

ASPROFU INFORMA Febrero 2016, Año 20

Asociación de Profesores y Funcionarios Universitarios

Fundada el 29 de noviembre de 1962

Ciudad Universitaria "Rodrigo Facio"

TEL. 2511-4081 / 2511-4088/ Tel-Fax: 2511-4081. Correo eléc. [Asprofu @ ucr.ac.cr](mailto:Asprofu@ucr.ac.cr)

Página web: asprofu.ucr.ac.cr

Afiliados a la Internacional de la Educación

10 Pequeños cambios para mejorar tu salud

Porque la salud es la inversión que conlleva mayor beneficio, te ofrecemos las claves para tratar de disfrutar de una vida plena.

1. Cuida tu cuerpo

La prevención y la detección precoz de la enfermedad son los dos pilares básicos para mantener el estado de salud. Además de tener unos hábitos de vida saludable, la **vacunación** es fundamental para la prevención. Respecto a la detección precoz, la realización de **chequeos periódicos** es clave: estudios urológicos para el cáncer de próstata y ginecológicos para cánceres de mama y cérvix, colonoscopias para el de colon, espirometría para EPOC, etc.

Recuerda. Hacerte un chequeo es la inversión que conlleva el mayor beneficio, el de tu salud.

2. ¡Esa postura!

El dolor de espalda de uno de los malestares más extendidos y más sencillos de prevenir. Hacer ejercicios de flexibilización con **pilates o yoga** y potenciar la musculatura abdominal y dorsolumbar con **natación** o en el gimnasio son unos pequeños cambios con los que prevenir enfermedades de la columna.

Recuerda. Cuida la higiene postural en el trabajo y realiza un mínimo de 10 minutos diarios de ejercicio: prevendrás el dolor de espalda y ganarás en bienestar.

3. Menos plato y más zapato

Cualquier persona que desee ganar en salud, además de mejorar la dieta, debe aumentar la cantidad de **ejercicio físico**. Realizar 5 comidas al día, entre las que no deben faltar un desayuno completo formado por lácteos, frutas y cereales integrales y una cena ligera, no bastan para estar sanos: ponerse en forma nos ayuda a reducir los factores de riesgo cardiovascular, además de actuar como relajante emocional.

Recuerda. Practica deporte de forma habitual y ponte unos objetivos reales: te sentirás mejor.

4. Duerme lo suficiente (y un poquito más)

No podemos vivir sin **dormir**. De hecho, dormir lo suficiente (7-8 horas) y con un sueño de buena calidad es fundamental para mantener una vida saludable.

Recuerda. Si duermes poco o mal, aumenta el riesgo de padecer algunas enfermedades y

disminuye tu calidad de vida. ¡Dormir bien es salud!

5. Dale al play

Está confirmado: las personas más **activas cerebralmente** están más protegidas contra el deterioro cognitivo, lo que se traduce en bienestar y prevención de enfermedades como el alzhéimer o la demencia.

Recuerda. Mantente activo socialmente, lee libros y periódicos, disfruta de la música y la pintura, aprende a tocar un instrumento o un nuevo idioma, haz pasatiempos... ¡Dale trabajo a tu cerebro y detén el deterioro cognitivo!

6. ¡Mójate!

El **agua** es fundamental para el cuerpo humano, tanto para ayudar a nuestro organismo a recuperar la que se pierde a través de la orina, el sudor o el aliento como para realizar uno de los deportes más completos y recomendables, en el que se trabajan todos los músculos, ligamentos y tendones: la **natación**.

Recuerda. Nunca esperes a tener sed para beber agua (2 litros diarios) e intenta nadar al menos una vez por semana: tu cuerpo te lo agradecerá.

7. Reserva 5 minutos al día para relajarte

Aunque los factores de riesgo más conocidos (tabaco, colesterol, hipertensión) son una parte importante, está comprobado que los **factores psicológicos** también son un gatillo de numerosas enfermedades cardiovasculares como el ictus, la angina de pecho o el infarto de miocardio.

Recuerda. Reduce las sustancias estimulantes y disfruta de actividades relajantes (música, respiración, ejercicios suaves como tai chi): vivir sin estrés es el secreto de una vida longeva y de calidad.

Blog: salud y prevención

8. Mira el cielo a diario

Habrás notado que tus **ojos** se resecan mucho los días que haces un uso continuado de tu ordenador o tu *smartphone*. Esto puede dañarlos porque genera estrés visual e incluso vista cansada y miopía. El mejor consejo para evitarlo es intentar mantener la pantalla al menos a 50 cm de distancia y aplicarte colirio cuando notes tus ojos secos.

Recuerda. Tómate un breve descanso de tus pantallas cada 2-3 horas, mira al cielo o al horizonte y parpadea con frecuencia: ganarás en salud ocular.

9. ¡Sonríe!

Las emociones positivas, como la **alegría**, el entusiasmo, la satisfacción o el orgullo, son una fuente necesaria de bienestar y calidad de vida y proyectan una imagen nuestra más atractiva, lo que favorece que otras personas positivas deseen aproximarse a nosotros.

Recuerda. Si evitas sonreír porque no te gusta el aspecto de tu boca, ponle remedio de inmediato con una ortodoncia, unas carillas de porcelana o un blanqueamiento dental. Porque si te ríes, liberas el estrés y la ansiedad y ganas en salud física y mental de manera inmediata.

10. Quiérete mucho

Verse bien es sentirse bien. Si alguna parte de tu anatomía no te gusta, sigue los nueve consejos anteriores: deporte, dieta equilibrada, manejo del estrés y abandono de los malos hábitos. Además, la **dermatología** y la **cirugía estética** te ofrecen variadas soluciones, tanto para corregir, como para mejorar.

Recuerda. El elixir de la eterna juventud no existe, pero está en tu mano retrasar el envejecimiento y modificar tu imagen.





Jubilados

El monto del subsidio que brinda la Sociedad de Seguros de Vida del Magisterio Nacional, aumento a ¢44.000.00, el cual se podrá solicitar UNA ÚNICA VEZ AL AÑO cumpliendo los requisitos.

ASPROFU

Les recuerda a todos sus afiliados que pueden comprar entradas al Centro de Recreo de RECOPE, en nuestras oficinas.

ASPROFU

¢2.600.00

CENTRO DE RECREO

¢3.100.00

*Hasta agotar existencia.



INVITACIÓN

A nuestros Asociados que brindan algún servicio personal particular, para que se anuncien gratuitamente en la nueva Sección del boletín que se llamará.

“Me comprometo a...”

(Deben indicar: Nombre completo, teléfono, correo electrónico, servicio a brindar y precio).


Convenios

- ❖ **Óptica Visión** (20% dsc- examen gratis)
- ❖ **Hotel Tioga** (15% dsc en hospedaje)
Tel. 2661-0271 *Aplican restricciones
- ❖ **Ferreterías el Mar- San Pedro** (5% dsc en compras)
- ❖ **Jardinería y Floristería la Flor de Lis S.A.** (15% dsc en compras)
Tel.2223-4279 / 2233-0758
- ❖ **Floristería Flor del este** (10% dsc en compras mayores a ¢15.000.00) Tel. 2234-9024
- ❖ **Wabe S.A Carrocería y Pintura** (Facilitamiento de otro vehículo, 10% en reparaciones) (55% dsc en Tienda Dons en efectivo, 50% con tarjeta). Tel. 2253-2833 / 2224-9000
- ❖ **Clínica Dental Dra. Cecilia Legrand** (15% dsc) (100 mts sur de la Mc Donald del Estadio Nacional y 300 mts oeste).
- ❖ **Servirepuestos JG** (15% dsc) Tel. 2257-5239 / 2256-6181
- ❖ **Hotel y Restaurante Colinas Alta Vista** (10%-20% dsc)
- ❖ **Centro Vacacional RECOPE** (Disfrute de las instalaciones: zonas verdes, ranchos con electricidad, parrilla y mesa tipo camping, piscinas, restaurante, área para niños, canchas, sauna, gimnasio, sala para eventos, parqueo).
- ❖ **Hotel Sierra** (20% dsc hospedaje)
Tel. 2479-9751
- ❖ **Asembis** (10% dsc)

Comerciales

EN TODOS LOS COMERCIOS DEBEN DE PRESENTAR EL CARNET, PARA DISFRUTAR LOS DESCUENTOS

ATENCIÓN



10% dsc
Presentando el carnet de
ASPROFU

Conozca los nuevos precios de la Clínica ASEMBIS en el 2016

CONSULTA DE CARDIOLOGÍA	36.000,00
ECO ESTRÉS	91.000,00
CONSULTA DE DERMATOLOGÍA	31.000,00
CONSULTA DE FISIOTERAPIA	14.000,00
CONSULTA DE GINECOLOGÍA	30.000,00
COMBO CONTROL PRENATAL 1	40.000,00
COMBO TIROIDES (T3, T4, TSH)	40.000,00
COMBO GENERAL BÁSICO 1	26.000,00
COMBO PRENATAL BASICO	42.000,00
COMBO PRENATAL BASICO	23.000,00
COMBO CONTROL PRENATAL 1	40.000,00
COMBO CONTROL PRENATAL 2	40.000,00
COMBO FUNCIÓN RENAL	11.000,00
COMBO ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL 1	58.000,00
COMBO NIÑOS COMPLETO	21.000,00
COMBO PERFIL LIPÍDICO Y GLUCOSA	16.000,00
COMBO PRUEBA SIDA	18.000,00
COMBO PERFIL HEPÁTICO	43.000,00
COMBO CONTROL PRENATAL 2	40.000,00
COMBO GENERAL BÁSICO 2 (HEMOGRAMA COMPLETO)	18.000,00
COMBO PERFIL LIPÍDICO	13.000,00
COMBO CONTROL DE PRÓSTATA	17.000,00
COMBO TRANSMISIÓN SEXUAL 2	19.000,00
PAQUETE ESP (GLUCOSA, PERFIL LÍPIDOS, ÁCIDO ÚRICO)	18.000,00
COMBO GENERAL COMPLETO	35.000,00
CONSULTA DE MEDICINA GENERAL	14.000,00
ELECTROCARDIOGRAMA CON INTERPRETACION MED GENERAL	17.000,00
CONTROL DE PROSTATA	12.000,00
CONSULTA DE DIAGNOSTICO	6.000,00
CONSULTA DE ENDODONCIA	6.000,00
CONSULTA DE ORTODONCIA	6.000,00
CONSULTA DE OFTALMOLOGÍA	24.000,00
CONSULTA OFTALMOLOGÍA CONTROL	22.000,00
CONSULTA OPTOMETRÍA	3.000,00
CONSULTA DE LENTES DE CONTACTO	5.000,00
CONSULTA DE ORTOPEDIA	29.000,00
CONSULTA DE PEDIATRÍA	28.000,00
CONSULTA TERAPIA RESPIRATORIA	25.000,00
CONSULTA TERAPIA DEL LENGUAJE	15.000,00
CONSULTA DE OTORRINOLARINGOLOGÍA	33.000,00
CONSULTA NUTRICION	16.000,00
CONSULTA PSICOLOGIA	16.500,00
CONSULTA PSIQUIATRIA	30.000,00

Cualquier duda o consulta sobre algún precio en otra especialidad puede consultarlo llamando directamente a la clínica. Tel 2285-5881.

(Importante: Los familiares en 1er. Grado de consanguinidad deben presentar una carta de ASPROFU).

SERVICIOS ASPROFU

*Obsequio de Póliza Colectiva de Vida para Activos por ¢300.000.00 y pensionados por ¢200.000.00 (hasta los 80 años de edad).

*Asamblea General de Medio Período

*Asamblea General de Fin de Período

*Feria del Día de la Madre

*Feria Navideña

*Feria en las Sedes Regionales

*Realizamos Campeonatos Internos de Fútbol y Fútbol Sala para todos los funcionarios de Universidad.

*Convenios con distintas casas comerciales

*Visitas quincenales por parte de los funcionarios de la Sociedad de Seguros del Magisterio Nacional.





ACTIVOS

02-02 FERNANDEZ ARIAS RUDY
02-02 MATARRITA ROSALES LEONICIO
03-02 FLORES DE LA FUENTE M^a LOURDES
04-02 ORTEGA RODRIGUEZ MANUEL ANT
06-02 CERVANTES DIAZ ALFONSO
07-02 JIMENEZ SANCHEZ MICHAEL
09-02 ROJAS ROJAS JUAN ANTONIO
09-02 SANCHEZ MONDRAGON LUIS FDO
10-02 GARBANZO CHINCHILLA OSCAR
10-02 ROMAN MARTINEZ MIGUEL
13-02 CABALCETA AGUILAR GILBERTO
14-02 BARRANTES MURILLO MARCOS ANT
14-02 PACHECO ARAYA SANDERS
16-02 ROJAS JIMENEZ JUAN DIEGO
17-02 NAJAR BOLANDI SHIRLEY
19-02 CASTRO MIRANDA FERNANDO

19-02 QUIROS SEGURA JOSE GABINO
20-02 DURAN DURAN FLORIA
21-02 QUIROS ARAYA LUIS GUILLERMO
22-02 ORTEGA MONGE FABIAN
22-02 SANCHEZ MOLINA ERICKA
22-02 VILLEGAS VILLEGAS RAFAEL
25-02 CEDENO SERRANO WAGNER
25-02 HIDALGO CARMONA HERIBERTO
25-02 MENESES GRANADOS LUIS GERARDO
25-02 SAENZ VEGA LUIS MARIANO
02-02 FERNANDEZ ARIAS RUDY
02-02 MATARRITA ROSALES LEONICIO
03-02 FLORES DE LA FUENTE M^a LOURDES
04-02 ORTEGA RODRIGUEZ MANUEL ANT

Felicidades!!!

PENSIONADOS

01-02 HIDALGO MENDEZ DANILO
01-02 MENA SANCHEZ MARIO
01-02 RUIZ REPETTO BLANCA
03-02 CASTRO AGÜERO LEONEL
03-02 RODRIGUEZ HERNANDEZ ALEXIS
03-02 VON MAYER CHAVES PEGGY
06-02 BARRIENTOS ALPIZAR PORFIRIO
06-02 CAMACHO VARGAS LUIS D
06-02 FONSECA ZAMORA JORGE
07-02 PERAZA BARRIENTOS ONDINA
07-02 DAILEY DAILEY DEL ROY
07-02 ROJAS MONTERO NORA MARIA

08-02 ULATE BERMUDEZ RUTH
11-02 SANCHEZ COTO OSCAR
13-02 CHACON ALVARADO MIGUEL
17-02 QUESADA UMAÑA ANA LORENA
17-02 ROJAS MARIN RONALD
19-02 OVIEDO GUTIERREZ YENNY
19-02 CABEZAS GREEN VICTORIA
19-02 QUESADA AVILA JOSE LUIS
26-02 ZAMORA VARGAS LUIS HERNAN
28-02 MEZA CORDERO GERARDO
01-02 HIDALGO MENDEZ DANILO
01-02 MENA SANCHEZ MARIO



0302020304050607080910111213141516171819202122232425262728293031

• Crédito para todos •

Diferentes posibilidades de financiamiento para
— todas sus necesidades —



Crédito PERSONAL

Monto: € 3.000.000
Tasa Interés: 16%
Plazo: 60 meses

Crédito SALUD

Monto: € 2.500.000
Tasa Interés: 10%
Plazo: 48 meses

Crédito FACILITO

Monto: € 1.500.000
Tasa Interés: 18%
Plazo: 36 meses

Crédito FIDUCIARIO

Monto: € 6.000.000
Tasa Interés: 16%
Plazo: 96 meses

Crédito FUNERARIO

Monto: € 1.500.000
Tasa Interés: 14%
Plazo: 48 meses

Si trabaja para el sector educación ¿Qué espera?
Visite nuestras oficinas y solicite el crédito que más se ajuste a sus necesidades.



Sociedad de Seguros de Vida
del Magisterio Nacional

 **Certificada ISO 9001:2008**

2523-6767 / 2523-6868 - info@segurosdelmagisterio.com
www.segurosdelmagisterio.com - 

San José - Heredia - Alajuela - San Ramón - San Carlos - Puntarenas - Liberia
Nicoya - Cartago - Turrialba - Guápiles - Limón - Pérez Zeledón - Ciudad Neily

Condiciones válidas del 04 de enero al 29 de febrero 2016

**Aplican condiciones. **Mayor puntaje al sistema manual un mínimo de 24 cuotas consecutivas. Haber formalizado su expediente de la póliza mutual. Estar en propiedad o contrato por tiempo indefinido. Su puntaje debe formar parte del sistema de recuperación de puntajes con que cuenta la institución educadora de plantillas.*