



## ¡UNActívate! Por tu salud



### ¿Sabía usted que el ejercicio es la mejor medicina?

Así lo explica Ida Keeling, de 103 años, quien comenzó a correr a los 67 años y luego se convirtió en la primera mujer en la historia que con 100 años completó los 100 metros planos. De manera que, si usted no es activo físicamente, nunca es tarde, ¡comience hoy mismo!, realice una actividad física que disfrute, de esta manera mantendrá las enfermedades crónicas lejos.

**¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!**



### FRUTAS DE TEMPORADA **AGUACATE**

Dicha fruta contiene más potasio que el mismo banano, lo que nos ayuda a disminuir la presión arterial, principal factor de riesgo en paros cardiorrespiratorios y disfunción renal, además ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo y triglicéridos; mejora notablemente la salud ocular, disminuye los síntomas de la artritis y nos puede ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer.

## La adultez media: tiempo de cambios físicos y fisiológicos

La adultez media va de los 40 a los 60 años, algunos le llaman la segunda adultez y es que a partir de los 40 años aproximadamente, da inicio la aparición de cambios tanto físicos como fisiológicos en el cuerpo humano. Estos cambios generan preocupación o incomodidad entre los afectados, sin embargo, se debe tener en cuenta que son variaciones características del transcurrir de los años.

Algunos de los cambios más notorios son:

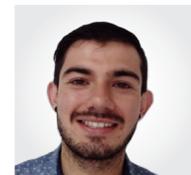
- La altura comienza a declinar o disminuir.
- Disminución de la fuerza muscular, la agudeza visual y la coordinación.
- Pérdida gradual de la audición después de los 55 años.

- En las mujeres se presenta el descenso de las capacidades reproductoras, inclusive el dar a luz.
- Los hombres empiezan a experimentar una disminución de la fertilidad.

Específicamente en el caso de las mujeres y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la menopausia ocurre cuando esta deja biológicamente de ovular y de menstruar y ya no puede concebir, dicho hecho se diagnostica en forma retrospectiva tras de un período de 12 meses consecutivos de amenorrea (ausencia de los periodos menstruales). Es un proceso natural que sucede entre los 45 y 55 años de edad, inaugurando el inicio de una nueva etapa para la mujer. Puede ser precoz, antes de los 40 años o

tardía si hay menstruación después de los 55 años.

El término andropausia es una palabra bastante común, pero incorrecta desde un punto de vista científico, dado a que en el hombre no hay un momento definido en el que existan cambios hormonales o cese de la producción espermática. Si bien es cierto, en determinado número de hombres se puede presentar la disminución de la testosterona, así como la reducción del número o la calidad de los espermatozoides y un aumento en la impotencia, estos problemas son más frecuentes a medida que pasa el tiempo.



Por Jeison Retana

Un estilo de vida saludable ayudará enormemente a la adaptación a dichos cambios, los cuales no deben ser vistos como algo negativo, sino como un paso más en el maravilloso milagro de la vida.

## ¿Cómo me afectan los gusticos, caprichos y excesos del fin de semana?

El fin de semana es el catalizador de los esfuerzos, estrés y cansancio que tuvimos durante la jornada laboral, es un espacio que nos permite cargar energías para iniciar una nueva semana de trabajo, estar con nuestras familias y amigos, disfrutar de un paseo o reunirse para ver un partido con una cervecita y algo rico de comer.

No obstante, entre la pizza del viernes en la noche, las hamburguesas y cervezas del sábado y la natilla, arepas y pan del domingo, nos traemos abajo la alimentación saludable y el ejercicio que hicimos de lunes a viernes.

¿Porqué sucede esto? Primeramente, recordemos que la semana tiene 7 días y si hacemos trampa con comida chatarra y más durante 3 días, es casi la mitad del tiempo. Esta selección en nuestros gusticos de fin de semana provoca cambios en la flora intestinal y las hormonas metabólicas, muy similares a los de una alimentación no saludable de forma permanente.

El cambio en el nivel hormonal más preocupante que podría ocurrir es en la leptina, que es la hormona que nos indica cuando parar de comer. Los niveles altos de esta hormona asociados a la comida chatarra, se podrían interpretar como resistencia a la leptina, esta resistencia haría que el cerebro no reciba las señales del cuerpo para dejar de comer aún cuando no se tenga hambre. Hay que recordar que las comidas altas en grasa, sal, azúcar o la combinación de estos son potencialmente adictivas.

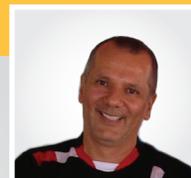
Un viernes o sábado al mes con comida chatarra, no harán un descalabro en nuestro peso o en nuestra salud, lo que sí debemos de tener claro es que entre más exposición mayor será el impacto en ella.

Para evitar caer en los excesos podemos utilizar estas guías fáciles del fin de semana:

1. Piense por anticipado qué comida o cuál día va a permitirse un cambio en la alimentación, esto dará seguridad para decidir.

2. Escoja qué cambiar sabiamente: solo porque es fin de semana no hay que decirle que sí a toda la comida que nos ofrezcan, por ejemplo podemos decir que no al postre después de la cena.
3. Comparta, divida esa porción grande de pizza o la hamburguesa extragrande con un amigo o familiar. Disfrutará mejor su porción sin la sensación de tener que acabar con todo el plato usted solo.

En resumen, disfrute de los cambios en su alimentación y bebidas y procure que cada fin de semana no sea un menú de comida chatarra para usted o su familia.



M. Sc. Gustavo  
Rivera Cabezas  
Editor

## Marvin Solís: Tener un programa como ATS es un privilegio, porque ¡ATS es VIDA!



Por Michelle Rojas

Generalmente se le suele ver con una sonrisa llegando de primero a las clases de ATS, su espíritu altruista, motivación, actitud y su disciplina son un gran ejemplo para la población universitaria que aún no se ha atrevido a ejercitarse. Él es Marvin Solís, quien nació hace 51 años en la Fortuna de San Carlos, vive en Barva de Heredia y labora en la Escuela de Medicina Veterinaria.

Don Marvin, ¿cómo se dio cuenta de ATS? Por el comentario de algunos amigos que habían escuchado sobre ATS y busqué información y me enteré de las clases. Me presenté en la primera sesión, que fue de baile aeróbico, tenía mucha curiosidad y quedé impactado por la actividad y descubrí que era acorde a mis facultades y que me podía adaptar a lo que estaban haciendo.

¿Qué pasó luego de su primera sesión?, ¿cuál es el secreto para mantenerse activo físicamente con ATS?

Empecé a probar las diferentes actividades de ATS y así descubrí que realmente me gustaba, que los horarios me parecían convenientes y que era capaz de realizar lo que hacían en las clases, decidí seguir asistiendo motivado primeramente por mi salud y el compañerismo y camaradería que se da en las sesiones de ejercicio.

¿Qué lo inspira cada día a asistir a las clases? El sentimiento de bienestar. Después de mi operación de columna hace 2 años y medio tenía necesidad de bajar de peso; ese era mi objetivo, sin embargo, después del tiempo de asistir, empecé a sentirme más relajado y más capaz de realizar diferentes movimientos físicos que mi trabajo demanda. Mi progreso físico ha sido radical, me siento bien conmigo mismo cuando me veo al espejo y desaparecieron mis problemas de espalda y pierna.

¿Hay más aspectos de su vida que han mejorado desde que realiza ejercicio regularmente? Sí, claro. Primordialmente la parte social, por lo general uno no tiene mucha relación con los compañeros de la sede central y con ATS me ha

servido mucho a la hora de interactuar con ellos. En el nivel familiar, han cambiado mucho los objetivos de los paseos en familia, ahora involucro más la parte de movimiento y salud.

¿Tiene alguna idea o pensamiento que quisiera compartir con sus compañeros de veterinaria y el resto de la UNA?

La mejor manera de compartir ese pensamiento es tomar las palabras del coordinador de ATS, Gustavo Rivera: "Don Marvin, usted es la mejor publicidad que tiene ATS". Y es que realmente yo he cambiado, yo era muy "amargado" y tenía un estilo de vida muy solitario y ahora me siento en la necesidad de compartir con todos; las clases de ATS me han brindado una oportunidad para socializar, no solo para mejorar físicamente. A mis compañeros de la UNA les digo: debemos aprovechar el privilegio de tener un programa como ATS, porque ATS es VIDA.



"La clase que más me gusta es la de circuitos en las Plaza UNActivate, pero en BAILAMOSATS he aprendido mucho y mejorado mi coordinación"

## 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.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Baile OVISCORI Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL		Baile VETERINARIA Boot camp PUBLICACIONES	
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA  
ATS

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

## Conociendo los signos vitales: la temperatura



Por Geraldine Fernández

La temperatura corporal se refiere al grado de calor del cuerpo, en los humanos va de 35.8 °C hasta 38.2 °C. La edad, momento del día, sexo y nivel de actividad provocan variaciones en la misma. Esta es regulada en el cerebro por el hipotálamo a partir de neuronas que son sensibles a la temperatura, sin embargo, también existen fibras nerviosas sensoriales sensibles a la temperatura en otros lugares del cuerpo.

El hipotálamo utiliza una temperatura de referencia de 37 °C, cuando en el nivel central la temperatura es inferior el hipotálamo se activa, también lo hace si los receptores cutáneos envían información más baja, ya que se anticipa para conservar el calor. Por el contrario, si se siente que en el hipotálamo

la temperatura empieza a aumentar, este promueve mecanismos para bajarla independientemente de la presente en la piel. Los mecanismos para regulación de la temperatura son: la circulación cutánea, la evaporación del sudor, la contracción muscular, la piloerección y el aumento del metabolismo.

Existen ciertas reacciones del cuerpo al control del calor, como la hipotermia, la fiebre o la hipertermia. La hipotermia se refiere a la disminución gradual de la temperatura corporal hasta alcanzar menos de los 35 °C, punto donde empiezan a fallar los mecanismos del cuerpo. Ocurre principalmente por factores ambientales. En caso de presentarse esta situación, el cuerpo tratará de regularse a partir de la circulación, piloerección y temblores, siendo cada vez más intensos hasta que en un caso extremo se pierde la conciencia, la piel se pone azul y los órganos vitales comienzan a fallar.

La fiebre e hipertermia se refieren al aumento de la temperatura por encima del nivel normal, no obstante, en la primera los mecanismos de regulación

se mantienen funcionando, en la segunda además de sobrepasar los 41 °C, los mecanismos fallan, poniendo al cuerpo en riesgo con síntomas como sangrado, desmayos, desorientación, rigidez muscular y problemas urinarios. Generalmente los aumentos de temperatura indican algún problema en el cuerpo como infección, aunque la hipertermia puede deberse, en particular, al ambiente combinado con ejercicios.



La temperatura corporal se mide con termómetros, de preferencia electrónicos, que pueden ser colocados en diferentes zonas, de preferencia el recto, la axila o la boca. Las poblaciones de principal énfasis en vigilancia van a ser los niños y los adultos mayores.