Dangers of Excessive Sitting Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Aunque algunas investigaciones aún no han dejado claro que el exceso de sedentarismo sea la causa directa de ciertos problemas de salud, sí han demostrado que es un factor que está relacionado con muchos problemas de salud. Nuestro cuerpo está diseñado para moverse y ser activo.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS PARA LA SALUD DE ESTAR SENTADO DURANTE MUCHO TIEMPO

Obesidad: El consiguiente desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía conduce a un aumento de peso poco saludable y a la obesidad. La obesidad aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades mortales no transmisibles, como el síndrome metabólico y las enfermedades cardíacas.

Dolores articulares crónicos: Los músculos de las piernas y las caderas, en particular los glúteos, los isquiotibiales y los cuádriceps, son los principales músculos que se utilizan cuando se está sentado. Sin embargo, cuando se sienta durante mucho tiempo, estira demasiado y fuerza estos músculos y esto puede hacer que se vuelvan tensos y cortos.

Estos músculos protegen las articulaciones de la cadera y la espalda, y cuando se vuelven inflexibles y cortos, especialmente si mantiene una mala postura al sentarse, causan problemas en las articulaciones de la cadera y la espalda. Algunas de sus complicaciones son el prolapso de disco, el pinzamiento de nervios y la degeneración prematura de las estructuras articulares.

Enfermedades del corazón: Estar sentado durante mucho tiempo se ha relacionado con las enfermedades del corazón: los expertos afirman que las personas que permanecen sentadas durante mucho tiempo tienen un 147 por ciento más de riesgo de desarrollar enfermedades del corazón (ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares).

Diabetes: La inactividad derivada de estar sentado durante mucho tiempo puede alterar la forma en que el cuerpo maneja el azúcar. Estar sentado durante mucho

tiempo afecta a la sensibilidad de los tejidos a la insulina, la hormona que regula el azúcar en la sangre. Las investigaciones demuestran que estar sentado durante mucho tiempo aumenta el riesgo de diabetes en más de un 112%.

Cáncer: La inactividad física se ha relacionado con ciertos tipos de cáncer, como el de pulmón, colon y endometrio. Una revisión publicada en The Journal of the National Cancer Institute revela que estar demasiado tiempo sentado puede aumentar el riesgo de cáncer de colon en un 24%, el riesgo de cáncer de pulmón en un 21% y el riesgo de cáncer de endometrio en un 24%.

Trombosis venosa profunda: La trombosis venosa profunda (TVP) es un coágulo de sangre en las venas profundas de la pierna. La TVP es un problema de salud grave porque el coágulo podría desprenderse y obstruir el flujo sanguíneo en otros vasos sanguíneos en los que se asiente. Si el coágulo se asienta en la arteria pulmonar de los pulmones, provoca una embolia pulmonar, una emergencia médica que puede provocar la muerte si no se trata rápidamente.

Salud mental: Estar sentado demasiado tiempo al día se ha relacionado con problemas de salud mental, como trastornos de ansiedad y depresión.

COMO PROTEGERSE

ERGONOMÍA PARA ESTAR SENTADO DURANTE MUCHO TIEMPO

Además de ser incómodas, las malas posturas al sentarse y la ergonomía en el lugar de trabajo a lo largo del tiempo pueden dañar las estructuras de la columna vertebral y contribuir a episodios recurrentes de dolor de cuello o espalda.

Medida del codo: Comience por sentarse cómodamente lo más cerca posible de su escritorio, de modo que la parte superior de los brazos quede paralela a la columna vertebral. Apoye las manos en la superficie de trabajo (por ejemplo, el escritorio o el teclado del ordenador). Si los codos no forman un ángulo de 90 grados, mueva la silla hacia arriba o hacia abajo.

Medida de los muslos: Compruebe que puede deslizar fácilmente los dedos por debajo del muslo en el borde delantero de la silla. Si está demasiado apretado, deberá apoyar los pies en un reposapiés ajustable. Si hay más de un dedo de ancho entre su muslo y la silla, necesita elevar el escritorio/superficie de trabajo para poder levantar la silla.

Medición de la pantorrilla: Con los glúteos apoyados en el respaldo de la silla, intente pasar el puño cerrado entre la parte posterior de la pantorrilla y la parte delantera de la silla.

Apoyo de la parte inferior de la espalda: los glúteos deben estar presionados contra el respaldo de la silla, y debe haber un cojín que haga que la parte inferior de la espalda se arquee ligeramente para que no se desplome hacia delante al cansarse. Este apoyo es esencial para minimizar la carga (tensión) en la espalda. Nunca se desplace ni se encorve en la silla, ya que esto supone un esfuerzo adicional para la columna vertebral y los discos lumbares.

A la altura de los ojos: Cierre los ojos mientras se sienta cómodamente con la cabeza hacia delante. Abra lentamente los ojos. La mirada debe dirigirse al centro de la pantalla del ordenador. Si la pantalla del ordenador está más alta

o más baja que tu mirada, debes subirla o bajarla.

Apoyabrazos: Ajuste el reposabrazos de su silla para que levante ligeramente los brazos a la altura de los hombros. El uso de un reposabrazos le permite aliviar parte de la tensión de su cuello y hombros, y debería hacer menos probable que se encorve hacia adelante en su silla.

MENOS SENTADO – MÁS MOVIMIENTO

- Descanse de estar sentado cada 30 minutos.
- Póngase de pie mientras habla por teléfono o ve la televisión.
- Si trabaja en un escritorio, pruebe a poniéndose de pie, o improvise con una mesa alta o un mostrador.
- Camine con sus compañeros en las reuniones en lugar de estar sentado en una sala de conferencias.
- Coloque su superficie de trabajo sobre una cinta de correr -con la pantalla del ordenador y el teclado sobre un soporte o un escritorio vertical especializado preparado para la cinta de correr- para poder estar en movimiento durante todo el día.

CONCLUSIÓN

Independientemente de si se hace ejercicio o no, si se permanece sentado durante mucho tiempo al día, se contrarrestan los efectos de los ejercicios y aumenta el riesgo de padecer estas enfermedades. De hecho, los expertos afirman que estos riesgos aumentan cada dos horas de estar sentado. El objetivo principal del diseño de un puesto de trabajo es reducir la cantidad de tiempo que la persona pasa “sólo” sentada. Los cambios frecuentes de posición sentada no son suficientes para proteger la acumulación de sangre en las piernas del empleado.