



¿Sabía usted que...

- 80 % de los casos de enfermedades coronarias,
- 90 % de los casos de diabetes tipo 2 y
- 33 % de los casos de cáncer se pueden prevenir si se mejoran los patrones de alimentación y ejercicio?

Cambiar su estilo de vida le ayudará a romper con el círculo vicioso negativo producido por la rutina del trabajo, si mejora sus hábitos alimentarios y de ejercicio, al mismo tiempo que reduce el consumo de alcohol y cigarrillos, disminuirá el riesgo de padecer enfermedades coronarias o diabetes, mejorando su bienestar general.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

FRUTAS DE TEMPORADA MANZANA

Esta delicia nos brinda múltiples propiedades que ayudarán a mejorar nuestra calidad de vida. Es hidratante, diurética, contiene una gran cantidad de vitamina E, la cual es un gran antioxidante, y cuenta con fibra tanto soluble como insoluble. Se puede emplear ya sea en personas con estreñimiento o en personas con diarrea.



Zoila Rosa Stewart, la velocista del bienestar de ATS

A poco más de dos meses de funcionamiento de la Clínica de Quiropráctica ATS, estamos muy satisfechos con los resultados obtenidos, y es que la entrega, el profesionalismo y el carisma de la doctora Zoila Rosa hacen que esta experiencia del tratamiento quiropráctico alcance todo su potencial. Muchos de nosotros la recordamos como emblema del deporte, cuando dejó a Costa Rica muy en alto en las pistas de atletismo; pero, conozcamos un poco más de la vida de esta velocista:

¿Qué la motivó a estudiar quiropráctica?

En el año 1996, fui a Atlanta a un campamento previo a las olimpiadas y tenía una lesión en la pierna que no había sido posible sanar en Costa Rica. Tuve la oportunidad de entrar en contacto con un grupo de quiroprácticos y luego de los ajustes de columna y extremidades mi problema desapareció a los tres días. Ahí mismo surge la posibilidad de una beca para estudiar en la Life University esta carrera y, tras haber experimentado los beneficios de la misma, me decidí a estudiarla.

¿Cómo se puede explicar de manera simple la quiropráctica?

Es la ciencia, filosofía y arte que se encarga de estimular el sistema nervioso, el cual está conformado por el cerebro y la médula espinal de donde salen todos los nervios a todas las partes de nuestro cuerpo, todo está innervado. Si queremos mantener un cuerpo eficiente, la quiropráctica remueve la interferencia, eso que llamamos pinzamiento o pellizcamiento de nervio, restableciendo el flujo de energía, aumentando de esta manera el nivel de rendimiento del sistema inmunológico y demás.

¿Qué es el manejo integral del paciente en quiropráctica?

Aparte de ajustar se debe hacer un proceso de educación en el paciente, decirle qué es bueno y qué le afecta o debería analizar; explicar que debe llevar una vida saludable con buena alimentación, suficiente agua y ejercicio, ya que un ajuste quiropráctico sin un entorno y prácticas saludables no se quedará más que en un buen impulso.

¿Sobre la actividad física y el ejercicio, que nos puede decir?

Esto debería ser el alimento diario de todos nosotros, no solo expresarlo sino realizarlo. El ejercicio nos sirve para

que nuestro cuerpo funcione al 100 %, se desintoxique, se refresque, se mantenga rejuvenecido. El ejercicio es uno de los cinco elementos de la salud que son primordiales para que podamos caminar en la vida de la mejor manera.

¿Qué mensaje le daría a la población laboral UNA?

Que aprovechen todos los beneficios que la Universidad está poniendo al servicio de los funcionarios, no es cualquier institución, o tal vez sea la única que se ha tomado la molestia de brindarle al funcionario Ambientes de Trabajo Saludables, desde ejercicios hasta pruebas de esfuerzo y pensar en la quiropráctica como una herramienta preventiva para una mejor salud, para una mejor calidad de vida, y lo mejor: todo lo tenemos dentro de la misma Universidad.



La doctora Zoila Rosa Stewart fue velocista y se destacó principalmente en los 400 metros, representó a nuestro país en dos olimpiadas, impuso varios récords nacionales, de los cuales todavía mantiene el de 400 metros, y ganó varias medallas en los juegos centroamericanos, así como campeonatos de atletismo.

Centro de Bienestar General ATS-UNA: Por UNA calidad de vida mejor para todos

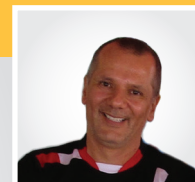
Mantener una salud buena es más que el bienestar físico, para esto se hace necesario alcanzar un balance ideal entre mente, cuerpo y entorno social. Se trata de desarrollar estilos de vida saludables que perduren a lo largo de nuestra vida y optar siempre por las cosas buenas que contribuyan a mejorar nuestro bienestar general. Nunca es tarde para comenzar esta jornada de mejorar la salud, por eso, ATS-UNA le brinda la facilidad de un Centro de Bienestar General, donde se le ayudará a mejorar de manera integral y a alcanzar objetivos reales, mediante la aplicación de la prescripción del ejercicio a su medida.

En este proceso, nuestros promotores de salud le estarán guiando paso a paso, con dedicación y esmero, con conocimiento y compromiso, de manera que la experiencia sea

lo más placentera posible y se logre el cambio en el estilo de vida. Y es que de eso se trata la promoción de la salud, de permitir que las personas tengan un mayor control de su propia salud; en otras palabras, de empoderar a la población con su salud. Para ello se requiere de una intervención integral, de la guía y del consejo, del ejemplo y de la empatía del profesional de la salud a cargo. No se trata solo de perder peso o desarrollar músculo, estamos hablando de sentirnos bien, de poder jugar con nuestros hijos o nietos, de poder realizar nuestras actividades de la vida diaria con la energía suficiente, de ser felices, de dejar el estrés de lado, de queremos lo suficiente como para tomar las decisiones correctas, no las más fáciles.

Tomando las palabras de Neil Armstrong, “es un pequeño paso para un hombre, pero un gran salto para

la humanidad”, estamos muy contentos con este logro, es un inicio importante que marca una pauta en las políticas de salud de UNA universidad saludable que se preocupa por su recurso humano. Este espacio brindará una atención personalizada, atendiendo las necesidades de los usuarios y, sobre todo, se hará un énfasis en aquellos que presenten alguna patología que requiera control estricto.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor



Damaris Agüero: ciertamente necesitábamos un programa como ATS



Por Michelle Rojas

Es tiempo de conocer más a fondo a Damaris Agüero Valverde, compañera del IDESPO, instituto donde labora desde hace 39 años. Ella se destaca por su participación activa en todas las clases de las seis de la mañana. Conoció de ATS por medio del correo electrónico y no lo pensó dos veces, en menos de una semana ya estaba asistiendo a las clases. Nos cuenta que, desde entonces, ha sido una excelente alternativa para salir de la rutina y se ha convertido en un espacio verdaderamente especial, ya que este horario le queda perfecto y le da mucha energía el hecho de ejercitarse temprano.

¿Ha valido la pena el sacrificio de levantarse temprano para ejercitarse? Indudablemente, yo tengo escoliosis en grado severo y realmente las clases de yoga me han ayudado enormemente a mi flexibilidad, he hecho posturas que no creí que pudiera hacer, pues tenía problemas de movilidad en mi espalda; además de que he mejorado la postura en mi trabajo, lo que ha disminuido el dolor de espalda y nervio ciático; aparte de todo esto, me siento con una mejor calidad de vida.

¿Cree que ATS le ha sido útil en su vida diaria?

Ciertamente necesitábamos un programa como ATS, ya que en la Universidad hay muchas personas que como yo tienen algunos problemas físicos y los ejercicios nos ayudan a mejorar la salud y ser mejores personas, porque cuando uno se siente bien lo refleja hacia los demás, el ejercicio no debe ser visto solo por estética sino por salud.

¿Cómo ha sido la experiencia de relacionarse con compañeros de otras instancias durante el ejercicio? Generalmente, uno cuando está en la oficina pasa la mayor parte del tiempo



Damaris indica que al hacer ejercicios con ATS ha logrado salir de la rutina y realizar un trabajo de calidad proyectado en todos los niveles, tanto profesionalmente como en la familia.

sentado y conoces a muchas personas pero por teléfono; en cambio, con las clases tenemos un espacio para interactuar, para compartir, escuchar experiencias y hasta extrañar a las personas cuando no asisten. Me parece muy bonito porque mejora las relaciones humanas y fomenta el compañerismo. Los instructores nos han generado sentir confianza en nosotros mismos, porque yo cuando comencé pensé que no iba a aguantar ni dos semanas, pero realmente nos estimulan y motivan a seguir adelante y creer en nosotros mismos al darnos motivación para realizar las cosas y no desertar, pues para hacer ejercicios y lograr cambios se debe tener disciplina.

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 EXPLANADA 11 DE ABRIL
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación Total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

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

Conociendo los signos vitales: el pulso



Por Geraldine Fernández

El corazón es un órgano vital que se encarga de enviar sangre a todo el cuerpo; se conforma de tejido muscular cardíaco. Está constituido por dos cámaras (derecha e izquierda) y estas se dividen en dos llamadas aurícula y ventrículo; las aurículas se encargan de recibir sangre, mientras que los ventrículos la expulsan hacia diversas partes del cuerpo, y las válvulas tienen como función que la sangre no se devuelva ni se combine entre las cámaras.

En el ciclo cardíaco, el corazón envía sangre oxigenada a todos los órganos y partes del cuerpo humano a través de las arterias, luego recoge la sangre sin

oxígeno por medio de las venas para devolverla al corazón y, en conjunto con el sistema pulmonar, la vuelve a oxigenar. Este proceso se repite indefinidamente y es lo que conocemos como frecuencia cardíaca, mientras que el pulso se refiere a la percepción de esa frecuencia en las arterias superficiales de diferentes partes del cuerpo.

La frecuencia cardíaca varía según la edad y el nivel de actividad, por ejemplo, los valores normales en reposo para las distintas etapas del desarrollo son:

- Recién nacidos: de 100 a 160 latidos por minuto.
- Niños de 1 a 10 años: de 70 a 120 latidos por minuto.
- Niños de más de 10 años y adultos (incluyendo ancianos): de 60 a 100 latidos por minuto.
- Atletas bien entrenados: de 40 a 60 latidos por minuto.

Existen varias pruebas de laboratorio para valorar el corazón, la más conocida es el electrocardiograma en reposo, que realiza un gráfico con los movimientos del corazón. También está la prueba de esfuerzo, un electrocardiograma con el paciente en movimiento y en el que se podría ver algunas anomalías del comportamiento de este órgano vital. Es importante valorar el funcionamiento de su corazón, ya que el ritmo de vida actual y los estilos de vida no saludables incrementan el riesgo de padecimientos coronarios.

