



¿Sentarse es bueno para usted?

life  beats

lyondellbasell

- Sentarse bien significa que le da soporte a su cuerpo para que descanse.
- ¿Cuándo sentarse mucho se convierte en problema?
- Estudios muestran que el sentarse mucho es un factor de riesgo para enfermedades esqueleto musculares y otros problemas de salud.

El tema de este mes le informara acerca de un aspecto que disminuye la calidad física llamado, “**comportamiento sedentario**”

Comportamiento sedentario

- **El comportamiento sedentario** es “cualquier actividad al despertar caracterizada por un gasto de energía ≤ 1.5 MET* y al sentarse o estar en una posición reclinable”
- En simples palabras; **sentarse o acostarse**
- Ejemplos de actividades sedentarias:
 - Ver la tele, usar video juegos, usar computadora y celular conocido como “tiempo de pantalla”
 - Conducir y transportarse
 - Escuchar música, leer e ir a juntas
 - Comer beber



* MET stands for "Metabolic Equivalent for Task."

1 MET = equivalent to the energy, or oxygen, utilized by the body while at rest.

¿Es este su horario?

Ejemplo de Panel de Control/Oficina					
	Hr		MET	Sedentary	Sitting Hours
Desayuno	0.5	Sentarse.	1.5	Si	0.5
Transportacion	0.5	Sentarse en carro, camion, tren o metro	1	Si	0.5
Trabajo	3.5	Sentarse en juntas(Panel de control/Oficina)	1.5	Si	3.5
	0.5	Caminar y otras actividades de ejercicio	2.5	No	0
Almuerzo	0.5	Sitting	1.5	Si	0.5
Trabajo	3.5	Sentarse en juntas(Panel de control/Oficina)	1.5	Si	3.5
	0.5	Caminar y otras actividades de ejercicio	2.5	No	0
Transportacion	0.5	Sentarse.	1	Si	0.5
Cena	0.5	Sentarse.	1.5	Si	0.5
Relajarse y tiempo libre	<u>3</u>	Sentarse, acostarse	1.1	Si	3
	13.5				12.5

Example Field Operator/Maintenance/Logistics/Lab					
	Hr		MET	Sedentary	Sitting Hours
Desayuno	0.5	Sentarse.	1.5	Si	0.5
Transportacion	0.5	Sentarse en carro, camion, tren o metro	1	Si	0.5
Trabajo	1.5	Sentarse en juntas(Panel de control, oficina)	1.5	Si	1.5
	2.5	Caminar y otras actividades de ejercicio	2.5	No	0
Almuerzo	0.5	Sentarse.	1.5	Si	0.5
Trabajo	1.5	Sentarse en juntas(Panel de control, oficina)	1.5	Si	1.5
	2.5	Caminar y otras actividades de ejercicio	2.5	No	0
Transportacion	0.5	Sentarse.	1	Si	0.5
Cena	0.5	Sentarse.	1.5	Si	0.5
Relajarse y tiempo libre	<u>3</u>	Sentarse, acostarse	1.1	Si	3
	13.5				8.5

O este?

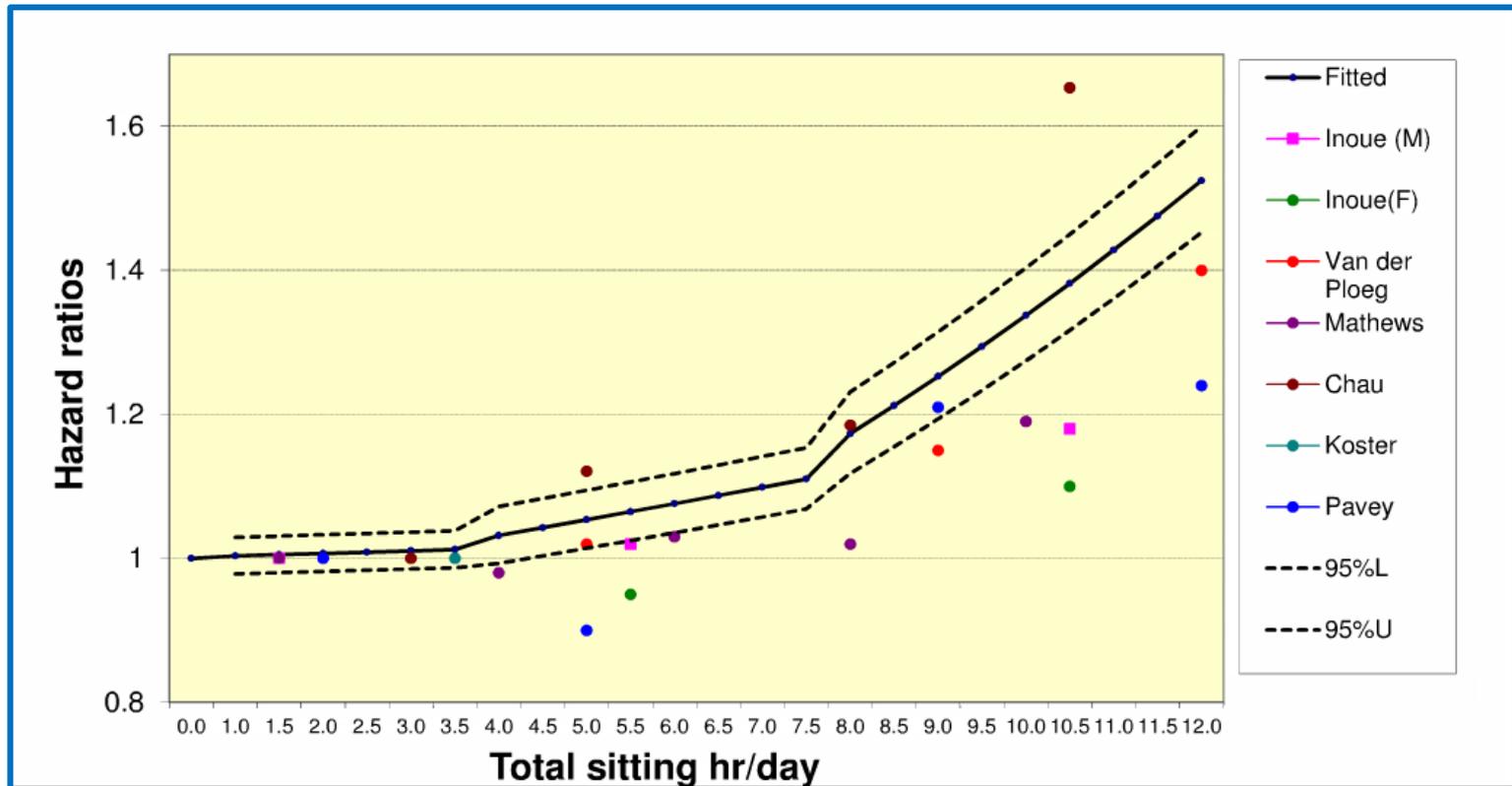
Ejemplo de actividades de casa					
	Hr		MET	Sedentary	Sitting Hours
Preparas y comer desayuno	1	Preparar, sentarse y limpiar	2.2	No	0
Trabajo de casa*	2	Limpiar, lavar, guardar cosas y jardineria	3	No	0
Ir de compras	1	Ir de compras en general y despensa	2.1	No	0
Manejar el auto	1.5	Transportarse a las tiendas e ir por los niños	1	Si	1.5
Relajarse y tiempo libre	1.5	Sentarse (ver la tele, leer comer)	1.1	Si	1.5
Preparar y comer almuerzo	1	Preparar, sentarse y limpiar	2.2	No	0
Trabajo de casa*	1.5	Limpiar, lavar, guardar cosas y jardineria	3	No	0
Preparar cena	1	Sentarse, y preparar	2.2	No	0
Cena	0.5	Sentarse.	1	Si	0.5
Relajarse y tiempo libre	2.5	Preparar, sentarse y limpiar	1	Si	2.5
	<u>13.5</u>				6

*: Cleaning, Washing, Storing HH items, Gardening



Total de horas sentado y los riesgos a la salud

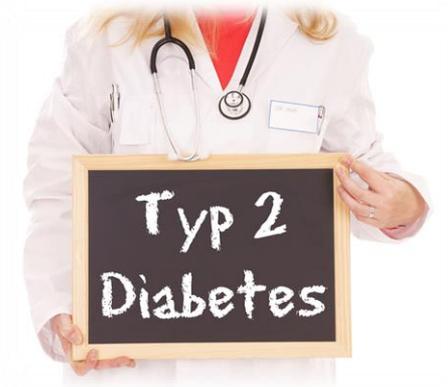
- En promedio nos sentamos 6-13 horas/día
- El riesgo aumenta si el total de sentarse al día > 7 hrs



Chau et al., PLoS One 2013

¿Por qué nos importa?

- Estudios demuestran que un comportamiento sedentario en exceso aumenta el riesgo de crear varias enfermedades severas como:
 - Enfermedades esqueleto musculares
 - Enfermedades del corazón, Tipo 2 Diabetes, Obesidad
 - Diferentes tipos de cáncer
- El comportamiento sedentario esta incrementando
- 1 hora de deporte al final del día no deshace el daño de sentarse por mas de 7 horas.



¿Qué puede hacer?

- Evite sentarse por largos periodos porque sus músculos dejaran de trabajar y su corazón empezara a bajar de ritmo.
- **Regla básica:** Camine cada hora por 5 minutos para mantener los músculos y el corazón activos
- Ideas
 - Estacionese lejos
 - Deténgase una parada antes o después
 - Vaya al trabajo en bicicleta o bici-electrónica
 - Tome caminatas antes y después del almuerzo
 - Vaya por café con colegas
 - Estírese
 - Combine sentarse y pararse (juntas, llamadas)
 - Use el baño en otros pisos
 - Use las escaleras
 - Use herramientas que le recuerden moverse (colegas, cronometro, reloj inteligente, conteo de actividad,...)



Conclusión

- Sentarse le ayuda a su cuerpo a descansar y recuperarse
- Sentarse en exceso es malo para su cuerpo
- No se trata de convertirse en atleta
- Camine 5 minutos cada hora



Authored by: Wessel Drent - LBR

References & Links

- Universidad de Ámsterdam
- Universidad de Leicester
- Colegio Americano de Medicina Ocupacional and de medioambiente
- Universidad de Sydney

Links

- [More Info About Sedentary Behavior](#)
- [Metabolic Equivalent \(MET\) Values for Activities](#)