



EFFECTO ESCRITORIO. Las conductas sedentarias y la salud están íntimamente relacionadas ya que pueden alterar funciones metabólicas corporales.



En los últimos años investigaciones académicas han demostrado los efectos negativos del sedentarismo. En 2 minutos te contamos algunas de las consecuencias que genera la falta de interrupciones laborales y algunas soluciones para cuidar cada cuerpo.

PASIVIDAD SEDENTARIA

CONECTAR CON EL UNIVERSO CORPORAL

El estilo de vida actual ha motivado que permanezcamos sin realizar movimientos por periodos prolongados. Y, como sabemos, la vida sedentaria tiene como consecuencias negativas algunos dolores musculares, problemas vasculares, aumento de la masa corporal y falta de circulación, entre otras afecciones.

QUIETUD SEDENTARIA

PERMANECER

1 hora sentados modifica el metabolismo corporal y genera efectos negativos en la salud

INTERVALOS

45 minutos es el tiempo ideal para activar la movilidad corporal

ESTÁTICA



PROPONER

15 pasos como acción en una mini pausa, mejora el flujo sanguíneo



¿VIVIMOS SENTADOS?

Para la mayoría de la población estar sentado no sólo es habitual sino constante. Esto sucede cuando nos desplazamos hacia los espacios educativos; cuando interactuamos con las pantallas de *smartv*, videojuegos o *smartphones* y mientras trabajamos frente a una computadora durante extensos periodos de tiempo. ¿Alguna vez reparaste en saber cuántas horas continuas en el día permanecemos así? Diariamente, según analistas en la temática, la mayoría de los adultos pasamos unas 10 horas sentados (número total al que se llega si se suman las horas laborales, con las de traslados y las de ocio pasivo).

PAUSAS ACTIVAS

Buscar reducir las lesiones musculares y otras condiciones producidas por el sedentarismo. Así unos breves ejercicios de estiramiento y movilidad articular en zonas como manos, brazos, piernas, cervicales y ojos pueden mejorar nuestro estado físico. La idea de una pausa activa no sólo mejora la circulación y quita el entumecimiento del cuerpo sino que busca también una relajación corporal total.



ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR

- Mover y trazar un círculo con la cadera.
- Estirar y elevar los brazos con suavidad.
- Balancear la cabeza en forma pendular.
- Contraer y encoger ambos hombros.
- Realizar movimientos circulares de tobillos.
- Hacer respiraciones profundas, lentas y rítmicas.

En esta nota hablamos sobre las luces y sombras que surgen a partir del uso excesivo de dispositivos digitales en los trabajos a distancia y sobre la importancia de una vida activa en cualquier etapa generacional. En los tips de la sección ABC se destacan algunas sugerencias prácticas para nuestra cotidianidad. Y finalmente, repasamos las búsquedas que propone la Reeducación Postural Global (RPG) como actividad física reparadora.



¿Estás con tiempo? Te contamos qué provoca el sedentarismo. Cuáles son sus riesgos. Qué hacer para cortar largas jornadas con apenas un par de simples movimientos. Estirá tus brazos, rotá tu cuello, elongá tus piernas; que comenzamos.

Seguí leyendo acá. ▾

SEDENTARIO: SER O NO SER

Cuando la OMS se refiere al sedentarismo, afirma que aproximadamente el 60% de la población a nivel mundial no realiza suficiente actividad física. A partir de estos datos, sus consecuencias y efectos derivan en que:

- El cerebro no oxigena bien.
- La producción de insulina aumenta.
- La columna vertebral se debilita y pierde flexibilidad.
- Los músculos pueden degenerarse.
- Las piernas comienzan a tener mala circulación.
- El ritmo cardíaco de las funciones cerebrales tiende a disminuir.
- El colesterol y la presión arterial se elevan.
- Los huesos cambian su textura.
- Las enzimas que descomponen las moléculas de grasa disminuyen.



Nuestra forma de vida nos lleva cada vez más en una dirección estática. Repensar cuáles son las actividades de ocio y revertirlas a acciones con movimiento puede ser de gran ayuda para cambiar y mejorar malos hábitos.

DOLOR 3X1: ESPALDA, CUELLO Y PIERNAS

Cuanto más tiempo una persona pasa sentada en una silla mayor es la probabilidad de que su postura corporal no sea la correcta. Y en consecuencia surgen intensos dolores en varias partes de nuestro cuerpo que podríamos evitar con pequeños ejercicios de elongación.

Cuello y hombros:

De pie, pasar nuestra mano por arriba de la cabeza hasta agarrar la oreja y estirar suavemente el cuello hacia el hombro contrario.

Brazos y piernas:

De pie, estirar el brazo frente a una pared y girar levemente el cuerpo hasta quedar de espalda. Sentados, estirar las piernas y elevarlas.

Espalda:

De pie, agarrar el borde de una mesa, casi a un metro de distancia de ella, estirar los brazos y formar un ángulo de 90° con una espalda y piernas.



ABC ÚTIL AL PASAR MUCHO TIEMPO SENTADO

- A** - Cada 30-60 minutos, ponerse de pie y caminar.
- B** - Dos veces al día, estirar y elongar los músculos.
- C** - Mientras sea posible, utilizar las escaleras en vez del ascensor.
- D** - Después de cada comida, caminar unos minutos.
- E** - Ante la inflamación de las articulaciones, trabajar un poco de pie.
- F** - Al hablar por teléfono, deambular por el ambiente.
- G** - Para una pausa diaria, buscar actividades de ocio con movimiento.

EDUCAR NUESTRA POSTURA

La Reeducación Postural Global (RPG) puede ayudar a sanar las alteraciones posturales diversas. Las malas posturas constantes generan dolores constantes y permanentes. La RPG es un método de evaluación, diagnóstico y tratamiento para aliviar un dolor. ¿Todos los dolores son iguales? No, porque cada cuerpo es diferente. Pero si tienen similitudes que ayudan a que cada profesional de la kinesiología o fisioterapia inicie el tratamiento adecuado.

El principal objetivo de la RPG es eliminar el dolor y liberar aquellas articulaciones bloqueadas para recuperar flexibilidad muscular y restablecer sus funciones.

CON MOVIMIENTOS PROGRESIVOS Y SUAVES

Atención en sesión

Al recostarse sobre la espalda, y cambiar la fuerza de gravedad, cada persona realiza posturas sugeridas, respiraciones específicas y ejercicios de relajación.

Estáticos y dinámicos

El objetivo es sanar músculos dinámicos (que perdieron su eficacia al atrofiarse o perder su tono) y estáticos (deteriorados por rigidez o con mucho tono).

Respiración y conexión

Es central que cada persona respire bien, sin bloqueos ni tensiones, y que cada postura corporal de recuperación se adapte a cada posibilidad.

Cambio de hábito

Las soluciones de posturas de elongación y correcciones manuales no serán mágicas si no aprendemos a modificar malos hábitos posturales.



Fuentes: Organización Mundial de la Salud (OMS), Mayo Clinic (Rochester, EUA), Columbia University. Imágenes: FREEPIK