

Fuera del trabajo, existen varias actividades para combatir el sedentarismo:

- ❑ **Caminar**, una actividad muy recomendable, es un ejercicio físico aeróbico con muchos beneficios para la salud. Los expertos aconsejan caminar todos los días de forma continua, con un calzado idóneo y una duración entre 30 minutos y una hora
- ❑ **El baile**, si se practica con regularidad durante la semana, es un buen antídoto contra el sedentarismo, entre otros beneficios fortalece nuestro sistema muscular, mejora la postura, aumenta la memoria, elimina el estrés



- ❑ Realizar algún **deporte**, es otra buena herramienta para evitar el sedentarismo
- ❑ A la hora de elegir, es importante que sea el **más adecuado** a nuestras capacidades y si se tiene alguna enfermedad, consultar con un especialista qué tipo de deporte es el más idóneo



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

Para tener buena salud, tanto física como mental, es importante adquirir hábitos saludables, entre otros, mantener una alimentación correcta, un sueño reparador y realizar ejercicio físico de forma regular, todo ello acompañado de un entorno saludable

La práctica continuada de algún tipo de actividad física, no solo proporciona bienestar físico sino también bienestar emocional, contribuyendo a mejorar la salud

MAZ **suma**
Área de
Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ **suma**
LABORAL

LOGO

SEDENTARISMO Y SUS CONSECUENCIAS PARA LA SALUD



Área de Actividades Preventivas

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por realizar poca actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el cuarto factor de riesgo para la salud que provoca el 6% de muertes mundiales, después de la hipertensión arterial, del tabaquismo y diabetes y como tercer factor el del sobrepeso, la obesidad.

Si se tiene en cuenta que se pasan muchas horas en los lugares de trabajo y casi toda la jornada con poca actividad física, el sedentarismo se debería evitar desde la propia empresa, formando parte de la Política de Prevención de Riesgos Laborales.

El objetivo es, promover una cultura saludable a los trabajadores, disminuyendo el absentismo laboral y claro está, mejorando la productividad de la empresa.

QUÉ CONSECUENCIAS PROVOCA EL SEDENTARISMO EN LA SALUD

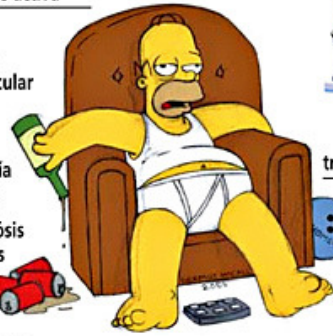
- ❑ Produce **problemas cardiovasculares**, al aumentar el colesterol LDL o *colesterol malo* en las arterias, ocasiona *arterosclerosis**, causante de cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y problemas vasculares en otros órganos
- ❑ **Incrementa la ansiedad y el estrés**, la falta de actividad hace que no se produzca la descarga nerviosa que acumulamos, generando ansiedad y estrés
- ❑ **Predispone a tener diabetes**



Sedentarismo: demasiado riesgo poco beneficio

Porcentajes de aumento de los factores de riesgos para la salud, comparado con gente activa

- 270% Accidente cardiovascular
- 160% Diabetes
- 100% Cardiopatía isquémica
- Osteoporosis y fracturas
- Cáncer de colon
- 70% Hipertensión arterial
- 60% Cáncer de mama



Es un factor determinante de cuadros de depresión.

Recomendaciones



Realizar un mínimo de **30 minutos** diarios de actividad física.



En el trabajo:

- ✓ Estacionar el auto a cuerdas del trabajo.
- ✓ Dar un paseo durante el descanso del mediodía.
- ✓ Evitar estar sentado durante varias horas.
- ✓ Interrumpir esos periodos con breves estímulos de ejercicio.

Infografía TELAM

- ❑ **Aumento de los dolores articulares y contracturas musculares**, al no realizar ejercicio físico, se tiende a perder masa muscular, las articulaciones se debilitan y podemos sufrir dolores articulares y contracturas musculares, principalmente en la espalda
- ❑ **Genera sobrepeso y obesidad**, al no quemar las grasas que se consumen. El incremento de peso, puede ocasionar otras dificultades graves para la salud, provocar una tensión arterial alta, que incrementa las posibilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular. También problemas respiratorios, en el hígado y cálculos biliares, entre otros
- ❑ **Aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer**, como el de próstata en hombres y el de mama y endometrio en mujeres, según informa la Asociación Española contra el Cáncer (AECC)

- ❑ **Origina osteoporosis**, disminución de la densidad ósea, aumentando la fragilidad de los huesos y el riesgo de fracturas

CÓMO EVITAR EL SEDENTARISMO

Lógicamente la mejor forma de evitar el sedentarismo en los puestos de trabajo, es realizando algún tipo de actividad física:

- ❑ Levantarse de la mesa de trabajo, de forma periódica y caminar un poco
- ❑ Subir o bajar escaleras, evitando el uso del ascensor
- ❑ Realizar movimientos de calentamiento sobre todo en cuello, brazos y piernas, dedicando sólo unos minutos
- ❑ Al dirigirse al trabajo ir caminando o bien aparcar un poco lejos, si va en transporte público, bajar una parada antes



**30 MINUTOS DE EJERCICIO
AL DIA = SALUD**

* Acumulación de colesterol en las paredes de las arterias, disminuyendo el flujo sanguíneo