



Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, bajo el lema "Cobertura Sanitaria Universal" la OMS (Organización Mundial de la Salud) hace un llamado acerca del derecho para que todas las personas y comunidades disfruten de los servicios de calidad que necesitan, sin que ello las exponga a dificultades económicas. En el marco de la promoción de la salud, la evidencia científica indica que la rutina de ejercicio y la actividad física nos abren las puertas a una vida sana y evitan o retrasan la aparición de enfermedades que se van manifestando cada vez más en el panorama de salud de nuestros pueblos y peor aún, en edades más tempranas.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Nataly Sánchez Mora: "Ayudar e incentivar a las personas a alcanzar estilos de vida saludables es mi objetivo"

Nataly de 18 años, es estudiante de Promoción de la Salud Física en la Universidad Nacional y Promoción de la Salud en la Universidad de Costa Rica.

El movimiento humano es uno de sus mayores pasiones, sea este usado como método preventivo, en casos de rehabilitación, salud general o deporte. Así mismo, aspira desarrollar su profesión de manera integral y actualizándose en esta materia, con el fin de ayudar e incentivar a las personas a mejorar sus hábitos, alcanzar estilos de vida saludables y cumplir con sus metas correctamente.

Nataly ¿Qué la motivo a adoptar un estilo de vida saludable?

Cuando tenía 11 años comencé a practicar la natación de forma recreativa en el Palacio de los Deportes, tres años después conocí el entrenamiento contra resistencia, el cual desde entonces ha

sido parte de mis actividades físicas diarias, al igual que las clases grupales como GAP, baile, pilates y yoga; siendo esta práctica la favorita en el último año, especialmente el "hatha yoga", la cual es una combinación holística entre posturas, respiraciones, meditación y mudras.

¿Cuál ha sido su experiencia como promotora de la salud?

Gracias a la Universidad Nacional he comenzado a hacer carrera en el campo de estudio, al participar en algunos de los proyectos pertenecientes a la escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, tales como CEDERSA, el cual es un centro de acondicionamiento físico con énfasis en salud y rehabilitación y en CIDISAD que es un laboratorio de investigación, trabajo de campo y análisis de datos. Actualmente formo parte del equipo de promotores de ATS, en donde he tenido una



"Muy feliz y agradecida de pertenecer a ATS, mi deseo es seguir acompañándoles en este proceso tan importante como lo es la salud y ofrecerles el mejor servicio en todo lo que necesiten."

experiencia reconfortante, por su metodología de trabajo, en la cual se integran todas las áreas de salud y se ofrece múltiples opciones para todos los gustos y poblaciones. ATS se destaca por el ambiente de amistad y apoyo entre los promotores y los funcionarios.

¿Medicina convencional?, ¿medicina complementaria/alternativa?, o ¿medicina integrativa?

En la actualidad nos vemos inundados con varios términos relacionados con la medicina y lo mismo sucede con la publicidad acerca de productos naturales y suplementos que ofrecen una vida plena y saludable. En el marco de la celebración del Día Mundial de la Salud, vale la pena aclarar algunos conceptos para que tomemos la mejor decisión con respecto a nuestra salud.

La **medicina convencional** o **biomedicina** es la practicada por quienes tienen título de doctores en medicina y se basa en los principios de la fisiología y bioquímica. Esta medicina utiliza el tratamiento farmacológico para mejorar la dolencia o situación específica.

La **medicina alternativa** se usa en vez de los tratamientos médicos convencionales. Un ejemplo es el uso de dietas especiales para tratar el cáncer, en vez de un método sugerido por un oncólogo.

La **medicina complementaria** se usa junto con tratamientos médicos convencionales. Un ejemplo es el uso de la acupuntura para ayudar con los efectos secundarios del tratamiento del cáncer.

Por último tenemos la **medicina integrativa**, la cual se ocupa del paciente de manera integral, al retomar la esencia de que somos más que un cuerpo físico, razón por la cual se considera la mente, el cuerpo y el espíritu del paciente. En esta rama se combina la medicina convencional con prácticas de la medicina complementaria y alternativa, lo que ha dado resultados más prometedores.

Siempre tenga presente que todo medicamento tiene efectos secundarios, por lo que la dependencia de pastillas, jarabes y demás le solucionarán un problema pero pueden desencadenarle otro. Infórmese siempre

acerca de los efectos secundarios de sus medicamentos, como por ejemplo las pastillas para el control de la presión arterial, diabetes o los antagripales.

Desde la promoción de la salud nuestra recomendación es que todos mantenamos un control sobre nuestro organismo, en donde la revisión periódica y los análisis clínicos sean primordiales. Recuerde que sus decisiones afectan directamente su salud, ya sea en la elección de lo que come o en el trabajo y las relaciones sociales. Es imprescindible mantener un estilo de vida saludable, empoderarse de su salud, para que la utilización de fármacos sea mínima y los beneficios de sentirse sensacional sean máximos.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Sylvia Alpízar: Sin ATS ¡NO FUNCIONO!

Sylvia Alpízar de 44 años, quien es oriunda de Guápiles, labora para la UNA desde hace 14 años, actualmente se desempeña en el Departamento de Registro desde septiembre del año 2017.

¿Cómo llega a conocer ATS?

Me recuerdo que estaba trabajando en Recursos Humanos cuando el señor Pedro Ureña, recién nombrado en la Vicerrectoría de Administración, comentó sobre la iniciativa de implementar un proyecto para que la población laboral se activara más físicamente, sobretodo a la hora de almuerzo. Se anunció una clase de baile piloto un viernes al mediodía, dentro de Recursos Humanos y desde esa primera clase he asistido y me he logrado mantener hasta el día de hoy.

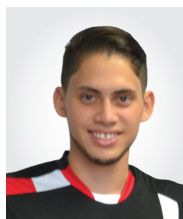
¿Cómo ha llegado a influir ATS en la vida de Sylvia Alpízar?

¡Me ha cambiado la vida! Lo empecé por salud porque tengo mucha familia con problemas de diabetes, además de que había aumentado mucho de peso con el segundo embarazo, lo cual me llevó a estar diagnosticada como pre-diabética, sin embargo, con el ejercicio logré revertir el diagnóstico sin la utilización de ningún tipo de medicamento.

¿Cuál es su principal motivación para realizar ejercicio físico?

¡Mi salud y mi familia! Pero además, desde que hago ejercicio experimento más vitalidad, ahora me siento con mucha más energía que

Por Stephen Mekbel



hace 4 años cuando inicié, porque nunca antes había realizado ejercicio, al principio fue una obligación por salud y ahora es parte de mi vida.

¿Qué mensaje podría darle a sus compañeros y compañeras que aún no se animan a integrarse a realizar ejercicio?

Que lo intenten, a veces uno cree que no es capaz y en el camino nos damos cuenta de que es lo mejor que pueden hacer por nosotros y nuestra familia. Su energía aumenta, su estado físico en general es óptimo, que lo diga yo que empecé tan tarde a hacer ejercicios y que me ha ayudado a sobrellevar situaciones como la que sufrí en este mes al perder a mi padre, y el ejercicio es una de las cosas que me ha ayudado a manejar el dolor y el estrés que eso genera, así que puedo dar fe de que el ejercicio nos ayuda no solo en el aspecto físico sino que también en lo emocional.

"El ser activa físicamente me ha ayudado a sobrellevar situaciones difíciles, como la pérdida de mi padre, así que puedo dar fe de que el ejercicio nos ayuda no solo en el aspecto físico, sino también en lo emocional".



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 TOLDIO ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDIO ATS-UNA	Entrenamiento total TOLDIO ATS-UNA	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad TOLDIO ATS-UNA	Baile TOLDIO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Baile OVSICORI Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

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

Abraham Hidalgo Quesada: "Me llena de felicidad ver a los funcionarios esforzándose por mejorar su calidad de vida"

Abraham tiene 24 años, reside en Santa Ana y compite en el nivel élite en ciclismo de montaña. Sencillo, agradable y profesional, son adjetivos que califican a este joven estudiante de Promoción de la Salud Física, quien se desempeña como promotor de salud en el Centro de Bienestar General ATS-UNA.

Abraham ¿a qué edad inició en la práctica deportiva?

A los 8 años inicié en carreras de ciclismo con el equipo de Santa Ana, fue un poco difícil ya que una cirugía de amígdalas a los 6 años me generó un problema en el metabolismo, el cual me llevó a niveles de obesidad no deseados. Competí hasta que terminé el colegio en el 2012, al cerrar con mi participación en los juegos deportivos nacionales realizados en Santa Ana.

¿Cuándo se decidió por Promoción de la Salud?

Luego del colegio ingresé a laborar en el Instituto Nacional de Seguros

durante 4 años y aunque me iba bien y había logrado ascensos, sabía que trabajar en oficina no encajaba con mi persona y había hecho las pruebas de aptitud física para Educación Física en la Universidad de Costa Rica, pero no resultaron satisfactorias. Mi último intento fue hacer las pruebas en la Universidad Nacional, en donde gracias a Dios pude entrar al primer intento en el año 2018. Inmediatamente puse la renuncia para poder estudiar tiempo completo Promoción de la Salud Física, carrera de la que estoy enamorado.

¿Y qué pasó con el ciclismo de montaña?

Lo volví a retomar en el año 2017 con 4 carreras durante ese año, el año 2018 gané 2 campeonatos de ciclismo de Montaña Amateur y este año, 2019, me contrató el equipo de ciclismo Team RoofLand, el cual me brinda todo el apoyo para poder desempeñarme en mi nueva categoría de Élite, como profesional en el ciclismo de montaña (MTB).



"Trabajar en el Centro de Bienestar General ATS-UNA, me llena de mucha felicidad debido a que los funcionarios logran realizar sus rutinas y se esfuerzan por mejorar su vida tanto física, psicológica y mental, dejando su zona de confort."