

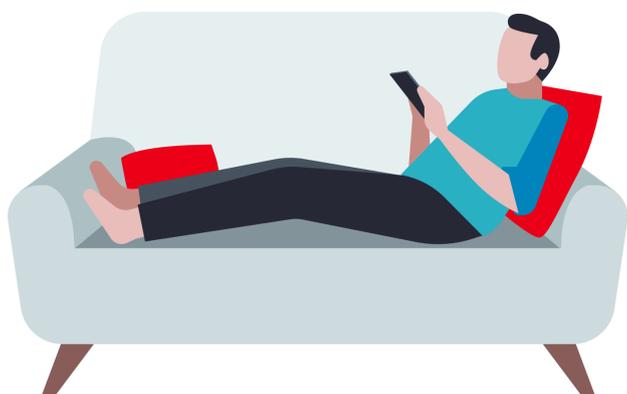
Tips para combatir el sedentarismo

Marleny Cruz Parra
Director/Consultor Senior



Hoy en día el 60% de la población en el mundo es sedentaria, lo que constituye un problema importante en salud pública dado que esta condición se asocia a enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, osteoporosis o cáncer.

El "estilo de vida sedentario" incrementa el riesgo de muerte entre un **20% y 30%**, en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.



Según la OMS, el sedentarismo es la principal causa del:

21% al 25%
de los cánceres de mama y colon.

27%
de los casos de diabetes.

30%
de las cardiopatías isquémicas.

¿Cómo afecta a tu cuerpo una baja actividad física o la falta de ella?



Pérdida de masa muscular y resistencia, esto se debe a que los músculos se ejercitan muy poco o sencillamente no se ejercitan.



El sistema inmunológico puede verse afectado, dificultando su función defensiva frente a infecciones y tumores.



Los huesos pierden más rápidamente contenido mineral, favoreciendo la osteoporosis.



El metabolismo se vuelve más lento, con dificultad para sintetizar grasas y azúcares, favoreciendo la obesidad y la diabetes.



Pueden presentarse alteraciones en la circulación sanguínea que comienzan a ser más evidentes en los miembros inferiores del cuerpo. Se pueden tener desequilibrios hormonales.



Aumento de la adiposidad, con el consecuente incremento de peso.



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Aon Risk Services Colombia S.A. Corredores de Seguros

¿Cómo se puede combatir el sedentarismo?



Si nunca ha realizado ejercicio, inicie por actividades sencillas. Puede comenzar con 10 minutos al día, incrementando progresivamente la intensidad y el tiempo de acuerdo con sus capacidades, hasta llegar mínimo a 150 minutos por semana.



Aproveche su descanso o parte de su hora de almuerzo. ¡Si trabaja en una oficina, tómese unos minutos y salga a caminar! Romper con la inactividad le ayudará incluso a desconectarse de los problemas y tensiones laborales.



Las labores de la casa y del jardín son actividades físicas, allí puede quemar entre 200 y 220 calorías por hora; si lo realiza de manera enérgica.



Si vive o trabaja en un sitio donde hay ascensor, opte por usar las escaleras.



Cuando hable por teléfono, hágalo de pie o caminando.



Caminar o montar en bicicleta, para ir de compras o al trabajo, siempre será una buena opción para desplazarse de un sitio a otro.



Asesórese con un profesional en salud para iniciar o mantener una actividad física, y si cuenta con alguna condición de salud preexistente no dude en asistir lo más pronto posible; para que esa persona sea quien le guíe en un plan de entrenamiento adecuado para usted.



Fuente:
 Inactividad física. Sedentarismo <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/>
Actividad física:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>
Por falta de ejercicio:
<https://inmunosalud.net/index.php/inmunosalud/como-se-afectan-las-defensas/153-beneficios-actividad-fisica-sobre-sistema-inmune-introduccion-2#:~:text=Esta%20falta%20de%20ejercicio%20es,tiene%20de%20com%C3%BAn%20procesos%20inflamatorios.>
10 ideas para combatir el sedentarismo:
<https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/1938-10-ideas-para-combatir-el-sedentarismo.html>