

BOLETÍN INFORMATIVO

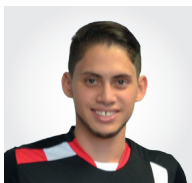
EDICIÓN JULIO

Vicerrectoría de Administración • Universidad Nacional • Costa Rica



La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a su cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Lo que usted come puede influir en su sistema inmunitario, su estado de ánimo y su nivel de energía.

Así que a moverse y ¡comer mejor!



Por Stephen Mekbel

Conociendo los elementos de la composición corporal

La composición corporal del ser humano es un conjunto de variables como la forma, proporcionalidad, composición, maduración biológica y función corporal.

Los principales componentes que se buscan evaluar son la masa grasa y la masa magra, la cual es la libre de grasa como los huesos, músculos, agua extracelular, tejido nervioso, entre otros. De las mencionadas anteriormente la masa grasa es la que más

se cuestiona: sin embargo, todo ser humano debe de tener un nivel de grasa esencial ya que esta es fuente de energía para lograr realizar las funciones fisiológicas de la manera correcta, específicamente el rango mínimo para el hombre es de un 3 % a un 5 % de grasa y el rango mínimo para las mujeres es de un 10 % a un 14 % del total de su peso corporal. ¿Por qué almacenan más grasa las mujeres que los hombres? Estudios demuestran que el estrógeno reduce la capacidad femenina para consumir energía después de comer, dando como resultado un mayor almacenamiento de grasas en su cuerpo; la razón principal es preparar a la mujer para la maternidad.

Existen dos tipos de almacenamiento de grasa en nuestro cuerpo, uno de ellos es la grasa visceral, la cual aumenta la circunferencia de la cintura y rodea los órganos internos del cuerpo, la grasa almacenada de esta manera es la más peligrosa ya que genera una serie de sustancias tóxicas que dan lugar a enfermedades metabólicas como la hipertensión arterial y la diabetes tipo II. El otro tipo es la grasa periférica, que es la que se almacena en las extremidades y caderas.

Así que, ¡recuerde!: Lo más importante es conocer cómo está compuesto nuestro cuerpo, no solo conocer el peso corporal, ya que los niveles excesivos de grasa son perjudiciales y estos se pueden disminuir y/o mantener en niveles saludables con una correcta prescripción de ejercicio físico y una alimentación saludable.

Celebrando la 12.ª edición del Boletín Informativo ATS-UNA

Ya ha pasado un año desde que empezamos con nuestro primer Boletín Informativo ATS-UNA, por eso en estas fechas estamos de cumpleaños, celebrando nuestro primer aniversario de existencia y deseando poder cumplir muchos más con la colaboración de ustedes, nuestros lectores, nuestra razón de ser.

Estamos muy contentos por la acogida que hemos tenido, sobre todo cuando nos encontramos saturados de información en Internet. No resulta sencillo abrirse un espacio entre tantos medios de comunicación, ni siquiera tratando temas que importan a la inmensa mayoría de personas, como los relacionados con la salud y calidad de vida.

A través de nuestras ediciones, hemos incluido, principalmente, artículos escritos por el equipo de trabajo

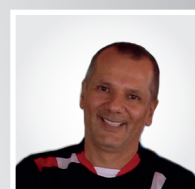
de ATS-UNA, pero también hemos publicado material de nuestros lectores; nos hemos enfocado a responder a las consultas que nos han realizado, en fin no solo nos hemos dedicado a informar, sino también a formar conductas y estilos de vida saludables.

Los temas tratados han sido muy variados, siendo el más frecuente, como no podía ser de otra forma, la promoción de la salud y la prescripción del ejercicio. Hemos tenido la oportunidad de conocer a detalle el equipo de trabajo de ATS-UNA y también el boletín ha sido plataforma para dar a conocer el desempeño logrado en el nivel nacional e internacional de ATS-UNA.

Uno de nuestros objetivos, pues, ha sido aproximar a la población laboral UNA a las tendencias más

modernas en estilos de vida saludables, y tratar que todos integremos en nuestras vidas el movimiento constante, la actividad física y el ejercicio, intentando reducir en la medida de lo posible la 'brecha del sedentarismo' existente entre las diferentes generaciones, al aportar conocimientos básicos para una práctica segura de la actividad física y el ejercicio en nuestros trabajos, en nuestras familias y comunidades.

Muchas gracias a todos nuestros lectores que son la razón que nos impulsa a seguir publicando este boletín, ya que es para usted, lo más valioso que tenemos.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

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.	Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Yoga fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL
		Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Cardio fiesta DECK CIDEA	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile DECK CIDEA
		Baile VETERINARIA		Cardio fiesta VETERINARIA	
5:00 p. m.	Intervalos (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta REGISTRO, PRIMER PISO	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	
	Baile INSEFOR			Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.	
	Club de voleibol de playa HASTA LAS 7:00 P. M.				

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747

Correo electrónico: unactivate@una.cr



Por Geraldine Fernández

La fascia plantar es un tejido conjuntivo, similar a los ligamentos y tendones, que está en la planta del pie desde el hueso del talón hasta el inicio de los dedos. Este tiene como funciones sostener el arco plantar, proteger estructuras como vasos sanguíneos, nervios y músculos; además transmite energía elástica que hace más eficiente la pisada al tensarse y elevar el arco con el estiramiento de los dedos, y por último, se relaciona con el funcionamiento del tendón de Aquiles.

La inflamación de esta estructura se denomina fascitis plantar y puede producirse por estiramiento excesivo o sobrecarga. Además, existen algunos predisponentes a su aparición como lo son problemas del

La salud física, un pilar fundamental en nuestra vida

Por Víctor Vargas

La salud física es el correcto funcionamiento del cuerpo sin ninguna complicación al realizar cualquier tipo de actividad física, para poder comprenderla mejor se divide en tres zonas: la baja, la óptima y la alta.

Cuando nos encontramos con condiciones de salud física alta, somos capaces de realizar diversas tareas, o actividades, tanto cotidianas como laborales, sin ningún tipo de malestar en nuestro cuerpo, cultivando hábitos saludables que van a ser beneficiosos tarde o temprano. Cuando tenemos una salud física óptima, nuestro cuerpo se mantiene saludable, llega a enfermarse menos y tanto nuestra salud mental como emocional gozan de un excelente estado. Si se mantiene una zona de salud física baja, vamos a tener complicaciones para realizar tareas fáciles y cotidianas, como cansarnos mucho con solo subir gradas o arreglar el jardín.

Sin embargo, no siempre es fácil mantener una salud física óptima, muchas veces el lugar de trabajo, el estilo de vida o lugar de residencia, pueden ser factores para que la salud física se encuentre reducida o atada de manos y si esto sucede vamos a tener compli-

caciones en diferentes áreas de nuestra vida. Si cuidamos de nuestra salud física, obtendremos beneficios en la salud mental y en las relaciones sociales, ya que cuando realizamos actividad física programada cuidamos de nuestro cuerpo y al mismo tiempo de nuestra salud mental, porque se segregan sustancias en el cerebro relacionadas al bienestar, además de ser un distractor de las preocupaciones y el dolor. En el nivel social, se pueden hacer lazos entre los miembros de la comunidad al realizar actividades físicas grupales, fortaleciendo nuestras habilidades para socializar e integramos en la comunidad. De esta manera la salud física se convierte en un pilar fundamental para el mejoramiento integral de nuestra salud general.



¿Qué es la fascitis plantar?

arco del pie (pie plano o pie cavo), obesidad, acortamiento del tendón de Aquiles, utilización de zapatos con poco soporte en el arco o suelas muy suaves, cambio en las actividades que usualmente se realizan y en corredores que practican sobre superficies desiguales y cuestas (principalmente en bajada).

Como síntomas se va a sentir dolor al movimiento, especialmente cuando el pie está frío (en las mañanas o después de estar sentado) o al subir escaleras, tanto en el talón como en la planta del pie, así como rigidez. Es común que estos síntomas empiecen a empeorar y sentirse con más intensidad con el paso del tiempo si no se recibe tratamiento.

¿Qué hacer?

Como medidas generales se recomienda revisar la causa de aparición del problema y las medidas conservadoras, tales como:

- Mejorar el calzado que se utiliza
- Realizar medidas de crioterapia como movimientos con el pie de una botella con agua fría
- Masajes de estiramiento de la fascia en todas sus direcciones y con una bola
- Utilización de férulas.
- Estiramientos de la pantorrilla
- Técnicas de fisioterapia (ultrasonido, láser, electroterapia).



La fascia plantar es la banda gruesa de tejido que cubre los huesos en el fondo del pie

ADAM