

# Dangers of Excessive Sitting Stats & Facts – Spanish



## HECHOS

1. Estar sentado durante periodos de tiempo prolongados puede ser una de las principales causas de dolor de espalda, provocar una mayor tensión en la espalda, el cuello, los brazos y las piernas y añadir una enorme presión a los músculos de la espalda y los discos vertebrales. Estar sentado en una posición encorvada puede estirar en exceso los ligamentos de la columna vertebral y forzar los discos vertebrales.
2. Cuando se está sentado, se utiliza menos energía que cuando se está de pie o en movimiento. Las investigaciones han relacionado el estar sentado durante largos periodos de tiempo con una serie de problemas de salud. Entre ellos, la obesidad y un conjunto de afecciones -aumento de la presión arterial, hiperglucemia, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol- que conforman el síndrome metabólico. Estar demasiado tiempo sentado y los periodos prolongados también parecen aumentar el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y cáncer.
3. El impacto del movimiento -incluso del movimiento pausado- puede ser profundo. Para empezar, se queman más calorías. Esto puede conducir a la pérdida de peso y al aumento de la energía. Además, la actividad física ayuda a mantener el tono muscular, su capacidad de movimiento y su bienestar mental, especialmente a medida que envejece.

## ESTADÍSTICAS

- Por término medio, los estadounidenses permanecen sentados 11 horas al día.
- Sólo en Estados Unidos se producen 300.000 muertes al año debido a la inactividad y los malos hábitos alimenticios.
- El 20% de todas las muertes de personas de 35 años o más se atribuyen a la falta de actividad física.
- El 65% de los estadounidenses ven dos o más horas de televisión al día.
- Sólo el 6,5% de los estadounidenses cumple los requisitos mínimos de actividad física para trabajar.
- El estilo de vida sedentario es responsable de unos 24.000 millones de dólares en gastos médicos directos.
- Las mujeres son más propensas a llevar una vida sedentaria que los hombres. La mayoría de las caídas (60%) se producen en el mismo nivel. (Centro

Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo)