

BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN ESPECIAL
Enero-Febrero

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



¿Cuánto ejercicio debo hacer por semana?

- De acuerdo a la OMS para obtener los beneficios del ejercicio se deben hacer 150 minutos de intensidad moderada a la semana.
- O se podrían realizar 75 minutos de intensidad alta a la semana (también se pueden combinar las intensidades).
- Todo ejercicio que realice en 10 minutos como mínimo lo puede adicionar en el conteo semanal.



Salud, felicidad y prosperidad en el 2017



MBA Sergio
Fernández Rojas,
Director Ejecutivo,
Vicerrectoría de
Administración

Desde la Vicerrectoría de Administración y aprovechando este excelente espacio de comunicación con nuestro sector administrativo, al cual nos honra representar, en primera instancia les saludo y les deseo los mayores éxitos y realización tanto personal como profesional en este año que recién inicia.

Si bien es cierto la gestión pública es bastante regulada, normalizada y hasta entabada para algunos, esta

Vicerrectoría liderada por el Dr. Pedro Ureña, se ha caracterizado por la búsqueda permanente de mecanismos e instrumentos ágiles e innovadores, que en armonía con el respeto a la legalidad, permitan avanzar en la ejecución de obras e inversiones en pro del bienestar integral de toda la comunidad universitaria, con especial interés en nuestra comunidad administrativa.

En este sentido reiteramos el compromiso de continuar sobre esta línea de trabajo y priorización para la mejora integral y continua de la salud de nuestros funcionarios; ahora bien como todos lo sabemos, a pesar de contar con todas las condiciones y posibilidades que nos brinda la UNA para el mejoramiento de nuestra salud y calidad de vida, este objetivo no se

logrará al menos que cada uno de nosotros tome la decisión de hacer uso y aprovechar al máximo las facilidades y oportunidades que tenemos a nuestro alcance, así como el mejoramiento en nuestro estilo de vida. Es indudable que los comienzos de año, son especialmente apropiados, para fijarnos metas y proponernos objetivos, por tanto con todo nuestro respeto y estima les invitamos a ser nuestros socios en esta importante meta de mejorar continua e integralmente la salud de todo nuestro sector administrativo y el principal aporte que requerimos de ustedes es la mejor de las actitudes y la mayor disposición para participar de todas las iniciativas que con tanto esmero, dedicación y calidad preparan para ustedes nuestros compañeros de "Ambientes de Trabajo Saludables".

ATS-UNA 2017: Más opciones para mejorar

Uno de los principios básicos de la promoción de la salud física para buscar la activación física personal, es hacer cosas por las que uno sienta afición, que nos gusten y así será más fácil el disfrute y el apego al movimiento.

A partir del lunes 16 de enero estaremos iniciando con las clases grupales en horarios matutinos, al mediodía y al finalizar la tarde. El Club de Carrera ATS y Bailamos ATS también iniciarán

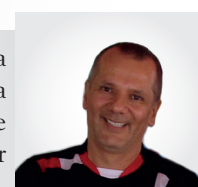
en esta fecha y próximamente tendremos el Club de Vólibol de playa vespertino y la habilitación de la cancha de fútbol 5.

Después del éxito que tuvo la Clínica de Quiropráctica, a muy corto plazo se estará ofreciendo este servicio de manera permanente y a mediano plazo el de fisioterapia.

A finales de enero estaremos entregando un planificador mensual que les permitirá

organizar su agenda laboral y la de actividad física, de manera que sepamos cuántos minutos de ejercicio estamos realizando por semana.

Nuestro compromiso ha sido y será el de buscar las mejores opciones para usted ¡que es lo más importante que tenemos!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor



Por Dr. Pedro Ureña Bonilla
Vicerrector de Administración

Nuevos espacios psicosociomotrices

En el marco de la promoción de Ambientes de Trabajo Saludables-UNA (ATS-UNA), se están habilitando y creando espacios para la expresión psico-socio-motriz del colaborador universitario. Lo que tradicionalmente conocemos como espacios para hacer deporte, los entendemos desde la perspectiva de ATS-UNA, como locaciones para la expresión del individuo humano, en su condición de unidad bio-psico-social. Esto significa que, cuando hablamos de un espacio deportivo cualquiera sea, estamos refiriéndonos a un escenario para la promoción de la interacción social entre las personas, para la expresividad emocional y para la acción motriz. De manera que, la integración del trabajador universitario en cualquiera de las actividades que tienen lugar en los diferentes espacios denominados "de expresión psico-socio-motriz", implica la manifestación holística de emociones, afectos y cogniciones, por medio del movimiento humano en un contexto de dinámica social.

En este caso, el ejercicio físico se convierte en el vehículo mediante el cual se expresa la integridad



del ser Unidad Bio-Psico-Social en un momento determinado. Como consecuencia de la participación en estos espacios de expresividad holística, se promueve en el trabajador universitario el encuentro consigo mismo y con los demás, reconociendo en ese espacio relacional debilidades y fortalezas propias y ajenas, construyendo un Yo y un Nosotros mucho más saludable, potenciando así las posibilidades de auto-realización en el contexto laboral universitario. Por tales razones, invitamos con gran entusiasmo y optimismo a toda la población laboral universitaria a participar de las dinámicas que ofrece la iniciativa ATS-UNA. Porque nuestra apuesta es por un trabajador más satisfecho consigo mismo, con su lugar de trabajo, con esta hermosa comunidad UNA.

"...en estos espacios de expresividad holística, se promueve en el trabajador universitario el encuentro consigo mismo y con los demás, reconociendo en ese espacio relacional debilidades y fortalezas propias y ajenas, construyendo un Yo y un Nosotros mucho más saludable..."

El ejercicio físico y sus beneficios sobre el cerebro y la salud mental

Por Victor Vargas



Siempre que nos animamos a empezar un plan de entrenamiento lo hacemos con el objetivo de bajar de peso, mejorar nuestra apariencia física o querer entrenar para una competencia de 5 o 10 km dejando de lado los beneficios que la actividad física nos proporciona a nivel mental.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades y define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera.

Algunos de los múltiples beneficios que aporta la actividad física a nivel mental es que se asocian a aumentos significativos en el autoestima de los participantes, principalmente en personas con un

autoconcepto bajo. El Instituto Nacional Americano de la Salud Mental, indicó que el ejercicio reduce ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional y aumenta la energía.

Además de estos beneficios, el realizar actividad física y ejercicio también podría tener un papel neuropreventivo en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson, Huntington o esclerosis lateral amiotrófica. Cuando se realiza ejercicio se segrega una sustancia llamada IGF-1 que entra a la corriente sanguínea y al llegar al cerebro estimula la producción del factor neurotrófico cerebral (BDNF) y esta sustancia es la encargada de la supervivencia de las neuronas en nuestro cerebro.

Por esta razón, es que debemos de crear un hábito saludable en nuestra vida, ya que al realizar ejercicio no solo estamos cuidando nuestro cuerpo, también estamos cuidando nuestra salud mental.

"La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera."



Por Tatiana Quesada

Se crea el Club de la Carrera, para satisfacer la demanda de un nicho de mercado que involucra a los funcionarios de la Universidad Nacional que utilizan su hora de almuerzo para salir a ejercitarse y que tienen objetivos y metas, pero no un norte bien dirigido y que pueden llegar a frustrarse al no conseguirlo o lesionarse en el intento.

“Club de la Carrera ATS: Un club de atletismo a su medida”

Correr gusta y sin lugar a dudas es una disciplina del deporte que cada día suma más adeptos ya que no sólo se practica para beneficio individual sino también lleva implícito el aspecto social, ya que además de hacer deporte se comparten sonrisas y aficiones.

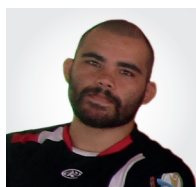
Existen muchos aspectos que se deben considerar antes de iniciar un deporte como este, entre los que se encuentran: la valoración médica previa, el tiempo disponible para entrenar, el uso de calzado adecuado y el trabajo a realizar que debe estar supervisado por un profesional en el área que diseñe programas para el cumplimiento de objetivos y la prevención de lesiones.

Se tomó la iniciativa de crear el “Club de la Carrera ATS” con el fin de trabajar aspectos importantes de la carrera como lo son: la técnica, la agilidad, la fuerza, la capacidad aeróbica y además prevenir lesiones que se pueden dar por el mal uso del calzado, una zancada inadecuada, o trabajar en un terreno irregular y en mal estado.

Para satisfacer, además, la demanda de un nicho de mercado que involucra a los funcionarios de la Universidad Nacional que utilizan su hora de almuerzo para salir a ejercitarse y que tienen objetivos y metas, pero no un norte bien dirigido y que pueden llegar a frustrarse al no conseguirlo o lesionarse en el intento. Actualmente el Club de la Carrera ATS se imparte dos veces por semana a las 12 md con salida de la explanada 11 de Abril. Así que anímese, póngase las tenis y acompañenos, que nosotros nos encargamos no sólo de ayudarlo a cumplir sus objetivos sino también de mejorar su calidad de vida.



Guía práctica para la prevención de lesiones en la actividad física



Por Diego Gómez

Uno de los problemas más frecuentes cuando se realiza actividad física son las lesiones musculoesqueléticas, por lo que es primordial realizar exámenes clínicos y evaluaciones físicas de la mano de profesionales en el área para descartar algún problema, a esto Murillo (2016) en su libro sobre lesiones deportivas propone una serie de principios para minimizar el riesgo de sufrir lesiones:

1. Antes de iniciar algún programa de ejercicio se debe realizar un acondicionamiento físico general y básico

2. Es importante realizar una buena ejecución de la técnica, de esta manera distribuimos correctamente nuestro peso corporal
3. Debemos utilizar el equipo deportivo de mejor calidad y en buenas condiciones.
4. Al iniciar nuestra práctica debemos calentar, al finalizar realizar un correcto estiramiento y enfriamiento.
5. La buena alimentación e hidratación son vitales para tener un rendimiento óptimo.
6. Se debe ser consciente hasta donde llega nuestro cuerpo y parar la actividad si no se siente bien.
7. Debemos procurar estar concentrados en la práctica para evitar inconvenientes.

Esta guía resumida de 7 pasos podrá ayudarlo a prevenir lesiones y así evitar suspender la actividad física y perder las adaptaciones fisiológicas ganadas, además es importante estar supervisado por personal profesional que sepa actuar ante una posible lesión, logrando de esta manera que la rehabilitación sea más eficiente.



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. d.	Tonificación Total PLAZA UNACTIVE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) AMBULANTE	Circuitos PLAZA UNACTIVE, FRENTE A REGISTRO	Yoga fit SALA EMILIA PRIETO	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO PICADO
		Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL			
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3131
Correo electrónico: unactive@una.cr

Hacer realidad los propósitos de año nuevo

Por M. Sc. Gustavo Rivera Cabezas

A lo largo de mi experiencia como promotor de salud, cada inicio de año oigo una lista interminable de propósitos a realizar a corto plazo, casi todos relacionados con la disminución de peso y la activación física.

La gente busca un cambio inmediato en su estilo de vida que le proporcione los cambios deseados casi de manera mágica y cuando esto no sucede viene la frustración y la deserción de algo que pudo haber sido muy positivo: mejorar nuestra salud.

¿Cómo hacer para que esto no suceda? Primero debemos hacer una planificación de lo que queremos y podemos hacer, en tiempo real, no en tiempo imaginario o deseado.

Regularmente me dicen voy a empezar a hacer ejercicio y voy a ir dos horas todos los días. Aunque la intención es noble no se ajustará a la realidad y después de dos semanas se acabó el ejercicio ya que los compromisos, el trabajo y el desgaste físico nos harán fallar. Nuestro cuerpo necesita adaptarse a los cambios gradualmente y más no es sinónimo de mejor.

Lo segundo es realizar actividades que nos gusten y que podamos hacer, ya que es común escuchar cosas como: lo único que me gusta a mi es el fútbol pero tengo las rodillas dañadas y no puedo, pues a buscar asesoría para entender la lesión y ajustarnos a ese nuevo estándar de vida.

Si no nos gusta nada, pensemos en el premio final, ya que a todos nos gustan los premios, y este será mejor calidad de vida, y más que eso, mejor calidad de los años vividos, lo que se puede traducir como menor dependencia de medicamentos, mayor autoestima, mayor independencia para realizar las actividades de la vida diaria, poder jugar con mis nietos y disfrutar de actividades de movimiento por más tiempo.

El equipo de trabajo ATS-UNA está en la mejor disposición de ayudar para que todos alcancemos esos propósitos de año nuevo, de manera segura y divertida. Acérquese a nosotros y con mucho gusto le asesoramos para que todos mejoremos juntos.

¿Puntos gatillo o Contracturas musculares?



Por Geraldine Fernández

Los puntos gatillo son lugares donde las células musculares se sobreactivan, por su facilidad de contracción provocando en muchos casos "bultos" o nódulos tensos palpables, muy comunes en la zona de los hombros o entre las escápulas.

Existen tres tipos de puntos gatillo: los activos (siempre sensibles y aumentan su dolor al presionarlos o estirarlos), los secundarios (por compensación al músculo dañado) y los latentes (solo duelen a la palpación, también se activan por frío, calor, cambios de la presión atmosférica y daño repetitivo).

Entre los síntomas están:

- Limitación del movimiento del músculo
- Dolor muscular crónico
- Debilidad y fatiga
- Palpación de una banda tensa
- Efectos sobre el sistema nervioso autónomo, que suelen darse en zonas de dolor referido: lagrimeo, sudoración, piel de gallina, entre otras.

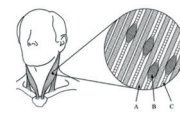
Una contractura muscular por otra parte, es una contracción muscular continuada e involuntaria de un músculo provocando un abultamiento de la zona, que implica dolor y alteración del normal funcionamiento del músculo. Las contracturas duelen por la presión en los nervios de la zona y en los vasos sanguíneos que limitan la irrigación al músculo, aún en reposo o en movimiento.

Estas se producen generalmente por esfuerzos repetitivos, sobre esfuerzos o desequilibrios musculares.

El tratamiento para ambas situaciones puede incluir relajación, masajes, estiramientos y frío en los puntos gatillo o calor local para la contractura.



Puntos gatillo comunes



Localización de puntos de gatillo en el músculo

Tejido muscular normal

Tejido muscular contracturado

Contractura muscular