

Levántese de la silla: estar sentado mucho tiempo puede hacerle daño

Por Natalie McGill

Después de un largo día en el escritorio o de ir y venir al trabajo en automóvil, es probable que la idea de llegar a casa y sentarse en un sofá cómodo a mirar televisión le parezca relajante.

Pero si ya pasa varios tramos del día sentado en un lugar, ese cómodo sofá puede hacerle más daño que bien.

Las investigaciones demuestran que sentarse durante largos períodos de tiempo puede afectar el metabolismo y la grasa corporal, lo cual puede aumentar los riesgos de tener problemas cardiovasculares, enfermedad cardíaca e incluso morir más joven, afirma JoEllen Wilbur, PhD, vicedecana de investigación y profesora en la Escuela de Enfermería de la Universidad de Rush y científica avalada por el Instituto Nacional de Investigación en Enfermería.

Si bien nadie puede escapar los riesgos de salud que implica el estar sentado, estos riesgos son mayores en aquellas personas cuya salud ya es mala y también con la edad. Según una investigación reciente financiada por los Institutos Nacionales de la Salud, el riesgo de discapacidad en adultos de 60 años y más se duplica por cada hora de comportamiento sedentario.

Paso a paso

Si es una persona que está sentada todo el tiempo pero quiere ser más activa, debe empezar de a poco y aumentar su actividad con el tiempo, observa Wilbur. En el trabajo, suba por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Empiece por un piso y vaya aumentando la cantidad de pisos a medida que se habitúe a una mayor actividad, recomienda. Si tiene proyectos que puedan hacerse de pie, levántese de la silla y trabaje parado un rato. Programe una alarma cada una hora para recordarle que debe ponerse de pie. Otra opción es instalar un escritorio para trabajar de pie.

“Las personas que trabajan en un escritorio, o los estudiantes que se pasan largas horas sentados, jugando a videojuegos o mirando televisión, suelen no darse cuenta de cuántos minutos u horas se pasan en estas actividades,” explica Wilbur.

Si cree que pasa mucho tiempo sentado, lo primero que debe hacer es calcular cuánto tiempo exactamente, observa Wilbur.

Empiece por registrar cuánto tiempo pasa frente al televisor o en la computadora. Es posible que le sorprenda la cantidad de horas que está sentado, dice Wilbur.

Incluso si es una persona que hace actividad física intensa todos los días, como correr una hora al día, aun así debe preguntarse cómo pasa el resto del día cuando

no está haciendo ejercicio, advierte Wilbur.

Si pasa muchas horas sentado en la oficina, póngase una alarma cada cierto tiempo para recordar que debe moverse un poco, recomienda Wilbur. Trate de ponerse de pie para trabajar en el escritorio o camine por la oficina mientras escucha música en un dispositivo portátil.

“Tan solo un minuto de movimiento, aunque sea una actividad leve, ayuda y otorga algunos beneficios,” afirma Wilbur.

Wilbur dice que el objetivo debe ser lograr hacer 150 minutos de actividad física moderada, como una caminata enérgica, por semana. Pero esto puede lograrse sumando pequeños ratos de actividad física, explica.

“La gente envía muchos mensajes de texto y correos electrónicos,” dice Wilbur.

“Levántese, muévase y haga la pregunta o hable con la persona en lugar de enviarle un mensaje o un correo electrónico.”

Hay otras formas de aumentar la actividad después de un largo día de estar sentado. Tras ir en automóvil al supermercado, trate de dar una vuelta caminando alrededor de la tienda para ponerse en movimiento, sugiere Wilbur.

Después de haber hecho las compras, lleve el carrito hasta la entrada del supermercado en lugar de dejarlo cerca del automóvil o en el estacionamiento.

Si ha estado mucho tiempo sentado en el autobús, bájese una parada antes de la suya y así caminará un poco más.



Tómese un descanso de la silla

En lugar de llamar, enviar un correo electrónico o un mensaje instantáneo a sus colegas, levántese y vaya a hablar con ellos cara a cara.

“Cuando alguien se olvida las llaves, le digo que es una ventaja porque así puede subir las escaleras otra vez y hacer un poquito más de ejercicio,” dice Wilbur.

Si su hijo tiende a pasar mucho tiempo sentado, trate de limitar el tiempo que mira televisión o usa la computadora. La campaña federal Let's Move! aconseja caminar por el vecindario con su hijo después de una comida o tratar de que se mueva de alguna forma durante la pausa publicitaria de la televisión. También es una excelente idea alentar a los niños a practicar un deporte o darles juguetes que fomenten el movimiento, como una soga de saltar.

Cuanto más se mueva, mejor se sentirá a nivel físico y emocional. Las investigaciones demuestran que la actividad física puede ayudar a mejorar la salud mental. Además, uno tiende a comer menos alimentos poco saludables con alto contenido de grasa y azúcar cuando está en movimiento que cuando está sentado constantemente, concluye Wilbur.

>> Para ver más consejos sobre la actividad física, consulte www.cdc.gov/physicalactivity

