

BOLETÍN INFORMATIVO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



¿Sabía qué?

- Si usted permanece sentada/o más de 6 horas por día, aumenta el riesgo de muerte por cáncer en un 40% en las mujeres y un 20% en los hombres.
- Este riesgo es independiente del nivel de actividad física.
- También se influyen negativamente los procesos metabólicos.

Nuestro proyecto le ofrece a la población laboral:

- Clases de ejercicio dirigido y sin costo adicional.
- Estas clases siguen las tendencias del fitness (ACSM, 2016) y buscan mejorar la calidad de vida, así como reducir o controlar los factores de riesgo de las/os participantes.



Actualmente Geraldine es egresada de la Licenciatura en Terapia Física de la UCR y está cursando el segundo año de la carrera de Promoción de la Salud Física en nuestra universidad.



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Geraldine Fernández:

“Si se puede imaginar, se puede realizar”

Geraldine fue la primera estudiante que se integró al equipo de Ambientes de Trabajo Saludables. A casi un año de formar parte de esta iniciativa queremos conocer más de esta joven que nos llena de energía al son de los mejores ritmos musicales.

¿Cuéntenos un poco de su vida y la relación con el ejercicio físico?

El ejercicio siempre ha sido un pilar fundamental en mi vida. A los 6 años formaba parte del equipo de natación deportiva de Belén y a los 8 años empecé a bailar con Merecumbé. Luego formé parte del grupo de baile “Son de la U” de la UCR, mientras estudiaba Terapia Física.

¿Cómo describiría su experiencia laboral con la Vicerrectoría de Administración y Ambientes de Trabajo Saludables?

Ha sido una oportunidad que me ha permitido desarrollarme profesionalmente y a la vez seguir estudiando. He ampliado conocimientos y he tenido experiencias que me han hecho crecer como persona.

¿Le ha beneficiado a usted como estudiante formar parte de este proyecto?

Sí, de manera total. Compartir con la población laboral de la universidad a través de las evaluaciones físicas, las sesiones de ejercicio, asesorar en materia de salud y demás actividades que realiza el proyecto es muy satisfactorio, ya que estamos poniendo nuestro granito de arena para mejorar la calidad de vida del personal de la UNA.

La inactividad física nos está matando

Llegó el tiempo de que la inactividad física nos cobre la factura y a un precio muy alto: nuestra vida. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud la inactividad física ocupa el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante de todo el mundo, sólo

por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. Lo bueno es que este factor de riesgo es modificable, o sea usted lo puede cambiar, ¿cómo? ¡MUÉVASE YA! ¿Cuántos están de pie leyendo este editorial? ¿Ha pasado más de una hora y se encuentran todavía en la misma posición?

¿Se han levantado de su escritorio y han realizado movimientos articulares? En nuestras manos está el poder cambiar esta estadística y mejorar nuestra salud.

M.Sc. Gustavo Rivera Cabezas—Editor

Proyecto Ambientes de Trabajo Saludables



HORA LUNES MARTES 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	Yoga fit TEATRO CPA	Baile FRENTE AL AUDITORIO CLODOMIRO P.
5:00 p. m.	Tonificación muscular (HIIT) REGISTRO PRIMER PISO	Baile REGISTRO PRIMER PISO	

UNA UNIVERSIDAD NACIONAL
COSTA RICA
VICERRECTORÍA DE ADMINISTRACIÓN

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

La realidad del Crossfit

Por Diego Gómez.

Todos hemos escuchado hablar de las maravillas del Crossfit: resultados rápidos y muchos beneficios, los cuales distan muchas veces de la realidad. Se debe entender al Crossfit como una marca creada a partir de otras disciplinas y métodos de entrenamiento como la halterofilia, el atletismo, la gimnasia y ejercicios de resistencia, realizados a alta intensidad.

Hay que tener presente que el Crossfit es una moda y las modas son pasajeras, los ejercicios se derivan de otros preexistentes, que por lo general se hacen con una técnica deficiente y sin una planificación científica, después de estas palabras nos podemos ir dando una idea de la complejidad y el cuidado que conlleva su práctica.

El Crossfit no es para todos: antes de practicarlo se debe contar con una condición física excelente, a saber capacidad cardiovascular, fuerza, resistencia muscular y flexibilidad, como mínimo. También está asociado a diversas lesiones, y enfermedades, entre ellas: lesión de hombros, dolor lumbar, incontinencia urinaria, lesiones músculoesqueléticas, entre otras.

Sin embargo algunos estudios han demostrado beneficios a nivel cardiovascular y muscular, pero es aconsejable tener una preparación previa y un acondicionamiento general para minimizar el riesgo de lesiones y sobre todo contar con instructores profesionales en Ciencias del Movimiento Humano, capaces de realizar las diferentes progresiones de acuerdo a las capacidades de cada participante.

Lumbalgia: medidas de control



Por Geraldine Fernández

La lumbalgia es un dolor en la zona baja de la espalda, que puede originarse en los músculos, vértebras, ligamentos, disco intervertebral o nervios que nacen en esa zona. La columna lumbar tiene gran movilidad y está implicada en casi todas las actividades cotidianas, como estar de pie, caminar, inclinarse, entre otras; por lo que sus alteraciones causan mucha incapacidad.

Generalmente, las lumbalgias se derivan de procesos benignos de duración limitada aunque recurrentes, derivados de la mala manipulación de cargas, adopción de posturas incorrectas, las

vibraciones, factores psicológicos y el estrés. Para contrarrestar el dolor provocado es importante saber de dónde proviene el dolor, cuál fue la causa y el tiempo de evolución; sin embargo a continuación se presentan algunas medidas básicas para contrarrestar el dolor.



- Reposo activo (no en cama, pero sin actividades extenuantes)
- Reeducación postural: aprender a realizar actividades de la vida diaria sin sobreesfuerzo de la zona.
- Ejercicio aeróbico de baja intensidad (cuando no hay crisis).
- Ejercicios de estiramiento de espalda y parte posterior de las piernas.
- Ejercicios de fortalecimiento de espalda y abdominales.
- Fisioterapia.
- Fajas lumbares sólo si se deben levantar grandes pesos y únicamente durante el levantamiento.
- Evite fumar.
- Mantenga un peso adecuado para su estatura, para evitar el estrés de la zona por comprensión.