

El sedentarismo. Un riesgo para la salud

Sedentarismo es cuando una persona pasa mucho rato sentada, reclinada o tumbada durante el tiempo que está despierta.

En los últimos años han aumentado las horas diarias que dedicamos a actividades sedentarias en todos los ámbitos de la vida: nos movemos en vehículo a motor, trabajamos sentados en la oficina o frente al ordenador, pasamos el tiempo de ocio frente a pantallas (televisor, móvil, ordenador, tabletas, videoconsolas, etc.) o leyendo. Las personas permanecen sentadas entre 5 y 8 horas al día.

¿Qué riesgos tiene?

En los adultos, el sedentarismo se asocia con mayor mortalidad por todas las causas, más enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes del adulto, síndrome metabólico y otros factores de riesgo cardiovascular, problemas musculoesqueléticos, menor productividad, peor bienestar y mayor ansiedad y depresión.

Los riesgos aumentan a partir de 7 horas de sedentarismo al día. Es un riesgo para la salud tan importante como no realizar suficiente actividad física en el tiempo libre.

¿Si hago actividad física o ejercicio durante el tiempo libre evitaré los riesgos?

Hacer actividad física o ejercicio durante el tiempo libre es muy saludable y recomendable, pero no elimina los riesgos del sedentarismo, solo los atenúa.



¿Qué hacer?

Todas las personas se beneficiarán de aumentar su actividad física y reducir el comportamiento sedentario, también las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas o con discapacidad.

La actividad física puede integrarse en el trabajo, durante los desplazamientos y en las tareas cotidianas y domésticas. Todas las actividades cuentan:

1. Evita permanecer sentada/do más de 7 horas al día cuando estás despierta/o: mejor menos de 4 horas. Cambia el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (aunque sea baja).
2. Reduce el tiempo de pantalla (televisor, ordenador, móvil) a menos que te estés moviendo. Calcula el tiempo que inviertes en estas actividades y redúcelo paulatinamente.
3. Utiliza las escaleras siempre que puedas, y no el ascensor o las escaleras mecánicas.
4. Intenta realizar desplazamientos a pie, en bicicleta o en otro medio de movilidad activa.
5. En el transporte público deja que los demás se sienten y bájate una parada antes de tu destino. Si utilizas el coche, aparca lejos y anda más.
6. Cuando estés sentada o sentado, tanto en casa como en el trabajo, levántate cada 30 minutos aproximadamente y camina unos minutos o realiza otra actividad física. Levántate y estira las piernas; ve a beber agua o al lavabo, etc. Ponte recordatorios en el móvil para levantarte.
7. Si no puedes caminar o estar de pie, intenta levantar las rodillas sentada o sentado, estira el pie, mueve los brazos. ¡Toda actividad cuenta!
8. ¿En el teléfono? Levántate o camina mientras hablas.
9. Trata de hacer reuniones de pie o caminando cuando no necesites escribir.
10. En el trabajo, si tus compañeras y compañeros están en el mismo edificio, levántate para ir a hablarles en lugar de utilizar el correo electrónico o la mensajería instantánea.