

Consejo de salud: Defienda la salud

Tanto si pasamos el tiempo trabajando (en la oficina, en la escuela o en casa), conduciendo, comiendo o mirando televisión, las repercusiones de un estilo de vida sedentario pueden ser una de las amenazas para la salud más imprevistas de los tiempos modernos.

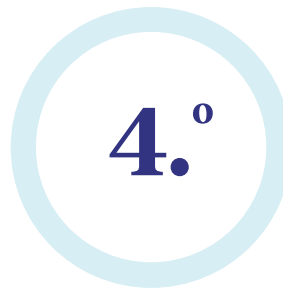
Datos que debe conocer.¹



La cantidad de tiempo que una persona promedio está sentada por día (también llamado tiempo sedentario).



3.2 millones de muertes al año están relacionadas con la inactividad física.



El 4.º factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo es la inactividad física.

La comunidad científica acuñó la frase "enfermedad del sentado" y se usa comúnmente para referirse a los efectos adversos de un estilo de vida mayormente sedentario.¹

Según la Mayo Clinic, permanecer sentado durante períodos prolongados se asocia a numerosos problemas de salud, como la presión arterial alta, el síndrome metabólico y un mayor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular o cáncer.²

Las investigaciones actuales demuestran que cualquier forma de sedentarismo prolongado, como estar sentado a un escritorio, frente a una pantalla o al volante, es perjudicial para el cuerpo. Un análisis de 13 estudios que revisaron el tiempo que las personas pasan sentadas y los niveles de actividad descubrió que las permanecían sentadas más de ocho horas por cada día sin realizar ninguna actividad física tenían un riesgo de morir similar a los riesgos de morir por obesidad y tabaquismo.²

Aunque practique los 150 minutos de actividad física moderada a intensa recomendados por cada semana, podría sufrir las consecuencias negativas de estar demasiado tiempo sentado.¹



Pruebe un nuevo método¹:

Cada 30 minutos, alterne entre estar sentado y de pie para mejorar su salud.

Beneficios de ponerse de pie y moverse más¹:

- Reduce los principales factores de riesgo para la salud
- Favorece la salud ósea y reduce el riesgo de osteoporosis
- Aumenta la capacidad intelectual y mejora el estado de ánimo
- Quema calorías y tonifica la composición corporal
- Mejora la circulación
- Ayuda a aliviar el dolor

Cambios para ayudar a reducir el tiempo de estar sentado²:

Usted puede hacer pequeños cambios que reduzcan el tiempo que pasa sentado. Por ejemplo, puede:

- Hacer una pausa y levantarse cada 30 minutos
- Mantenerse de pie mientras habla por teléfono o mira televisión
- Hacer un ejercicio suave mientras mira la televisión o ponerse de pie o estirarse durante las pausas publicitarias
- Estacionar el automóvil más lejos de su destino
- Mantenerse de pie o caminar durante las conferencias telefónicas y las reuniones
- Levantarse o dar un paseo durante las llamadas telefónicas
- Hacer que las reuniones más cortas sean “de pie”, si usted es el organizador
- Si trabaja sentado, pruebe con un escritorio para trabajar de pie, o tómese un descanso de 1 o 2 minutos cada hora para ponerse de pie o caminar.
- Usar las escaleras

¹ Just Stand, The Facts. www.juststand.org/the-facts/. 2023. Consultado en agosto de 2023.

² Mayo Clinic, What are the Risks of Sitting Too Much? www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005. Julio de 2022. Consultado en agosto de 2023.

Esta información es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Los participantes deben consultar a un profesional médico apropiado para determinar qué puede ser indicado para ellos.

B2C M57233-Q_SP 11/23 © 2023 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.