

BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



Nuestro proyecto le ofrece a la población laboral de forma totalmente gratuita:

- Clases de ejercicio dirigido, en horarios cómodos.
- Estas clases siguen las tendencias del fitness (ACSM, 2016) y buscan mejorar la Calidad de Vida y reducir o controlar los factores de riesgo de los/as participantes.
- Asesoría y control en su salud física.



Medalla de bronce en lucha grecorromana, juegos deportivos centroamericanos 2013. Diego también es campeón nacional de judo y compite en artes marciales mixtas.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Luis Diego Gómez: "El defensor personal de la salud"

Diego es uno de los elementos más dinámicos que tiene Ambientes de Trabajo Saludables. Inició sus estudios superiores en la Escuela de Derecho de la UCR, luego Educación Física en la UACA, carrera que concluye a inicios del 2016.

¿Cómo ingresó a estudiar Promoción de la salud física?
Escuché de unos cursos libres sobre entrenamiento con pesas en la UNA, como estudiante de curso libre me di cuenta de la carrera de Promoción de Salud Física y en el 2015 ingresé como estudiante regular a esa carrera.

¿Qué le motivó a formar parte de este proyecto?
La principal razón es que el profesor Gustavo Rivera esté a la cabeza de esta iniciativa, ya que para mi ha sido un modelo a seguir en la

Promoción de la Salud Física, a él le apasiona la carrera y es algo que tenemos en común.

A un año de estar en ATS, ¿qué es lo que más le ha gustado del proyecto?

El aprendizaje diario sobre cómo ser un buen promotor de salud y el hecho de ayudar a la población laboral de la UNA. También visitar los diferentes campus en todo el país y aportar mi conocimiento con todos.

¿Cree usted que ser estudiante asistente de ATS es importante?

Más que importante es necesario y útil, personalmente me ha dado la oportunidad de enlazar la teoría con la práctica, bajo un enfoque de salud integral, que permite realizar acciones concretas y efectivas.

Calidad de vida, estilo de vida y movimiento

Mejorar la calidad de vida es el objetivo primordial de Ambientes de Trabajo Saludables, pero haciendo una reflexión de conceptos, estamos claros en ¿qué es la Calidad de Vida?.

Calidad de vida es un concepto subjetivo, o sea difiere de persona en persona. La calidad de vida abarca la salud física

de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y la relación con su entorno.

Se puede notar que el primer factor es la salud física, ya que si contamos con una buena salud física, se mejoran las demás variables y para mejorar la salud física tenemos que activarnos físicamente. Según la OMS (Organización

Mundial de la Salud) un 55% de mi salud depende de mi estilo de vida: sedentario o activo y saludable.

Vamos, ¡muévase ya! y empiece a recibir los beneficios de un estilo de vida que sólo cosas buenas le puede otorgar.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas
Editor

Proyecto Ambientes de Trabajo Saludables



HORA LUNES MARTES JUEVES VIERNES

6:00 a. m.	Tonificación muscular (HIIT) ASOUNA GYM	Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Tonificación (HIIT) TEATRO CPA	Yoga fit TEATRO CPA	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Tonificación muscular (HIIT) REGISTRO PRIMER PISO	Baile REGISTRO PRIMER PISO	



Por Stephen Mekbel

La importancia del agua en nuestra vida

Nuestro cuerpo está compuesto de un 70% de agua y se debe de hacer todo lo posible por mantenerlo así en todo momento, ya sea durante ejercicio o en las acciones de la vida cotidiana. El agua actúa como lubricante en nuestras articulaciones, lo que nos ayuda a prevenir enfermedades como la artritis reumatoide. Es esencial en el transporte de nutrientes por todo nuestro cuerpo, así como para la eliminación de toxinas a través del sudor o la orina y finalmente nos ayuda a controlar nuestra temperatura corporal.

Mantener una buena hidratación nos podría ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon en un 45% y el cáncer de vejiga en un 50%,

pero ¿cuánta agua debo ingerir? La manera más sencilla para reconocer si se está deshidratado es por el color de la orina, entre más oscura sea esta más deshidratados estamos.

Se deben tomar en cuenta las indicaciones para ingerir agua antes, durante y después de realizar ejercicio físico; se debe ingerir de 400 a 600 ml en las dos horas anteriores al ejercicio. Durante, el objetivo es beber 400 ml cada hora, esto te ayudará a mantener todos tus procesos corporales y el flujo sanguíneo de la mejor manera; después debe de ingerir 1,5 L de agua por cada kilogramo de peso perdido. Los excesos no son buenos y se debe tener cuidado con la hiperhidratación, ya que conlleva a problemas circulatorios, mareos e incluso la muerte.

¡No todo es beber agua, para mejorar su salud conviene el ejercicio regular, una alimentación equilibrada y una actitud positiva ante la vida!

¿Qué es la escoliosis?



Por Geraldine Fernández

La escoliosis es una alteración compleja en la que influye la edad de la persona, el ángulo de la curva, la ubicación en la columna y el tipo de escoliosis ("C", "S", estructural o funcional), por lo tanto si usted sospecha de tener escoliosis lo más recomendable es buscar un médico o terapeuta físico que lo examine y le indique cuál es el tratamiento adecuado para su condición, lo cual puede incluir desde ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, recomendaciones posturales hasta usos de corsés o cirugía.

Signos a tomar en cuenta para revisar su espalda por escoliosis:

- Tiene dolores de espalda.
- Tiene familiares con diagnóstico de escoliosis.
- Al mirarse frente al espejo, en la fotografía de la cédula o en fotografías familiares se nota un hombro evidentemente más alto que otro o curvas hacia los lados de la columna.

- Usualmente adopta malas posturas que implican rotaciones o lateralizaciones de columna en la escuela o trabajo.

Signos de la escoliosis

