

# ¿Cómo combatir el sedentarismo en el trabajo?

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física o sedentarismo es un problema de salud pública mundial, al menos un 60% de la población en el mundo no realiza la actividad física necesaria para mejorar la salud.

Es un problema muy común que se da principalmente en las personas que trabajan jornadas de 8 a 12 horas, en las cuales permanecen la mayor parte del tiempo de pie o sentadas. Cabe destacar que el problema no es estar sentados o de pie con moderación sino el hecho de que sea en exceso, pues puede traer efectos negativos en la salud de los trabajadores y en la productividad organizacional.

## TIPS:

- No quedarse más de una hora sentado o en la misma posición.
- Cada 30 a 45 minutos levantarse del puesto de trabajo, mover los brazos y estirar las piernas.
- Subir las escaleras en vez de tomar el ascensor cuando se tenga que hacer alguna gestión en otro departamento.
- Realizar pausas activas.



# PAUSAS ACTIVAS

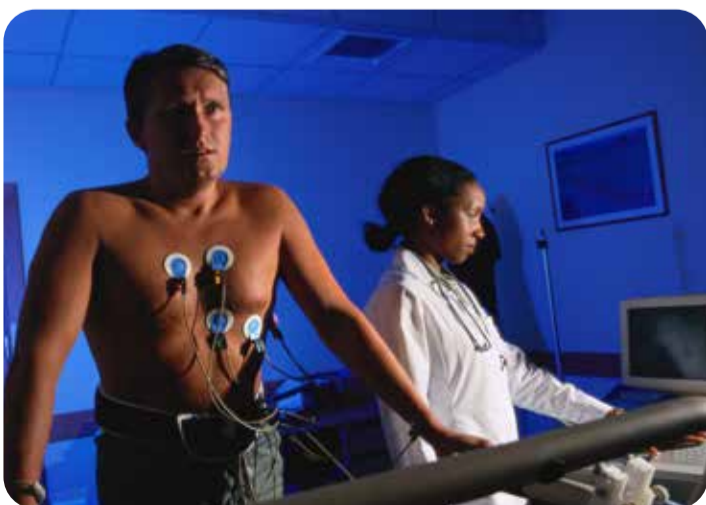
## ¿Cómo hacerlas?

### Para evitar el síndrome de túnel del carpo

- Estirar los tendones de la muñeca.
- Tomar los dedos en dirección al suelo, hacer presión con la otra mano y mantener por 15 segundos.
- Repetir el ejercicio tres veces con las dos manos.

### Para los Músculos del cuello

- Llevar la cabeza atrás y mantener por 10 segundos.
- Inclinar la cabeza mirando al piso y sostener por 10 segundos.
- Girar la cabeza hacia los lados, y mantener por 15 segundos en cada lado.



- Teniendo en cuenta que el sedentarismo es la falta de actividad física, lo ideal para combatirlo es empezar a practicar algún tipo de ejercicio. Lo recomendable para estas personas que no estén acostumbradas a tener actividad física, es empezar a caminar 15 minutos diarios e ir aumentando el tiempo semana a semana además de los ejercicios de la pausa activa.