

EDICIÓN ESPECIAL

NOVIEMBRE-DICIEMBRE DE 2019

Volumen 1

N.º 36

# Boletín informativo

UNA  
por la igualdad equidad  
y la no violencia de género

UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA  
VICERRECTORÍA DE ADMINISTRACIÓN



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



**¡UNÁctivate!**  
por tu salud

Un nuevo final de año está a la vuelta de la esquina: tiempo de alegría, de compartir, de celebrar. También es un tiempo de fiestas, tamales y bebidas, un tiempo en el que usualmente dejamos atrás la moderación en nuestros hábitos alimentarios y de ejercicio.

Celebremos las fiestas navideñas y de fin y principio de año, pero no descuidemos lo más importante, nuestra salud. Hagamos las compras a pie, juguemos con nuestros allegados y comamos con moderación, recibamos el 2020 con indicadores de salud positivos y ¡celebremos la vida, celebremos el movimiento!

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

## Milton Lacayo Jara: "Debemos disfrutar y valorar ATS"



15 años y actualmente trabaja en el Programa de Gestión Financiera en la sección de presupuesto.

*¿Milton cómo fue que usted conoció el programa de ATS?*  
Me enteré que existía por medio del correo institucional, del cual paso muy pendiente, y ATS siempre informa de todas las actividades que ofrece a la comunidad universitaria por este medio; además cuando salía de mi jornada laboral veía las clases que impartían en el horario de la tarde; pero quien me impulsó a participar de las actividades, fue mi colega Pablo Chacón, me decidí y di mi primer paso hacia una mejor calidad de vida con ATS y asistí a una clase de baile.

Actualmente sigo participando de las clases, principalmente las de medio día, donde puedo decir que mi favorita es la llamada "Todos en Forma" y hace poco comencé a participar en la clase de las 5:00 pm de "Cardio Fiesta", la cual me gusta mucho porque es una clase más variada y tiene mayor duración.

*¿Cuál fue el motivo principal para unirse a ATS?*

Mi motivo principal fue poder bajar de peso ya que con anterioridad realizaba ejercicio, pero no de manera constante. Otro factor que influyó bastante es la cercanía de las actividades, estas se realizan dentro del mismo campus Omar Dengo, lo que me permite trasladarme con mayor facilidad.

*¿Qué cambios positivos ha tenido desde que inició con ATS?*

Gracias al ejercicio y una alimentación adecuada he perdido peso, lo cual me da la satisfacción de que voy a alcanzar el objetivo que he venido trabajando progresivamente, pero también me he sentido con más energía y disponibilidad gracias a las clases de ATS, principalmente en las tardes en las cuales la jornada laboral tiende a ser más cansada. También el realizar actividad física me ha ayudado a disminuir la ansiedad y poder tener un mejor autocontrol para poder cuidar mi salud.

*¿De qué manera motivaría usted a aquellas personas que han estado en el programa y lo han dejado o bien a quienes no forman parte de ATS aún?*

Creo que todos tenemos que aprovechar ATS, es un programa completamente gratuito y cuenta con amplia cantidad de actividades para diversos gustos; esperamos que el programa se mantenga y valoremos lo que tenemos hoy.



Por Keilyn Villegas

"Gracias a las clases de ATS tengo más energía, principalmente en las tardes en las cuales la jornada laboral tiende a ser más cansada. También el realizar actividad física me ha ayudado a disminuir la ansiedad y poder tener un mejor autocontrol para poder cuidar mi salud."

Milton Lacayo un hombre caracterizado por ser constante y comprometido con su salud, tiene 36 años, casado y vecino de Mercedes de Heredia, trabaja para la Universidad Nacional desde hace

## Finalizar una década, iniciar una década

En esta última edición del 2019 me gustaría hacer una reflexión sobre el tiempo y cómo pasa rápidamente, cómo sentimos que cada año los meses son más cortos, las horas más pequeñas y de repente nos encontramos iniciando un nuevo año, un cumpleaños más, una nueva década.

Y aunque desconozco como podría explicar Einstein esta realidad, lo cierto es que vivimos en un mundo donde el tiempo vuela y no se devuelve, por lo que aprovechar cada minuto se vuelve cada vez más valioso.

Los nuevos mapas genéticos cambian lo que hacemos y cómo lo hacemos, por ejemplo, en tecnología, antes de los 10 años lo que existe es parte del niño, luego de ese tiempo tendrá que aprender a usarla. En su libro "Mientras el futuro te alcanza" el autor Juan Enríquez expone

de una manera práctica que debemos de ponernos al día con la evolución del conocimiento, de las ideas, de las nuevas creaciones; eso sí considerando que la historia existe para no cometer los mismos errores del pasado.

La sociedad que olvida, que no aprende más, es olvidada. En otras palabras, si nos conformamos con nuestra historia, cultura, educación y no nos actualizamos en este mundo globalizado, nos quedaremos como una memoria del pasado. Y ante esta realidad se presenta un hecho sumamente peligroso: hemos llegado a pensar que todo lo que está en la red es cierto y peor aún que con sólo leer un encabezado nos creemos portadores de la verdad absoluta.

Hace mucho tiempo aprendí que la era de la información había quedado atrás, estamos en la era del que sabe usar

la información, de la cual hay mucha y no toda es real o es buena, y para poder usar la información debemos volver a la historia y recordar como se generó el conocimiento: utilizando el cerebro, el raciocinio y la capacidad analítica para seguir descubriendo las realidades de nuestro entorno.

Ser más analíticos, más compasivos, dedicar tiempo a las cosas que lo merecen parece ser una buena receta para iniciar este 20-20, parámetro utilizado para definir una visión perfecta por los especialistas de la vista.

Muy felices fiestas navideñas y un muy venturoso año nuevo 20-20.



M. Sc. Gustavo Rivera  
Cabezas  
Editor

## La malnutrición: ¿Qué acciones estamos tomando para lograr cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible?



Por Melissa Moreira

Tener la oportunidad de participar en un congreso a nivel internacional para aprender más sobre la especialidad propia y conocer una cultura nueva es definitivamente una experiencia que un profesional de cualquier área debe vivir. Escuchar información desde otros puntos de vista es una herramienta valiosísima para aumentar el conocimiento y aprender sobre nuevas temáticas.

Asistí al Congreso Internacional “Retos y Desafíos del Voluntariado Interuniversitario y el Compromiso frente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible” realizado en Perú y conocí sobre una temática poco tratada en la comunidad universitaria UNA: “Los Objetivos de Desarrollo Sostenible”, 17 objetivos planteados en el 2015 que tienen diferentes fines, entre ellos ponerle fin a la pobreza extrema y erradicar el hambre desde un punto de vista sostenible. Dichos objetivos tienen como meta ser conseguidos en el año 2030,

sin embargo, para eso todas las personas deben conocerlos y trabajar por ellos.

Me llamó profundamente la atención el tema de la malnutrición y cómo afecta a los niños y niñas en el mundo y su relación con la calidad de vida que tendrá ese futuro adolescente y adulto. La mala nutrición causa cerca de la mitad (45 por ciento) de las muertes en los niños menores de 5 años.

Por otra parte, el bajo peso al nacer también es un indicador de desnutrición durante el embarazo. Durante la niñez son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Aunado a esto los estudios encontraron que el bajo crecimiento estaría relacionado con baja estatura en la adultez, menos años de escolaridad y menor funcionamiento intelectual, indicando que existe una relación entre la desnutrición crónica y los logros educativos, donde los niños y niñas que han sufrido de desnutrición en la infancia alcanzan peores resultados o menor nivel de educación para su edad. Esta reducción en la capacidad cognitiva y en los años de educación afectará inevitablemente el nivel de ingreso de quienes sufrieron desnutrición en su infancia.

¿Qué acciones estamos tomando para mejorar la nutrición de nuestros niños y niñas que son el futuro de nuestro país y del mundo?



Por Francell Víquez

### Garbanzos tostados

Ingredientes:

- 300g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta



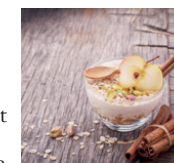
Preparación:

1. Lavar y secar los garbanzos de manera que no quede nada de agua.
2. Poner los garbanzos en un recipiente y añadir 1 cucharada de paprika, 1 cucharada de cebolla en polvo, sal y pimienta al gusto y 1 cucharadita de aceite de oliva y revolver bien.
3. Precalentar el horno a 200°C, posterior a ello colocar los garbanzos en una bandeja e introducirlos en el horno.
4. Dejar hornear 20-25 minutos a 180°C.

### “Boquita” de manzana con canela

Ingredientes:

- Una manzana roja
- Una taza de yogurt griego o natural
- Una cucharada de canela
- Una cucharada de tapa de dulce molida.



Preparación:

1. Lavar y cortar la manzana en cuadritos.
2. Colocar el yogurt en un recipiente y añadirle la cucharada de tapa de dulce molida y la cucharada de canela. Posterior a ello revolver los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Añadir los trozos de manzana y a disfrutar.

### Queque Navideño saludable en microondas

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena
- 2 huevos
- ¼ de taza de leche
- 2 cucharadas de tapa de dulce molida
- 1 manzana roja
- 1 cucharada de canela



Preparación:

1. Lavar y cortar la manzana en cuadritos lo más pequeños posibles
2. En un recipiente colocar la avena, la leche, los huevos, la canela, la manzana y la tapa de dulce molida, revuelva los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Colocar en el microondas durante 3 minutos, revisar su cocción y dependiendo de ello volver a colocarlo de 2-3 minutos más.

## Pablo Cordero McQuiddy: “En ATS logré encontrar la alternativa que satisface mi acondicionamiento físico.”



Por Abraham Quesada

En esta edición final del 2019 tenemos el placer de conversar con Pablo Cordero, funcionario de Registro y que a sus 35 años es usuario activo del Centro de Bienestar General ATS.

Pablo ¿qué lo motivó a integrarse a ATS?

Fueron 2 aspectos específicos, quería mejorar mi salud y tengo una lesión crónica en la espalda, que me impide realizar ejercicios de impacto o levantar pesos, entonces en ATS logré encontrar la alternativa que satisfacía mis necesidades para el acondicionamiento físico, al mismo tiempo que necesitaba liberar estrés de las situaciones diarias y mejorar mis niveles de energía.

¿Qué beneficios ha percibido después de asistir al CBG tanto físico, laboral y emocionalmente?

Primeramente, ya no llego cansado a la casa, aunque tengo más actividad tanto laboral como físicamente. Puedo decir que he logrado mayor resistencia, que he mejorado mis niveles de energía,

lo cual es importante por el tipo de trabajo mío, ya que con frecuencia me desplazo por todo el país.

Laboralmente soy un trabajador con un mayor grado de motivación, siento que rindo más, por tanto, es un gran cambio integral positivo y emocionalmente, la liberación de endorfinas hace que uno se sienta mejor anímicamente, con más humor y salud.

¿Qué les diría a sus compañeros para que se integren a las actividades de ATS?

Daniel Hanbif dice: “Si no tomas una decisión, ya has tomado la decisión.” Esta frase aplica perfecto para esta pregunta. Muchas gracias por tomarme en cuenta para esta entrevista.



“Acondicionarme físicamente, liberar estrés de las situaciones diarias y mejorar mis niveles de energía, son beneficios que ATS me ha ayudado a lograr.”

## Neurotransmisores y ejercicio



Por Daniel Baltodano

- La dopamina: neurotransmisor que entre sus funciones tiene implicaciones para la supervivencia, la sensación de placer y de recompensa.
- La noradrenalina: este neurotransmisor es clave en varios procesos que regulan la nocicepción (*emisión de señales de dolor al sistema nervioso central*) a nivel central.

Los neurotransmisores son transmisores químicos que se encargan de la comunicación entre la mayoría de las neuronas. Además de mediar la neurotransmisión entre las señales excitadoras e inhibitoras entre neuronas, también se encargan de la neurotransmisión entre las neuronas y el músculo o glándulas de secreción, este tipo de neuronas pueden ser de dos tipos diferentes: de origen eléctrico o de origen químico.

La realización de actividad físico-deportiva es una de las mejores formas para provocar la liberación de neurotransmisores como:

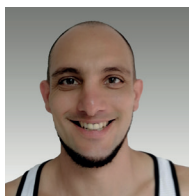
- La serotonina: neurotransmisor fundamental para la modulación de la conducta social, las emociones y una gran cantidad de funciones fisiológicas.

Se ha demostrado mediante estudios sobre la influencia positiva del ejercicio en estos neurotransmisores cerebrales que también están asociados al almacenamiento y recuperación de la memoria y el estado de ánimo. Existen estudios los cuales comprueban que, mediante el aumento de la temperatura corporal se puede llegar a una relajación y un mejor estado de ánimo.

También se ha comprobado que el ejercicio físico agudo y crónico, provoca aumento del nivel de neurotransmisores sinápticos, esto lleva a una sensación de bienestar inducida principalmente por noradrenalina, endorfina y dopamina.



Se evidencia la importancia de realizar actividad física varias veces a la semana para que se consiga causar una liberación de neurotransmisores y de esta manera poder mejorar el estado de ánimo y llevar una vida más activa y emocionalmente estable.



Por Marvin Céspedes

Yeny es madre de dos hijos, tiene 18 años de laborar para la UNA, actualmente se desempeña en SIGESA, viaja todos los días desde San Gabriel de Aserri y a pesar de que el viaje es largo, busca la manera de sacar el tiempo para invertir un ratito al mediodía en su salud, participando del club de carrera ATS.

Su pasión es correr, y desde que empezó la iniciativa del club de carrera, quería participar, acá encontró aliados de la UNA que compartían la misma pasión por el correr, así que desde el 2016 se ha mantenido como miembro activo del club.

Aunque recientemente ha tenido algunos contratiempos de salud con su rodilla, dentro de ATS ha recibido el apoyo necesario para su recuperación, tanto en la clínica de Terapia Física como a través del Centro de Bienestar General (CBG), lugares en los que recibe los entrenamientos complementarios para fortalecer el cuádriceps y poder continuar con su pasión por correr.

*¿Qué la motivó a empezar con ATS?*

Aunque ya tenía el gusto por la carrera cuando salió la información del club me pareció que era una excelente oportunidad para aprovechar el tiempo, para hacer ejercicio e invertir en mi salud, ya que por limitaciones de traslado y otros asuntos, no le puedo dedicar tiempo en otros escenarios, así que por el horario y el acompañamiento profesional del programa, me pareció una excelente opción para unirme a ATS y entrenar con más frecuencia.

**Yeny Monge Fallas: "ATS es una recarga de energía, que impacta positivamente mi bienestar mental, físico, y laboral."**

*Yeny ¿cómo le ha ayudado el club de carrera en el alcance de sus objetivos?*

Se siente la diferencia evolutiva, antes de ATS correr era una actividad que disfrutaba, pero había vacíos dentro de la práctica, como la técnica de carrera, la forma de ganar resistencia aeróbica y aumentar el consumo máximo de oxígeno. También en la técnica de respiración y cómo poder mantener un mejor ritmo de carrera o aumentar la velocidad, y por medio de los entrenamientos de técnica en el club y compartiendo experiencias con los compañeros que asisten también al club, he ido mejorando y aprendiendo mucho más.



*"Aunque en cada carrera no espero llegar de primera, la idea es ir mejorando, compitiendo contra mí misma, no es sólo terminar la trayectoria, sino también terminar bien."*

## 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.   | Yoga fit TOLDO ATS-UNA<br>Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO<br>Intervalos alta intensidad (HIIT) CENTRO DE CONVENCIONES UNA | Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA<br>Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL | Todos en forma TOLDO ATS-UNA<br>Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA | Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA<br>Baile VETERINARIA | Baile TOLDO ATS-UNA<br>Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL |
| 5:00 p. m. | Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO<br>Baile CENTRO DE CONVENCIONES UNA                                           | Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO                                          | Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA                                 | Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO                          |                                                                  |

**UNA  
ATS**

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

**Estimado compañero universitario**  
recuerde que también tenemos los servicios de la Clínica de Quiropráctica y de la Clínica de Terapia Física ATS, si desea más información envíenos un correo electrónico a [unactivate@una.cr](mailto:unactivate@una.cr)

**Les recordamos también que todos nuestros servicios son gratuitos para funcionarios.**

Visítenos en <http://unactivate.wixsite.com/ats-unactivate-ya>  
o escríbanos al correo electrónico: [unactivate@una.cr](mailto:unactivate@una.cr)



PROGRAMA  
UNIVERSITARIO  
1344-19-PUNA