

# 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**