



Boot Camp lo nuevo para que se active físicamente.

El Boot Camp o Entrenamiento Militar es una clase que se desarrolla al aire libre y utiliza como base los intervalos de alta intensidad, en esta se aprovechan los parajes, peso corporal y el trabajo en parejas o equipos así como pesas o máquinas si se dispone de las mismas.

Esta técnica tiene beneficios múltiples tanto física como mentalmente, logrando adhesión al ejercicio debido a la alta motivación.

Les esperamos con esta clase los jueves al mediodía saliendo de Publicaciones.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

FRUTAS DE TEMPORADA / NARANJA

La naranja es una fruta muy apetecida, ya sea en un jugo o como postre después de la comida. Tiene beneficios para el tratamiento de enfermedades del corazón, también para combatir el acné, problemas intestinales y resfriados, además contiene una gran cantidad de Vitamina C, que funciona como antioxidante, fortalece el sistema inmunológico, la cicatrización de heridas y formación de tejidos.



Jeison Retana Salas, el nuevo integrante de ATS

Estamos muy contentos en ATS con la incorporación al equipo de trabajo de Jeison, quien se caracteriza por su dinamismo, entrega y altruismo y al igual que el resto de los promotores de salud en ATS, por su profesionalismo. Jeison tiene 23 años y es oriundo de Piedades de San Ramón de Alajuela. Es bachiller en Promoción de la Salud Física y actualmente es estudiante de la Licenciatura en Salud y estará a cargo del Centro de Bienestar General ATS-UNA próximo a inaugurar.

Jeison ¿cómo fue su incursión a la práctica del ejercicio?
En la etapa de mi niñez y al principio de la adolescencia pasé por un proceso difícil marcado por la obesidad, sin embargo esta obesidad tuvo una influencia positiva en mi vida, ya que a partir de los 15 años empecé a preocuparme más por mi apariencia física y la salud y fue así como comencé a averiguar sobre la importancia de la actividad y ejercicio físico para nuestras vidas, lo que generó

un cambio drástico en mi vida y opté por modificar las horas frente al televisor por lapsos de actividad física, posteriormente cuando me llegó el momento de decidir sobre mi futuro profesional me di cuenta que a lo que quería dedicarme debería estar influenciado por el movimiento humano.

Y luego de haber concluido con el bachiller en Promoción de la Salud Física, ¿está satisfecho con su elección?

Ciertamente ha sido la mejor decisión que he tomado, me encanta lo que hago y a lo que me dedico, pues indudablemente considero que la actividad y ejercicio físico proporcionan, para la población en general, un sin número de beneficios en todos los ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano.

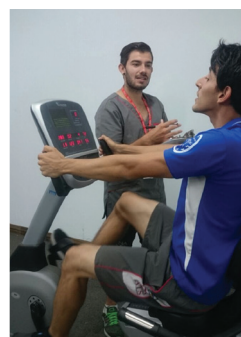
¿Cuál es su ejercicio o actividad física preferida?

Me encanta realizar todo tipo de actividades relacionadas con el movimiento humano y desde hace tiempo atrás me mantengo físicamente activo, me

gusta el entrenamiento aeróbico y el de contrarresistencia, ya que me ayudan a bajar los niveles de estrés y me hace sentir saludable.

¿Cómo visualiza sus aportes dentro de ATS?

Al incluirme entre los colaboradores de ATS espero primeramente desarrollar una buena relación profesional con todos los usuarios, que permita generar un ambiente idóneo para el desarrollo de mis diferentes funciones, a la vez ser un agente de cambio que permita proporcionar los medios y herramientas necesarias para generar una mejoría en la salud integral de la población laboral de la Universidad Nacional.



"Deja de pensar en las limitaciones y empieza a pensar en las posibilidades".

Salud integral, promoción de salud y profesionales del área de salud

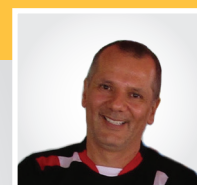
Desde 1948 la OMS (Organización Mundial de la Salud) nos indica que la salud no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, modificando y dejando atrás la concepción biomédica utilizada desde muchísimo tiempo atrás y que nos dice que las enfermedades tienen un origen físico exclusivamente, una concepción patologista. Se debe abrir la mente al concepto de la salud integral, la cual es el conjunto de factores biológicos, emocionales y espirituales que contribuyen a un estado de equilibrio en el individuo. En otras palabras el ser humano no sólo es su parte física, en este momento se deja atrás la curación tradicional, a saber, un jarabe, una pastilla o una cirugía; se

hace necesario ahora restablecer el equilibrio del paciente y hacer un abordaje desde perspectivas múltiples, haciendo uso de los diferentes profesionales emergentes del área de la salud.

En este proceso vemos la integración al área de salud de terapeutas, psicólogos, nutricionistas y más recientemente los promotores de salud; todos trabajando por un fin común, restablecer el equilibrio de la persona que ha visto afectada su salud integral. Lamentablemente esa unión ha provocado en algunos celos profesionales y sentido de pertenencia, dejando de lado lo más importante, el ser humano que necesita ayuda profesional.

En el editorial anterior hablaba sobre el empoderamiento de la salud y es aquí donde se recalca

la importancia del promotor de salud, que es el profesional del área de salud, con formación en diferentes áreas de la salud, y que llega a ocupar un espacio primordial en la atención primaria en salud, este nivel de atención es el más cercano a la población y se estima que puede resolver hasta un 85% de los problemas, con estrategias de promoción de salud y prevención de la enfermedad así como procedimientos de recuperación y rehabilitación.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

Alexander Benavides: ATS es el escalón que nos hacía falta a muchos de nosotros en la UNA



Por Geraldine Fernández

Alex es muy reconocido en nuestra institución, lo vemos regularmente corriendo, haciendo ejercicio y se caracteriza por el espíritu de servicio y amabilidad. Tiene 16 años de trabajar en la UNA y es vecino de San Pablo de Heredia, está casado y tiene 5 hijos. Su pasión por el atletismo queda demostrada con más de 35 años de practicarlo y es un usuario fiel de los servicios de ATS, conozcamos un poco más de Alex el de Exactas.

¿Cómo supo de ATS y qué lo motivó a integrarse?

Me di cuenta por Internet, en el correo electrónico

que enviaron promocionando la iniciativa del Club de Carrera. Me interesé mucho porque siempre me ha gustado el deporte, me pareció valioso entrenar con promotores de la salud física.

¿Qué piensa de ATS y las clases que brinda?

ATS es ese escalón que le hacía falta a mucha gente en nuestra universidad, el conjunto de acciones como revisión física, ejercicios, compañía y campañas informativas que nos llevan de la mano para alcanzar objetivos. Para mi ATS es una bonita opción, ya que ofrece varias iniciativas de ejercicio para todos los gustos de las personas y con excelentes instructores a cargo. Ahorita estoy probando todas las clases que ofrecen y es una experiencia nueva, ya que he sentido músculos que nunca había trabajado en la vida.

¿Cómo ha influido en su vida ser parte de ATS?

Las clases son un espacio para compartir con personas de la

universidad que uno nunca ve. Además, me ha vuelto a motivar a algo que hace unos 2 años atrás estaba perdiendo, que es continuar con mi práctica deportiva.

¿Qué mensaje le daría a la población laboral de la UNA?

Que se apunten a las clases, no importa a cual pero que se motiven y asistan; ya que es una experiencia muy bonita y nos mantiene saludables.



"Me gustaría que más personas en esta universidad hagan actividad física y ejercicio, no importa lo que sea, lo importante es hacerlo".

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.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación Total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Baile OVISCORI		Baile VETERINARIA	
		Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL		Boot Camp PUBLICACIONES	
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO	Entrenamiento Total EXPLANADA 11 DE ABRIL	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Conociendo los signos vitales: la presión arterial



Por Geraldine Fernández

El cuerpo tiene dos tipos de vasos sanguíneos, las arterias y las venas, su principal diferencia es el tipo de sangre que transportan, ya que las arterias llevan sangre oxigenada hacia los tejidos del cuerpo, mientras que las venas devuelven la sangre desoxigenada al corazón. Las arterias son tubos huecos con paredes gruesas y resistentes, mientras que las venas son menos resistentes y tienen válvulas que impiden que la sangre se devuelva hacia los tejidos.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al circular por ellas. Existen dos tipos de presión, la sistólica y la diastólica.

La presión arterial sistólica es la presión de la sangre contra la arteria en el momento en que el corazón se contrae y la sangre sale expulsada hacia el cuerpo, la presión diastólica es la que se presenta entre latidos cuando el corazón está en reposo y llenado.

La presión arterial a pesar de que puede verse afectada con la edad y el sexo, se considera para todas las personas normal, cuando es menor a 120/80mmHg (en valores sistólica sobre diastólica), además según la última actualización de la Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Cardiología (principales entes en la materia), se considera:

- Presión elevada cuando los valores de presión sistólica sobrepasan los 120 y hasta los 129, aunque la diastólica este menor a 80.
- Hipertensión en etapa 1 cuando los valores van de 130 a 139/ 80 a 89.
- Hipertensión en etapa 2 cuando los valores están igual o mayor a 140/90.



La presión arterial es un signo muy importante que debe ser revisado constantemente dado que elevaciones mantenidas y riesgosas en la presión arterial regularmente no provocan molestias en el cuerpo, y es por esto que a la presión arterial alta se le conoce como el asesino silencioso, pudiendo esta condición causar problemas cardíacos o un accidente cerebrovascular. Y siempre hable con su médico acerca de lo que se considera como hipertensión arterial para usted.