

BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



Nuestro proyecto le ofrece a la población laboral de forma totalmente gratuita:

- Clases de ejercicio dirigido, en horarios cómodos.
- Estas clases siguen las tendencias del fitness (ACSM, 2016) y buscan mejorar la Calidad de Vida y reducir o controlar los factores de riesgo de los/as participantes.
- Asesoría y control en su salud física.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Tatiana Quesada: Sacándole el máximo provecho a cada día

Tatiana es la cara conocida del equipo ATS, la vemos en anuncios de TV y en propaganda para marcas reconocidas, pero mucho más allá de modelar, Tati se caracteriza por la versatilidad en el ejercicio: corre, nada, baila, levanta pesas, practica yoga y aeróbic, también tiene una licenciatura en Administración de Negocios y todo esto sin dejar de lado a sus dos hijas y los estudios en Promoción de Salud en nuestra universidad.

Tatiana ¿que la motivó a empezar a estudiar nuevamente?

Siempre me llamó la atención cuidar la salud con ejercicio y alimentación, así que una vez que mis hijas estuvieron más grandes busqué opciones en el campo, inicié con unos cursos libres y ahí conocí la carrera de Promoción de la Salud Física y pensé esto es lo que quiero para mí.

¿Y qué tal el ambiente universitario?

¡No me cambio por nadie! Todos los días se aprende algo nuevo, y eso me permite colaborar con el mejoramiento de la salud y calidad de vida de las personas. Me llena de mucha satisfacción y me motiva a seguir adelante, demostrando que si se puede.

¿Cómo ha sido la experiencia en ATS?

Ambientes de Trabajo Saludables ha marcado un antes y un después en mi vida como estudiante y futura profesional. La multidisciplinariedad de ATS me permite, no sólo poner en práctica lo aprendido, sino crecer con el calor humano del personal UNA.



Con el Rector de nuestra universidad Dr. Alberto Salom en el IV Congreso Internacional en West Chester University, 2016.

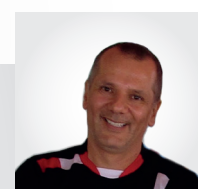
Tatiana tiene a cargo el Club de la carrera ATS, que inició a mediados de agosto.

Más opciones, más oportunidad de activarnos físicamente

El asunto de movernos es algo que debemos tener presente en todo momento, como comer, tomarse un cafecito, el clásico de fútbol o ir a marcar. Es por esto que siempre toco el tema en este editorial, pero más que escribir necesitamos ejecutar, por eso iniciamos nuevas actividades para usted, que es lo más valioso que tenemos.

El club de carrera ATS: es el club que le permitirá prepararse debidamente para correr: con especialistas en el campo se analiza la técnica y las capacidades de manera individual, para gradualmente alcanzar los objetivos deseados a partir de programas individualizados. Este club funciona los miércoles y jueves a mediodía saliendo de la explanada 11 de abril.

Y si lo que quiere es bailar como un profesional, Bailamos -ATS es para usted. Todos los lunes y jueves a las 5 pm en Registro un ritmo nuevo, para que este fin de año sea el alma de las fiestas. No más excusas y a ¡movernos!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Proyecto Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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	Club de carrera-ATS Explanada 11 de abril	Yoga fit TEATRO CPA Club de carrera-ATS Explanada 11 de abril	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	BAILAMOS ATS FINANCIERO PRIMER PISO	Cardio Fiesta REGISTRO PRIMER PISO		BAILAMOS ATS FINANCIERO PRIMER PISO	

El sobre entrenamiento: causas y consecuencias



Por Tatiana Quesada

Una de las razones por las que se toma la decisión de hacer ejercicio o practicar un deporte es para obtener mejoras ya sea en peso, rendimiento y fuerza, salud, entre otras. Parte de esta decisión lle-

va implícito el concepto de que más es mejor. Sin embargo, el cuerpo no funciona así, tiene límites que no se deben sobre pasar ya que si esto sucede responderá de manera adversa y no se van a obtener los resultados deseados.

En cualquier aspecto de la vida, los excesos no son buenos y respecto al entrenamiento no hay excepción. Cuando se aumenta el volumen de entrenamiento por encima del equilibrio que se debe mantener entre mejorar y caer en consecuencias negativas, y se da un desequilibrio entre el periodo activo y el descanso, se produce el sobre entrenamiento; condición que si se mantiene a largo plazo puede ser muy perjudicial para la salud.

Entre las causas más importantes a mencionar están la falta de descanso y la mala alimentación. Cuando se hace ejercicio y no se descansa, los músculos no se recuperan como es debido, por esto cuando están bajos de tono, adoloridos o algo rígidos es porque no han descansado lo suficiente y como consecuencia el rendimiento va a descender. Lo mismo sucede cuando no se ingiere la cantidad de alimentos necesarios.

Las consecuencias de entrenar en exceso se pueden experimentar con alteraciones a nivel orgánico: insomnio, taquicardias, disminución de las defensas y aumentar el riesgo de contraer enfermedades, también inestabilidad emocional y falta de concentración y de apetito, entre otras. En resumen más no siempre es mejor y debemos respetar los tiempos de descanso, alimentarnos bien y permitir una buena recuperación, esto es la mejor arma para evitar el sobre entrenamiento.

Conociendo el Síndrome del Túnel Carpiano



Por Geraldine Fernández

Este es un padecimiento común en mujeres de 40 a 60 años, especialmente aquellas que se dedican al trabajo en oficinas, costura y cajas; esto por los movimientos repetidos de la mano, la presión en la zona con el mobiliario o el uso de máquinas que vibran.

El túnel del carpo es un canal que se encuentra a nivel de la muñeca formado por los huesos del carpo por detrás y el retén flexor (ligamento transverso del carpo) por el frente.

Por este canal, pasan algunos tendones y el nervio mediano, encargado entre otras cosas de la sensibilidad y movimiento del pulgar, índice y dedo corazón.

El síndrome del túnel carpiano, se refiere a la lesión que sufre el nervio mediano en su paso por el canal debido a la falta de espacio, ya sea por inflamación de las estructuras aledañas o del mismo nervio, y también por el "pellizcamiento" que se le puede provocar por presiones mantenidas. Al presentarse este síndrome, la persona puede sentir dolor, entumecimiento, hormigueo y debilidad especialmente en los dedos anteriormente mencionados, sin embargo también puede presentarse por la palma de la mano y el antebrazo hasta el codo. Si usted presenta alguno de los signos mencionados o al doblar las muñecas por 1 minuto los llega a presentar podría consultar por este padecimiento.

Además como medidas de control se pueden utilizar férulas, compresas frías y calientes, cambiar la forma de dormir (si esto es parte del problema), cambiar el mobiliario y aprender medidas de higiene postural para la colocación de las manos al utilizar teclados y el "mouse".

