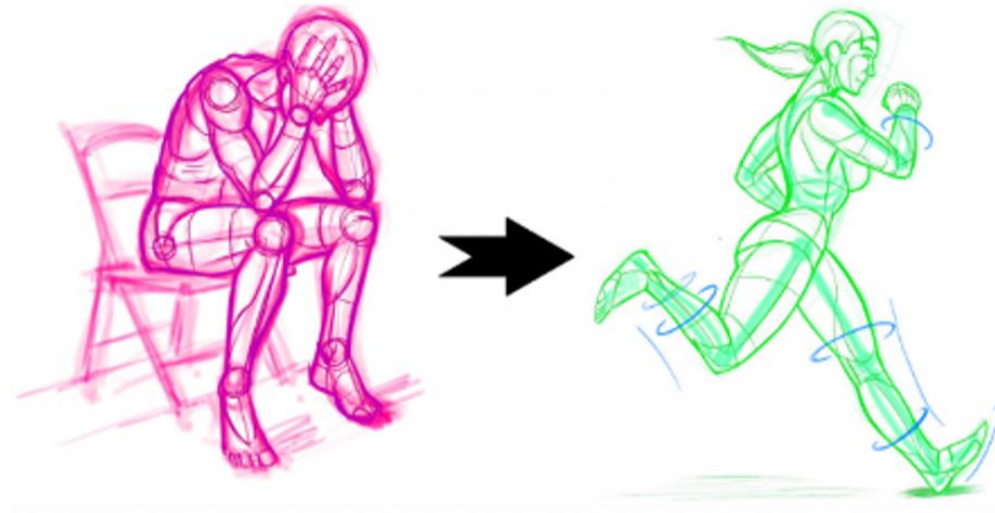


Rompiendo el Sedentarismo



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Definir el concepto de sedentarismo.

Mencionar los riesgos para la salud asociados al sedentarismo.

Ofrecer recomendaciones para tener una vida más activa.

Sedentarismo

- El sedentarismo se caracteriza por la ausencia de actividad física regular y por pasar gran parte del tiempo sin realizar movimiento.
- La persona mantiene un gasto energético muy bajo porque permanece sentada, acostada o recostada durante largos periodos.
- Esto incluye actividades como ver televisión, uso de equipos electrónicos, leer, trabajar o estudiar.

Estadística



Según datos de La Organización Mundial de la Salud (OMS):

El **31%** de los adultos y el **80%** de los adolescentes.

NO cumplen con los niveles recomendados de actividad física.

Factores que favorecen la vida sedentaria

Menos actividades físicas

Ejemplos:

- Ir al banco, realizar compras, es reemplazado por gestiones a través de aparatos electrónicos o en línea.

Aumento del entretenimiento pasivo

Ejemplos:

- Ver series, utilizar redes sociales, juegos electrónicos y en línea.



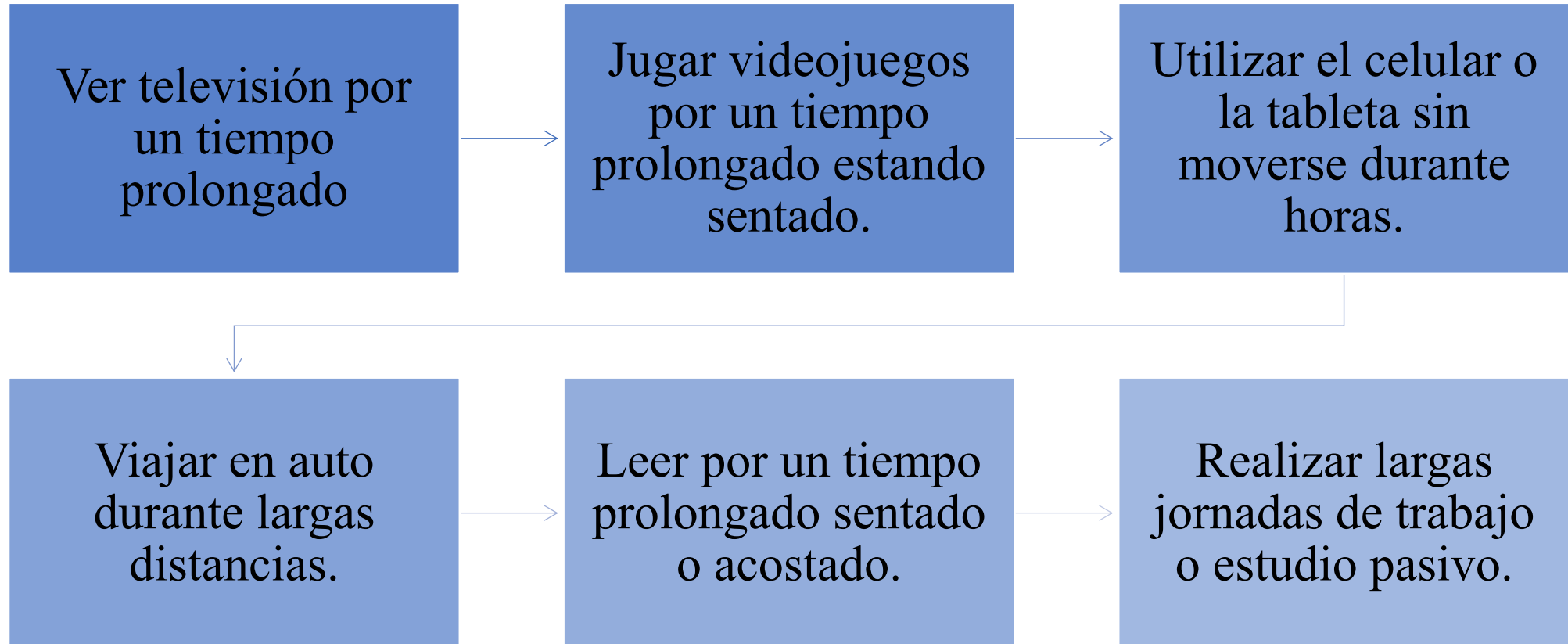
Digitalización del trabajo

Ejemplos:

- Permanecer largas horas sentado realizando trabajo o estudios en computadora.




Ejemplos de actividades sedentarias



¿Cómo afecta el sedentarismo al cuerpo?

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

- Desarrollo de desequilibrio hormonal.
 - Quemará menos calorías y tendrá mayor probabilidad de aumentar de peso.
 - Perderá masa muscular y resistencia.
 - Presentará mayor inflamación.
 - Tendrá mala circulación sanguínea.
-
- 

Riesgos del sedentarismo

Tener un estilo de vida sedentario puede aumentar el riesgo de presentar enfermedades crónicas (a largo plazo). Entre ellas:



Obesidad



Diabetes tipo 2



Enfermedades del corazón



Osteoporosis

¿Cómo prevenir el sedentarismo?

El sedentarismo se puede prevenir incluyendo movimiento en la rutina diaria. Por ejemplo:

Pausas activas laborales: levantarse cada 30 a 60 minutos para moverse, caminar o estirar para evitar largos periodos de inmovilidad.

Camine más: Elija ir a pie o en bicicleta para moverse.


Hábitos de vida: manténgase hidratado, lleve una alimentación saludable, plantífiqúe el tiempo de realizar ejercicio, entre otros.

Aumente su movilidad

Ejercicio físico: realice al menos 150 minutos semanales de actividad moderada.



Recomendaciones adicionales para aumentar la actividad física

| | |
|---|--|
| <p>Manténgase activo mientras ve televisión, por ejemplo, levantando pesas de mano.</p> |  |
| <p>Camine por el vecindario.</p> | |
| <p>Realice labores del hogar y el jardín.</p> | |
| <p>Utilice las escaleras en lugar del elevador.</p> | |
| <p>Colóquese de pie mientras esté hablando por teléfono.</p> | |
| <p>Levántese de la silla y muévase al menos una vez por hora.</p> | |

¿Cómo puedo comenzar a realizar ejercicios?



Se recomienda comenzar de manera gradual. El primer paso es hablar con su médico para definir el tipo y la cantidad de actividad física adecuados según su condición física y su estado de salud.



De igual manera, con el tiempo puede agregar más ejercicios de forma gradual. Existen distintas maneras de hacer actividad física; lo importante es elegir la que mejor se adapte a 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.

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
- <https://health.clevelandclinic.org/sedentary-lifestyle>
- <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2024/enfermedad-del-sedentarismo.html#:~:text=Estar%20sentado%20debilita%20el%20cerebro,s%C3%A9ntomas%20de%20depresi%C3%B3n%20y%20ansiedad.>



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 algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389