



Los hábitos de trabajo y patrón de sueño han cambiado dramáticamente en los tiempos modernos. En la actualidad comúnmente se sacrifica el sueño por el trabajo, la recreación u otras actividades. La investigación médica indica la importancia de tener un patrón de sueño adecuado y las recompensas en la salud que conlleva esta práctica y señala que un patrón de sueño inadecuado afecta negativamente a la salud, la productividad y la seguridad. También aumenta el riesgo de depresión, obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 y cardiopatías entre otras. Una de las mejores estrategias para conciliar el sueño es aumentar la actividad física en el entorno laboral y en ATS-UNA le asesoramos para que lo haga de manera segura.

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

## Beysi De León: "ATS es sinónimo de Salud Integral en la vida del funcionario universitario"



"El apoyo de ATS es indiscutible en el desarrollo de mi vida, emocional y mentalmente ATS es mi cápsula de energía diaria, el haber sentido que cumplí con mi salud no tiene precio."

Con 10 años de trabajar en la UNA, Beysi se desempeña en la Facultad de Filosofía y Letras como asistente del Decano. Se caracteriza por ser muy segura de sí misma, por su profesionalismo y por tratar de hacer las cosas siempre bien, valores que encontró en ATS lo cual permitió que avanzara su adherencia a este programa. Madre de 4 hijas y abuela cariñosa, esta compañera recién reafirmó los votos de

matrimonio y nos cuenta que su día empieza a las 4 am y termina a la medianoche.

*Beysi ¿cómo logra salir adelante con su día a día tan largo?* Cuando una tiene jornadas tan largas y con muchas tareas se vuelve fundamental dedicarse tiempo a una misma, a través de las iniciativas de ATS cargo mi combustible diario con la actividad física y el ejercicio. Es por esto por lo que mi tiempo de hacer ejercicio no se negocia, ya que una es un ser integral y necesito el ejercicio para poder desenvolverme durante el día eficientemente.

*¿Cuál considera usted que sea el aporte más importante que le haya hecho ATS a su persona?*

Indudablemente la mejora en la salud física, la cual es fundamental para fortalecer las demás áreas. Para mí es absolutamente necesario y a mi edad veo que tengo más energía y vitalidad que mucha gente joven.

*Compañera cuéntenos, ¿Qué piensa del Centro de Bienestar General?*

¡100% recomendado! El ejercicio es totalmente personalizado y los promotores de salud pasan pendientes de la ejecución de las rutinas, la atención

se da hasta en los detalles más pequeños, haciendo cambios y cosas en el programa de ejercicios que te hacen ver la preocupación para que estemos mejor.

*¿Quisiera compartir algún mensaje con el resto de la población laboral UNA?*

Estoy con ATS desde que inicié y estoy muy contenta de ver que ha avanzado increíblemente. El compromiso y la excelencia de los promotores de salud es indiscutible, tanto para con el programa ATS como para con los funcionarios. Estos jóvenes tienen un gran profesionalismo aún cuando todavía están en proceso de formación.

Mantener la salud es indispensable en una época en la que la salud integral no es prioridad para la sociedad, la promoción de la salud que hace ATS nos ayuda a comprender esto. La entrega de ATS debe ser devuelta por nosotros con responsabilidad y compromiso.



Por Gustavo Rivera Cabezas

## Levantemos la cabeza: clave en el uso responsable de la tecnología

Gran parte de la población mundial no se imagina un mundo sin internet, sin comunicaciones inalámbricas, sin televisión "streaming", sin estar conectados. Y es que la tecnología actual nos ha facilitado la conectividad en el mundo, pero su uso descontrolado o mejor dicho el abuso de las tecnologías puede causar molestias físicas, dañar los sentidos y entorpecer las relaciones sociales.

No se trata de cortar con la tecnología, por el contrario, se trata de responsabilizarse en su uso, para evitar problemas mayores.

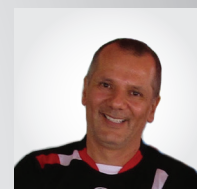
Estar tiempo prolongado frente a una pantalla puede ocasionar problemas en el sentido de la vista tales como fatiga ocular y visión borrosa, también dolores de cabeza o mala focalización. Los especialistas reco-

miendan estar cambiando de punto fijo cada 20 minutos, por ejemplo, si estoy mirando fijamente la pantalla por 20 minutos, debo enfocar al menos 20 segundos un punto que esté a unos 6 metros de distancia, logrando con esto que la vista descanse del enfoque corto. En los infantes se ha detectado un aumento en la miopía y astigmatismo, por la tendencia a pasar más tiempo en interiores que en exteriores, por lo que pasar un tiempo diariamente al aire libre se vuelve básico para un desarrollo saludable de los ojos en la infancia y adolescencia.

Desde la clínica de Quiropráctica ATS se reporta principalmente problemas en la espalda y cuello, producto de la mala postura del cuello cuando está utilizando la computadora portátil, el teléfono celular o la pantalla de la computadora, esto sucede por inclinar el cuello

para ver la pantalla, digitar mensajes en el celular o leerlos. En general cuando colocamos el cuello por delante de los hombros se aumenta el peso de la cabeza desde 18 kg hasta 27 kg, factor que depende de los grados de inclinación de la cabeza. Lo ideal es sujetar el teléfono celular a la altura de los ojos y buscar que la pantalla de la computadora quede a una altura similar.

Así que por una mejor calidad de vida, levantemos la cabeza y miremos al mundo y a la naturaleza desde una perspectiva diferente, mientras que poco a poco nos volvemos a integrar socialmente con nuestros allegados.



M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas  
Editor

## Sindemia Global: las tres pandemias que nos amenazan hoy



Por Michelle Rojas

La pandemia se define como la propagación mundial de una nueva enfermedad y la sindemia global es el término utilizado para referirse a problemas de salud en los que intervienen una o más enfermedades de manera sinérgica. Actualmente existen tres males que afectan grandemente al planeta y que juntos, forman una sindemia global: la obesidad, desnutrición y cambio climático.

Para comprender un poco más este fenómeno, recordemos que en boletines pasados habíamos hablado de cómo el cambio climático afecta directa o indirectamente la salud de la población, provocando adversidades en su salud que son muchas veces irreversibles o mortales. También hemos analizado el problema de la obesidad y los hábitos alimentarios.

La sindemia está afectando a la humanidad como una gran enfermedad planetaria conformada por factores de riesgo o pandemias de polos muy opuestos entre sí y que de una u otra manera



*The Lancet: "La sindemia mundial de obesidad, desnutrición y cambio climático es la amenaza más grave para la salud"*

generan problemas de salud globales, ya sea, la desnutrición o el otro extremo con las obesidades severas o mórbidas.

Hay un tercer fenómeno considerado en esta sindemia, el cual es el cambio climático, el cual, afecta las labores de agricultores, pastores, pescadores; lo que causa que haya un retroceso o modificación en el producto final de estos trabajos provocando que los comestibles tengan menos nutrientes. Se estima que para el año 2050 aumentará la demanda de alimentos en un 70%, sin dejar de lado la deforestación y la extinción de los animales, que acelerará el proceso.

Los problemas de salud alimentaria van directamente de la mano con las enfermedades crónicas no transmisibles (como la obesidad, hipertensión y enfermedades cardíacas) también con las mentales, las infecciosas y metabólicas, las cuales se agrupan e intensifican tanto en los países de ingresos medios y bajos como en los de ingresos altos. Esto hace que muchos de las campañas universales que se hacen a nivel de actividad física no sean tan efectivas entre las poblaciones, sin embargo, se siguen haciendo múltiples esfuerzos para lograr un equilibrio entre los factores de riesgo causantes de esta sindemia y así mitigar sus consecuencias.

## Intolerancia al gluten: ¿qué es y cómo nos puede afectar?



Por Nataly Sánchez

Recientemente hemos visto cómo las dietas libres de gluten y lactosa se han convertido en una tendencia a nivel mundial, sin embargo, es un tema en el que debemos de estar informados, sobre todo por que debemos entender que es una enfermedad de nuestro sistema digestivo y cada organismo tiene necesidades diferentes.

Para comprender este trastorno, primero tenemos que saber que el gluten es una proteína presente en el trigo, el centeno, en la cebada, en la avena y sus variedades. Cuando una persona celiaca ingiere esta proteína, el revestimiento del intestino delgado no posee la capacidad de absorberlo ni procesarlo de forma adecuada y es allí donde inician las molestias y problemas de salud. Esta enfermedad puede desarrollarse en cualquier momento de nuestra vida, siendo más frecuente en mujeres y en personas con familiares celiacos.

Sin embargo, no toda manifestación alérgica de algún producto de estos significa que se tiene este problema, primero se debe ir a un especialista para obtener un diagnóstico adecuado, ya que existe la posibilidad que el conflicto sea con un solo tipo de cereal o producto.

Ahora bien, para estar seguros si existe tal intolerancia, se debe ir con un doctor que, por medio de un examen de sangre, pruebas genéticas, biopsia intestinal o biopsia de piel, nos dará de manera certera un diagnóstico.

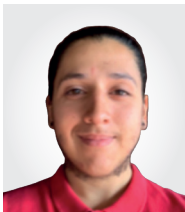
Ya realizado todo esto, el tratamiento dependerá del grado de intolerancia, sin embargo, siempre será una alimentación con restricción en productos con gluten, usualmente deben tener menos de 100 mg/kg con tolerancia media o menos de 20 mg/kg en pacientes con mayor susceptibilidad. Recientemente, se ha estudiado una dieta llamada FODMAP en la cual asocia a mayor cantidad de productos y sustancias dentro de nuestra alimentación como responsables de la enfermedad y sus síntomas (Sujeto a casos individuales por diagnósticos profesionales).

De la misma forma, hay que tener precaución con este plan nutricional siempre asesorado por un profesional del área de la nutrición, esto debido a posibles problemas de malnutrición por deficiencia de macronutrientes, vitaminas y minerales.

En el próximo número, hablaremos detalladamente de los principales síntomas y cómo hacerle frente mediante el ejercicio, cuidando nuestra salud general y calidad de vida.



*"La enfermedad celiaca, la sensibilidad al gluten no celiaca, y la alergia al trigo son condiciones médicas y tipos de hipersensibilidades alimentarias que pueden ser tratadas con la dieta apropiada, ya sea eliminando el gluten o el trigo. El trabajar muy de cerca con su doctor y su nutriólogo le ayudará a obtener un diagnóstico preciso y crear una dieta que apoye su salud y bienestar."*



Por Daniel Baltodano

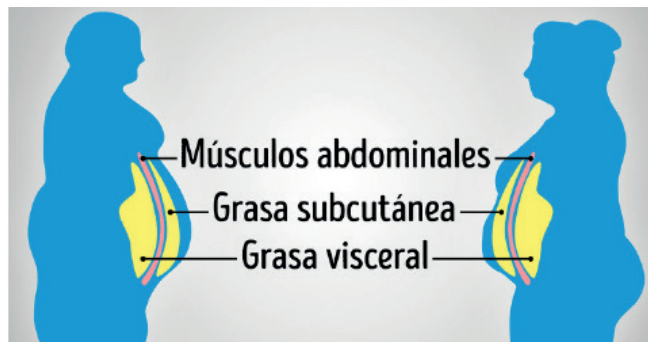
## ¿Cómo afecta la grasa visceral la función normal del organismo?

La grasa visceral es el tejido graso interno que envuelve el corazón, el hígado, los riñones y el páncreas, así como los espacios intramusculares; su incremento se ve relacionado a una dieta alta en grasas. Este tipo de grasa representa en hombres alrededor del 20% del total de grasa corporal y en mujeres el 6% del total de grasa corporal.

La grasa visceral posee ciertas funciones biológicas muy importantes, entre ellas están proteger a los órganos y sintetizar hormonas, el problema se da cuando el porcentaje de este tipo de grasa en el cuerpo es mayor al establecido ya que se pone en riesgo la salud, esto porque hay un incremento de diferentes factores de riesgo como hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperinsulinemia e hipertensión arterial, estos factores de riesgo llevan a lo que se conoce como síndrome metabólico lo cual esta directamente relacionado con la grasa visceral y la obesidad.

La acumulación de esta grasa puede causar inflamación en el colon y las paredes de las arterias, así como enfermedades que afectan el corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. Hay estudios que demostraron que la grasa visceral puede llegar a afectar el estado de ánimo esto debido a un aumento en la producción de la hormona del estrés, el cortisol y una reducción en los niveles de endorfinas que son las hormonas que nos hacen sentir bien. Así como puede llegar a afectar la circulación esplácnica, que es el flujo sanguíneo que va del tubo digestivo hacia los órganos, más específicamente al bazo, al páncreas y al hígado.

Para evitar llegar a rangos peligrosos en cuanto al porcentaje de grasa visceral en el cuerpo es muy importante realizar actividad física constantemente, preferiblemente un mínimo de dos días a la semana, y tener una dieta saludable evitando consumir productos con altos contenidos de grasa.



*Pero no todo son malas noticias con la grasa visceral, la buena es que esta grasa es la primera que se elimina con el ejercicio, a diferencia de la subcutánea que tarda más en desaparecer.*

## Ejercicios al aire libre, una excelente alternativa para no dejar de movernos



Por Michelle Rojas

Realizar ejercicio físico conlleva múltiples beneficios a nivel físico y mental, sin embargo, aunado a esto, el hecho de realizarlos al aire libre trae mejoras particulares, conformando una muy buena excusa para aumentar el movimiento al aire libre.

Generalmente, las personas buscan espacios para realizar ejercicios donde se sientan cómodos y seguros. Actualmente en Costa Rica, gracias a múltiples esfuerzos de diferentes entidades, han crecido la cantidad de espacios públicos al aire libre para realizar ejercicio con máquinas, lo cual es una excelente oportunidad para movernos un poco cerca de casa y sin gastar dinero; esto, aparte de brindar un espacio social donde nos podemos relacionar con otras personas, brinda un espacio personal de esparcimiento.

Algunos beneficios de realizar ejercicios al aire libre son:

- Aumentar el nivel de energía a través de la absorción y síntesis de la vitamina D proveniente de los rayos del sol.
- El contacto con la naturaleza mejora el desarrollo cognitivo y las capacidades de observar y analizar el entorno.
- Se da un aumento mayor de energía que las personas que los realizan en lugares cerrados, esto hace que las personas descansen mejor por las noches contribuyendo a la mejoría en su calidad de vida.

Es mucho más divertido hacer ejercicios al aire libre, además se pueden aprovechar algunas otras modalidades

como bailar, patinar, hacer yoga en el campo, escalar, ir de paseo con las mascotas, andar en bicicleta o practicar algún deporte de preferencia.

El ambiente natural propicia una sensación de revitalización y bienestar mental, así como un mayor compromiso con la rutina. A la vez, las personas muestran una mejor adherencia al ejercicio físico sin importar la edad en que se practique, esto convirtiéndose en un excelente antídoto para el estrés.



*ATS realiza varias de sus actividades al aire libre, con el fin de que la población laboral UNA pueda disfrutar de beneficios integrales por la práctica de la actividad física.*



## Mildred Soto Vargas: Espero que ATS -UNA trascienda a través del tiempo como una de las mejores iniciativas que hemos tenido últimamente

Mildred es ingeniera de sistemas y actualmente labora en la Biblioteca Joaquín García Monge, es madre de 3 hijos. Su esposo, quien también labora para nuestra universidad, es el que la impulsa a realizar ejercicio en el Centro de Bienestar General. Mildred participa de las actividades de ATS desde sus inicios, conozcamos un poco más de la experiencia de esta compañera.

*¿Qué la motivó a integrarse a las actividades de ATS?*

Cuando tomé la decisión de realizar cambios en mi estilo de vida, vi un abanico de posibilidades en los servicios que ofrece ATS y quise ser parte de ello, porque considero que es una excelente oportunidad para mejorar mi calidad de vida, tanto en mi aspecto físico como mental.

*Y una vez que se integró a ATS ¿puede contarnos si ha obtenido los beneficios esperados?*

Lejos de ser desgastante asistir a las clases a cumplir la rutina de ejercicios, es energizante saber, que no solo realizo actividad física sino, además creo hábitos de vida saludables, mejoro mi calidad de vida, mi estado anímico. También soy usuaria del Centro de Bienestar General y desde que ingreso al Centro siento la emoción, el dinamismo, la motivación de parte de ese cálido y humanista grupo de trabajo que son los promotores de salud de ATS, mejoro mis posturas y me siento de maravilla, compartiendo con la comunidad laboral que asiste como UNA gran familia.

*¿Qué le diría al resto de compañeros de la UNA para que si integren a las actividades de ATS?*

Cuando termino de realizar mi rutina y me encuentro algún compañero en el camino suelo

escuchar frases como “que dichosa viene de realizar ejercicios” y yo inmediatamente les respondo, vamos todos podemos asistir es demasiado maravilloso las oportunidades que nos brinda ATS, aparte de que se preocupan por nuestra salud, tienen varios horarios, es gratuito y nos ayuda a liberar nuestro estrés, porque aparte de que realizamos actividad física es un espacio para practicar la risoterapia, siempre vamos a compartir una sonrisa con alguno de los que asiste al lugar.

Todas y todos aquellos que de alguna manera hemos podido aprovechar y disfrutar de ATS-UNA, hoy día nos sentimos identificados al 100% como una gran familia. De todo corazón quiero externar un agradecimiento muy efusivo porque considero que la Universidad Nacional con este tipo de iniciativas, verdaderamente considera a los y las trabajadoras, que con empeño hacemos nuestras labores día a día y ahora le sumamos un granito de arena con esa inyección de energía y vitalidad por esta línea de acción.

Espero que ATS-UNA trascienda a través del tiempo, como una de las mejores iniciativas que hemos tenido últimamente y motivo, por medio de mi testimonio, a todas aquellas personas que aún no se han atrevido a que participen de las diferentes actividades que se generan y revisen toda la información valiosísima que ellos comparten en diferentes medios tanto impreso como digital.

## 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 TOLDIO ATS-UNA<br>Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO<br>Intervalos alta intensidad (HIIT) CENTRO DE CONVENCIONES UNA | Entrenamiento total TOLDIO ATS-UNA<br>Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL | Todos en forma TOLDIO ATS-UNA<br>Todos en forma CENTRO DE CONVENCIONES UNA | Intervalos alta intensidad TOLDIO ATS-UNA<br>Baile VETERINARIA | Baile TOLDIO 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



“En el Centro de Bienestar General, aparte de que realizamos el trabajo físico, se convierte en un espacio para practicar la risoterapia, siempre vamos a compartir una sonrisa con alguno de los que asiste al lugar.”

**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)

