



- Tema de Interes: Consecuencias por esta mucho tiempo sentado.

Tal como es costumbre desde nuestro Area de Ingenieria DRAGODSM®, con el objeto de ofrecer notas sobre Temas de Interes con las siguientes caracteristicas:

- Cortas en extensión.
- Claras y precisas.
- Aplicables en el corto plazo
- Basadas en la normativa vigente.

El presente trabajo tiene como fin presentar todas las variables a tener en cuenta en cuanto a **las consecuencias de permanecer mucho tiempo sentado.**

**PORQUE ESTAR SENTADO TODO
EL DIA LO ESTA MATANDO
LENTAMENTE**



Aunque no lo creamos, estar mucho tiempo sentados puede tener consecuencias negativas para nuestro organismo, por lo que realizar pausas activas es fundamental para evitar determinados problemas de salud.

¡LEVÁNTATE!



DragoDSM® Distribuidora San Martín



DragoDSM® Distribuidora San Martín

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr.Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: info@dragodsm.com.ar

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>

Muchas veces realizamos tareas que nos hacen estar mucho tiempo sentados. Trabajar en el ordenador, estar en una recepción o ver televisión, entre otros, son algunas de ellas. Esto no es bueno para nuestro organismo y podemos llegar a enfermarnos o sentir malestares.

Si pasas muchas horas del día sentado es importante que tomes algunas previsiones. Así podrás gozar de una vida sana y evitarás consecuencias a largo plazo.

¿Qué padecimientos podemos tener por estar mucho tiempo sentados?

- **Obesidad**

La falta de actividad física promueve el aumento de peso.

Cuando tienes una vida sedentaria, la cantidad de calorías que ingieres siempre es mayor a la que quemas. Esto provoca la aparición de grasa corporal.

La obesidad también conlleva a otros problemas más graves como las enfermedades cardiovasculares. Estas son la principal causa de muerte a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las cifras indican que en el año 2015 hubo más de 17 millones de víctimas mortales.



- **Desviación de la columna vertebral**

DragoDSM® Distribuidora San Martín

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr. Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: info@dragodsm.com.ar

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>



Estar mucho tiempo sentados mientras adoptamos una mala postura afecta nuestra columna vertebral.

Si no estamos sentados correctamente es común que aparezca la conocida escoliosis o desviación de la columna.

A nivel cervical nuestro cuerpo sufre desde la base de la cabeza. Por ejemplo, esto se debe a que, cuando usamos la computadora, esta no se encuentra al nivel de los ojos sino mucho más abajo. Lo que nos obliga a inclinar la cabeza y poner demasiado esfuerzo en las cervicales.



- **Rigidez muscular**

Cuando estás mucho tiempo sentado y este mal hábito se repite a diario, es posible que se atrofie la musculatura. Esto se debe a la falta de movimiento en músculos y articulaciones.

Por ello es importante mantenerte en movimiento durante tu jornada laboral. La musculatura que se pone más rígida con frecuencia cuando estamos por mucho tiempo sentados es la del cuello, hombros y espalda.





DragoDSM® Distribuidora San Martín



DragoDSM® Distribuidora San Martín

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr.Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina


Mail: info@dragodsm.com.ar

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>

- **Mala circulación en las piernas**

Otra de las complicaciones que derivan de estar mucho tiempo sentados son los problemas circulatorios. Mantener las piernas en una sola posición hace que la sangre circule con dificultad. En casos graves las venas pueden obstruirse, lo que se conoce como trombosis venosa.

Consejos para reducir los efectos que el confinamiento pueda causar en los pies



Cuidado diario de los pies

- Cortar las uñas rectas
- Secar bien los pies, prestando atención entre los dedos
- Revisar los pies por si aparece alguna lesión. **No manipular las lesiones**
- Hidratar los pies diariamente. Evitar aplicar crema entre los dedos
- En caso de presentar lesiones, es preciso contactar con su podólogo habitual

La mala circulación en las piernas promueve la aparición de várices. De igual forma provoca la retención de líquido en piernas y tobillos. Por eso es importante mantener las extremidades inferiores en movimiento y cambiarlas con frecuencia de posición.



- **Problemas de constipación**

El tránsito intestinal también se ve afectado por estar mucho tiempo sentados. Mantenernos en movimiento facilita la digestión. Por eso se recomienda que después de comer te mantengas activo, sin que esto signifique agitarte demasiado.

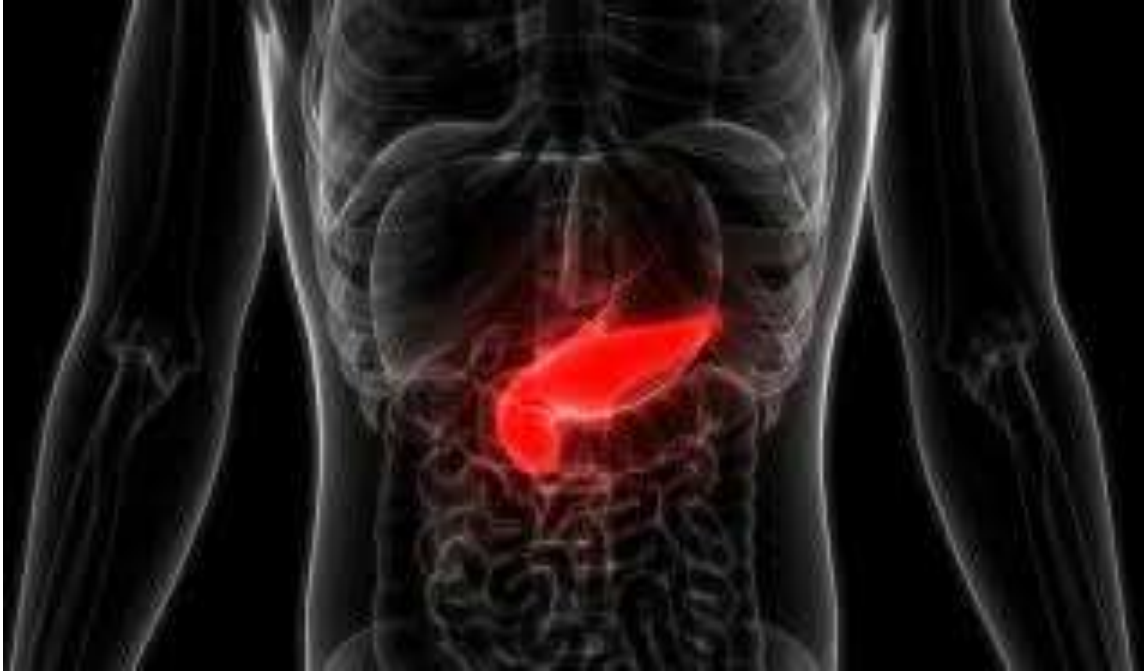


Al tener una digestión deficiente pueden ocurrir cambios en tu metabolismo. Esto provoca estreñimiento o constipación. Si te cuesta ir al baño con regularidad, lo mejor es que no permanezcas mucho tiempo sentado para que tu problema no empeore.



- **Problemas en el páncreas**

Así como la función del aparato digestivo se ve afectada en la asimilación de alimentos también lo hace en la producción de hormonas. El principal responsable de esta tarea es el páncreas. La función pancreática falla, sobre todo en la producción de insulina.



Los niveles de esta hormona aumentan cuando tenemos una vida sedentaria y un metabolismo lento. A largo plazo esto puede provocar el padecimiento de diabetes. La OMS estima que, en el año 2014, cerca de 422 millones de personas padecían esta enfermedad.

¿Qué hacer para evitar estas consecuencias?

Muchas enfermedades y molestias se pueden prevenir, y eso incluye las provocadas por estar mucho tiempo sentados. Si bien no es necesario que dejes algunas actividades de lado de manera drástica, lo importante es que las alternes con movimiento.

Todo dependerá de tu rutina diaria. Si eres estudiante, trabajas en una oficina, eres taxista o tomas descansos sentado, no olvides poner en práctica estos hábitos:

DragoDSM® Distribuidora San Martín

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr. Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: info@dragodsm.com.ar

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>



- Si trabajas la mayor parte del tiempo sentado, realiza siempre pausas activas. Puedes hacerlo cada media hora o cada hora.
- Después de comer no te sientes, camina.
- Realiza estiramientos de músculos y articulaciones con regularidad.
- Haz ejercicios al menos cuatro veces por semana.

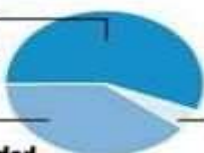
ESTAR SENTADO AMENAZA LA SALUD

Estudios señalan que estar sentado más de 95% del tiempo en el trabajo incrementa el riesgo de padecer lesiones físicas y enfermedades.

ACTIVIDAD PROMEDIO DURANTE HORAS DESPIERTO

Sedentario
9 hr 20 min.
por día

Baja intensidad



Actividad moderada a vigorosa
45 min. por día

DE LA GRANJA A LA OFICINA

Hace un siglo atrás en EU, 80% de la fuerza laboral estuvo involucrada en el trabajo físico, incluyendo a 11.5 millones granjeros. Hoy hay cerca de 851 granjeros, y se estima que para 2020 la fuerza laboral se haya invertido completamente del trabajo físico al trabajo de oficina.

Trabajo físico

Trabajo de oficina



DragoDSM® Distribuidora San Martín



DragoDSM® Distribuidora San Martín

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr.Balbin N° 2510 (1650)

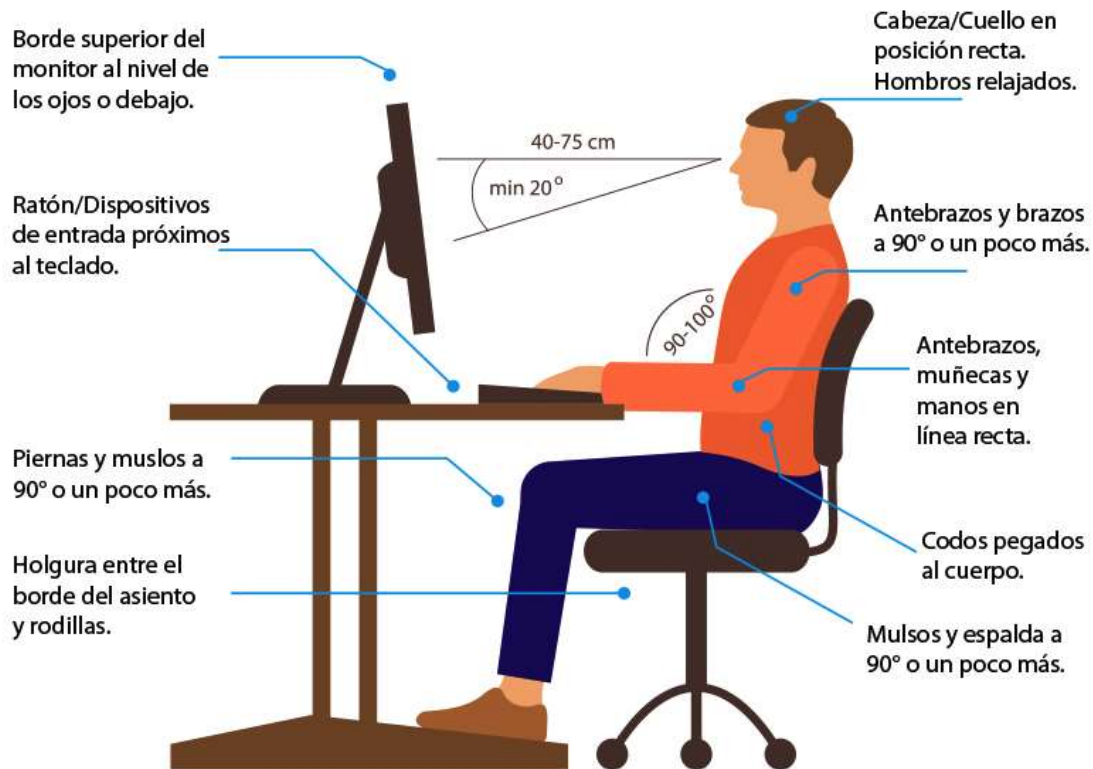
San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: info@dragodsm.com.ar

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>



- Trata de no usar automóvil o algún transporte para recorrer distancias cortas, lo mejor es que camines.
- Adopta una postura correcta al estar sentado.



- Si estarás sentado por largos períodos frente a la computadora, procura que ésta siempre esté al nivel de tu vista.
- Cuando conduzcas tu auto durante largas distancias, de-tente a estirar cada cierto tiempo.

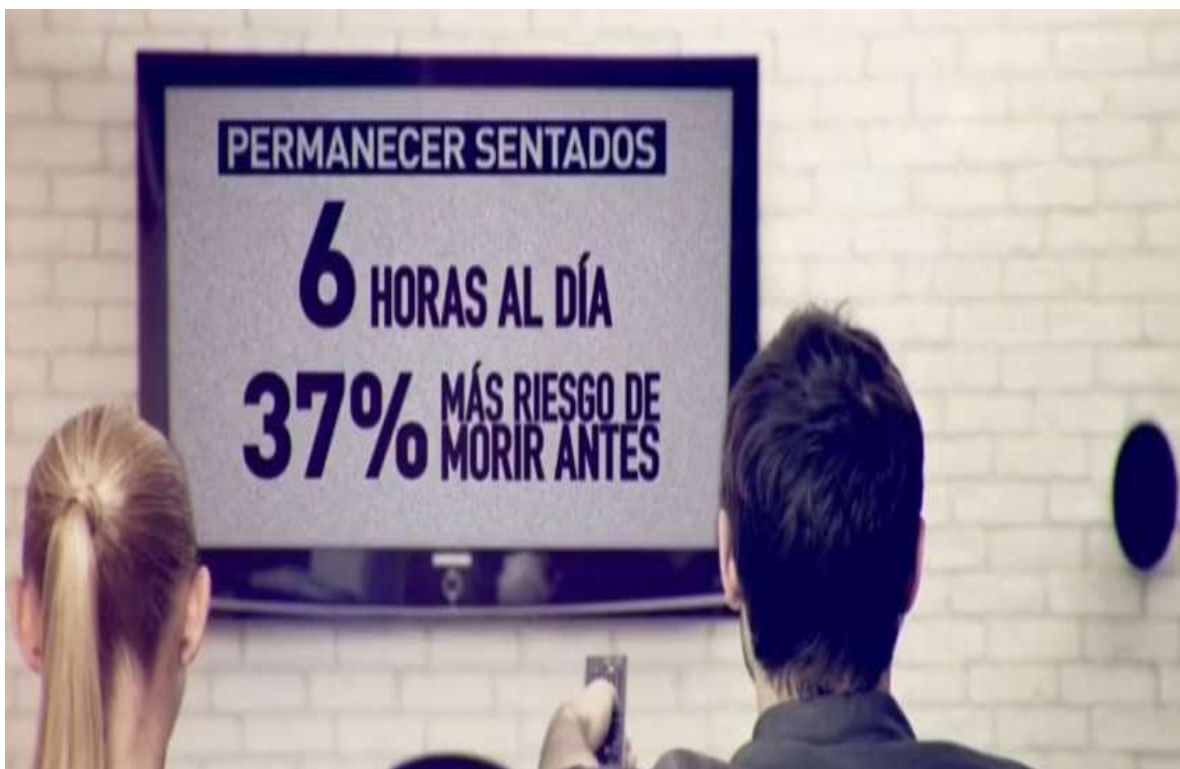
Siguiendo estas simples recomendaciones te sentirás mejor y evitarás molestias. Toma en cuenta que, aunque te ejercites, siempre es necesario que no estés sentado por mucho tiempo.

Al principio tal vez te costará tomar estas pausas, por eso puedes ayudarte poniendo una alarma en tu teléfono.



DragoDSM® Distribuidora San Martín

Lo importante es que tomes conciencia de tu postura y del tiempo que permaneces sentado para evitar consecuencias.



Ante cualquier inquietud, no dude en hacérselo saber.
Muchas gracias.

Cordiales saludos
Dpto. de Ingeniería.



DragoDSM® Distribuidora San Martín

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr. Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: info@dragodsm.com.ar

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>

