



-Mente sana en cuerpo sano- Este concepto ha existido durante siglos, pero ha tomado mucha fuerza en las últimas décadas, de la mano de la ciencia. Y es que las pruebas son irrefutables: quienes llevan una vida activa son más saludables, viven más tiempo y tienen mejor calidad de vida que las personas físicamente inactivas. La actividad física ayuda a evitar o retardar las enfermedades cardiovasculares, la diabetes 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. También influye positivamente en los aspectos psicológicos y sociales.

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

¡FELIZ 2019!

En ATS-UNA nos sentimos muy contentos de estar un año más al servicio de la población laboral de la UNA y ratificamos nuestro compromiso con su salud, para que cada día todos estemos mejor.

Este año lo hemos programado con actividades diversas para que todos se puedan integrar y agregar movimiento a la vida cotidiana, el cual se traducirá en salud, felicidad y bienestar general.

¡Le esperamos!

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



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

En octubre del 2018 esta estudiante de Promoción de la Salud Física dio sus primeros pasos en ATS, con mucha alegría, disposición y ganas de aprender y enseñar, se dejó conquistar por las iniciativas de ATS. Vamos a conocer un poco más a esta joven promotora de la salud, quien también es madre de una pequeña niña, Melany, quien es su inspiración para todo lo que hace.

Keilyn: ¿cómo fue que se enteró de la carrera de Promoción de la Salud?

En el año 2017 realicé un curso libre de Pilates en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la UNA y fue adonde por primera vez escuché acerca de esta carrera, comencé a investigar acerca de la misma y quedé encantada con la malla curricular. Durante mi primer año de carrera pude darme cuenta cual era mi verdadero propósito dentro de la Promoción de la Salud, gracias a la ayuda y testimonio de promotores de salud, a los

cuales escuché narrar los logros y cambios positivos que habían obtenido con las poblaciones que laboraban, lo que significó un motivo más para continuar la carrera y convencerme que realmente me gustaba, lo que descubrió mi pasión por trabajar con la gente, principalmente la población adulta mayor.

¿Qué la motivó a unirse a ATS?

ATS es una línea de trabajo maravillosa, en donde puedo desenvolverme en lo que realmente me gusta: consejería, sesiones de ejercicio dirigidas, atención personalizada en programas de ejercicio, entre otras, de manera que ATS ha sido un impulso para seguir creciendo en mi profesión, me ha brindado grandes oportunidades, y mis compañeros de departamento son realmente agradables y lo más importante es que las personas con quienes trabajamos a nuestro alrededor, son nuestra meta y propósito, y a las que buscamos poder brindarles más opciones para mejorar la calidad de vida.



Keilyn practicó el porrimo durante 5 años, disciplina que combinó con sus estudios y posteriormente con la maternidad. En ATS sus clases se caracterizan por la energía y dinamismo.

Clínica de Terapia Física ATS-UNA, una realidad cercana

ATS-UNA nace con la finalidad de promover la salud de los colaboradores de la Universidad Nacional basados en un enfoque holístico. Esto se pretende realizar mediante talleres prácticos permanentes y campañas educativas, para promover estilos de vida saludables en procura de transformar la cultura institucional respecto al tema de la salud. Aparte de las sesiones de actividad física y ejercicio, ATS-UNA ha puesto en práctica campañas preventivas como "ATS-UNA por un corazón revisado" y ha puesto a disposición de los funcionarios la Clínica de Quiropráctica y el Centro de Bienestar General ATS-UNA.

Todas estas acciones pretenden prevenir, mejorar y tratar la salud integral de la población laboral UNA y en este 2019 traemos una nueva línea de acción para continuar con el avance en la calidad de vida de

los colaboradores UNA, la clínica de Terapia Física ATS-UNA.

En 1968 la OMS (Organización Mundial de la Salud) definió la fisioterapia como el arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico y agentes físicos como el calor, el frío, la luz, el agua, el masaje y la electricidad. Además, la terapia física incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar capacidades funcionales, la amplitud del movimiento articular y medidas de la capacidad vital, así como ayudas diagnósticas para el control de la evolución. Esta terapia no solo trata a personas que sufren de una patología concreta, también es de gran ayuda para prevenir su aparición.

Próximamente estaremos dando a conocer los detalles para que usted, funcionario de nuestra querida institución, pueda hacer uso de este servicio, ¡porque usted es lo más valioso que tenemos!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor



Por Michelle Rojas

Isabel Alfaro labora en la Escuela de Ciencias Biológicas, es una mujer que contagia su ritmo y energía, no solamente en las clases de baile, sino en su estilo de vida. Isabel nació en Alajuela, pero vive en Heredia con su hijo, ella es participante activa de ATS desde que iniciaron las clases grupales.

¿Cómo ha sido ese proceso de movimiento o vida activa en su rutina diaria y cómo ha cambiado a través de ATS?

Desde la escuela y el colegio siempre odié los ejercicios, pero después de esa etapa sí intentaba moverme un poco; pero con ATS sí ha cambiado porque no estaba acostumbrada a realizarlos y ahora todos los días quiero hacer ejercicios, el día que no puedo me hace falta y me siento diferente porque realmente nos hace falta movernos.

¿Cómo conoció acerca de Ambientes de Trabajo Saludables?

Una compañera de trabajo me dijo, ella sabía que me estaba gustando hacer un poco de ejercicios, porque este trabajo nos hace ser muy sedentarios, entonces desde que ella me informó asisto fielmente.

¿Cuál considera su clase favorita y por qué?

Mi clase favorita es baile, porque siempre me ha gustado bailar, pero también asisto a todas las clases que puedo a la semana, de hecho, cuando dejo de hacer ejercicios me empiezan a doler mucho las rodillas, tanto que ahora el ejercicio se ha convertido como el agua para mí.

¿Qué beneficios ha obtenido por participar en las actividades de ATS?

A mí no se me volvieron a hacer contracturas en la espalda, tengo un problema en el túnel carpal debido a movimientos repetitivos que he hecho por más de 25 años y esto lo he mejorado ya que a través de ATS he aprendido a tener conciencia sobre la postura y a no estar tanto tiempo sentada en una sola posición, ya que antes solo me levantaba de mi escritorio a la hora de almuerzo.

¿Qué mensaje aporta usted a la población universitaria acerca de su vida activa con ATS?

Generalmente los trabajos de oficina son estresantes, yo les comento a mis compañeros de la universidad, que hay una gran diferencia en mí, ¡no sé cómo hacía antes! Ahora cuando no

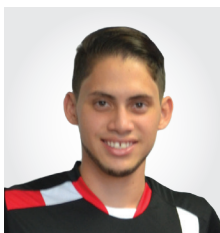


"Mi hijo es mi motivación para hacer ejercicio, lo cual he podido combinar muy bien gracias a los horarios de ATS y claramente muchos aspectos han mejorado en mí."

realizo ejercicios siento que "exploto", porque realmente me siento muy bien al hacerlos y si uno se siente mejor consigo mismo, va a estar mejor con los demás.

Me gustaría que más funcionarios conozcan sobre los beneficios que brinda participar de las actividades de ATS, ya que oportunidades así no se deben desaprovechar.

¿Porqué debo incluir el entrenamiento de la fuerza en mi rutina semanal?



Por Stephen Mekbel

No hay duda de que los ejercicios de tipo aeróbico (caminatas, correr, nadar, remar, ciclismo, entre otros) son sumamente beneficiosos para mejorar la salud en diferentes niveles, como el cardiovascular o el cardiorrespiratorio, también para disminuir los niveles de depresión y el estrés; asimismo, generar una condición base óptima para la realización de cada uno de estos ejercicios. Sin embargo se debe de tomar en cuenta que los ejercicios de fuerza son parte integral de un programa completo de ejercicios y que complementan de una manera sumamente positiva al entrenamiento cardiovascular, mejorar la fuerza es importante para cada grupo de edad, desde niños hasta personas de edad avanzada.

Desafortunadamente muchos ignoran este aspecto del ejercicio, ya que consideran que los ejercicios basados en la fuerza son

más intimidantes o menos atractivos, esto porque parecen ser más exigentes o aburridos. Es de suma importancia realizar una combinación de este tipo de ejercicios con los ejercicios de ganancia de masa y fuerza muscular ya que el ser humano comienza a experimentar la sarcopenia (perdida natural de la masa muscular) aproximadamente a partir de los 30 años de edad, lo que genera, como principales consecuencias clínicas, problemas relacionados con la independencia funcional, por ejemplo, se tiene más dificultad para caminar o se hace más lentamente, y la realización de las actividades básicas de la vida diaria se tornan más dificultosas. Estos inconvenientes aumentan el riesgo de caídas y por lo tanto de fracturas. También afecta a la formación de hueso, a la tolerancia de la glucosa y la regulación de la temperatura corporal. Además, la dependencia es un factor de riesgo de mortalidad.

Se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza puede llegar a disminuir hasta en un 23% el riesgo de muerte prematura por cualquier tipo de enfermedad crónica degenerativa y en un 31% el riesgo de muerte relacionado con cáncer. Por lo cual las recomendaciones de

actividad física de la OMS para los adultos de 18 a 64 años de edad consisten en hacer 150 minutos de actividad aeróbica, con al menos dos días de ejercicios de fuerza a la semana.

Concientes de esto, en ATS procuramos trabajar con la mayor variedad y excelencia en todas nuestras actividades, para que usted lo disfrute y tenga mejoría en su capacidad aeróbica y muscular, asimismo obtenga los beneficios en el nivel social y mental, que nos genera algo tan importante como el ejercicio físico.



Adam Cruz: “De nacimiento para la profesión”

Adam Cruz Vásquez es oriundo de Guanacaste, específicamente liberiano y es estudiante de la carrera de Promoción de la Salud Física de segundo año. Forma parte de la familia de ATS desde el segundo ciclo del año 2018. Se describe asimismo como bailarín de nacimiento, lo que lo ha llevado al baile competitivo, participar en *shows* artísticos, impartir clases de baile y de zumba, entre otros.

Entre sus logros internacionales figura la medalla de campeón centroamericano 2016 en la categoría de “Baile” en el concurso Inter Model Star México. También en el 2017 fue Campeón de Salsa tradicional en el “Open Dance Fest 2017” y 2.º lugar en Salsa Cabaret de la misma competencia.

Adam formó parte de la compañía de baile “Andanzas”, trabajó desde los 15 años hasta principios del 2018 como bailarín en diferentes hoteles de Guanacaste, haciendo *shows* latinos, folklóricos, *varieties*, internacional, *fire*, etc.

Adam, ¿qué cree usted que lo llevó a formar parte del mundo del baile y el espectáculo desde edades tan tempranas?

Siempre me he considerado una persona bastante madura y que busca su independencia en todos los ámbitos, este ha sido uno de los motivos por los cuales decidí desempeñarme en estas áreas laborales desde muy temprana edad,

sin dejar de lado el gusto que me da el relacionarme con las personas y poder formar parte tanto de sus metas “fitness”, el aprender a bailar o simplemente que puedan disfrutar de un buen show de baile.

¿Qué piensa usted de ATS?

Pienso que ATS es una familia muy diversa, un lugar adonde puedo desarrollar mi potencial en el movimiento humano y compartir muchas de las cosas a las que ya me dedicaba desde antes de ingresar a la carrera de Promoción de la Salud, ya que ATS ofrece una gama de clases dirigidas permanentemente y a lo largo del año, también se realizan diferentes actividades para el disfrute de todos.

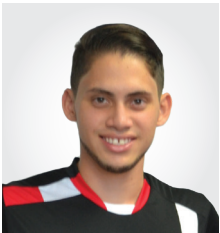
¿Cómo se ha sentido en el tiempo que tiene de formar parte de ATS?

La verdad me siento sumamente agradecido de la manera que me han acogido en ATS, tanto los compañeros de trabajo, como todos los funcionarios en las clases, dándome la oportunidad de ganarme su confianza y brindarles todo mi apoyo profesional.



Actualmente Adam es bailarín en la academia de baile Marshas's, también es instructor de clases grupales, en su gran mayoría zumba y sus especialidades desde los 16 años.

Elizabeth Garita: “Un día sin ejercicio, es un día perdido”



Por Stephen Mekbel

Elizabeth Garita tiene 63 años de edad y lleva laborando 24 años en la UNA. Además, creció en Heredia y pasaba mucho tiempo en casa de sus abuelos, quienes vivieron en lo que ahora es el departamento de Salud de la Universidad Nacional ¡Una herediana de puro corazón!

¿Cuál fue su principal motivación para integrarse a ATS-UNA?

Considero que es muy importante estar siempre haciendo ejercicio físico para contribuir a mi salud, aún recuerdo que la primera clase a la que asistí, fue en el edificio del Programa de Gestión Financiera y se trataba de una clase de aprender a bailar (Bailamos). Y lo que más me gustó fue el ambiente, los muchachos que trabajan son excelentes y hacen que uno se sienta excelente, es de las primeras cosas que hacen la diferencia y me motivaron a seguir yendo. Además uno de los principales factores motivadores es que he llegado a notar que la edad no es un factor tan determinante para lograr realizar las actividades que uno se propone y más si son de actividad física.

¿Siente que ATS la ha beneficiado en su diario vivir?

Desde que participo en las actividades de ATS tengo más energía para trabajar y más entusiasmo, por lo que poseo la necesidad de sacar el tiempo para mí, que es una de las horas más importantes en cada uno de mis días.

¿Cuáles son los principales logros que ha obtenido producto de su integración a ATS?

Son cosas muy importantes que a veces las personas no valoran como se debe. El hecho de que yo sea una señora de 63 años y no padecer de hipertensión arterial ni diabetes, teniendo en cuenta que vengo de una familia donde mis padres y cinco de mis hermanos son diabéticos, y el no depender de un medicamento o algo por el estilo para lograr realizar mis tareas cotidianas sin mayor riesgo es lo mejor que he podido obtener de este estilo de vida, del cual es parte muy influyente ATS.

Además, antes de iniciar a participar en las actividades había padecido mucho de dolores tanto de espalda como en la cintura y cadera y gracias a los ejercicios que ustedes nos ponen a hacer y el complemento tan importante de la clínica de quiropráctica de ATS, han hecho que no vuelva a padecer de estos dolores.

¿Si tuviese que promocionar ATS a una persona que nunca ha participado en nuestras actividades, qué le diría?

Vamos para que pruebe, se va a dar cuenta que se

genera una dependencia y un amor al ejercicio, porque el día que yo no hago ejercicio siento que perdí el día, algo así como que ¡un día sin ejercicio es un día perdido! Es muy importante la oportunidad que nos da la universidad de tener estos ambientes de trabajo saludables, ya que con 24 años de trabajar aquí es la primera vez que nos dan esta oportunidad y por ende, hay que aprovecharla.



Con ATS generé una dependencia y amor al ejercicio, porque el día que yo no hago ejercicio siento que perdí el día, algo así como ¡un día sin ejercicio es un día perdido!





Muchas gracias
por dejarnos ser parte de ustedes durante el 2018, sigamos juntos en el 2019 y hagamos crecer a esta gran familia de UNActivados, ¡que celebran la vida, que celebran el movimiento!

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 TOLDO ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA 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

¿Qué es la enfermedad diverticular?



Por Keilyn Villegas

La enfermedad diverticular es una causa común de hemorragias considerables del colon. El intestino grueso o el colon es una estructura tubular que forma parte final de nuestro sistema digestivo y su principal función es eliminar los desechos del cuerpo.

La enfermedad diverticular consiste en diverticulosis, diverticulitis y sangrado diverticular. La diverticulosis se genera en la parte interna del intestino, esto provoca pequeñas bolsas que sobresalen del intestino, cuando estas bolsitas o divertículos se inflaman se denomina diverticulitis y el sangrado diverticular es la presencia de sangre en las heces o inclusive hemorragias severas.

Los divertículos se inflaman en los puntos más débiles del intestino, lo que provoca una gran obstrucción en la zona, debido a que estas bolsitas sobresalen y generan una disminución en la luz del intestino.

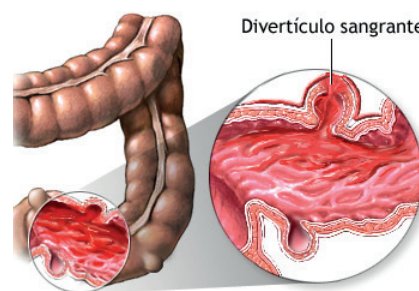
Cuando el intestino sufre este trastorno es posible que genere apertura en las paredes del mismo, estas aperturas o hernias generan sangrados y otras complicaciones.

Esta enfermedad tiende a ser asintomática, es decir, que no posee síntomas; sin embargo, en ciertos casos se pueden notar síntomas tales como: molestias, dolor o sensibilidad del lado inferior izquierdo del abdomen, cólicos leves, hinchazón abdominal o estreñimiento, incluso puede haber diarrea. Cuando existe una infección es posible que se presente fiebre, vomito, náuseas y sentir escalofríos.

Una buena alimentación, principalmente rica en fibra, puede ayudar a evitar este padecimiento ya que permite mayor absorción de agua y facilita el paso de las heces en las evacuaciones, cuando los alimentos son bajos en fibra se puede llegar al estreñimiento, que es cuando las heces son duras y existe dificultad en su paso. Los alimentos procesados también deben evitarse, ya que son alimentos cargados altamente en sal, azúcares añadidos y grasas insalubres y no solo nos puede provocar trastornos en el intestino si no otras enfermedades como diabetes, obesidad, cáncer y padecimientos cardiovasculares; también debemos evitar realizar fuerza al momento de las deposiciones ya que se genera mayor presión en

el intestino y se ven dañados aquellos puntos más débiles de revestimiento en el tracto intestinal.

Como parte de una excelente calidad de vida y cuidado personal, es necesario hacer actividad física, evitar fumar, tomar abundante agua y prevenir la obesidad con ayuda de una alimentación saludable.



ADAM.

La enfermedad diverticular aumenta con la edad, siendo raros los casos en menores de 40 años, afecta a la tercera parte de los mayores de 60 años y a más de la mitad de los mayores de 80 años; ha sido considerada como una enfermedad típica de la civilización occidental cuya dieta tiene un bajo contenido en fibra.