

La UPRL informa

¿Qué hacer si trabajas sentado 7 horas diarias?



Pasar muchas horas de nuestro día sentados representa un gran riesgo para la salud, y aunque trabajar de pie mucho tiempo tampoco es beneficioso, te dejamos una selección de artículos que recomendamos leer si trabajas sentado 7 horas diarias.

Incluso si acudimos al gimnasio al acabar la jornada laboral y entrenamos una hora al día, pasar [mucho tiempo sentado perjudica la salud](#) y cuando nos toca un **trabajo sedentario**, frente al ordenador por ejemplo, algo debemos hacer para

poder compensar los efectos negativos del tiempo que casi obligadamente, debemos pasar en inactividad.

Sentado, pero de forma segura

Cuando estamos mucho tiempo sentados, hay pequeños cambios y/o comportamientos que pueden ayudarnos a minimizar el impacto negativo que tiene en nuestro cuerpo la inactividad, por ejemplo: **cuidar la postura**, colocándonos a una buena distancia del ordenador, sentarnos con la espalda derecha, la vista alineada con la pantalla que tenemos delante, y [otros recursos más](#).

También es importante [aprender a relajar los hombros](#) y evitar la posición de [hombros caídos](#) que induce a curvar la espalda y por lo tanto, a sufrir molestias posturales después.

Reducir el tiempo que pasamos inactivos

Romper con la inactividad siempre es lo más aconsejable, es decir, evitar pasar mucho tiempo sentado. Para ello, no necesitamos más que [caminar sólo dos minutos por cada hora](#) de inactividad para reducir considerablemente los riesgos.



Aun actividades ligeras como pararnos y dar pocos pasos ayudan para reducir el tiempo que pasamos sentados o inactivos y así, poder reducir el riesgo de muerte en hasta un 33% como ha probado un [estudio realizado por la Universidad de Utah](#).

La UPRL informa

Ejercitarse y entrenar de forma adecuada

Ejercitarse en medio de la jornada laboral, por ejemplo, [entrenando en la hora de la comida](#), o realizando sencillos [ejercicios para reducir el dolor de espalda](#) también es otra buena alternativa para minimizar las consecuencias de la inactividad en el trabajo y reducir el tiempo que pasamos sentados.

Sin embargo, es fundamental **complementar el trabajo sedentario** con un [entrenamiento adecuado](#) fuera del mismo que nos ayude a lograr una buena posición mientras estamos sentados y además, nos permita prevenir molestias.



Llevar una dieta saludable

Cuidar nuestra alimentación, comenzando por evitar comer en el mismo lugar donde trabajas, pues ello [conlleva sus riesgos](#) al impedir que comas relajado, cuidando el proceso digestivo y a conciencia, lo cual puede favorecer excesos al momento de ingerir alimentos

Además, puede ocasionar **fatiga intelectual, caída de rendimiento y productividad** como señala una [investigación realizada por científicos de Toronto](#). Lo que indica que no sólo perjudica nuestra salud física sino también el funcionamiento cerebral y ello, perjudica a la empresa o compañía que nos emplea.

Recomendaciones útiles

Por último, hace un par de años la [British Journal of Sports Medicine](#) publicó **recomendaciones específicamente diseñadas para quienes tienen un trabajo sedentario** y desean reducir al máximo las consecuencias del mismo.

Entre las mismas se recomienda romper con el tiempo de inactividad, realizar actividades ligeras, evitar las posiciones estáticas y cuidar la postura corporal que adoptamos al estar sentados.

Velamos por la salud de los trabajadores y por ello, es importante conocer **todo lo que puedes hacer para reducir el impacto negativo que tiene en nuestro cuerpo trabajar sentado 7 horas diarias**.

Fuente: Prevención integral