

BOLETÍN INFORMATIVO

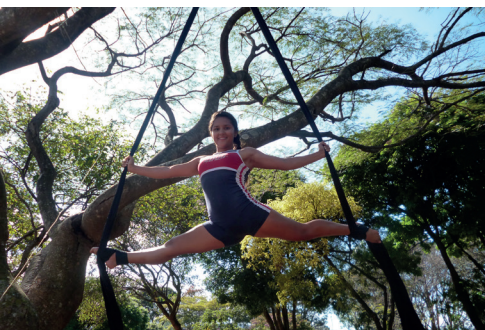
EDICIÓN ESPECIAL
Noviembre-Diciembre

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.



La acrobacia en telas es otra pasión de Michelle, quién nos dice: "si crees que la aventura es peligrosa; prueba la rutina, es mortal".



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Michelle Rojas:

"La vida es como el baile, cada paso cuenta"

Michelle conocida también por su segundo nombre Stephanie es la colaboradora voluntaria de ATS y se caracteriza por su espíritu altruista, disposición de servicio y una sonrisa que nos hace ver la bondad humana. Pero Michelle, al igual que el resto del equipo de trabajo, es polifacética y nos deslumbra con pasos de baile nunca vistos, poses de yoga avanzadas y la magia de la danza aérea. También, es integrante del grupo de baile Querube-UNA, bachiller en Administración de Oficinas y está terminando el segundo año de la carrera de Promoción de la Salud Física.

Michelle ¿cómo fueron sus inicios en el baile?

Desde niña mi deseo fue aprender a bailar ballet, estuve en clases durante un año, creo que ahí fue donde inició el gusto por el movimiento humano. Más grande tuve la experiencia de ser bailarina y activista con

el grupo Barceló y desde hace seis años que pertenezco al elenco del grupo Querube.

¿Cómo fue ese cambio de Administración de oficinas a Salud Física?

Mi deseo desde el colegio fue estudiar Promoción de Salud Física, sin embargo, por motivos de la vida ingresé a Administración de Oficinas, carrera que me abrió muchas puertas y oportunidades, pero el movimiento humano seguía en mi mente. Hice el cambio de carrera y me siento más que satisfecha con él.

¿ATS le ayuda a desarrollar sus intereses?

Desde todo punto de vista, acá pongo en práctica mis conocimientos y talentos, al mismo tiempo que sigo aprendiendo. Creo que es una oportunidad excelente para la población laboral UNA, ojalá más gente aproveche esta oportunidad.

Disfrutar del fin de año saludablemente

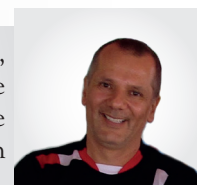
Se acercan las fiestas de fin de año y con ellas los tamales, los quequitos, la piernita de cerdo y las bebidas espirituosas, muy propias de la cultura costarricense.

¿Qué hacer para disfrutar de toda esta algarabía y no afectar mis indicadores de salud negativamente? La clave es la moderación, buscar un balance, pensemos que el equilibrio es la ley general del universo. Se trata del fin de año, no del fin del mundo.

Cuando organice sus actividades recuerde agregar bocas saludables, con vegetales crudos o al vapor. Haga sus propios dip, ya que los que se compran hechos están cargados de grasa y calorías. Ponga en la mesa una boquita de frutas y se sorprenderá de lo rápido que se acabará. Recuerde que el alcohol tiene un alto contenido calórico sin ningún aporte nutricional y por último no olvide moverse

lo más que pueda: baile, camine, juegue con sus familiares, camine descalzo por el zacate o la playa; de esta manera recibirá el 2017 con un índice de salud muy favorable.

ATS-UNA les desea lo mejor en este fin y principio de año. ¡Celebren la vida, celebren el movimiento!



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor



Por Dr. Pedro Ureña Bonilla
Vicerrector de Administración

Ambientes de Trabajo Saludables: ATS-UNA

Gracias al apoyo irrestricto de la gestión Salom Echeverría – Flores Davis, hoy celebramos con regocijo el cierre de un año exitoso en la promoción de Ambientes de Trabajo Saludables (ATS) en la Universidad Nacional.

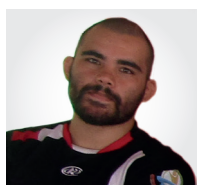
valoraciones antropométricas y fisiológicas realizadas nos han permitido aproximarnos a la construcción de un perfil de salud fundamental, para implementar intervenciones motrices acordes a las necesidades de nuestra comunidad de trabajadores.

Esta iniciativa se basa en la convicción absoluta de que los trabajadores universitarios forman parte consustancial de la existencia misma de esta institución. Por doquier hemos visto con júbilo la incorporación de compañeros y compañeras universitarias a cada una de las actividades organizadas bajo esta iniciativa. El baile en sus diferentes manifestaciones, el yoga, así como otras formas de ejercicio físico, se han venido constituyendo poco a poco en parte del estilo de vida que caracteriza el espacio laboral. Las

El espíritu que ha promovido la creación de los ATS, está íntimamente relacionado con la comprensión de la persona trabajadora, lo cual significa vernos, entendernos y tratarnos, como integralidades tanto en su forma biológica, como también, en la dimensión psico-socio-espiritual. Repensar el espacio – tiempo laboral, nos coloca ante nuevos retos en materia de promoción del talento humano, apostándole a la creación de ambientes que estimulen el crecimiento integral y la realización personal, tal y como se pretende con los ATS.

“En un Ambiente de Trabajo Saludable se desarrolla una cultura de bienestar general que promueve la práctica de la actividad física en el lugar de trabajo.”

Principios biológicos del entrenamiento



Por Luis Diego Gómez

En el entrenamiento existen principios pedagógicos y biológicos, estos son guías de aplicación para alcanzar los objetivos planteados de una forma correcta y eficiente, minimizando los factores de error.

Dentro de los principios biológicos tenemos:

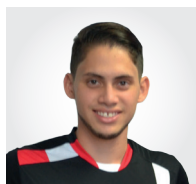
- Continuidad: las cargas del entrenamiento deben aplicarse por lo menos 3 veces por semana en días alternos, donde se estimule la misma zona muscular, esto posibilita una adecuada supercompensación.
- Supercompensación: el estímulo del entrenamiento crea fatiga la cual en el periodo de recuperación va a ir generando una compensación por encima de los niveles de estado físico actual, o sea ganamos mejora en la forma física.
- Sobrecarga progresiva: las cargas que se aplican al entrenamiento deben ir variando

cada 1 ó 2 semanas, para que el cuerpo no se acostumbre a un mismo estímulo.

- Individualidad: todos los seres humanos somos distintos por lo que cada plan de entrenamiento debe ser estructurado para cada persona, ya que lo que le funcione a una no necesariamente le servirá a otra, acá lo importante de una evaluación física.
- Reversibilidad: si los estímulos del entrenamiento desaparecen las mejoras funcionales y estructurales van a ir desapareciendo, dicho de una mejor forma: “lo que no se usa se pierde”.

Existen otros principios tales como especificidad, especialización, sobrecarga, progresión, regeneración y repetición. Conocer estos principios nos ayudará a realizar nuestros entrenamientos de una mejor forma, basándonos en datos científicos para tener metas reales y objetivos alcanzables.

“Un promotor de salud física velará por la aplicación de los principios del entrenamiento, al asegurar el logro de los objetivos de una manera individualizada y segura. Lo anterior evitará caer en tendencias de ejercicio que atentan contra la salud de las personas.”



Por Stephen Mekbel

La tercera edad es sinónimo de adulto mayor, y empieza aproximadamente a partir de los 60 a los 65 años.

Actualmente, por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años.

De ahí la importancia de llegar a la tercera edad en las mejores condiciones y con la mejor calidad de vida.

Gozar de la tercera edad plenamente, ¡depende de cada uno de nosotros!

El cuerpo humano está concebido para moverse, cuanto más ejercite su cuerpo, más actividades será capaz de hacer y un mejor funcionamiento en el nivel fisiológico tendrá al llegar a la tercera edad.

El tabaquismo, el IMC elevado, la relación cintura-cadera elevada y el sedentarismo en las edades medias de la vida y en la madurez tardía, son predictivos de algún tipo de discapacidad al llegar a la vejez. Por ello, las personas que poseen hábitos saludables no solo sobreviven más tiempo, sino que las discapacidades se retrasan en aparecer hasta poco tiempo antes de morir.

Es muy normal que al pasar los 65 años las personas comiencen a padecer enfermedades producto de que en su juventud y adultez no se ejercitaron de la manera adecuada. Algunas de estas enfermedades son: artritis reumatoide, osteoartritis, diabetes mellitus, pulmonares obstructivas crónicas

(EPOC), cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad, osteoporosis, dislipidemias y síndrome metabólico, entre otras.

Todas estas enfermedades que nos llegan a afectar en la vejez podríamos evitarlas o tratarlas con ejercicio físico adecuado que además nos provoca mejoras en nuestro sistema, tales como en el transporte de glucosa al cerebro, lo que ayuda a su actividad, mejora nuestro control motor, la postura, el lenguaje, la cognición, la capacidad de resistencia aeróbica, también de fuerza y de flexibilidad.

Como podemos ver, el realizar ejercicio físico desde la juventud y la adultez nos va a ayudar a tener una mejor calidad de vida y a evitar padecer de algunas enfermedades que nos podrían llevar a la muerte. Aún estamos a tiempo, esforcémonos por una larga vida y que además sea de excelente calidad.

Urge volver a la comida casera con ingredientes naturales

Por Gustavo Rivera Cabezas

La vida moderna nos ha beneficiado con grandes avances en la ciencia y la tecnología. También, nos ha dado una mayor disponibilidad de alimentos que encontramos en los supermercados, listos para su consumo, algunos congelados o instantáneos para el microondas. Sin embargo, hay una connotación muy negativa en estos productos y es que son refinados o procesados.

El problema de la refinación es que elimina nutrientes importantes como la fibra dietética, el hierro y las vitaminas B. Pero, ¿por qué entonces se refinan o procesan los alimentos? Básicamente por dos razones: se busca una textura más suave en el producto final y la otra es extender su duración. Un alimento procesado va a durar más en la estantería del supermercado, ya que no es apetecido por las plagas, como por ejemplo el moho, debido a su bajo contenido nutricional.

Este hecho nos da para pensar: si el moho no quiere comerse los alimentos procesados, ¿qué tan saludables pueden ser estos productos para nosotros?

El contenido nutricional de los alimentos procesados o refinados es directamente proporcional a la fecha de vencimiento, o sea a mayor sea esta, menor es el nutricional, no obstante el calórico (calorías vacías) y sódico es bastante alto.

Cuando nuestra comida es preparada por una compañía o fábrica, la tendencia es cocinarla de una manera poco saludable: utilizarán los ingredientes más baratos, luego los procesarán tanto como sea posible para hacerlos atractivos agregándoles azúcar, sal y grasa, nutrientes que son problemáticos para nuestra salud.

Hay que tener mucho cuidado también con los productos que son altamente procesados y refinados porque los enmascaran como saludables. Estos productos se les adicionan nutrientes sintéticos una vez que han sido

refinados para hacerlos parecer nutritivos al comprador.

Debemos recordar siempre que los alimentos más nutritivos no vienen empacados y no necesitan etiqueta nutricional para saber que son saludables, como por ejemplo el brócoli, la zanahoria, la naranja o el tomate.

Evitar las calorías vacías debe ser una prioridad a la hora de seleccionar nuestros alimentos, teniendo siempre en cuenta que nuestra salud está en juego.



Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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	Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Yoga fit TEATRO CPA	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Bailamos ATS FINANCIERO PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO PRIMER PISO	

UNA
ATS

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

Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Víctor Vargas: "Lo que se ha planeado con esfuerzo y paciencia se logra"

Víctor fue el último colaborador en ingresar a ATS. Conocido como "Tama" por su lugar de residencia en Tamarindo, Guanacaste, se destaca por su versatilidad: toca batería, juega varios deportes, surfea, canta en un coro y practica el baile urbano. Siempre tiene disposición para ayudar al que quiera aprender a moverse y a sus 20 años se postula como un exponente de la salud física en todos sus ámbitos.

Víctor ¿cuál ha sido su relación con el movimiento humano a través de su vida?

Desde muy pequeño he sido muy activo físicamente, siempre lo he visto como una salida saludable a los vicios que encontramos en la actualidad. Además de salir a mejenguear con los compañeros de la escuela, me gustaba mucho patinar, salir a dar vueltas en bici y de vez en cuando surfear. El baile es parte fundamental en mi vida, con el paso del tiempo fui aprendiendo (y sigo) nuevos ritmos, tanto latinos como urbanos, aunque los latinos los aprendo con mayor facilidad.

¿Cómo ha sido su trayectoria en la promoción de salud física?

Empezó en un gimnasio en Tamarindo, al trabajar con personas que buscaban un cambio saludable



"Una vez vi a un tío bailando break dance y me fasciné con el mundo del baile"

en su vida y depositaron su confianza en mí para ayudarles. También, he podido ir creciendo como profesional en ATS, donde el equipo de trabajo es excelente y existe una química muy buena. Siempre se aprende mucho de la gente y esto nos da una experiencia única.

¿Qué consejo le puede dar a la población UNA?

Que realicen actividad física siempre, que bailen, caminen, una vuelta en bici, jugar, levantarse del escritorio, caminar después del almuerzo. Esto nos ayudará a estar mejor cada día.

Periostitis – Síndrome de estrés medial de la tibia



Por Geraldine Fernández

El hueso tiene una capa externa conocida como periostio, la cual tiene la función de brindar irrigación, nutrición y sensibilidad.

Este puede verse afectado e inflamarse producto de una sobrecarga repetitiva, donde los músculos traccionan continuamente la inserción ósea sin permitir al tejido repararse.

La periostitis es una lesión muy común en los atletas, pero principalmente en los corredores. Los síntomas comunes de esta lesión son:

1. Dolor en la cara anterior de la pierna, ya sea en la parte interna

o externa, que aparece al iniciar la actividad, disminuye después del calentamiento y reaparece durante la actividad modificando la forma de realizarla

2. El dolor es de tipo quemante e incluso al palpar la zona se pueden sentir una serie de "bolitas" a lo largo de la tibia (espinilla).

Las causas comunes que provocan su aparición son:

- Correr sobre superficies inadecuadas (asfalto o cemento)
- Utilización de un mal calzado (desgastado)
- Mala técnica de carrera
- Mala preparación física
- Entrenamientos sobrecargados
- Problemas biomecánicos físicos, propios de cada persona

Como medidas de control se puede inicialmente, revisar factores externos como calzado, problemas posturales de los pies y la técnica de carrera, para evitar su aparición, además de acompañarse de un adecuado acondicionamiento físico.

Si ya la lesión ha aparecido se debe mantener reposo o disminución en la intensidad de la actividad física y acompañarse de técnicas de crioterapia (hielo), fisioterapia y estiramientos.



ADAM