

La UPRL informa

10 consejos para combatir los efectos nocivos del sedentarismo en la oficina

La adquisición de malos hábitos posturales y el hecho de permanecer durante muchas horas en la misma posición pueden provocar lesiones músculo-esqueléticas en los trabajadores que a la larga pueden derivar en enfermedades más graves.

Por ello, se han elaborado los siguientes 10 consejos para combatir los efectos nocivos del sedentarismo en la oficina:

1. Caminar: Levantarse de la silla cada hora para estirar las piernas y realizar pequeños paseos por la oficina es una buena manera de hacer ejercicio y activar la musculatura de las piernas.



2. Evitar el ascensor: Siempre que la distancia entre los pisos no sea muy larga, y el estado físico del trabajador lo permita, es recomendable utilizar las escaleras para desplazarse de una

planta a otra. Al realizar esta práctica, se reduce el perímetro de la cintura, la grasa acumulada y disminuye el colesterol.



3. Rebajar la tensión de los hombros: Si se entrelazan los dedos y se elevan los brazos por encima de la cabeza, se descarga la tensión acumulada en la zona de los hombros. Para realizar correctamente este ejercicio, hay que mantener la postura durante como mínimo unos 15 segundos.

4. Elevar los pies: Mantener los pies en alto es una buena manera de evitar ciertos dolores de columna. Tener un reposapiés para poder levantar los pies garantiza una buena prevención de posibles dolores de espalda.

5. Hacer estiramientos antes y después de la jornada laboral: Realizar un par de estiramientos antes de sentarse en el lugar de trabajo, preparan al cuerpo para aguantar las primeras horas y puede convertirse en un hábito saludable. Un par de estiramientos antes de sentarnos en nuestro lugar de trabajo



La UPRL informa

nos preparan para la jornada laboral.

6. Aprovechar las esperas al máximo: Si se realizan desplazamientos con frecuencia, una buena opción es convertir los ratos de espera en pequeños paseos para estirar las piernas.



7. Síndrome de dolor lumbar: Para aliviarlo, es recomendable colocar las palmas de las manos en la parte baja de la espalda en la zona de las caderas y con los dedos hacia abajo. Presionando suavemente con las manos hacia delante, se evitan lesiones de espalda.



8. Abdomen fuerte: Se trata de una parte del cuerpo que tiende a caer cuando se pasan muchas horas sentado. Contraer el ombligo hacia adentro y levemente hacia arriba nos ayuda a activar y fortalecer la pared abdominal.



9. Mantener una buena postura posición sentada.

Se debe mantener una postura adecuada, manteniendo la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.

10. Caminar lo máximo posible. En caso de salir de la oficina (reuniones, comidas, etc.), se recomienda andar lo máximo posible y evitar utilizar el coche, siempre que la distancia lo permita.