



A poco tiempo de comenzar a funcionar el Complejo San Pablo, ATS-UNA inició con las sesiones de actividad física dirigida para los funcionarios ubicados en este nuevo centro de trabajo. Con demasiada energía, muy motivados y con muchas ganas de estar UNActivados, este grupo de compañeros disfruta de los beneficios de un estilo de vida saludable. El plan piloto inició con sesiones de ejercicio los lunes y miércoles al mediodía y a las 5 pm. Una de las mejores estrategias para manejar el estrés es aumentar la actividad física en el entorno laboral y en ATS-UNA le asesoramos para que lo haga de manera segura.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

Nathán González: "En ATS encontré la motivación para realizar actividad física"



"La recompensa está en los resultados obtenidos"

Nathán González Mora es un ejemplo de perseverancia y actitud positiva. Labora en el Decanato de la Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar, le encanta correr y realizar actividad física. Tiene 38 años y 11 años de matrimonio. Se caracteriza por ser UNActivado, servicial y alegre. Asiste de manera regular al Club de Carrera ATS, donde a través de la disciplina y la constancia ha logrado muchos objetivos que se ha propuesto.

Nathán ¿cómo se enteró de ATS?

Por medio de los compañeros Gustavo y Michelle en el año 2016. Me comentaron sobre las iniciativas

de ATS y las clases de baile que realizaban al frente del auditorio Clodomiro Picado. Fue acá adonde empecé con ATS, y ya luego con el tiempo, se creó el Club de Carrera.

¿Que lo motivó a integrarse a ATS?

Más que todo el tema de la salud, como mejorarla o mantenerla, que hacer y cómo hacerlo de manera correcta. Por situaciones particulares durante el año 2017 no pude seguir participando en ATS, sin embargo, en enero del 2018 me propuse retomarlo, necesitaba mejorar mi composición corporal y la salud física, sin pensarlo mucho me inscribí al gimnasio y me reintegré de lleno al Club de Carrera.

¿Cuáles han sido los beneficios de asistir a las actividades de ATS?

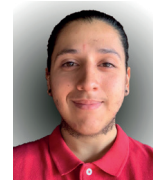
Beneficios son muchos, por ejemplo, gracias al Club de Carrera he aprendido mucho sobre técnicas para correr, he logrado completar en buena forma la carrera del Día del Trabajador Universitario 3 años consecutivos, mi salud ha mejorado considerablemente, antes solía tener mucho dolor de piernas y espalda y por dicha ya eso desapareció. Tengo suficiente energía, por lo que me canso menos y en el

área de salud mi química sanguínea y otros exámenes han mejorado.

Antes de iniciar con ATS no tenía ningún interés en realizar actividad física, ahora voy al gimnasio, salgo a correr con mi esposa y por supuesto, continuo asistiendo al Club de Carrera.

¿Cuál sería su mensaje para la comunidad laboral UNA?

¡Que vale la pena invertir en la salud! En Costa Rica son muy grandes los porcentajes de sedentarismo, obesidad y enfermedades relacionadas a esos factores. Me gustaría que mi testimonio les motive a unirse al Club de Carrera o a cualquier iniciativa de ATS, que hagamos actividad física regularmente y disfrutemos los beneficios de una vida saludable.



Por Daniel
Baltodano

Levantemos la cabeza: clave en el uso responsable de la tecnología (2da parte)

En el número anterior se habló sobre algunos problemas físicos relacionados por el uso de la tecnología. No obstante, quedan algunos aspectos importantes por mencionar aún, como por ejemplo como se ve afectada la calidad del sueño y el daño que se puede ocasionar a los oídos por el uso frecuente de audífonos.

En un estudio realizado por ATS-UNA en funcionarios de la UNA se encontró que más del 30% de los funcionarios reportaron que su calidad de sueño no era buena, también se encontró que la calidad de sueño se relaciona positiva y significativamente con los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Y es que utilizar pantallas de onda corta antes de dormir perjudica directamente al descanso y la salud ya que la luz azul que emanan estos artefactos impiden que el

cerebro segregue melatonina, hormona que regula el sueño. En general la población está durmiendo menos de lo recomendado lo que tiene relación directa con comer más y peor y también con una mala productividad. La recomendación es no usar pantallas de luz de onda corta dos horas antes de irnos a dormir y por supuesto no llevar el celular o la tableta a la cama.

El oído y los pulgares se encuentran entre las principales afecciones del uso inadecuado de la tecnología. El teclear repetidamente con el dedo pulgar puede llevar a la tendinitis de De Quervain y el uso prolongado de audífonos a más de 65 decibelios puede causar problemas de audición irreversibles.

Hay que repensar nuestros hábitos y es el momento de modificar algunos de ellos, por ejemplo utilizar las

dos manos o cambiar de mano cuando usamos nuestros dispositivos. También no deberíamos de escuchar más de una hora de música al día con audífonos y que esta no sobrepase del 60% de la capacidad de audio del reproductor, lo que se conoce como la regla del 60-60.

Sigamos levantado la cabeza y transmitamos el mensaje a nuestras familias, compañeros y personas que nos rodean para que disfrutemos del siglo XXI y todos sus avances responsablemente.



M. Sc. Gustavo Rivera
Cabezas
Editor

Gimnasia laboral: el estilo de vida saludable en su puesto de trabajo.



Por Melissa Moreira

El bienestar de los funcionarios es el propósito permanente de los programas enfocados en gimnasia laboral, el objetivo principal de esta metodología es preservar, mejorar y/o reparar la salud de las personas en su vida de trabajo individual y colectiva.

Se tiene claro que la actividad física mejora las capacidades del individuo, incrementa la autoestima, previene riesgos ocupacionales y provee una experiencia social positiva a quien lo practica, mientras que el sedentarismo, las lesiones y las enfermedades, pueden impedir un desempeño adecuado en las actividades diarias y en la actividad laboral.

Por lo antes mencionado se vuelve necesario involucrar una nueva práctica en las organizaciones que aliviane la jornada, promueva la salud, mejore las condiciones de trabajo y prepare a los colaboradores para realizar las actividades diarias, esta práctica se conoce como gimnasia laboral.

Existen diferentes tipos de gimnasia laboral, tales como la gimnasia laboral preparatoria, esta es ofrecida al comienzo de la jornada para preparar las estructuras musculares que serán solicitadas durante las tareas, esto por medio de movilidad articular. Por otra parte, se encuentra también la gimnasia laboral de relajamiento, esta es practicada al final de la jornada propiciando la relajación muscular y mental por medio de ejercicios

respiratorios, estiramientos y meditación. En el medio de estas dos se encuentra la gimnasia laboral compensatoria, que es la que se realiza durante la jornada laboral. Todas tienen una duración aproximada de 5 minutos.

La implementación de este tipo de programas, no solo buscan una alteración en la rutina de cada cual, sino despertar en los trabajadores la necesidad de cambiar su estilo de vida y darse cuenta de lo importante que es cuidar su salud.

Consulte en ATS acerca de los programas de gimnasia laboral disponibles y con mucho gusto le asesoramos en su departamento para que experimenten los beneficios de activarse físicamente en su puesto de trabajo.

"La gimnasia laboral plantea lo importante que es el colaborador y su relación con el medio, brindándole posibilidades de obtener disminución del estrés mental, físico y laboral, de forma que se genere una mejor convivencia social y logrando los mejores resultados laborales".



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 TOLDO ATS-UNA
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Intervalos alta intensidad (HIIT) CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Todos en forma TOLDO ATS-UNA Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO Baile CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO	Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

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

Intolerancia al gluten, la clave está en el abordaje multidisciplinario (2da. parte)



"La rutina de ejercicios del paciente intolerante al gluten se puede ajustar a la preferencia de cada individuo, se pueden realizar trabajos aeróbicos o de contrarresistencia o mejor aún, un trabajo de ambos".

En nuestra edición anterior conocimos algunas generalidades de la intolerancia al gluten y el efecto que está provocando en la población mundial.

Aunque los principales síntomas de esta enfermedad

medad se presentan de manera diferente en cada persona, los más comunes son el dolor y distensión abdominal, reflujo, diarrea, síndrome de intestino irritable, flatulencias, ardor, pesadez, se pueden sentir irritables, depresivos, y en algunos casos en ausencia de asesoría profesional, se puede sufrir de hipotiroidismo, osteoporosis o trastornos alimentarios como anorexia.

Los problemas mencionados se presentan por una nutrición desequilibrada; frecuentemente cuando las personas buscan o tratan de huir de estos síntomas, evitando o erradicando en su totalidad ciertos grupos de alimentos sin consulta previa.

El tratamiento respectivo debe de ser multidisciplinario, sin embargo, la actividad física es una herramienta eficaz para combatir estos síntomas y mejorar la calidad de vida. Los profesionales de la salud explican que al realizar ejercicio hay una mayor producción y movilización de glucosa, gracias a una función más eficiente del hígado, hasta el resto del cuerpo. A su vez, la glucosa se sintetiza de una mejor manera (la que nos genera la energía para realizar las tareas diarias), y estabiliza nuestro índice de azúcar en sangre.

Además, durante la actividad y el ejercicio físicos, se observa un beneficio metabólico y una aceleración de la síntesis de grasas y proteínas

(recordemos que el gluten es una proteína). Es así como las proteínas tienen un papel fundamental para la reconstrucción del tejido muscular y por ello, es tan importante balancear su consumo de la mejor forma.



Por Nataly Sánchez

Los ejercicios que se recomiendan son de alta intensidad, ya que cumplen con una mayor combustión y aceleración metabólica, procesos que se explicaron anteriormente. Sin embargo, esta rutina de ejercicios se puede ajustar a la preferencia de cada individuo, siempre y cuando cumpla con dicha intensidad, ya sean trabajos aeróbicos, contrarresistencia o mejor aún, un trabajo de ambos.

Finalmente, es posible concluir que, si seguimos estos consejos, disfrutaremos de una satisfacción en la salud general, disminución de los síntomas ya mencionados y realizar tareas diarias sin ningún inconveniente; siendo estos algunos ejemplos de los múltiples beneficios que nos ofrece el ejercicio en nuestra vida.

