

¡UNActívate! Por tu salud



¿Sabía usted que las personas físicamente activas pueden llegar a vivir más tiempo?

¡YA es el mejor momento para comenzar a ser más activo físicamente! Por una mejor salud, por más felicidad y por una vida más larga.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



FRUTAS DE TEMPORADA MELÓN

El melón es dulce, delicioso e hidratante; nos brinda Vitamina A, que ayuda a evitar la sequedad en la mucosa y la piel, también aporta Vitamina E que actúa como antioxidante, previene el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las manchas en la piel. Esta fruta está compuesta en un 90% por agua.

UNA-ATS
AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES
UNIVERSIDAD NACIONAL
¡Porque usted es lo más valioso que tenemos!



¿Debo comer antes de realizar ejercicio?

Esta es quizás la pregunta que más escuchamos a diario como Promotores de Salud Física y es que muchas veces, por cuestiones de tiempo, falta de interés o mitos que circulan de persona en persona, se adoptan prácticas de las cuales no hay mucha certeza que vayan a funcionar de la mejor manera. Lo mencionado anteriormente aunado a un deseo inmediato de quitarme los kilos de más se manifiesta muchas veces con estilos de alimentación poco saludables, recomendando dietas milagrosas asegurando resultados inmediatos o ayunos prolongados quemagrasas. Hay que tener claro que, para poder realizar cualquier tipo de actividad física, es necesario consumir alimentos que aporten la energía necesaria para poder realizar los ejercicios sin ningún tipo de complicación. La energía que van a ocupar nuestros músculos se divide en 3 fuentes energéticas:

- ATP y fosfocreatina: actividades de potencia (pocos segundos de duración y de elevada intensidad) el músculo utilizará el sistema de los fosfágenos
- Metabolismo anaeróbico: para actividades de 60 segundos de duración a la máxima intensidad posible, se utiliza fundamentalmente las fuentes de energía glucolíticas no oxidativas (metabolismo anaeróbico)
- Metabolismo aeróbico: Actividades de +120 segundos, será el que soporte básicamente las demandas energéticas.

La literatura nos menciona que los carbohidratos, grasas y proteínas son los nutrimentos que cumplen con funciones energéticas, por ende, forman la mayor parte de la dieta del ser humano y son el tipo de alimento que se debe consumir en mayor proporción.

Claro está, que se debe tener un principio de individualidad y no caer en la costumbre mal empleada de recomendar algo que nos funcionó a nosotros, pensando que va a tener los mismos resultados en otras personas; es preferible y es lo recomendado, visitar al profesional en nutrición y hacerle las consultas necesarias para aclarar dudas y despejar inquietudes. La importancia de una buena nutrición a la hora de realizar ejercicio radica en que esta promueve el funcionamiento óptimo de los sistemas y el organismo. Dejar de lado la comida chatarra y empezar a modificar nuestros hábitos alimentarios a comidas



Por Victor Vargas

más saludables, es un paso importante que nuestro cuerpo lo agradecerá a lo largo del tiempo.

Mitad de año, tiempo para planificar, evaluar mi progreso y finalizar el año de la mejor manera posible.

Para muchos de nosotros el inicio del mes de julio es el momento de planificar el inicio del segundo semestre y sus desafíos. Para otros que hicieron un planeamiento anual, es la oportunidad para revisar lo hecho hasta este momento y replantearse metas, mientras que para otro grupo es hora de esforzarse un poco más en conseguir los objetivos que se fijaron en determinado momento del año.

Uno de los principales desafíos que se debe enfrentar es la intensidad que muchas veces tiene el segundo semestre, ya que por ser un período más corto debido a las vacaciones de medio año y a las celebraciones y festividades del fin de año -incluidas las vacaciones y cierre institucional- exige una adecuada planificación y ser muy eficientes en el control del tiempo para cumplir las metas propuestas.

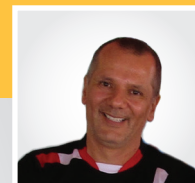
Y es que para lograr metas se requiere formar el hábito de una reflexión y revisión constante del

avance y seguimiento de estas, en otras palabras, dedicarme un tiempo en el cual pueda tener presente cuáles fueron las metas que me propuse al inicio de año, si he logrado alguna o en cuales he avanzado para conseguirlas y nunca es tarde para decir me equivoqué de meta, yo pensaba que esto me gustaba o lo quería, pero ahora reconozco que no lo quiero. También es de suma importancia la introspección para entender qué es lo que me ha impedido lograr las cosas que realmente quiero.

¿Porqué nos cuesta tanto cumplir metas y propósitos? La respuesta es muy simple, porque no es fácil. Cuesta sacrificio, orden, disciplina y dejar ciertas cosas para avanzar en los proyectos personales. También se requiere de mucha sabiduría y voluntad para soltar la culpa de las cosas que no se han logrado, los proyectos incompletos y las cosas que hemos venido atrasando. En general nos perdemos

en la vida diaria, la vida social y familiar y los compromisos laborales y es común escucharnos diciendo “qué rápido ya vamos por julio y no he podido aterrizar con tal proyecto”. En la mayoría de los casos no ha sido falta de tiempo, sino que no se le ha dado el tiempo necesario y hemos estado durante ese tiempo consumidos en la rutina o en otras prioridades.

Así que aprovechemos hoy para hacer un alto, revisar lo que estamos haciendo y lo que queremos, cuales limitantes tenemos y que podríamos cambiar para lograr nuestros objetivos y de esta manera finalizar este año con la satisfacción del logro y el esfuerzo.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ángela Solano Chaves: Participemos de ATS y ¡hagamos crecer esta excelente labor!



Por Geraldine Fernández

Esta compañera de Registro tiene 58 años y 25 de trabajar en la UNA, es vecina de San Rafael de Heredia y nos acompaña cada semana realizando actividad física en las tardes. En el mes de su cumpleaños, Ángela nos cuenta su historia siendo parte de ATS.

¿Cómo se enteró de ATS y qué la motivó a integrarse?

Escuché a compañeras hablando del proyecto, además leí el correo electrónico promocional. Empecé desde que inició el horario de la tarde principalmente para mejorar mi condición de salud porque era sedentaria.

¿Qué piensa de ATS y las iniciativas que tiene?

Me encanta ATS, lo considero muy importante para nosotros que pasamos mucho tiempo sentados, ya que nos permite vigilar y cuidar nuestra salud de la mano de profesionales.

¿Cómo ha influido ATS en su vida?

Me ha permitido relacionarme con compañeros de la universidad que no conocía, además cambio mi vida totalmente a nivel físico y emocional, me dio energía y me quitó los dolores.

¿Qué logros ha conseguido a través de ATS?

El más importante es mi cambio en la salud y la forma de cómo me siento, también la disciplina ya que además de las clases he empezado a caminar de lunes a viernes por lo menos 30 minutos.

¿Qué mensaje le daría a otros compañeros de la UNA?

Que se integren a las iniciativas, a cualquiera de las clases pero que aprovechen este beneficio, para que el día de mañana podamos tener una mejor calidad de vida.



"ATS es un excelente beneficio para los funcionarios, hay que aprovechar a los excelentes promotores de la salud física"

Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActívate!
Por tu salud

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 VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
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: el dolor



Por Geraldine Fernández

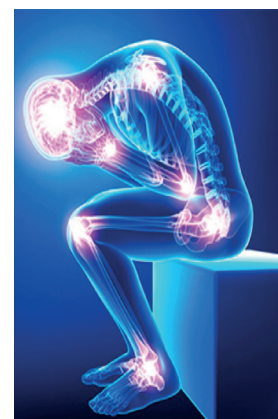
El dolor es una experiencia emocional y sensorial desagradable que advierte que algo no anda bien en el cuerpo. Los tipos de dolor se definen por las características del mismo por ejemplo pinchazo, punzante, sordo o quemante; por su intensidad por ejemplo leve, moderado o severo; por el tiempo de evolución como agudo o crónico; o por el origen como somático, visceral o neuropático. El dolor se percibe en el cuerpo a partir de receptores llamados "nociceptores", los cuales envían una señal al cerebro a través de las fibras nerviosas sensoriales, en el cerebro la información se recibe, se interpreta y produce una respuesta. Los nociceptores responden a estímulos diferentes ej. calor, agentes químicos y presión.

Cada persona tiene un nivel de tolerancia al dolor denominado umbral de dolor, referente al momento en que un estímulo despierta la sensación dolorosa. El umbral es diferente para todas las personas, cuando es bajo es que se resiste menos a este, mientras que uno alto se refiere a que hay más capacidad de soportar dolor. Si no se percibiera el dolor podrían presentarse problemas graves sin una alerta previa a la persona para buscar tratamiento o evitar autoflagelarse.

Existen personas con problemas a nivel del sistema nervioso que sienten demasiado dolor ante estímulos que no deberían provocarlos (alodinia), o por el contrario situaciones que deberían causar dolor se sienten normales (hiperalgesia). Otra característica interesante, es que ante un estímulo nocivo persistente, los receptores tienden a sensibilizarse disminuyendo la sensación dolorosa.

El dolor al ser una experiencia subjetiva es de evaluación es difícil, generalmente se trabaja con una entrevista que incluya datos como forma de aparición, tiempo de evolución, localización en el cuerpo, intensidad en una escala de 0 a 10,

características que presenta, si hay o no irradiación y técnicas de analgesia o agravamiento. Además dependiendo del dolor podrían administrarse escalas o tests validados. Algunas condiciones pueden investigarse con estudios como la electromiografía, electroneurografía, algómetros, etc.



"Ningún dolor es normal"
El dolor es una señal de que algo no está bien en nuestro cuerpo y se debe de prestar la atención necesaria a este síntoma, para evitar problemas mayores.