

5 tips para mantener la salud si estás muchas horas sentada

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015



5 tips para mantener la salud si estás muchas horas sentada

Nuestro cuerpo no ha sido diseñado para permanecer tanto tiempo sentado como lo pueden exigir las extensas jornadas en una oficina. El cuerpo humano está hecho para vivir y “evolucionar” en constante movimiento.

Estar sentadas tanto tiempo, ya sea estudiando o trabajando puede ser perjudicial para salud. Podemos adquirir algún tipo de enfermedad como la trombosis,

celulitis y obviamente el estrés.

Si piensas que no puedes mantener una buena salud sin dejar de estar sentada, te equivocas. Aquí tienes 5 consejos para estar sana si estás muchas horas sentada:

1. Elige una buena silla:

Si vas a permanecer muchas horas sentada frente a un escritorio, si quieres a tu cuerpo y deseas tener una postura que no te ocasione problemas en el futuro es una buena silla. En caso de que en tu oficina no la haya, deberías pedirla. Recuerda que tu salud no tiene precio.

2. Muévete:

Debes de cambiar la postura cada cierto tiempo. No tienes que hacer grande movimientos, bastará con moverte un poco hacia el lado, o buscar el apoyo en el lado opuesto en el que estabas.

3. Tómate un momento para estirar:

Quizás tengas mucha carga laboral o muchos trabajos pendiente de la universidad pero estirarte sólo te tomará un minuto. Estirarte y relajar los músculos es clave si estás mucho tiempo sentada. Si logras hacerlo cada dos o tres horas, podrás mejorar considerablemente tu salud.

4. Elige una postura adecuada:

La postura correcta cuando una está sentada es cuando la zona lumbar está apoyada y tienes respaldo en la espalda y por supuesto un soporte en el cuello. Los brazos deben de sentirse cómodos, no deben encogerse ni estirarse demasiado. Si consigues esta postura en tu oficina ganarás en salud y evitarás muchos dolores musculares.

5. Las cosas en su lugar:

Una de las razones de enfermarnos por permanecer tanto tiempo sentadas se debe a la altura a la que está nuestra computadora y la mesa. Si no los alcanzas desde

una posición cómoda, esto sin duda está afectando a tu salud postural y puede producirte molestias con el paso del tiempo.

Vía: <http://www.sabiasundato.com>

Fuente: El Ciudadano