

BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



¿Sabía qué?

- Si usted permanece sentada/o más de 6 horas por día, aumenta el riesgo de muerte por cáncer un 40 % en las mujeres y un 20 % en los hombres.
- Este riesgo es independiente del nivel de actividad física.
- También se influyen negativamente los procesos metabólicos.

Nuestro proyecto le ofrece a la población laboral:

- Clases de ejercicio dirigido y sin costo adicional.
- Estas clases siguen las tendencias del fitness (ACSM, 2016) y buscan mejorar la calidad de vida, así como reducir o controlar los factores de riesgo de las/os participantes.



Compartiendo actualizaciones del área de promoción de la salud física con parte del equipo de trabajo.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Gustavo Rivera: de la contabilidad al movimiento

Gustavo es el coordinador del proyecto Ambientes de Trabajo Saludables. Su formación en promoción de la salud incluye el Diplomado con énfasis en Desarrollo Muscular, el Bachillerato en Promoción de la Salud Física y la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Sin embargo, su formación inicial fue en Contabilidad, a los 18 años, carrera en la que se desempeñó hasta el año 2003.

¿Cómo fue su incursión en el campo del movimiento humano?

Aunque tenía un buen empleo, buena remuneración y reconocimiento, comencé a notar que el sedentarismo, la mala alimentación, el estrés y en general el mal estilo de vida comenzaban a cobrar sus facturas a una edad muy temprana. No existía la proliferación de gimnasios que conocemos hoy, pude encontrar uno cerca del trabajo y me inscribí, sin

saber que ese pequeño paso iba a girar mi vida tanto personal como laboralmente.

¿Cómo define la importancia del proyecto que usted coordina?

Lo resumiría en calidad de vida para nuestros compañeros de trabajo. Siempre se está a tiempo de hacer cambios que mejoren la salud y el bienestar general, y, aunque en tiquicia “todos somos entrenadores de fútbol, arquitectos y, por supuesto, promotores de salud”, el consejo y la guía del profesional del área es imprescindible para lograr resultados, en este caso, la adherencia a un estilo de vida saludable.

Un mensaje para nuestras/os lectoras/es:

Tenemos que movernos, ese será el seguro de vida para los años futuros, es un esfuerzo cuyos frutos se verán a largo plazo, por lo que la constancia y la disciplina son esenciales.

¡Porque usted es lo más valioso que tenemos!

A casi un año de haber iniciado con el proyecto Ambientes de Trabajo Saludables, todos nuestros esfuerzos tienen un objetivo muy claro: el bienestar general de todas/os las/os colaboradoras/es de la institución en el sector administrativo.

Aunque es un objetivo muy ambicioso, hemos hecho grandes avances en el área de la promoción de la salud. Se han realizado más de 400 sesiones de ejercicio, se ha valorado fisiológica y antropométricamente a más de 550 funcionarias/os y se ha evaluado la capacidad funcional del corazón de 200 más.

Aunque hemos encontrado algunos tropiezos en este corto camino, seguimos buscando las mejores opciones para usted: quien es lo más valioso que tenemos.

M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas - Editor

Proyecto Ambientes de Trabajo Saludables



HORA LUNES MARTES JUEVES VIERNES

6:00 a. m.	Tonificación muscular (HIIT) ASOUNA GYM	Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación (HIIT) TEATRO CPA	Yoga fit TEATRO CPA	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Tonificación muscular (HIIT) REGISTRO PRIMER PISO	Baile REGISTRO PRIMER PISO	

¿Duerme usted lo suficiente?

Por Tatiana Quesada V.

El ritmo de vida 24/7 y las exigencias de la modernidad han llevado a un número creciente de personas a dormir menos, sin que tengan conciencia del riesgo que presenta para su salud.

Investigaciones recientes muestran que los trastornos del sueño, síndrome de fatiga crónica, estrés laboral, depresión, diabetes, problemas de peso e incluso cáncer y enfermedades cardíacas son efectos de la falta de sueño sobre la salud.

Así es: dormir es esencial para la salud, mientras dormimos el cuerpo repara daños

a células y a tejidos. El cerebro consolida los recuerdos y el aprendizaje. Dormir se considera como una de las mejores formas de medicina preventiva y una parte fundamental en el aprendizaje, la toma de decisiones y la sanación del cuerpo. Cuando no se duerme lo suficiente, los cuerpos se tensan. Investigaciones han llegado incluso a establecer una correlación entre las/os trabajadoras/es nocturnas/os y la predisposición a desarrollar el cáncer. Tenga presente que no solo basta con ocuparse de realizar actividad física y tener una buena nutrición, descanse y duerma lo suficiente para gozar una salud excelente.

Lesiones agudas, ¿qué son? y ¿qué hacer?



Por Geraldine Fernández

Son aquellas afectaciones del sistema neuromusculoesquelético en las que se sobrepasa la capacidad del tejido por fuerzas mal aplicadas. Generalmente, su tiempo de evolución es corto (desde el momento de la lesión hasta transcurridas 72 horas).

Los síntomas que presentan son: dolor intenso, inflamación, calor local, "moretes", limitación al movimiento y deformidad. Algunos ejemplos son los esguinces, contracturas y golpes. Todas estas lesiones pueden convertirse en lesiones crónicas si no se tratan adecuadamente cuando ocurren.

¿Qué hacer en una lesión aguda?

Para evitar complicaciones se recomienda detener inmediatamente la actividad que provocó la lesión y mantener reposo mientras se generen síntomas.

Además, es preciso aplicar frío en la zona afectada, por 15 minutos; ya sea con compresas o criomasaaje (frotaciones de la zona afectada con un cubo de hielo), este último de gran utilidad en contracturas y contusiones. Un error común es utilizar calor o ungüentos como el "cofal".

Una medida conocida es la técnica HICER (por las siglas de hielo, compresión, elevación y reposo), utilizada en distensiones musculares o de ligamentos. Es el complemento de la aplicación de hielo, vendajes compresivos y elevación de la zona con inmovilización.

Esta técnica puede usarse en días consecutivos desde que aparece la lesión y repetirla

cada día en intervalos de 3 horas, para acelerar la recuperación. Es de suma importancia visitar a un profesional de la salud que revise el área y descarte otras alteraciones más graves como fracturas o patologías.

