

Rompiendo el sedentarismo



El sedentarismo se caracteriza por la ausencia de actividad física regular y por pasar la mayor parte del tiempo en inactividad. La persona mantiene un gasto energético muy bajo porque permanece sentada, acostada o recostada durante largos periodos. Esto incluye actividades como usar pantallas, leer, trabajar o estudiar.

¿Cómo afecta el sedentarismo al cuerpo?

La persona que lleve un estilo de vida inactivo se puede ver afectada de las siguientes maneras:

- Desarrollo de desequilibrio hormonal
- Quemará menos calorías y tendrá más probabilidad de aumentar de peso
- Perderá masa muscular y resistencia
- Presentará más inflamación
- Mala circulación de la sangre

Riesgos para la salud al llevar un estilo de vida sedentario:

El llevar un estilo de vida sedentario puede aumentar el riesgo de presentar enfermedades crónicas (a largo plazo). Algunas de estas son:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Obesidad
- Enfermedades del corazón
- Diabetes tipo 2
- Osteoporosis



¿Cómo puedo comenzar a realizar ejercicios?

Se recomienda comenzar lentamente. El primer paso debe ser dialogar con su médico para elegir el mejor tipo y cantidad de actividad física, según su nivel de condición física y su salud. De igual manera, con el tiempo puede agregar más ejercicios de manera gradual. Existen distintas maneras de realizar ejercicio; lo importante es elegir el mejor para usted. También, puede incorporar actividad física en pequeñas acciones cotidianas, tanto en el trabajo como en el hogar.

Realizar aunque sea una cantidad mínima de movimiento aporta beneficios; hacer poco siempre es mejor que no hacer nada.

Recomendaciones de cómo ser más activo en la casa y en el trabajo:

- Manténgase activo mientras ve televisión, por ejemplo, levantando pesas de mano.
- Camine por el vecindario.
- Las labores del hogar y el jardín son consideradas actividades físicas.
- Utilice las escaleras en vez del elevador.
- Colóquese de pie mientras esté hablando por teléfono.
- Levántese de la silla y muévase al menos una vez por hora.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=El%20sedentarismo%20consiste%20en%20realizar,y%20diabetes%20de%20tipo%202.>

<https://medlineplus.gov/spanish/healthrisks/faninactivelifestyle.html>