

BOLETÍN INFORMATIVO

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 (se pueden combinar las intensidades).
- Todo ejercicio que realice en 10 minutos como mínimo lo puede adicionar en el conteo semanal.



Stephen compartiendo con su hija Valentina, quien es su motor para seguir construyendo un futuro lleno de movimiento y felicidad.

Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Stephen Mekbel:

Entre el estudio, la paternidad y el baile

Stephen se integró al equipo ATS a principios del 2016, está terminando el segundo año de la carrera de Promoción de la Salud Física, es integrante del grupo de baile Querube-UNA y es padre de una hermosa niña. También, se ha destacado en el fútbol y fútbol-sala (disciplina en la que participó en primera división). Conozcamos un poco más de este joven de ascendencia alemana y amante del movimiento humano:

Stephen ¿por qué se decidió por Promoción de Salud Física?
Mis estudios e intereses siempre han ido enfocados en el movimiento humano, la calidad de vida y el disfrute, de ahí a que no titubeara en designar a Promoción de Salud como primera opción de carrera.

¿Cómo ha sido esa experiencia en la carrera de Promoción de Salud?

Estudiar Promoción de Salud Física ha sido la mejor oportunidad para desarrollar mis

intereses, tanto por el movimiento humano como por dar un verdadero aporte a la sociedad, tengo la oportunidad de mejorar integralmente a las personas y evitar enfermedades por medio de la actividad física y el ejercicio. Esto es lo que quiero hacer toda la vida.

¿Qué piensa de ATS?

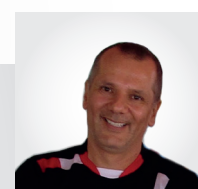
Ambientes de Trabajo Saludables promueve la salud física de la mejor manera, dando las facilidades a la población laboral UNA, para que se activen físicamente y que mejoren los componentes de la aptitud física y por sobre todo ser aún más felices. El equipo de trabajo ATS es excelente y todos de formación en Promoción de Salud Física. Creo que más entidades públicas y privadas deberían de seguir este ejemplo y de esta manera mejorar la calidad de vida de nuestra sociedad.

Y sus indicadores de salud ¿cómo están?

Los indicadores de salud son medidas que cuantifican y permiten evaluar dimensiones del estado de salud, de ahí que es necesario que los conozcamos. Entre los más importantes están la presión arterial, la frecuencia cardiaca, el nivel de glucosa, el índice de masa corporal, la composición corporal, la circunferencia de cintura y la relación cintura-cadera.

La información obtenida de cada uno de estos indicadores señala cuál es el rumbo correcto por seguir, para optimizar la salud. Es importante recalcar que nuestro cuerpo cambia todos los días y que nos enfrentamos a retos mundiales como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el síndrome metabólico, entre otros.

ATS consciente de esto ha iniciado con la segunda medición antropométrica y fisiológica 2016, consulte en su lugar de trabajo el día y la hora en que nuestros promotores estarán realizando estas valoraciones o solicite una cita al correo electrónico unactivate@una.cr.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

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: unactive@una.cr

Cuidado con los “entrenadores personales”



Por Luis Diego Gómez

El entrenador personal es sin duda una de las mejores formas para alcanzar los objetivos relacionados con la salud, tales como la reducción del porcentaje de grasa,

aumento de la masa muscular, mejoras en la resistencia cardiovascular, entre otros.

Es la persona profesional en la que se deposita la confianza y que cuenta con trayectoria académica y sobre todo quien sabe utilizar los protocolos correctos para prescribir el ejercicio, según las necesidades reales del cliente, además de los principios pedagógicos y fisiológicos del entrenamiento.

El entrenador personal debe realizar como mínimo las siguientes mediciones: composición corporal, medidas antropométricas, fuerza

máxima (RM), resistencia muscular, flexibilidad, capacidad aeróbica, balances musculares, frecuencia cardíaca, presión arterial, además de la generación de un expediente donde se incluya una entrevista acerca de los factores de riesgos de enfermedades, un historial de salud y de ejercicio general.

Lo anterior es de suma importancia porque de lo contrario se estará trabajando a ciegas, no se conocerán los avances reales, no existirá una progresión óptima de variación de cargas según las capacidades del cliente, ya que sin un estudio previo de la condición actual, no hay forma de que el entrenador sepa qué pesos utilizar, cuánto tiempo trabajar, los ejercicios por hacer y a qué volumen e intensidad, lo que demuestra poco dominio del tema o falta de interés hacia su cliente, en otras palabras su “entrenador personal” estaría arriesgando su salud.

Hernia de Disco



Por Geraldine Fernández

Los discos intervertebrales son “almohadillas” que se encuentran entre las vértebras. Su función es amortiguar el impacto en la columna y permitir su movimiento. Estos se conforman de un núcleo pulposo (sustancia gelatinosa dentro del disco) y un anillo fibroso (anillo que lo rodea y es más duro).

En el caso de las hernias de disco, los movimientos repetitivos y con malas técnicas, los golpes, el sobrepeso, el

fumado, la atrofia de la musculatura de la espalda y el envejecimiento producen debilitamiento del anillo fibroso y hacen posible que el núcleo se salga y produzca la herniación.

Las hernias de disco pueden producir compresión de los nervios que salen a los lados de la columna y provocar con ello dolor, adormecimiento y hormigueo de brazos y piernas; entumecimiento y debilidad en los músculos, además de disminución en los rangos de movimiento, dolor en la zona de la hernia al palpar la columna, alteración de los reflejos, y si esta se encuentra en el nivel lumbar va a producir dolor fuerte en la espalda al estirar las rodillas e imposibilidad de adoptar la posición de “puntillas” o “talones” al estar de pie.

Para prevenir la aparición de hernias o complicaciones con su presencia es recomendado evitar levantar grandes

pesos, mejorar la higiene postural al realizar actividades de vida diaria, mantenerse activo sin actividades extenuantes y realizar ejercicios de fortalecimiento isométrico de abdomen y espalda.

Si ya se padece de hernia discal, la fisioterapia y medicamentos analgésicos y antiinflamatorios pueden ayudar a aliviar los síntomas, aunque en algunos casos la cirugía es la única medida para mejorar.

