

# La UPRL informa

## Los problemas que se derivan de estar sentado 8 horas seguidas en la oficina

---



Estar durante ocho horas sentado frente a ordenador implica tener un trabajo sedentario que puede traer consecuencias a la salud.

Para conocer a lo que se expone, si trabaja en una oficina 8 horas diarias, manteniendo además una vida sedentaria, sin ejercicio ni movimiento, aquí van algunos datos.

1. **Enfermedades al corazón:** Tendrá el doble de probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares porque se sobrecarga al corazón, lo que significa tener alto riesgo de un infarto cardíaco, colesterol elevado e hipertensión arterial.
2. **Estitíquez:** Como no hay suficiente motilidad se corre el riesgo de generar enfermedades como la diverticulitis que provoca dolor e infección en el colon, también está asociada al cáncer de colon y problemas de constipación.
3. **Insulina alta:** Hay una condición médica de resistencia a la insulina que lleva al desarrollo de diabetes, obesidad y problemas con los triglicéridos, porque el estar quieto impide que la insulina funcione en forma adecuada.
4. **Riesgos de cáncer:** Existen estudios que han vinculado el sedentarismo a tener mayor riesgo de cáncer de colon, mama y de endometrio. La razón no está clara, pero una teoría es que el exceso de insulina estimula el crecimiento celular. Otra es que el movimiento regular aumenta los antioxidantes naturales que matan las

# La UPRL informa

células perjudiciales, y potencialmente causantes de cáncer, los radicales libres. Por tanto, la falta de ejercicio produce todo lo contrario.

5. **Mala circulación piernas:** Cuando existen problemas de circulación venosa se ha descubierto que aparecen varices en las piernas y también que se acumula líquido en las piernas o tobillos. Como condición extrema, se puede producir trombosis venosa profunda, ya que la sangre líquida se transforma a estado sólido dentro de venas y las tapa. La sangre no circula. Por eso se recomienda cambiar de posición, cruzar las piernas y mover tobillos.

6. **Pérdida de musculatura:** Los abdominales y los de la espalda son los primeros que sufren, se debilitan y atrofian, impidiendo que tengamos una buena postura al estar de pie y sentados. También se ven degenerados los músculos del glúteo y el psoas ubicado lateralmente en la región lumbar de la columna vertebral y la cavidad pélvica. Aparte, los del cuello y hombros se ven sobre exigidos por las malas posturas. Se contracturan y vuelven rígidos, y con el paso del tiempo van perdiendo, su flexibilidad provocando, a veces, dolores en cuello y nuca, que se puede irradiar a la cabeza y la persona lo sentirá como una cefalea.

7. **Columna y cervicales:** En la silla se tiende a adoptar una postura encorvada lo que puede exagerar el arco natural de la columna vertebral, una condición llamada hiperlordosis o curvatura de la espalda. Además, de crear esa joroba, se desgastan los discos de las vértebras de la columna, que son verdaderos amortiguadores y son los que permiten liberar el peso al estar en pie o erguidos. Cuando estás sentado esos discos se comprimen y se van desgastando.

8. **Huesos blandos:** Caminar o correr hace que los huesos de la cadera y parte inferior del cuerpo sean más densos y fuertes. Los científicos atribuyen el aumento de los casos de osteoporosis a la falta de actividad, porque lo único que disminuye esta enfermedad es el ejercicio aeróbico y no las pesas.

9. **Psicológicas, "soy un esclavo":** Si me dedico monotemáticamente a una actividad y además, lo que hago no me es agradable, se generará un factor de estrés que podría llevar a la persona a sentirse esclavo de una silla por tener que permanecer en ella todos los días. Con el tiempo, se podrán desarrollar cuadros depresivos.

10. **Pensamiento más lento:** Cuando los músculos están en movimiento, bombean sangre fresca y oxígeno a todos los órganos. En este intercambio en el cerebro se liberan todo tipo de productos químicos para mejorar el estado de ánimo y del cerebro, pero en modo sedentario, se ralentizará la función cerebral.

**Consejos para mantenerse sano:**

# La UPRL informa

Adopta una postura neutra en el trabajo (espalda recta, hombros hacia abajo, y no inclines la cabeza hacia delante). Revisa regularmente si tu postura en posición sentado es buena.

Lleva una vida no sedentaria, haz deporte periódicamente, camina regularmente.

Controla tu peso regularmente a través del ejercicio y de una alimentación saludable.

Evita posturas forzadas o incómodas.

**Fuente: [Prevencionar.com](http://Prevencionar.com)**