



SOBRE EL SEDENTARISMO

1.- DEFINICIÓN Y CARÁCTER

El sedentarismo se encuentra cada vez más extendido en la sociedad. Numerosas investigaciones alertan sobre los riesgos que el sedentarismo comporta para las personas, en muchos casos relacionados con el entorno laboral. Permanecer sentado durante periodos prolongados puede definirse como estar sentado **durante dos horas o más seguidas**. Esta posición tiene tres características principales:

- bajo gasto energético,
- cuerpo en postura sedente,
- carga estática (esfuerzo físico para mantener la misma posición).

El comportamiento sedentario puede conllevar riesgos para la salud con efectos sobre la salud musculoesquelética (lumbalgia y dolores de cuello y hombros), diabetes tipo 2, problemas cardíacos y vasculares, aumento de peso, estrés psicológico, síntomas depresivos, etc.

2.- QUÉ TRABAJADORES/AS ESTÁN MÁS EXPUESTOS

Todas aquellas profesiones que requieren realizar la mayor parte de su trabajo sentado, como personal administrativo, trabajos de informática, atención telefónica, teletrabajadores, etc. Asimismo, este tipo de trabajos están más extendidos entre las mujeres y las personas de edad avanzada.

3.- MEDIDAS PREVENTIVAS Y RECOMENDACIONES

Las estrategias de prevención deben basarse en garantizar una adecuada protección contra los riesgos antes mencionados. Así, hemos de tener en cuenta:

- Proporcionar un puesto ergonómico adecuado (mesa, silla, dispositivos, etc.).
- Organizar el trabajo para que pueda permitir alternar tareas, fomentar las pausas activas y autocontrol sobre su regulación de carga de trabajo.
- Organizar el entorno laboral, si no se está teletrabajando, que ayude a evitar el sedentarismo (papeleras, fotocopiadora, etc. en zonas comunes que obliguen a levantarse).
- Promover conductas saludables. Ejercicios de calentamiento, estiramientos, concienciar de la importancia de este riesgo, etc.
- Promover estilos de vida saludables: camina 30 minutos diarios, utiliza escaleras, practica deporte, etc.





4.- BIBLIOGRAFÍA

EU-OSHA — Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice (Permanecer de pie en el trabajo durante periodos prolongados: efectos en la salud y recomendaciones de buenas prácticas), 2021. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

Nicolien de Langen, N. y Peereboom, k. (sf). Musculoskeletal disorders and prolonged static sitting. Ver en: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

