

- Además de caminar también puedes aprovechar las pausas para realizar estiramientos. La oficina puede convertirse en un lugar perfecto para llevar a cabo estiramientos que nos ayudarán a que los efectos derivados de la inactividad sean menores

Cuida tu postura:

El consejo más importante es mantener una postura correcta cuando estemos sentados. Permanecer largas jornadas en una mala postura supone "castigar" a nuestro cuerpo a nivel físico. Para conseguir la postura adecuada, mantén la espalda recta con los hombros hacia atrás. Además, es importante que, si trabajas con un ordenador, la pantalla de este esté situada al nivel de la vista o un poquito más bajo, ya que si está mucho más bajo tendrás que bajar la cabeza perjudicando la posición del cuello y pudiendo causar problemas en las cervicales. Además, la mesa tiene que estar a la altura correcta para que al escribir no tengamos que arquear la espalda.



ACTUACIONES DE LA EMPRESA

En el ámbito laboral, la ausencia de actividad física en la plantilla puede derivar en problemas importantes. Existen muchos puestos de trabajo que, por su propio diseño y actividad, son sedentarios, y sus usuarios y usuarias deberían realizar ejercicio en su tiempo libre o en pausas establecidas cada cierto tiempo.

El empresario/a puede mejorar los hábitos de actividad física de la plantilla mediante las siguientes actuaciones:

- Transmitir y promover una información y formación de sensibilización basada en la necesidad de un cambio de hábitos.

- Habilitar espacios para que el personal pueda realizar ejercicio dentro de su jornada laboral o en los descansos predeterminados como la comida o los cambios de turno.
- Descuentos o convenios con gimnasios. Esto promueve y facilita el acceso a centros donde puedan realizar ejercicio físico.
- Servicios de entrenamiento personal. Es otra actividad que se podría plantear, y que disfrutaría el personal que prefiera desarrollar su actividad favorita guiada por profesionales.
- Servicio de fisioterapia en el trabajo.
- Siempre que resulte posible, se puede organizar reuniones de trabajo para compartir ideas mientras todos caminan. Se pueden dar vueltas en el interior del lugar de trabajo o, si el clima lo permite, hacer la reunión caminando al aire libre.
- Realizar cambios en el entorno físico. Separar del espacio inmediato de trabajo aquellos aparatos y mobiliarios que se consideren prescindibles tener al alcance de la mano: archivos, fotocopiadoras, impresoras.....
- Implementar una serie de pausas activas a lo largo de la jornada laboral consiguiendo así disminuir e interrumpir el tiempo sedente del personal.



RECUERDA

LA ACTIVIDAD FÍSICA NO SOLO PUEDE AÑADIR AÑOS DE VIDA, SINO QUE TAMBIÉN VIDA A ESOS AÑOS. **ESTAR SANOS/AS ESTÁ EN NUESTRAS MANOS.**

CESMA

Central. Avda. N^º Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DIARIA Y EN EL TRABAJO



MOVERSE ES SALUDABLE

INTRODUCCIÓN

El ritmo de vida que llevamos hace que resulte difícil tener un modo de vida saludable. El horario laboral unido a la vida social y familiar dificultan que asumamos hábitos saludables, facilitando los hábitos poco beneficiosos para la salud: sedentarismo, uso del coche particular, alimentación poco adecuada, tabaquismo....

Y es que tener una vida sana nos parece bastante difícil tras una larga jornada laboral, hacer las tareas del hogar, preparar la cena, etc. Vemos que encontrar tiempo para hacer ejercicio puede ser un desafío. Entonces, ¿por qué no aprovechar las horas que se está en la oficina o algunas situaciones y actuaciones de la vida diaria?

En este tríptico daremos unas recomendaciones que si las incorporas en tus hábitos diarios, tanto en tu vida cotidiana como durante tu jornada laboral notarás en poco tiempo cómo mejora tu salud y bienestar.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica regular de actividad física tiene una serie de beneficios sobre la salud de las personas entre los que se encuentran:

- Reduce el riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer de colon y mama.
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades mentales, tales como la demencia.
- Ayuda a controlar el peso y mejora la imagen corporal.



- Preserva o incrementa la masa muscular.
- Fortalece los huesos y articulaciones haciéndolos más resistentes.
- Mejora la actividad del sistema inmune.
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora la autoestima.

ACTIVIDAD Y VIDA COTIDIANA

Se puede reforzar la forma física aprovechando situaciones y actuaciones de la vida diaria. Veamos algunas de ellas:

- Aprovechar cualquier ocasión para subir o bajar escaleras (vivienda, metro, centros comerciales...), según las facultades. Es decir, seleccionar el número de plantas según las posibilidades y aumentar el trayecto a medida que la forma física lo permita.
- Limitar el uso de medios de transporte, y no utilizarlos para pequeñas o medias distancias. Si es posible, trasladarse andando para realizar compras o cualquier otra gestión, o bien utilizar el transporte público con una o varias paradas separadas del origen o destino.
- Valorar la utilización de algunos electrodomésticos en las tareas del hogar, y prestar mayor dedicación a aquéllas que requieran esfuerzo físico: compras, cocina, limpieza.....
- Compartir ocio activo y juegos en el entorno familiar y social. Animar a los menores a que nos acompañen a pasear.
- Restringir el uso del teléfono para las comunicaciones estrictamente necesarias en relación con el contacto con familiares, vecinos, establecimientos comerciales.



ACTIVIDAD FÍSICA EN LA JORNADA LABORAL

Las horas de trabajo en la oficina nos obligan a mantenernos sentados durante mucho tiempo y nos reducen la franja horaria para hacer ejercicio. Lo mejor es integrar la actividad física a la rutina laboral.

En el trayecto de ida y vuelta al lugar de trabajo

- Camina o usa la bicicleta.
- Si vas en transporte público, bájate una parada antes y camina el resto del trayecto.
- Si vas en vehículo particular no aparques cerca, para así poder caminar un tramo.
- Si tu lugar de trabajo tiene ascensor, usa las escaleras



Trabaja menos tiempo sentado

- Encuentra oportunidades para levantarte del asiento cada cierto tiempo. Puedes aprovechar para ir a por un vaso de agua y de esa manera también te mantendrás hidratado.
- Mientras hablas por teléfono, en lugar de estar sentado levántate y camina.
- Si es posible, camina hasta la mesa de un compañero/a y en lugar de enviarle un mensaje de texto o un email se lo dices personalmente.

Haz pausas activas

Es importante realizar varios descansos a lo largo de la jornada para estirarnos y activar la circulación, de al menos cinco o diez minutos por cada hora que se pasa sentado. Hay que procurar aprovechar unos minutos durante la jornada para levantarse y caminar, aunque sea por la propia oficina.