

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN AGOSTO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



Pasamos la mayor cantidad de tiempo en el lugar de trabajo y durante este tiempo necesitamos comer. Si cambiamos nuestra actitud hacia una nutrición saludable durante el trabajo, no solo mejoraremos nosotros, sino también nuestra familia y comunidad. Comer bien significa que estamos consumiendo la cantidad correcta de energía y nutrientes en nuestra comida para tener una vida saludable.

Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!



Por Víctor Vargas

En esta edición vamos a analizar el tercer componente de la aptitud física: la flexibilidad, que está estrechamente relacionada con la salud, principalmente por la sensación de bienestar que causa y sus múltiples beneficios. Se define la flexibilidad como la capacidad de realizar movimientos voluntarios de gran amplitud en una o más articulaciones; siendo un factor importante en nuestra vida diaria, tanto en salud, como en actividades grupales o recreativas. Lamentablemente la flexibilidad se comienza a perder a una edad

Importancia de la flexibilidad en la vida diaria

muy temprana, aunque también va a depender mucho de la hora del día, del sexo o condiciones genéticas entre otras.

Para mejorar la flexibilidad es importante realizar ejercicios de estiramiento, ajustados al nivel de cada persona, ya que un estiramiento en exceso o de manera brusca puede provocar una lesión.

Con una zona de salud física óptima en flexibilidad vamos a tener un riesgo menor de problemas de salud asociados a la flexibilidad reducida y mayor facilidad para realizar actividades de la vida diaria, o sea cuando tenemos una flexibilidad buena, se puede reducir el estrés causado por la tensión muscular y resulta una excelente aliada para prevenir, aliviar,

controlar y hasta superar problemas de dolor lumbar. También se disminuye la posibilidad de lesiones como distensiones, desgarros o contracturas musculares, se mejora el equilibrio y la postura, así como la eficiencia muscular.

Por el contrario, si nos encontramos en una zona de salud física muy baja en este componente, se incrementa el riesgo de dolor de espalda, lesiones musculares y articulares, se presenta dificultad para realizar actividades de la vida diaria y una restricción en el rango de movimiento.

Realice ejercicios y movimientos que le ayuden a mejorar la flexibilidad en cualquier momento, ya sea en su escritorio, en su oficina, o mientras está en una reunión, de esta manera usted tomará más control de su salud y se sentirá mejor cada día.

Aún le quedan 5 meses al 2017, ¡vamos a aprovecharlos!

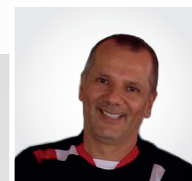
Parece que fue ayer cuando estábamos recibiendo el año nuevo y con él todos los buenos propósitos a cumplir. Hoy 7 meses después, muchos de nosotros nos damos cuenta que no hemos alcanzado estos propósitos o que los iniciamos pero no les dimos seguimiento. Si este es su caso, no llore sobre la leche derramada, todavía nos quedan 5 maravillosos meses para hacer realidad estos propósitos, nos queda un total de 153 días, 3672 horas, de las cuales solo requiere 30 minutos

diarios para mejorar su salud y garantizarse una mejor calidad de vida.

Pensemos que todas las acciones cuentan: moverme más durante la jornada laboral, seleccionar mejor mi comida, escoger actividades de ocio libres de alcohol y otros vicios, compartir más con la familia, en general disfrutar más de la vida.

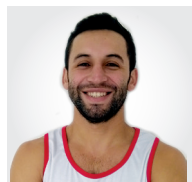
Para que estos propósitos no sean solo deseos o sueños defina metas que sean específicas,

que puedan ser medidas, realizables, realistas y con fecha límite, ya que las buenas intenciones se suelen quedar ahí; sin embargo si se definen objetivos y metas se tiene la visión a largo plazo y motivación a corto plazo. Ahora solo tiene que pasar a la acción y dar ese primer paso para que pueda hacer realidad lo imaginado.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



La obesidad en nuestra sociedad

Por Andrés León

La obesidad se ha convertido en los últimos años en un problema mundial que afecta a todos los grupos etáreos. Esta patología se caracteriza por la acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo; ocurre cuando el ingreso de alimentos es superior al gasto energético, determinado principalmente por la inactividad física durante mucho tiempo o por el sedentarismo; además, este desequilibrio se ve influenciado por factores genéticos y/o conductuales como los malos hábitos alimentarios, el ambiente físico y social.

La población costarricense se ha visto afectada por esta pandemia y desde edades tempranas este fenómeno se vuelve muy preocupante, por ejemplo en los últimos treinta años la población masculina adulta con obesidad aumentó un 40 %, mientras que la femenina un 48 %. No se exige la

población infantil, la cual en los últimos veinte años aumentó esta cifra en un 7 %.

Se hace necesario buscar estrategias que ayuden a prevenir y disminuir este problema para evitar sus consecuencias en la salud, la familia, la comunidad y el país. Tal y como lo hemos mencionado en ediciones anteriores, aumentar la actividad física y tener una buena alimentación puede ser la mejor estrategia para combatir la obesidad. Si disponemos de nuestros indicadores de salud, estos serán la mejor guía en este proceso de cambio positivo, en el cual estaremos muy gustosos de ayudarlo y orientarlo hacia una mejor calidad de vida.

Recuerde que puede solicitar su cita para indicadores de salud en <http://unactivate.wixsite.com/ats-unactivate-ya/reserva-online>

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr

Consecuencias del sobrepeso y obesidad en el nivel musculo-esquelético



Por Geraldine Fernández

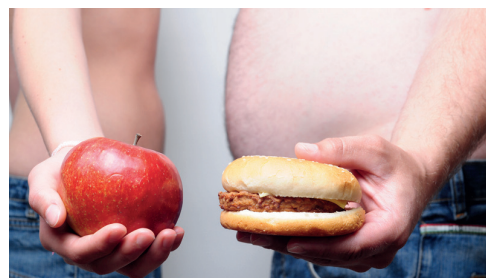
El sobrepeso y la obesidad se deben a un desbalance entre el consumo energético y el gasto, es decir, que comemos más de lo que el cuerpo consume en las actividades. Ese aumento de peso se debe, en la mayoría de los casos, a una acumulación de la grasa corporal sobre los niveles requeridos para las funciones básicas.

El aumento de peso no solo nos trae mayor predisposición a padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la hipertensión o la diabetes, sino también nos produce una serie de dolores articulares. Las estructuras de soporte

como la columna lumbar, las caderas, rodillas y tobillos empiezan a doler debido al peso extra que deben soportar. A esto se le suma una hipotrofia muscular (disminución muscular), poca flexibilidad y resistencia debido a la falta de ejercicio.

Se ha visto que un sobrepeso de 20 kg produce un aumento de 13,5 kg sobre la columna lumbar (67 % más de lo normal), lo que la expone al riesgo de generar una hernia discal; por otra parte en la rodilla, las cargas excesivas del cartílago lo exponen a que con la edad se produzca osteoartritis (degeneración e inflamación del cartílago con dolor al movimiento); por último, la mayoría de las estructuras de las articulaciones de soporte y distales (cadera y tobillo), sufren pequeñas lesiones, desgarros, fricciones y cambios morfológicos que propician lesiones más graves.

Se ha demostrado que bajar de peso disminuye los dolores principalmente en las rodillas y la columna; y que al aumentar nuevamente, estos vuelven a aparecer. Es importante, por lo tanto, buscar mantener un peso saludable con el fin de evitar que se originen los problemas y sean difíciles de revertir.



Haz el cambio ¡ya!