

# BOLETÍN INFORMATIVO

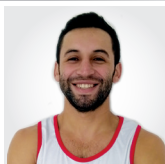
EDICIÓN OCTUBRE

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



Un plato saludable es el que tiene una comida balanceada, debemos tener siempre presente cuando vayamos a comer incluir todos los grupos de alimentos y combinarlos en las proporciones correctas, como por ejemplo 2/5 de carbohidratos, 2/5 de frutas y vegetales y 1/5 de proteínas. De esta manera, nos aseguramos los nutrientes esenciales como el calcio, la fibra dietética o los ácidos grasos como el omega-3.

**Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!**



Por Andrés León

La resistencia muscular es una capacidad física básica que nos permite llevar a cabo un determinado esfuerzo durante el mayor tiempo posible. También, podríamos definirla como la capacidad de agacharse o de levantar, tirar, empujar un determinado peso u objeto durante un periodo largo de tiempo, es precisamente la prolongación del esfuerzo lo que diferencia a esta cualidad física de otras.

Para mejorar la resistencia muscular debemos basarnos en ejercicios de repetición, de esta

## Resistencia muscular, capacidad fundamental para las tareas cotidianas

forma lograremos desarrollar esta capacidad, por ejemplo si reducimos el peso que estamos levantando y aumentamos las repeticiones. También, si aumentamos el tiempo que caminamos, trotamos o nadamos en lugar de subir la intensidad.

Mejorar la resistencia muscular proporciona beneficios más allá del fortalecimiento de los músculos. Un programa de entrenamiento de resistencia mejorará la masa ósea, aumentará la fuerza del tejido conectivo, reducirá la probabilidad de lesiones y ayudará a los músculos a recuperar más rápido después de realizar cualquier tipo de actividad.

Completamos con este tema los componentes

de la aptitud física: capacidad cardiorrespiratoria, composición corporal, flexibilidad, fuerza y resistencia; se comprende ahora que ninguno es más importante que el otro, todos ellos se complementan y juntos nos dan la capacidad general de adaptarnos y responder favorablemente al esfuerzo físico, en otras palabras una aptitud física buena nos permite realizar las tareas físicas diarias y las inesperadas con la suficiente energía y sin fatiga excesiva.

ATS-UNA le ofrece la batería de pruebas de la aptitud física, de manera que usted pueda conocer sus zonas de salud física para cada componente mencionado y enfoque su entrenamiento de manera específica en lo que se debe mejorar. ¡Porque usted es lo más valioso que tenemos!

## Clínica de quiropráctica ATS-UNA ¡usted se lo merece!

Ninguna parte de nuestro cuerpo escapa del control del sistema nervioso. El mal funcionamiento de la espina dorsal se debe a desalineamientos de esta, conocidos como subluxaciones y que ocasionan una disminución en la salud o en el funcionamiento de alguna parte de nuestro cuerpo. Estas subluxaciones también pueden reducir la habilidad de que nuestro cuerpo se adapte a los cambios del entorno, ya que el mínimo desajuste de la espina dorsal puede alterar la transmisión regular de los impulsos nerviosos, al ocasionar que las partes afectadas no respondan adecuadamente.

La quiropráctica es una terapia de salud natural, sin medicamentos o cirugía, a través de los ajustes de la columna se restaura el funcionamiento

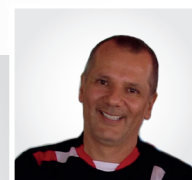
óptimo del sistema nervioso, lo cual ayuda al cuerpo a curarse naturalmente.

El doctor o la doctora en quiropráctica lo entenderá como un todo y no solo como la suma de sus partes, de ahí que el trabajo que se realice se hará con usted, conversando, analizando los síntomas, esto para asegurar la recuperación de su salud y bienestar general.

Regularmente, la gente asiste a esta terapia para que le ayuden con el dolor de la espalda baja, sin embargo la persona especialista en ello puede hacer mucho más por usted, le puede ayudar en problemas agudos o crónicos tales como dolores de cabeza, dolor de cuello, ciatalgia y en problemas

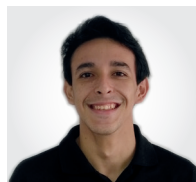
derivados de accidentes de tránsito, lesiones deportivas, problemas hereditarios y más.

El pasado 22 de setiembre en la celebración del Día sin Autos, personas funcionarias de distintas instancias y de escuelas tuvieron la oportunidad de probar este tratamiento holístico con gran satisfacción, es por esto que ATS-UNA ha realizado las gestiones para poder ofrecer este servicio permanentemente y de forma gratuita, para que toda la comunidad laboral UNA mejore su calidad de vida.



M. Sc. Gustavo  
Rivera Cabezas  
Editor

## Ambientes de Trabajo Saludables



## Diabetes

Por Victor Vargas

La diabetes es una enfermedad crónica en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La azúcar proviene de los alimentos que ingerimos. Esta enfermedad aparece bajo dos circunstancias: cuando el páncreas no produce insulina o cuando el cuerpo no usa la insulina de manera adecuada. Esto es lo que conocemos como Diabetes tipo 1 y Diabetes tipo 2, que explicaremos más adelante. La insulina es la hormona encargada de regular el azúcar en la sangre.

Algunos de los síntomas de la diabetes que regularmente se presentan son orina excesiva, mucha sed, hambre constante, visión borrosa, mareo y cansancio crónico.

La Diabetes tipo 1 se le llama también insulino-dependiente, ya que el cuerpo requiere de la administración externa de insulina diariamente. Por lo general, se presenta en niños, niñas y personas adultas jóvenes, aunque puede aparecer en cualquier edad.

En cambio la Diabetes tipo 2 o no insulino-dependiente, se debe principalmente a un uso ineficaz de la insulina. Sus causas están vinculadas a malos hábitos alimenticios, sobrepeso y falta de ejercicio. Aunque ambas diabetes comparten síntomas, en la de tipo 2 se presentan de forma más leve, casi como una enfermedad silenciosa, la cual suele diagnosticarse solo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones.

Para prevenir esta patología lo mejor es realizar cambios en hábitos de alimentación, actividad física y realización frecuente de examen de sangre. Puede ser que al principio esto le resulte difícil pero a largo plazo los beneficios obtenidos no solo le ayudarán a prevenir la diabetes, sino otro tipo de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles.

UNA  
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr

## Importancia del cuidado del suelo pélvico



Por Geraldine Fernández

El suelo pélvico es una estructura, generalmente olvidada o desconocida, formada por ligamentos y músculos que cierran la cavidad abdominal en la parte inferior; su función principal es sostener los órganos pélvicos.

Tanto en hombres como en mujeres es importante mantener una adecuada tonicidad, sin embargo la anatomía de las mujeres y eventos que suelen pasar, como el embarazo; las hacen más propensas a tener problemas por debilidad. En las mujeres estos músculos están encargados de mantener la vejiga, la uretra, el útero, la vagina y el ano en una posición adecuada.

Un suelo pélvico debilitado puede provocar incontinencia urinaria, molestias, prolapso

(caída de los órganos intraabdominales), dolor de espalda e incluso disfunciones sexuales. Sin embargo, aunque es más común no solo se puede dar debilitamiento, si no también puede producirse dolor en la zona pélvica o genital, urgencia miccional, vaciado incompleto de vejiga o estreñimiento por hipertonía o exceso de tensión en los músculos del suelo pélvico; para lo cual lo más adecuado en caso de presentar algún síntoma de estos es visitar una persona especialista en medicina.

Algunas recomendaciones en caso de debilidad es realizar ejercicios de Kegel, ejercicios de gimnasia abdominal hipopresivos y cambiar hábitos nocivos como: aguantar las ganas de orinar, el estreñimiento, realizar la maniobra de Valsalva al levantar pesos o ir al baño, levantar objetos pesados, utilizar ropa muy ajustada e incluso excederse con los abdominales convencionales o ejercicios de impacto como correr.

