

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN ESPECIAL
NOVIEMBRE-DICIEMBRE

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



Una buena alimentación es sumamente importante para nuestra salud, sin embargo representa la mitad del camino cuando lo que se busca es llegar a un peso saludable. Sin el ejercicio apropiado, los esfuerzos en el manejo de una buena nutrición difícilmente nos harán alcanzar con éxito nuestra meta. Es primordial aunar a la alimentación actividades físicas de su gusto, de esta manera nuestra salud tendrá una buena oportunidad de mejorar y que alcancemos ese peso saludable.

Tenga siempre presente moverse y ¡comer mejor!



Por Michelle Rojas

La estrella más visible desde el planeta Tierra es el sol. La energía que desprende es considerada una maravillosa fuente de vida. Este asombroso astro participa en la síntesis de la vitamina D (específicamente D3), posee efectos beneficiosos para el ser humano, pues la síntesis de ésta es utilizada por el organismo para incrementar la concentración y absorción de calcio, favorecer la optimización de los minerales óseos en el esqueleto y la actividad de remodelado y formación normal de los huesos. En pocas palabras: mantener sanos a nuestros huesos.

El sol fuente de vida

En el mercado podemos conseguirla en alimentos que han sido enriquecidos con la vitamina D2 como los zumos, mantequillas, mariscos, huevo, la leche entre otros. Si no se obtiene suficiente calcio o si el cuerpo no absorbe el calcio suficiente de la dieta la producción de los tejidos óseos pueden sufrir y llevar a la osteoporosis. Son muchos los beneficios que podemos experimentar con el sol, sin embargo se debe tener cuidado a las múltiples situaciones de exposición a radiación, no solo con los baños de sol en las playas, sino en general actividades al aire libre como ejercicio físico, deportes, conducción de

vehículos o trabajos que impliquen exposiciones prolongadas al sol; sin embargo, el uso de una buena protección disminuye el riesgo de patologías cutáneas en un 80%. Una consulta y un examen completo de la piel nos permitirán saber si debemos tener un control dermatológico frecuente, ya que no siempre se hace sencillo atinar en el equilibrio razonable para nuestra piel. Tenemos que aprender a convivir con el sol aprovechando sus beneficios y respetando su poder, tomando resguardos para no sufrir quemaduras solares, broncearnos sólo ligeramente y aprovechar el sol en las horas de menor impacto para que no se convierta en un enemigo de nuestra piel.

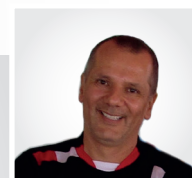
ATS-UNA promoviendo la salud en tiempos de desastres naturales

Son evidentes los efectos del cambio climático en nuestro mundo y no hay parte de éste que se escape de sus efectos. Recién pasamos una tormenta tropical con efectos devastadores para nuestro país y aunque estamos acostumbrados a medir el impacto económico del desastre natural, pocas veces nos ponemos a analizar el impacto sobre nuestra salud y sus indicadores. Esta realidad mundial ha puesto a muchos países a pensar como trabajar la promoción de salud en esta época de cambios y es así como Perú organiza un Congreso Internacional de Promoción de Salud en Tiempos de Desastres Naturales y a través de la Red VIVE y de la Red Actívate Perú del Ministerio de Salud nos contactan para realizar 2 ponencias y 2 talleres sobre este tema

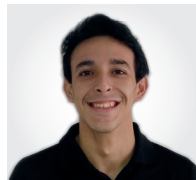
desde la perspectiva del profesional de la Promoción de la Salud Física.

ATS-UNA estará representando nuevamente a nuestra universidad internacionalmente, liderando el tema de la promoción de la salud con las siguientes ponencias: “La importancia de una buena aptitud física ante desastres naturales” y “El cambio climático como factor de riesgo para la calidad de vida desde la perspectiva de la salud física”. Los talleres enfocados a los beneficios del movimiento humano llevan como nombre: “La danza terapia y movimientos corporales como un medio de regulación de emociones ante un desastre natural” y el segundo taller “Disminución del impacto psicosocial en una población afectada por un desastre natural a través del Hatha Yoga”.

Este congreso se realizará en la Universidad Nacional Federico Villarreal, en Lima, los días 17 y 18 de noviembre. Michelle, Víctor, Stephen y mi persona estaremos haciendo nuestro trabajo estos días en Perú, para dejar en lo más alto el estandarte de nuestra universidad y de nuestra profesión, haciendo conciencia de la importancia de una salud integral y que más naciones ¡celebren la vida, celebren el movimiento!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor



Arterioesclerosis: Endurecimiento de las arterias

Por Víctor Vargas

La arterioesclerosis es una enfermedad caracterizada por la acumulación de un material llamado placa dentro de las arterias. Esta placa es una sustancia pegajosa, que está compuesta en su mayoría por colesterol y grasa, limitando el flujo de sangre rica en oxígeno.

La placa produce una obstrucción que reduce el espacio por el que fluye la sangre rica en nutrientes y oxígeno, esta obstrucción puede estar asociada a una mala alimentación, en donde abundan las comidas con grasas saturadas, es decir, comidas rápidas especialmente fritas. Este tipo de alimentación combinado con un estilo de vida sedentario favorece a desarrollar esta patología.

Por lo general esta enfermedad no presenta síntomas hasta que una arteria se estrecha demasiado o por completo y también puede causar graves afecciones si no se toman las medidas de cuidado necesarias; enfermedad de las arterias coronarias, enfermedades de las arterias carótidas o enfermedad arterial periférica son ejemplos de complicaciones causadas por la arterioesclerosis.

Para prevenir la arterioesclerosis es importante reducir el consumo de grasas saturadas y sustituirlo por un incremento en la ingesta de frutas y verduras. Además, se recomienda consumir bebidas o alimentos que contengan antioxidantes lo que beneficia el flujo de sangre.

Ahora que iniciamos el fin de año, las comidas altas en grasa y bebidas altamente azucaradas, están a la vista en cualquier lugar por el que se pase y en nuestras casas, por lo tanto hay que tener moderación a la hora de elegir que comer y más importante aún, cuanto comer. La moderación es la clave para disfrutar de manera sana los últimos días del 2017, el cual podemos cerrar aplicando hábitos alimenticios saludables, un estilo de vida activo y así comenzar el año 2018 de la mejor manera.

Disfrutar saludablemente en el fin de año



Por Geraldine Fernández

Se aproxima el fin de año y con ello las vacaciones y las fiestas, en Costa Rica existen muchas costumbres y tradiciones en actividades, comidas, bebidas y paseos en estas fechas, aunque no todas son saludables.

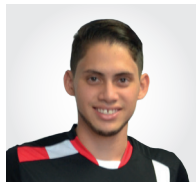
En cuanto a las comidas, es muy importante ser moderado con lo que se cocina y compra para beber. La mejor opción es buscar platillos saludables que involucren en su mayoría frutas, verduras y vegetales, ya sea para plato principal o como boquitas, además es importante buscar carnes poco grasosas como el pollo y pescado; en cuando a las bebidas evite el exceso

de alcohol que solo aporta calorías vacías e incremente el consumo de agua en lugar de refrescos gaseosos y azucarados. Es preferible que se sirva usted, para que pueda medir lo que consume, además saber decir no cuando se está satisfecho.

Para aprovechar mucho más el tiempo libre de esta época, utilícelo con su familia en actividades recreativas y deportivas, que además de mejorar la integración entre los miembros les permite un espacio de movimiento corporal y ejercicio. Con los niños es muy beneficioso compartir de momentos al aire libre, busque opciones como el senderismo, andar en bici-

cleta, patinar, aprender a nadar, jugar con un balón, volar papalotes, entre muchas otras actividades que salen de la rutina; en lugar de esos largos viajes sentado, con estrés por las presas y cambios del horario de descanso, que más bien nos cansan más.

En todo caso evite los excesos y busque continuar cuidando su salud, no espere al año nuevo para recuperar lo perdido o ponerse una meta, ¡el tiempo es ya!



Cuidado con las opciones refrescantes en este fin de año

Por Stephen Mekbel

¡Qué refrescante, qué dulce, qué sabrosa resulta una gaseosa en estos días de terrible calor! Es una de las principales frases con la llegada del verano durante este fin de año donde aumentan las temperaturas y también la necesidad de mantenernos frescos.

Estas bebidas afectan el sistema nervioso ya que las gaseosas contienen una alta concentración de cafeína y el consumo excesivo de esta sustancia provoca dependencia, dolor de cabeza, arritmia cardíaca, insomnio y ansiedad, además a estas bebidas se les añaden numerosos conservantes, acidulantes y aditivos químicos que pueden resultar muy perjudiciales para su sistema renal, estas sustancias tienden a acumularse en los tejidos provocando la aparición de células cancerígenas y el desarrollo de tumores a largo plazo.

No se deje ganar por el hecho de que algunos de ellos son antioxidantes, su organismo precisa de antioxidantes naturales que puede encontrar en las frutas y los vegetales.

Por lo general las gaseosas tienen una alta concentración de edulcorantes ya sean de alto o de bajo valor calórico (1 lata puede tener 3 o 4 cucharadas de azúcar), un exceso en el consumo de estos azúcares provoca aumentos en los niveles de azúcar en sangre, inflamación del páncreas y diabetes. Por otra parte los carbohidratos que no son convertidos en energía mediante procesos metabólicos son acumulados en forma de grasas en tejidos y arterias provocando sobrepeso y arterioesclerosis.

Asimismo, los ácidos y la cafeína presentes en estas bebidas son dañinos para nuestro esqueleto,

debido a que interfieren en la absorción de calcio en los huesos, provocando la pérdida de masa ósea, debilitándolos y favoreciendo la aparición de osteoporosis.

A pesar de lo deliciosas que puedan resultar las bebidas gaseosas es más recomendable que se opte por tomar agua, zumos, batidos y jugos naturales pues así estará protegiendo tu salud.

La seguridad económica mejora su salud



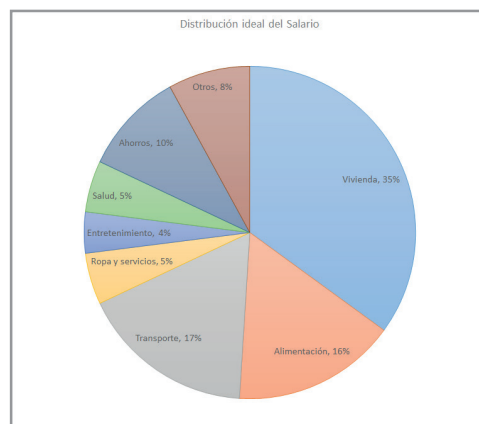
Por Gustavo Rivera

Cuando llegan las fiestas de fin de año nos sentimos impulsados a gastar hasta el último cinco que entra en nuestra cuenta bancaria, y cómo es un mes en el que tenemos más dinero, más publicidad engañosa y más tiempo ocioso, no priorizamos sobre nuestras finanzas y desde ya estamos pensando en la cuenta de enero y cómo vamos a salir de esta.

Obviamente todo esto genera un estrés conocido como estrés económico y que sumado al estrés de la vida diaria va a afectar nuestra salud de forma directa. El estrés económico es esa sensación que se tiene de impotencia para hacer frente a las obligaciones financieras, y obedece a varias razones, siendo la más común que se gasta más de lo que se tiene.

¿Cómo puede suceder esto? Muy simple, la principal razón es la facilidad de créditos disponibles en el mercado, la más común las tarjetas de crédito, recibimos una llamada y nos dicen que somos especiales y que nos regalan una tarjeta con todos los pluses... y nos lo creemos, estas tarjetas suelen tener tasas de interés por arriba del 50% y si no se paga de contado se comenzará a hacer una bola de nieve que nos va a aplastar el bolsillo y la paz.

La mejor manera de tener seguridad económica es ajustarse a un presupuesto, un presupuesto que se realizaría de manera porcentual, por si tenemos fluctuación en nuestros ingresos, como el que se ilustra a continuación y que funciona muy bien para todos los diferentes tipos de ingresos. Esta



distribución porcentual es una recomendación y usted podría ajustar las partidas a sus necesidades. Lo más importante es conocer la distribución de sus ingresos y no excederse para evitar el estrés económico.

Ambientes de Trabajo Saludables



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.	Tonificación Total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile VETERINARIA	Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile GENERALES	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile DECK CIDEA
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Preparación Deportiva en Fútbol CANCHA FUT 5, DETRÁS DEL OVISCOR, HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr

No deje de moverse en este fin de año



Por Michelle Rojas

Al llegar la recta final del año, trae con sí muchas cosas buenas y con ella, compartir más tiempo con la familia, amigos y con nosotros mismos.

¿Cuál es la clave? Disfrutar todas las actividades festivas sin sentimiento de culpa, pues en estas épocas, por diferentes razones, muchas veces perdemos la continuidad y el progreso que habíamos logrado en nuestra rutina de ejercicios durante todo el año, sin embargo, no debemos olvidar que “lo que no se usa, se pierde” y durante el mes de diciembre no se deben dejar de lado nuestros objetivos y considerar disfrutar nuestros ejercicios de una manera diferente.

Estos son algunos consejos que podemos seguir para cerrar con éxito este año y empezar el próximo con nuevas metas.

- Introduzca en todas sus actividades planes que involucren el movimiento y que afecten positivamente sus indicadores de salud.
- Efectúe juegos, bailes, viajes y paseos con sus familiares y disfruten un buen rato con sus mascotas.
- Aproveche las diferentes actividades recreativas y los gimnasios en los hoteles.
- Realice caminatas en la playa, disfrute los amaneceres, atardeceres y la vida al aire libre con los beneficios en la salud que ofrece la naturaleza.



- Cumpla con sus metas del 2017 e inicie este 2018 con objetivos que pueda realizar de manera progresiva, variada y alcanzable para tener una mejoría física y mental.

Nunca es tarde para iniciar una rutina de ejercicios o practicar ese deporte o actividad que siempre quiso, inculque en su familia la actividad física y el ejercicio, pues qué mejor regalo para dar en este fin de año que la **SALUD Y CALIDAD DE VIDA!** Recuerde que en ATS estamos a su servicio, puede enviarnos sus consultas a nuestro correo y con gusto le atenderemos.

Ese dolor de cabeza llamado Migraña



Por Geraldine Fernández

La migraña es el tipo de los dolores de cabeza más común tanto en hombres como en mujeres de cualquier edad, específicamente el término describe el dolor producto de una actividad cerebral anormal debido a ansiedad, estrés, falta de alimentos o de sueño, exposición a la luz o por cambios hormonales, este es de tipo pulsátil, produce sensibilidad a la luz o el sonido y aumenta con movimientos de la cabeza.

La migraña tensional es otro tipo de dolor de cabeza, esta se produce por tensión en los músculos del cuello o el cuero cabelludo producto del estrés, ansiedad o depresión. Este tipo de cefalea es común en trabajadores de oficina producto de la posición mantenida por largos periodos de tiempo al utilizar las compu-

tadoras, y suele aparecer generalmente en las tardes o noches al finalizar la jornada diaria. Entre sus características esta la forma como banda o casco, generalmente es bilateral, se siente un dolor opresivo sin cambios de intensidad, no produce náuseas o destellos y permite a la persona continuar sus tareas.

La migraña cervicogénica es otro tipo, este es más común en mujeres y a diferencia de la anterior es predominantemente unilateral, se presenta en la zona posterior-inferior de la cabeza o en la frente, tampoco es de tipo pulsátil y puede acompañarse de náuseas, vómitos y fotoaudiofobia. Este tipo de dolor de cabeza se produce por una afectación de alguna estructura del cuello invadida por nervios cervicales, como los discos intervertebrales, articulaciones en la columna, nervios presionados o inserciones musculares.

Es importante definir la causa de la migraña antes de empezar algún tratamiento, considerando que existen muchos tipos, sin embargo algunas consideraciones para evitar el dolor de cabeza por estas

causas son la correcta postura, sesiones de gimnasia laboral compensatoria y manejo del estrés, además de tratamientos como masajes o baños calientes para aliviar tensiones musculares.



Existen varios tipos de migrañas, pero la mayoría se caracteriza por dolor intenso en uno o ambos lados de la cabeza, náusea, trastornos visuales, mareo y otros síntomas. Los médicos creen que las migrañas son causadas por la dilatación y constricción de los vasos sanguíneos de la cabeza.

ADAM.