

¡UNActívate! Por tu salud



Fotografía: Freepik

¡UNActívate por tu Salud!

Estamos próximos a iniciar un periodo de vacaciones y fiestas de fin de año, durante este tiempo tenemos menos actividades que de costumbre, como ir al trabajo o preparar los niños para la escuela. Aprovechemos este tiempo libre para dejar de lado el sedentarismo, disfrute con su familia de juegos, caminatas, paseos al aire libre, de comer frutas, tomar agua y preparar un picadillo nutritivo. Tenga siempre presente la recreación positiva y evite los excesos de comida y bebidas alcohólicas o azucaradas.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



FRUTAS DE TEMPORADA MANGO

La mejor manera de disfrutar un mango es comérselo al natural. Sus propiedades nutricionales que ayudan a regular la digestión, también ayudan a combatir y prevenir el cáncer gracias a sus elevadas concentraciones de antioxidantes, además controla la acidez estomacal y funciona muy bien en el tratamiento de trastornos hepáticos.

Esta navidad retome sus tradiciones con la familia de manera saludable



Fotografía: Freepik

Todos nosotros aún conservamos un niño dentro y qué mejor que dejarlo surgir en estas fechas tan cálidas y dulces como lo son la temporada navideña y el fin de año. Rodearse de la familia y amigos y retomar todas aquellas tradiciones que realizábamos

con nuestros padres y amigos de infancia, van a ir dejando una huella en las pequeñas y nuevas generaciones de una manera sana y saludable.

En estos tiempos es primordial revivir la calidez de disfrutar en familia de cenas tradicionales, creando un hábito saludable y dejando aspectos positivos para los pequeños de la casa, comparta con toda su familia de una cena realmente saludable, sin alimentos procesados, bebidas carbonatadas que contengan alta cantidad de azúcar, opte por tomar agua o bien bebidas naturales provenientes de las frutas; en caso del uso de bebidas con alcohol, regule su consumo, póngase un límite, recuerde que los excesos son dañinos y los hábitos alimentarios son indispensables para una mejor calidad de vida.

No deje que las frases como “el otro año me vuelvo a poner en línea” o “estas fiestas son para comer lo que no comí durante todo el año” se apoderen de

su festividad, evite poner su salud en riesgo con un aumento de peso y las posibles consecuencias, olvide esas frases o malas tradiciones que crean un mal hábito en su hogar, afectando su organismo y el de toda su familia.

Aproveche estos días para salir a comprar inteligentemente y elegir, ya sea un árbol que es ideal para un ambiente acogedor en esta temporada, o cosas que realmente necesite. Ambas opciones generan una gran ilusión tanto en niños como en adultos. La decoración navideña en familia siempre es un buen momento para unirnos, compartir experiencias y enseñar tradiciones a los más pequeños.



Por Keilyn Villegas Ramírez

Yo no olvido el año viejo, ¡porque me ha dejado cosas muy buenas!

Con un título de un reconocido clásico bailable es momento de analizar este 2018. En la primera edición de este año hablábamos sobre cambiarnos el chip, dejar de lado todos los mensajes superfluos y vivir los buenos deseos más allá de las redes sociales. Hablamos de hacer realidad el mundo virtual y arrancar el vehículo de la prosperidad, empezando por estar mejor nosotros mismos.

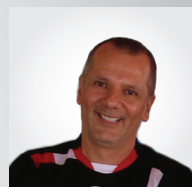
Este año que está acabando nos dejó miles de enseñanzas, aprendimos muchas cosas y tal vez pensamos que no todo era bueno, sin embargo, también aprendimos de esas experiencias y crecimos como personas y pudimos dar gracias siempre y ser felices con todo lo que pase en nuestras vidas.

Pronto estrenaremos un año más, en el que podremos escribir todo lo que queramos y nos propongamos y si escribimos con amor, con paz y serenidad, tendremos resultados maravillosos. Busquemos estar cerca de personas positivas, seamos optimistas, pero al mismo tiempo realistas y no desfallezcamos ante las crisis, no se gana nada gritando u ofendiendo, la paz depende de cada uno, no de las situaciones, sino de cómo reacciono ante ellas.

Una buena manera de finalizar el año es perdonando, el perdón es un regalo para el que perdona ya que el perdón nos libera. La honestidad vivámosla siempre, ésta nos otorga tranquilidad, podremos dormir calmados y tener un despertar sereno, sin remordimientos y con orgullo de nosotros mismos.

Aumentemos nuestras virtudes, aumentemos el amor, no por lo que la gente diga, sino porque crecemos más espiritualmente. Cierro este editorial y este año con la frase que utilicé en el primer boletín del 2018:

“Actuemos ya, no esperemos al futuro, ya que este será tan bueno como lo hagamos hoy.”



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Xinia Espinoza Delgado: Para mi ATS es sinónimo de Amor a Tú Salud



Por M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas

En esta edición especial es el turno de compartir con Xinia Delgado, compañera que actualmente se encuentra en Financiero y que siempre nos deslumbra con su sonrisa, buen trato y laboriosidad. Xinia empezó con ATS desde las primeras sesiones, en horario del mediodía y hoy en día es una fiel participante de las iniciativas de nuestro programa. Con 22 años de laborar para nuestra institución, también es esposa y madre de dos hijos, el mayor de 17 años y la niña con 10 años. Xinita tiene 46 años y hoy nos cuenta cómo ha sido su experiencia con ATS.

Xinia, ¿qué la motivó a integrarse a las actividades de ATS?

La posibilidad de poder retomar la actividad física en un horario que me convenía, al mediodía, ya que consciente de mis prioridades como madre y ama de casa no encontraba el tiempo para hacer ejercicio, así que ya no tenía excusa, podía dedicar parte de mi tiempo del almuerzo en hacer algo por y para mí bienestar.

¿Cómo se entera de ATS?

A mediados del 2015 el recién nombrado Vicerrector de Administración, señor Pedro Ureña, presentó al grupo de compañeros de la Vicerrectoría la propuesta de un plan para ejercitarnos y analizar nuestro parecer. Recuerdo haber levantado la mano, ansiosa de incorporarme nuevamente a la actividad física. Aunque practicaba un poco el tenis como hobby, en mi época colegial estuve como seleccionada en voleibol. Sin embargo, una vez que llegué a la vida adulta y con mis roles de esposa, madre y profesional, dejé toda práctica constante de la actividad física.

¿Diría usted que ATS le ha ayudado en la consecución de logros y metas personales?

Definitivamente. Los logros han sido en todas las áreas de mi vida. He logrado mejorar mucho mi condición física, emocional y de salud, sintiéndome con más energía.

Además, me he planteado retos en nuevas prácticas, como aprender a nadar venciendo temores y convencida de que, con constancia y disciplina, sí se puede. El compartir y disfrutar de nuevas amistades y compañeros en las clases, donde nos apoyamos y motivamos, es uno de mis mayores disfrutes.

Hoy 3 años después cuando por razones especiales no puedo asistir a ATS, busco la forma de hacer ejercicio en las noches acompañada de mis hijos, y ya sea que caminemos por la plaza del pueblo o que disfrutemos de una clase de Zumba.



A tiempo tome una decisión que iba repercutir únicamente en mi bienestar.

Tomar conciencia en dedicar pequeños espacios para ejercitarme, moverme, cuidarme.

Sumado a esto; la oportunidad de contar con el acompañamiento de un grupo de profesionales.

Hoy no me queda más que decir: ¡Gracias equipo ATS!, porque no me han permitido bajar la guardia, por el contrario nos motivan a buscar día a día el automejoramiento, y con ello buscar el objetivo más importante: Mejorar la salud, -eso no tiene precio.

Dios bendiga sus vidas y la de los suyos, por ayudarnos a mejorar las nuestras.

ATS celebró la III Fiesta BAILAMOS



Por Geraldine Fernández

El pasado jueves 1º de noviembre se celebró la ya tradicional fiesta BAILAMOS-ATS, en la que participaron funcionarios de las diferentes instancias de la UNA, que además participan en las diferentes modalidades de ejercicio que se ofrecen desde UNActívate.

Esta tercera edición se le dedicó a la música de los 80's, bajo el lema "Yo amo los 80's" los invitados se divirtieron tanto con los ritmos latinos como con los boogies propios de la década, muchos se asombraron con el flashmob, que es una acción organizada, repentina y sorpresiva, en este caso una coreografía de baile, en la que al final los participantes se dispersan y siguen con las actividades que estaban

haciendo, este acto estuvo a cargo de Michelle, Víctor, Geraldine, Jeison, Daniel y Gustavo.

A mitad de la fiesta la lambada se apoderó de la pista de baile y por último un mini carnaval organizado por los nuevos integrantes de ATS, causó gran alegría uniendo a todos los participantes.

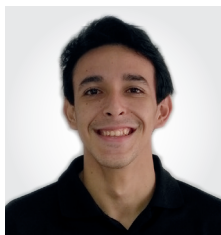
Cabe destacar la participación de las compañeras de la contraloría Klanser y Yorlery, quienes incluso adaptaron su vestuario trasladándose a esa década. De las cosas más comentadas fueron la decoración y la comida, donde los participantes se dieron cuenta que con platillos saludables se disfruta también de una fiesta. Al propósito, Ronny Chavarría de la sección de mantenimiento, quien asiste regularmente a las clases de BAILAMOS, dice que no se imaginó que la actividad fuera a ser tan bonita, cree que lo que le da un toque diferente a estas actividades es la actitud positiva desde ATS; además resalta el hecho de que en ATS siempre se piensa

en la salud haciendo de una fiesta, una experiencia diferente a lo que se está acostumbrado.

Por otra parte, Karla Espinoza de Financiero, quien participa en todas las clases de mediodía, nos comenta que le encantó por ser una actividad tan dinámica, pero que lo que más la entusiasma es la integración que se logra con estas actividades como un equipo, pero más como una familia. Paula Sanabria de Tierra y Mar, resalta el compromiso de ATS con la salud y la vida, haciendo obligatorio que la comunidad UNA nos conozca como familia.



Carrera Relevos San José – Puntarenas: el reto del 2018 del Club de Carrera ATS.



Por Víctor Vargas

Ya se ha vuelto un panorama regular desde los inicios de ATS, ver a un grupo de funcionarios corriendo al medio día dentro y fuera de las instalaciones de la Universidad Nacional, este es el Club de Carrera ATS, el cual se encuentra formado por amantes del atletismo y que depositan su confianza en los instructores de ATS para mejorar su técnica de carrera y acondicionamiento físico para tener una condición óptima a la hora de correr.

A inicio de este año, los encargados de ATS colocaron en la mesa un reto para los participantes del Club de Carrera: prepararse física y emocionalmente para realizar la tradicional Carrera de Relevos San José – Puntarenas, con un kilómetro total de 112.4km repartido entre 13 participantes y que empieza en el Banco de Costa Rica del Paseo Colón hasta el faro de Puntarenas. Esta



carrera se caracteriza por que debe realizarse un gran trabajo en equipo, el cual genera un entusiasmo y algarabía durante todo el recorrido.

Con mucha felicidad, ilusión y cierto grado de temor, el grupo aceptó el desafío y desde febrero del presente año se fue trabajando en la organización y la logística del equipo: transporte, motorizados, hidratación y un sin fin de cosas que conlleva dicha actividad. Fueron pasando los días, semanas, meses y llegó el día de la carrera, el ansiado y esperado viernes 02 de noviembre, donde 15 valientes y decididos UNActivad@s se aventuraron a realizar los 112.4km y enfrentarse a diferentes adversidades: frío, sueño, dolor

muscular y el calor abrazador del puerto. Con un gran esfuerzo y excelente desempeño de cada uno de los participantes en su respectivo relevo, tras 9 horas y 43 minutos en carretera, el Club de Carrera ATS culminó la misión propuesta a inicios del 2018.

Los promotores de salud de ATS nos sentimos muy felices y orgullosos de cada uno de los atletas que nos acompañó durante este difícil reto, ¡Felicidades Campeones!

Gustavo Hernández: La actividad física en el trabajo ayuda a la cohesión de grupo



Por Víctor Vargas

Gustavo es vecino de San Vicente de Moravia, está casado y es padre de 3 niños. Desde los 15 años practica jiu-jitsu brasileño y karate y es egresado de la carrera de Ingeniería Forestal del Instituto Tecnológico de Costa Rica. Labora en la Universidad Nacional desde hace 11 años y actualmente es el director del Instituto de Servicios Forestales de la Universidad Nacional (INISEFOR).

Gustavo ¿cada cuánto practica actividad física?

Realizo las sesiones de entrenamientos con ATS el día que tenemos la clase en el instituto, aparte de esto; luego de salir de la oficina entreno 3 veces a la semana jiu-jitsu.

¿Su familia comparte la práctica de actividad física?

Sí, mi esposa también practica karate y jiu-jitsu y realiza crossfit. Al nosotros practicar deporte quisimos inculcar la práctica de algún deporte en nuestros hijos, ahora mismo están metidos en equipos de fútbol y practican karate, esto hace que la unión familiar tenga un lazo extra.

ATS, ¿Cómo lo conoció?

Mediante los correos que enviaba el coordinador Gustavo al correo institucional, luego la compañera Felcita me solicitó el espacio para poder contar con los servicios de ATS en el instituto.

¿Para usted, que rol toma ATS en cuanto a la promoción de la salud física en la UNA?

Me parece un trabajo necesario y pro activo dentro de la actividad física que se está tratando de implementar en los trabajadores de la universidad. Ya que la actividad física y el ejercicio ayudan tanto en el trabajo para sentirse con energía y si se realiza la actividad en grupo ayuda a la unión de grupo.



“Es importante crear el hábito de practicar algún tipo de actividad física, olvidarnos de tanto trabajo y tomar el tiempo de realizar actividad física y descansar, para así lograr un bienestar tanto físico como mental y sentirnos bien con nosotros mismos.”



FRUTAS DE TEMPORADA PIÑA

La piña tiene un sabor delicioso y tropical, y por su combinación de sabores dulce y ácido da una frescura única.

Ayuda en la digestión, a prevenir y combatir enfermedades cardiovasculares; además contiene Bromelina que es una enzima que tiene propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas, antiedematosas y fibrinolíticas.

De hecho, la acción antiinflamatoria de la piña es muy útil en el tratamiento de las enfermedades como sinusitis aguda, dolor de garganta, artritis o gota.



Muchas gracias compañeros y compañeras por permitirnos estar cerca de usted y de parte de **ATS-UNA** les deseamos lo mejor en este fin y principio de año.

¡ Porque usted es lo más valioso que tenemos !

Bruxismo ¿Cómo afecta mi cuerpo?



Por Geraldine Fernández

El bruxismo se refiere al hábito de apretar o rechinar los dientes en movimientos no funcionales, afecta del 15 al 23% de la población, y generalmente se presenta de manera inconsciente durante las noches, aunque también puede ser diurno. Puede tener varios factores desencadenantes sean neuronales, psicológicos, psiquiátricos o farmacológicos, que afectan principalmente el músculo masetero y de manera secundaria los dientes.

Es común que se presente producto del estrés y la ansiedad debido a la tensión que se ocasiona en los músculos masticatorios y del cuello, lo cual

puede influir en la postura y afectar otras estructuras circundantes. También tienen influencia los hábitos del sueño, ya que el cansancio y malas posturas al dormir pueden producir irritabilidad y malestar general. En cuanto a los factores alimenticios pueden influir la ingesta excesiva de azúcar, cafeína y otras sustancias excitantes tanto alimenticias como farmacológicas.

Este hábito involuntario genera dolores e inflamación en la articulación temporomandibular, tensión en los músculos circundantes, dolor de oído, dolor de cabeza, dolor de cuello, sensibilidad dental y trastornos del sueño.

El bruxismo es un problema que se puede volver crónico con facilidad ya que los factores que lo originan a la vez afectan otros, convirtiéndose en un ciclo doloroso que a largo plazo puede afectar la calidad de vida. Por ejemplo, el estrés tensa los músculos del cuello cambiando la dinámica de

Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActívate! Por tu salud

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.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile OVISCORI Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación Total PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTÍVATE, FRENTE A REGISTRO Baile VETERINARIA	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

movimiento y produciendo adaptaciones posturales para evitar dolor lo que afecta el grado de bruxismo que sigue tensando los músculos.

A pesar que se suele relacionar como un problema de odontología, un correcto tratamiento debe involucrar la férula, acompañada de técnicas que relajen los músculos, terapias para el manejo del estrés, una alimentación balanceada, vigilar hábitos de sueño y ejercicio tanto local (estiramientos en músculos masticatorios) como general (ejercicio cardiovascular principalmente).



Síntomas del bruxismo