fútbol, basquetbol y tenis. José realiza labores en la jefatura de audiovisuales de la Biblioteca Joaquín García Monge y se caracteriza por ser disciplinado y constante en sus rutinas de ejercicios, asiste al Centro de Bienestar General todas las semanas en la tarde noche, lo que ha logrado que avance mucho en los deportes que practica.

José ¿Cómo ha influido ATS en su vida?

ATS ha venido a formar parte de mi estilo de vida. Soy usuario del Centro de Bienestar General desde el 2018, la atención personalizada y el servicio que nos dan los instructores ha hecho que realmente me haya gustado esta modalidad. Mis hijos saben que días son los que hago ejercicios y también lo tienen presente; además me ha dado un giro con respecto a la alimentación, la parte social y hasta en mi carácter.

Nunca imaginé combinar mi pasión por el fútbol con el ejercicio, y ahora realmente me siento preparado para jugar y no solamente correr detrás del balón. Hoy no me imagino la UNA sin ATS, me he dado cuenta que he mejorado mucho cuando hago deporte; es algo que se siente en todos los gestos deportivos y también en la técnica.

¿Cómo resumiría usted la labor de ATS con la comunidad UNA?

Diría que solamente hay un culpable de todo este movimiento positivo de salud en la UNA y es ATS, como funcionario, me gustaría que las nuevas autoridades incluyan en su plan de gobierno a ATS, lo fortalezcan, lo exijan y lo mantengan.



"ATS me ayuda a desempeñarme mejor en el deporte que realizo".