

# La UPRL informa

**PAUSAS ACTIVAS: ¡NO HAY EXCUSAS , EMPIEZA A MOVERTE!**



No somos conscientes de las consecuencias que puede tener el pasar muchas horas al día sentados. Por eso, tenemos la necesidad de combatir el sedentarismo que experimentamos en los últimos meses debido al teletrabajo, realizando pequeñas pausas en el desarrollo de nuestro día a día para lograr un esfuerzo físico y un gasto metabólico superior al de estar sentado.

Concretamente, los empleados de oficina pasan más del 75% de sus horas diarias sentados. Pero no solo estamos sentados en nuestra actividad laboral, sino que muchas de las actividades que se realizan durante el tiempo de ocio como ir al cine, ver la televisión o jugar a videojuegos supone sumar tiempo sentados.

Se tiene la creencia de que realizando una hora de deporte al día es suficiente para combatir el sedentarismo. Sin embargo, independientemente de que se realice o no deporte de forma diaria, las personas que están sentadas muchas horas diarias tienen mayor riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas, que, junto con el sobrepeso o la obesidad, incrementa considerablemente

# La UPRL informa

el riesgo cardiovascular. Hacer deporte no compensa pasar más de 4 horas sentado de forma continuada.

Además, estar muchas horas del día sentado conlleva problemas físicos como dolor en la espalda, aumento del peso, problemas en las articulaciones y en la circulación sanguínea. Sin quererlo, todo esto afecta al estado anímico, pues el cansancio es mayor y suele generar mal humor.

Lo ideal sería que cada una o dos horas se pudiera realizar 5 minutos de actividad física guiada. Así se podría atacar al mismo tiempo el nivel de sedentarismo, así como proporcionar a los músculos y a las articulaciones la movilidad, flexibilidad y fuerza necesaria para mantener una postura adecuada que reduzca las posibilidades de dolores y lesiones, fundamentalmente en la espalda.

## *¿QUÉ MEDIDAS DEBEMOS ADOPTAR DURANTE LA JORNADA LABORAL?*

Un primer paso es simplemente estar más tiempo de pie y moverse con más frecuencia durante la jornada de trabajo.

Es necesario romper de forma regular la posición de estar sentado por trabajo. Aunque lo realmente fundamental es evitar una posición estática prolongada, independientemente de que esta sea estar de pie o sentado.

## *¿CÓMO VAMOS A ADOPTAR ESTAS MEDIDAS?*

Hay diversas formas de conseguir reducir los largos periodos de sedestación por pasar más tiempo de pie. Un ejemplo puede ser utilizar escritorios que permitan trabajar de pie, realizar tareas o reuniones mientras se da un paseo o de pie en una mesa alta. Además, es recomendable levantarse periódicamente a tomar agua, hablar por teléfono de pie, tomarse ratos de descanso para caminar o subir y bajar escaleras.

Todo esto se debe combinar con acciones que eviten el sedentarismo durante el tiempo de ocio. En casa, se aconseja ver la televisión mientras se plancha de pie, levantarse durante los anuncios de la televisión, salir a pasear en lugar de estar en casa o hacer bricolaje y manualidades. Trabajar la movilidad nos aportará numerosos beneficios, principalmente corrigiendo malas posturas causadas por un estilo de vida más sedentario de lo habitual.

¡No hay excusas, comienza a moverte!