

## Snacks de movimiento en el trabajo: Qué son y por qué practicarlos

Salud laboral 10/06/2024



¿Has sentido alguna vez esa sensación de **rigidez** o **cansancio** después de pasar horas frente al ordenador? No eres el único. La **vida sedentaria** que muchos de nosotros llevamos a cabo en el trabajo puede tener un impacto negativo en nuestra **salud**.

Aquí es donde entran en juego los **snacks de movimiento**.

### ¿Qué son los snacks de movimiento?

Los **snacks de movimiento** son cualquier tipo de **actividad física** que se realiza durante un **corto período de tiempo**, típicamente de 5 a 10 minutos. Suelen realizarse en el **espacio de trabajo** y pueden ser tan simples como **estirarse, caminar por la oficina o subir y bajar escaleras**. Lo importante es moverse y hacer que la sangre circule.

Debido a su simpleza y corta duración, los snacks de movimiento también se denominan “**ráfagas de movimiento**” o “**pausas activas**”.

# ¿Por qué son importantes los snacks de movimiento?

Los **snacks de movimiento** tienen muchos **beneficios para la salud**, tanto **física** como **mental**.

## Beneficios físicos de los snacks de movimiento

A continuación, se presenta una lista sobre **cómo los snacks de movimiento mejoran la salud física de quienes los practican**:

- **Mejoran la circulación sanguínea:** Esto es especialmente beneficioso en trabajos sedentarios para prevenir problemas de retorno venoso como varices.
- **Aumentan los niveles de energía:** El movimiento libera endorfinas, que tienen un efecto energizante y pueden mejorar tu estado de ánimo.
- **Ayudan a prevenir la obesidad:** Incluso pequeños movimientos pueden ayudar a quemar calorías y reducir el riesgo de aumento de peso.
- **Fortalecen los huesos y los músculos:** La actividad física regular es esencial para mantener una buena salud ósea y muscular.
- **Disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades crónicas:** Se ha demostrado que ejercitarse regularmente reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

## Beneficios mentales de los snacks de movimiento

Además de los beneficios físicos, **los snacks de movimiento también son especialmente positivos para la salud mental de los trabajadores**:

- **Ayudan a mejorar la concentración y el enfoque:** Practicar estas pausas activas puede aumentar el flujo sanguíneo en el cerebro, lo que a su vez puede mejorar la capacidad de concentración y enfoque.
- **Disminuyen los niveles de estrés y ansiedad:** El ejercicio libera endorfinas, que tienen un efecto calmante y pueden contribuir a reducir el estrés y la ansiedad.
- **Contribuyen a mejorar el estado de ánimo.** El movimiento puede ayudar a impulsar tu estado de ánimo y combatir la depresión.

## ¿Cómo puedo incorporar snacks de movimiento en mi rutina de trabajo?

Estos son algunos consejos para que implementes correctamente los snacks de movimiento a tu día a día en el trabajo:

- **Establece recordatorios:** Programa alertas en tu móvil u ordenador para recordarte que debes mover tus piernas cada 2 horas como máximo. Si no puedes levantarte de la silla, puedes realizar movimientos de piernas y pies mientras permaneces sentado en tu sitio.
- **Aprovecha los descansos:** Los descansos son un momento perfecto para estirar las piernas o realizar estiramientos.
- **Sube y baja las escaleras:** Al entrar y salir de la oficina, utiliza las escaleras y olvida el ascensor.
- **Reuniones de pie:** Llevar a cabo reuniones de pie o mientras das un paseo puede ser otra gran medida para mantenerte activo.
- **Involucra a tus compañeros:** Cuéntales a tus compañeros los beneficios de las pausas activas y practícalas juntos.

En **MAS Prevención** te recomendamos que incorpores los snacks de movimiento a tu rutina de trabajo para disfrutar de una vida más saludable y activa. ¡Tu cuerpo y mente te lo agradecerán!