

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN ABRIL

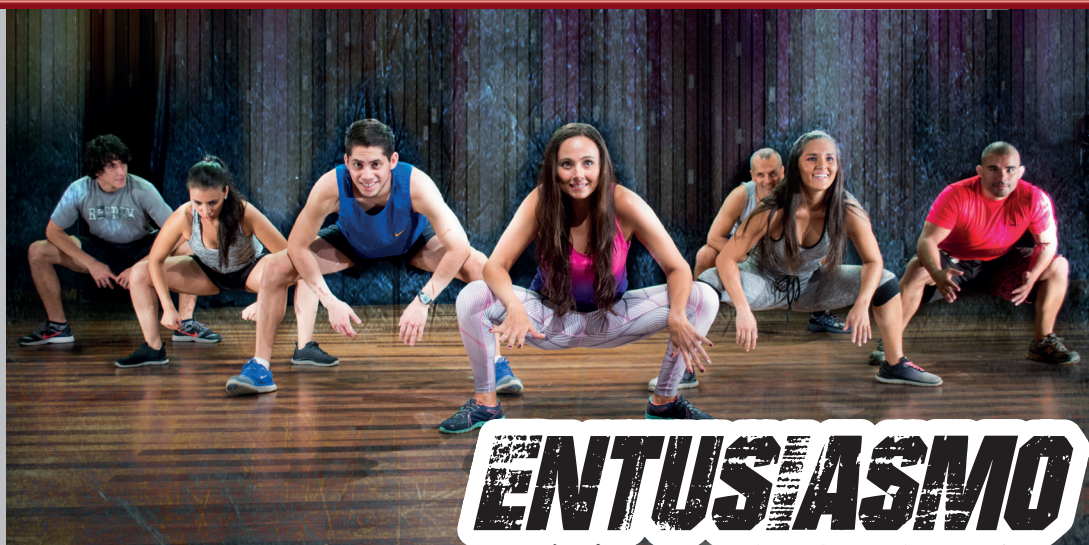
Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



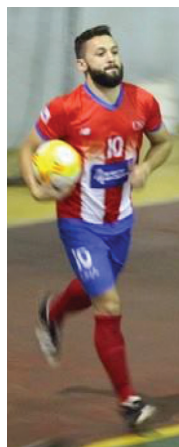
**¡Haga de la actividad física
un hábito!**

Busque una actividad física que disfrute, trate de realizarla diariamente a la misma hora y en el mismo lugar y con el tiempo será cada vez más fácil y automático realizarla.

Si se le olvidó o no hizo la actividad física por unos días, no hay problema, ¡retómela nuevamente!



Andrés León: Combinación de deporte y salud



El 2017 arrancó y nos trajo a un nuevo integrante a ATS: Andrés, quien nos ha estado llenando de energía, contagiando de movimiento y poniéndonos a jugar voleibol. Este joven estudiante está en segundo año de Promoción de la Salud Física, sin embargo desde muy temprana edad se ha relacionado con el deporte de rendimiento y actualmente forma parte del equipo de fútbol sala de nuestra universidad.

Andrés, ¿cuál es la historia que lo llevó a querer ser Promotor de la Salud Física?

Desde muy temprana edad he estado involucrado en el deporte y la actividad física, esto me despertó un interés en cuanto al movimiento humano, la calidad de vida y el disfrute de estos, lo cual me llevo directo a la carrera que actualmente estudio y que disfruto tanto día a día, su aprendizaje y práctica.

¿Cuáles son las actividades físicas que más disfruta?

El fútbol es una de mis principales aficiones y la otra la cultura física, que no es lo mismo que físico culturismo.

¿Cómo puede definir de manera sencilla la cultura física?

La cultura física incluye los hábitos de cuidado corporal, que no sólo buscan la salud del cuerpo, sino también la búsqueda de plenitud y bienestar total del ser humano, del binomio cuerpo-mente.



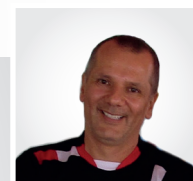
Actualmente Andrés lidera el Club de Carrera los martes a mediodía y el Club de Voleibol de playa los lunes y jueves de 5 a 7 pm.

ATS-UNA: Por un corazón sano en la UNA

Costa Rica tiene uno de los índices más altos de problemas cardiovasculares, cuya atención representó un 10% del presupuesto de salud en el 2014 y entre las causas principales se encuentran el fumado, mala alimentación y poca actividad física. Conscientes de este hecho ATS ha enfocado sus esfuerzos en promover la actividad física en nuestros centros de trabajo, en proveer a la población laboral de sus indicadores de salud, para que cada persona se “empodere” de su salud, y también brinda la consejería para mejorar estos indicadores.

Poco a poco hemos ido realizando pruebas de esfuerzo (cardiológicas) a diferentes sectores laborales, tales como seguridad, transportes y jefaturas. Para este 2017, llevamos este esfuerzo a las sedes regionales Chorotega y Brunca, también a los compañeros de mantenimiento y esperamos cubrir otras áreas sensibles, ya que la prevención es la mejor herramienta en este tipo de padecimiento que disminuye considerablemente la calidad de vida de las personas que lo padecen y reduce en un 10% la vida, en otras palabras de ocho a diez años en promedio.

Una prueba de esfuerzo es un estudio común que se utiliza para diagnosticar la enfermedad arterial coronaria y lo más importante es que permite ver cómo funciona el corazón durante el ejercicio, de manera que nos ayudará a tener una estimación de la capacidad del ejercicio físico que podemos realizar.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Ambientes de Trabajo Saludables



Cuando se pierde el interés por hacer deporte, ATS se vuelve una excelente alternativa

Por Marvin Solís Herrera

Toda mi vida he practicado algún deporte, y, con especial entusiasmo el fútbol, hoy, a mis 50 años, se vuelve complicado mejenguear, por edad, y falta de velocidad. Las canchas se vuelven en recuerdos memorables de ganés y pérdidas; de buenas jugadas y grandes goles de tiempos pasados, la juventud va tomando mi lugar, y poco a poco se van cerrando las opciones de hacer lo que más me gustó, buen fútbol. Busco alternativas en deportes individuales: caminar, gimnasio, piscina; pero no llena mis expectativas. Yo siempre fui mejengueo. Por lo que me volví una persona sedentaria. Y entre más días, más desgano por el ejercicio, odio al agua, a las frutas y gran ansiedad por la comida; ojalá chatarra y con bastante grasa.

Si se siente identificado, ánimo ¡ATS es para usted!

A través de ATS he encontrado una opción que me incluye y permite realizarme deportiva-

mente, con instructores profesionales y capacitados para sentirme y ponerme en forma a mi ritmo, pero, con la persistencia adecuada para que se note el resultado.

Hoy después de algunos pocos meses de conocer ATS, soy otra persona, muy diferente, porque ATS me brinda actividades todos los días, donde asisto junto con un buen grupo de compañeros/as de trabajo, qué como yo queremos ponernos en movimiento y disfrutamos lo que hacemos, donde compartimos, nos conocemos y nos motivamos mutuamente, gratuitamente, dentro de la misma Universidad y con horarios muy adecuados. Me siento con deseos de hacer deporte, con ganas de hacer un pequeño esfuerzo con GANAS DE VIVIR más y de mejor manera. Mi vida sedentaria es parte del pasado, consumo agua, variedad de frutas y deliciosas ensaladas, me controlo con lo que como, poco a poco voy bajando de peso y lo más importante me siento MUY BIEN conmigo mismo.

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131

Correo electrónico: unactivate@una.cr

¿Ciática o cialgalgia?



Por Geraldine Fernández

El nervio ciático es el más largo y grueso del cuerpo, ya que nace en la parte baja de la espalda y llega hasta los dedos del pie, con el ancho de un dedo pulgar. Se considera de tipo mixto; es decir realiza funciones de movimiento y sensibilidad; inerva motoramente la parte posterior del muslo y toda la pierna, y da sensibilidad a la zona externa de la pierna y dorso y planta del pie.

Los términos ciática y cialgalgia suelen confundirse y utilizarse indistintamente para los dolores que se dan en la espalda, glúteo o miembros inferiores; sin embargo tienen significados diferentes. La ciática se refiere a la irritación del nervio ciático en

su salida de la médula espinal, ya sea por una compresión nerviosa por una hernia discal o malformaciones en la columna vertebral que presionan al nervio. La cialgalgia por otra parte, se refiere al dolor que se produce en el recorrido del nervio ciático ya sea por una ciática o por compresiones en otras partes como el síndrome del piramidal (irritación del nervio en la zona glútea, por una contractura del músculo piramidal o piriforme que comprime al nervio). La cialgalgia puede presentar dolor de tipo punzante o con adormecimiento, pérdida de fuerza o de masa muscular y alteración de los reflejos. Es común como se mencionó anteriormente que esta se presente por hernias en los discos, malformaciones óseas o contracturas que se producen por movimientos repetitivos, trabajos que conllevan mucho esfuerzo físico y con cargas de pesos, golpes o caídas y obesidad.

El tratamiento de la cialgalgia va a depender de la causa, sin embargo suelen reaccionar muy bien al calor local, reposo y estiramientos, así como agentes físicos desde terapia física como ultrasonido, electricidad y láser. Es importante que posterior al proceso agudo se trabaje con ejercicios de fortalecimiento.

