



CONSECUENCIAS DE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADO

Introducción

Cuando te sientas, usas menos energía que cuando te pones de pie o te mueves.

Las investigaciones han relacionado el hecho de estar sentado durante tiempos prolongados con una serie de problemas de salud. Estar sentado por largos períodos (por ejemplo, en un escritorio, detrás del volante o frente a una pantalla) puede ser perjudicial.

Información puntual

Ya sea durante los desplazamientos hacia el trabajo o hacia la escuela, trabajando frente a una computadora, frente al televisor, jugando videojuegos, utilizando la tableta o celular durante mucho tiempo, ¿has pensado alguna vez en cuántas horas al día permaneces sentado? De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente 60% de la población a nivel mundial no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo.

CONSECUENCIAS DE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADOS

- 1. Obesidad:** La obesidad conlleva otros problemas graves como las enfermedades cardiovasculares. Estas son la principal causa de muerte a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las cifras indican que en el año 2021 hubo alrededor de 17,9 millones de víctimas mortales.
- 2. Desviación de la columna vertebral:** Estar mucho tiempo sentados mientras adoptamos una mala postura afecta nuestra columna vertebral. Si no estamos sentados correctamente es común que aparezca la conocida escoliosis o desviación de la columna.
- 3. Rigidez muscular:** Cuando estás mucho tiempo sentado y este mal hábito se repite a diario, es posible que se atrofie la musculatura. Esto se debe a la falta de movimiento en músculos y articulaciones.
- 4. Mala circulación en las piernas:** Otra de las complicaciones que deriva de estar mucho tiempo sentados son los problemas circulatorios. Mantener las piernas en una sola posición hace que la sangre circule con dificultad. En casos graves las venas pueden obstruirse, lo que se conoce como trombosis venosa.
- 5. Disminución del ritmo cardíaco y de las funciones cerebrales:** En la vida moderna el mero concepto actividad física ya parece cubrir el significado de “ejercicio”, pero no es suficiente.
- 6. Problemas de constipación:** El tránsito intestinal se verá afectado por estar mucho tiempo sentados. Mantenernos en movimiento facilita la digestión. Por eso se recomienda que después de comer te mantengas activo, sin que esto signifique agitarte demasiado.
- 7. Problema en la próstata:** Las afecciones prostáticas y del tracto urinario inferior son más frecuentes en los hombres que no practican ninguna forma de ejercicio y pasan mucho tiempo sentados.

Haz esto si pasas mucho tiempo sentado

- 1.-Ponte de pie cada 30 minutos y camina.
 - 2.-Realiza ejercicios de estiramiento.
- Utiliza las escaleras en lugar del elevador cada vez que te sea posible.

Camina unos minutos después de comer.

Mientras hablas por teléfono, de ser posible, párate y camina un poco.

Cierre

Muchas enfermedades y molestias se pueden prevenir, y eso incluye las provocadas por estar mucho tiempo sentados. Si bien no es necesario que dejes algunas actividades de lado de manera drástica, lo importante es que las alternes con movimiento. Todo dependerá de tu rutina diaria. Si eres estudiante, trabajas en una oficina, eres operador o tomas descansos sentado, no olvides poner en práctica buenos hábitos.

RECUERDA: “ROMPE LA RUTINA Y REALIZA PAUSAS ACTIVAS.”

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas