

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN MAYO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



La actividad física regular puede reducir el riesgo de problemas del corazón, diabetes, depresión, cáncer de colon y pecho. También disminuye el riesgo de caídas y fortalece los músculos esqueléticos.

Pase menos tiempo sentado y ¡aumente su salud!



¿Qué es la aptitud física y cómo se relaciona con la salud?

Por Luis Diego Gómez



La aptitud física es, según su definición clásica, la capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas con vigor y eficiencia, sin fatigarse de forma anormal y aún teniendo la energía suficiente para disfrutar pasatiempos y afrontar situaciones de emergencia.

Muchas veces se utilizan términos de manera incorrecta; por ejemplo, actividad física y ejercicio se suelen usar como sinónimos, lo cual no es adecuado, o se suele escuchar a personas

decir que no tienen condición física, por lo que es oportuno aclarar que todos poseemos condiciones físicas diferentes, las cuales dependen de la preparación física, adaptación y otros factores determinantes tales como edad, herencia, género, estilo de vida y ambiente donde trabajamos y vivimos.

La aptitud física se mide a partir de la valoración de sus componentes individuales, los cuales a su vez se subdividen en otros relacionados con la salud o el rendimiento deportivo. Nos vamos a enfocar en el primer grupo, el de salud, en el que tenemos los siguientes componentes:

- capacidad cardiorrespiratoria;
- fuerza muscular;
- flexibilidad;
- resistencia muscular;
- composición corporal.

Estos se irán desarrollando en las siguientes publicaciones para que se tenga una visión general de los determinantes que influyen en nuestra aptitud física.

“Todos poseemos condiciones físicas diferentes, las cuales dependen de la preparación física, adaptación y otros factores determinantes como la herencia.”



ATS-UNA le brinda sus indicadores de salud con un click

En un esfuerzo por acercarnos cada día más a la comunidad laboral UNA, ponemos a su disposición un nuevo servicio, el de evaluación fisioantropométrica.

Esta evaluación tiene una duración promedio de 10 minutos y nos da como resultado los indicadores de salud, que son medidas que cuantifican y permiten valorar dimensiones del estado de salud. La importancia de conocer estos indicadores es que nos permite tener un mayor control de nuestra salud y enfocarnos en la prevención para una mejor calidad de vida. ATS-UNA quiere que usted se “empodere” de su

salud y que pueda tomar decisiones que le ayuden a estar mejor cada día; para tal efecto, hemos simplificado, a tan solo un click en nuestra página web, la reservación de una cita en los horarios iniciales de lunes y jueves de 1:30 p. m. a 4:30 p. m. y miércoles de 8:00 a. m. a 11:30 a. m.

La evaluación consiste en toma de presión arterial, frecuencia cardiaca, peso, talla, composición corporal (masa grasa, masa magra), glicemia, circunferencias de cintura y cadera, para luego terminar con el análisis de estos y la consejería por parte de nuestros promotores de salud.

Es importante recalcar que este tipo de evaluación está orientada a la promoción y prevención de la salud, no a la emergencia o al diagnóstico de patologías. No obstante, la guía por parte de nuestro equipo puede orientarle acerca del camino que debe tomar en el control de su salud y mejoramiento de ella.

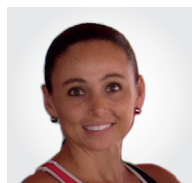
¡Decídase y dé el click ya!

<http://unactivate.wixsite.com/ats-unactivate-ya/reserva-online>



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



Importancia de la evaluación periódica de los indicadores de salud

Por Tatiana Quesada

La evaluación de los indicadores de salud es la medición de las dimensiones físicas del cuerpo humano y su comparación con estándares de referencia. Nos permite conocer el estado de salud de una persona y el riesgo de alteraciones.

Repetir estas mediciones a través del tiempo proporciona datos objetivos sobre las mejoras o deterioro en el este. En ATS-UNA realizamos mediciones de peso, talla, porcentaje de grasa, circunferencias de cintura y cadera y la relación entre estas, IMC, glucosa en sangre y presión arterial.

La medición de los niveles de glucosa en la sangre utiliza un proceso rápido mediante el cual, a través de una muestra pequeña de sangre, se obtiene un resultado que permite determinar el desarrollo de ciertas enfermedades como la diabetes.

La presión alta puede pasar inadvertida durante mucho tiempo y, al no ser tratada, podría ser la causa de muchas enfermedades graves, que solo se detectan cuando ya se ha producido el daño.

Este peligro puede reconocerse a tiempo controlando regularmente la presión arterial.

La circunferencia de cintura es una herramienta útil para evaluar el riesgo cardiovascular de personas con sobrepeso u obesidad, e implementar medidas preventivas para disminuir este riesgo. El perímetro de la cintura y la cadera es una medida indirecta de la distribución de la grasa en la región central del cuerpo, y nos permite conocer los factores de riesgo vinculados a desarrollar enfermedades cardiovasculares o metabólicas.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que permite evaluar el estado nutricional de una persona con solo conocer peso y talla, y saber si tiene bajo peso, desnutrición u obesidad.

Así que no lo piense y participe de las evaluaciones periódicas que realizamos en ATS-UNA, para que pueda vigilar su salud. Estamos para servirle, ¡porque usted es lo más valioso que tenemos!

Recomendaciones para un calzado adecuado

A continuación exponemos algunas consideraciones mínimas, tanto para hombres como mujeres, que se deben seguir al escoger los zapatos que vamos a utilizar, especialmente si estos son de uso diario:

- Tener una buena sujeción al talón.
- La punta debe ser ancha o redondeada de manera que los dedos puedan moverse dentro.
- El tacón debe ser ancho y de 2 a 4 cm de alto (nunca plano ni demasiado alto o de aguja).
- Debe poder sostenerse al pie sin necesidad de hacer esfuerzo; es decir, con cordones, tiras o suficientemente alto en el empeine.
- La suela debe ser resistente pero flexible y antideslizante.
- Evitar bordes duros que al rozar lesionen la piel.

- Debe ser de un material transpirable que permita la ventilación del pie sin necesidad de que lo exponga.
- Al comprar zapatos guíese por estas recomendaciones; además, cómprelos en horas de la tarde para probarlos con los pies hinchados y cansados, también camine con ellos un rato en la tienda.

Otras sugerencias importantes para el cuidado de los pies son la revisión diaria en busca de callos, cortes o heridas y hongos, así como un aseo correcto, especialmente de las uñas, realizar un buen secado e hidratación con crema.



Por Geraldine Fernández

¿Qué consideraciones tiene usted para escoger un zapato? ¿Verse bien? ¿Moda? ¿Comodidad? Nuestros pies son los encargados de mantener todo el peso del cuerpo en una posición bípeda y de trasladarnos. La mayoría del día están dentro de los zapatos, para protegerlos de las superficies; pero, ¿realmente aquellos los protegen?

Un mal uso del calzado no acorde con nuestro pie puede generarnos dolencias, callos, inflamación de tendones, sesamoiditis y malformaciones como juanetes, pie plano, dedos en garra y uñas encarnadas. Además, puede provocar dolor de espalda y rodillas, así como alteración de la circulación, generando edemas y várices.