



¿Sabía usted que permanecer mucho tiempo sentado puede acortarle la vida?
Es importante estar conscientes de este hecho y tratar de hacer pequeños cambios significativos, como por ejemplo levantarse cada 30-40 minutos y estirarse, también se puede pensar en hacer las reuniones de pie o mientras estamos caminando.
¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

FRUTAS DE TEMPORADA PAPAYA

Esta refrescante fruta es una rica fuente de antioxidantes, lo cual nos ayuda a proteger nuestra piel, también contiene vitaminas C y E, betacaroteno, minerales y enzimas digestivas que combaten el estreñimiento, mejoran el flujo sanguíneo y colaboran en la cicatrización; además sus semillas son altamente saludables y nos ayudan principalmente a eliminar los parásitos intestinales, esto gracias a sus enzimas proteolíticas y un alcaloide llamado carpaina.

Obesidad infantil: un problema creciente del siglo XXI

Muchos de nosotros contamos con hijos, sobrinos, hermanos pequeños, a los cuales hay que educar y enseñar sobre diversos temas de la vida, ya que lo que aprenden cuando son niños seguramente lo aplicarán el resto de sus vidas y es importante inculcar un buen patrón de conducta desde edades tempranas. Uno de estos temas es la sana alimentación y el ejercicio físico.

Actualmente, la obesidad es uno de los problemas de salud pública que están afectando progresivamente a muchos países (incluyendo Costa Rica), estas cifras van aumentando a un ritmo acelerado y alarmante, por lo que es responsabilidad nuestra acompañar y orientar a los más pequeños en este camino hacia un estilo de vida saludable.

Los niños durante su etapa de crecimiento poseen altos niveles de energía, por lo cual deben realizar, diariamente, actividad física (no ejercicios) de una

manera lúdica y divertida, acompañados de su familia y amigos, ya sea en los hogares, escuelas, o en los centros de cuidado. Sin embargo, en la actualidad es común ver niños de hasta menos de dos años con teléfonos celulares, tabletas electrónicas, viendo televisión durante horas o con videojuegos, también es frecuente ver niños con meriendas no saludables y consumiendo gaseosas super azucaradas o grandes cantidades de grasas.

Los niños que han sido obesos son más propensos a serlo en la adolescencia y adultez; además, corren el riesgo de padecer, a edades más tempranas, enfermedades cardiovasculares o metabólicas; sin dejar de lado la parte psicológica, la cual se afecta enormemente en estos casos por cuestiones de aceptación y adaptación social.

Estamos a tiempo de modificar los hábitos alimentarios y de actividad física de los más pequeños de

la sociedad y qué mejor manera de inspirarlos que con el ejemplo de nosotros los adultos.



Por Michelle Rojas



¡Una pérdida de peso pequeña es una ganancia grande!

Durante mis años de experiencia como promotor de salud el objetivo común entre los usuarios siempre ha sido el de perder peso, y aunque se da una vasta explicación de la importancia de la composición corporal sobre el peso general, el no alcanzar ese peso ideal se vuelve la causa más común de deserción en la actividad física.

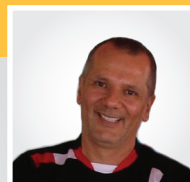
En uno de los editoriales anteriores escribí sobre la fijación de metas y que es de suma importancia establecer metas reales y alcanzables en un plazo prudencial, sin embargo cuando se tiene un sobrepeso de varios kilos, las metas parecen inalcanzables, situación que lleva poco a poco a la frustración y peor aún al abandono o huida.

Pero hay muy buenas noticias para todos los que están en la encrucijada de perder peso: si se pierde al menos un 5 % del peso, se empiezan a acumular ganancias importantes tales como disminuir la grasa corporal y visceral (esta grasa es sumamente peligrosa ya que abraza los órganos internos) o el hígado graso. También esta pérdida de peso nos puede ayudar a bajar la presión arterial y mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que significa una disminución en el riesgo de padecer de diabetes tipo 2.

Todos estos beneficios solo con perder un 5 % de peso y si se logra continuar perdiendo peso en un 10 % a 15 %, todavía se lograrán mejores

resultados tanto en control de lípidos en sangre como en el manejo de la presión arterial.

Así que si se ha sentido frustrado por no llegar a la pérdida de peso deseada (por ejemplo solo perdió 2 kilos de 16 que se había propuesto) recuerde esto: los cambios significativos toman tiempo, así que tenga presente las pequeñas victorias logradas y los beneficios que poco a poco gana su cuerpo, los cuales mejorarán significativamente su salud y su calidad de vida.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Karla Espinoza: ATS ha sido un beneficio para la UNA, ¡debemos aprovecharlo!



Por Victor Vargas

Karlita es parte del equipo de trabajo del Programa de Gestión Financiera desde hace 9 años, es vecina de San Rafael de Heredia y asidua participante de las actividades de ATS-UNA, en esta edición Karla, licenciada en Administración de Negocios, nos cuenta un poquito de su vida y comparte su motivación para estar UNActivado físicamente.

¿Cómo fueron sus inicios en la práctica deportiva y actividad física?

Desde muy pequeña siempre fui muy activa y realizaba deportes en la escuela y el colegio, siempre me sentí

muy cómoda realizando estas actividades, creo que fue porque tuve un gran ejemplo a seguir durante toda la vida: mi padre, quien me motiva todos los días a ser mejor persona y querer ejercitarme.

¿Cuáles son los ejercicios de su preferencia?

Mi ejercicio favorito es salir a correr, antes lo hacía todos los días, ahora combino salir a correr con las clases de ATS. Como postre, los fines de semana voy a andar en bici ya que es otra de mis actividades favoritas.

¿En qué forma se dio cuenta de ATS?

Un día fui a correr al mediodía y vi a un grupo de personas que estaban realizando ejercicios al aire libre, logré visualizar a Gustavo (él fue profesor mío en un curso que había llevado antes), cuando volví a mi oficina me dio curiosidad por las clases y averigüé como funcionaban, al siguiente día me integré al programa de lleno.

¿Cómo valora el trabajo de ATS dentro de la UNA?

¡Excelente! ATS tiene que seguir creciendo y continuar con mucha fuerza, ha sido un beneficio para la Universidad, a través de sus clases logra un entrenamiento integral para los funcionarios, trabajando la parte física, social y mental.



"Disfrutemos de ATS, de sus excelentes clases y diferentes iniciativas. Mejoremos nuestra salud, aprovechando lo que otros lugares desearían tener".

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
		Baile OVISCORI	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile VETERINARIA	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
				Boot camp PUBLICACIONES	
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO	Entrenamiento total EXPLANADA 11 DE ABRIL	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

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

Conociendo los signos vitales: la frecuencia respiratoria



Por Geraldine Fernández

Los pulmones son los órganos que se encargan de la respiración y están ubicados en el tórax, están cubiertos por una membrana llamada pleura, que facilita la contracción y expansión de los mismos.

Es en los pulmones adonde se realiza el intercambio de gases de la sangre a través de los alvéolos, estos son pequeños sacos en contacto con los capilares donde desembocan los bronquios secundarios, los bronquiolos y conductos alveolares, los cuales a su vez son ramas de los bronquios principales que van a cada pulmón. En los alvéolos se produce el paso

de oxígeno desde el aire a la sangre, y el paso de dióxido de carbono desde la sangre al aire, que se expulsa al exhalar.

El proceso de respiración consta de dos partes inhalación y exhalación, en la inhalación se llenan de aire los pulmones, este proceso se da por la relajación del diafragma; en el caso contrario en la espiración el aire sale por la contracción del diafragma que comprime los pulmones. Estos movimientos provocan que el tórax y el abdomen se expandan o vacíen, pudiendo notar cada ciclo.

La frecuencia respiratoria se refiere precisamente a la cantidad de ciclos respiratorios que una persona realiza por minuto, este signo se mide en reposo al contar las veces que se mueve el pecho. En un adulto sano, la frecuencia respiratoria oscila de 12 a 16 respiraciones por minuto, aunque al igual que con la frecuencia cardíaca es un poco mayor en niños y ancianos.

Cuando una persona está enferma o con fiebre las respiraciones suelen aumentarse, además es importante monitorear si la persona presenta alguna dificultad al respirar o algún sonido anormal como chasquidos, burbujas o silbidos, o la ausencia total del sonido al auscultar, ya que cualquiera de estas condiciones debería ser motivo de consulta médica.



Recuerde respirar siempre llenando de abajo hacia arriba los pulmones y alargar todo lo que pueda la fase de exhalación, esto le dará una mejor oxigenación a la sangre y le ayudará en los procesos de relajación o calma.