

REPARACIÓN DE SILLAS

REVERTIR LOS EFECTOS DE ESTAR SENTADO

La vida moderna facilita permanecer sentado durante largos periodos.

Estar sentado de forma prolongada reduce el flujo sanguíneo, tensa las caderas, debilita los glúteos y la musculatura central (*core*), y puede provocar sensación de aturdimiento o rigidez. Con el paso de los años, este hábito aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y mortalidad prematura, incluso si se practica ejercicio.

Un estudio realizado con más de 480.000 adultos reveló que los trabajadores que pasaban la mayor parte del tiempo sentados presentaban un riesgo un 16 % mayor de mortalidad por cualquier causa y un 34 % mayor de mortalidad cardiovascular, en comparación con aquellos que trabajaban principalmente de pie o en movimiento. No obstante, el estudio también halló que la actividad física realizada en el tiempo libre contrarrestaba gran parte de este riesgo, lo que pone de relieve el movimiento como un poderoso antídoto.

EL OBJETIVO NO ES EVITAR ESTAR SENTADO, SINO INTERRUMPIR LOS PERIODOS PROLONGADOS SENTADO.

Algunas estrategias sencillas incluyen:

- Levantarse o caminar durante 2 o 3 minutos cada 30 a 60 minutos
- Hacer rotaciones de hombros, estiramientos de cuello o contracciones de glúteos sin levantarse de la silla
- Celebrar reuniones caminando o pasear mientras se habla por teléfono
- Alternar entre estar sentado y de pie, si dispone de un escritorio ajustable

Estos micromovimientos favorecen la circulación, reducen la rigidez y ayudan a mantener una mejor postura. A lo largo del día, se traducen en una cantidad significativa de “tiempo de actividad ligera”, lo cual aporta importantes beneficios para la salud, independientemente del ejercicio formal.

Considera el movimiento como pausas ricas en nutrientes, repartidas a lo largo del día.

Gao, W., Sanna, M., Chen, Y.-H., Tsai, M.-K., & Wen, C.-P. (2024). Occupational Sitting Time, Leisure Physical Activity, and All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality. *JAMA Network Open*, 7(1), e2350680. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.50680>