

¿Parados o sentados?Cuál es la mejor forma de trabajar en tu escritorio para tu salud

En la vida moderna, muchos de nosotros nos pasamos la mayoría de las horas en las que estamos despiertos, sentados. Una revisión de las investigaciones existentes reiteran el impacto dañino de periodos prolongados de estar sentado sin pausa.

Muchos sitios de trabajo han adoptado escritorios ajustables, que te permiten sentarte o pararte al presionar un botón o una palanca, con el fin de evitar los efectos nocivos de estar sentados por tiempos prolongados.

Pero ¿es mejor estar parado?, ¿existen riesgos al estar demasiado tiempo de pie?

Aquí lo que dicen las investigaciones sobre los riesgos de permanecer demasiado tiempo de pie o sentado, y si realmente vale la pena invertir en -o deshacerse de- un escritorio ajustable.

¿Cuáles son los riesgos de permanecer sentado durante tanto tiempo?



Pie de foto, Gobiernos e instituciones internacionales advierten

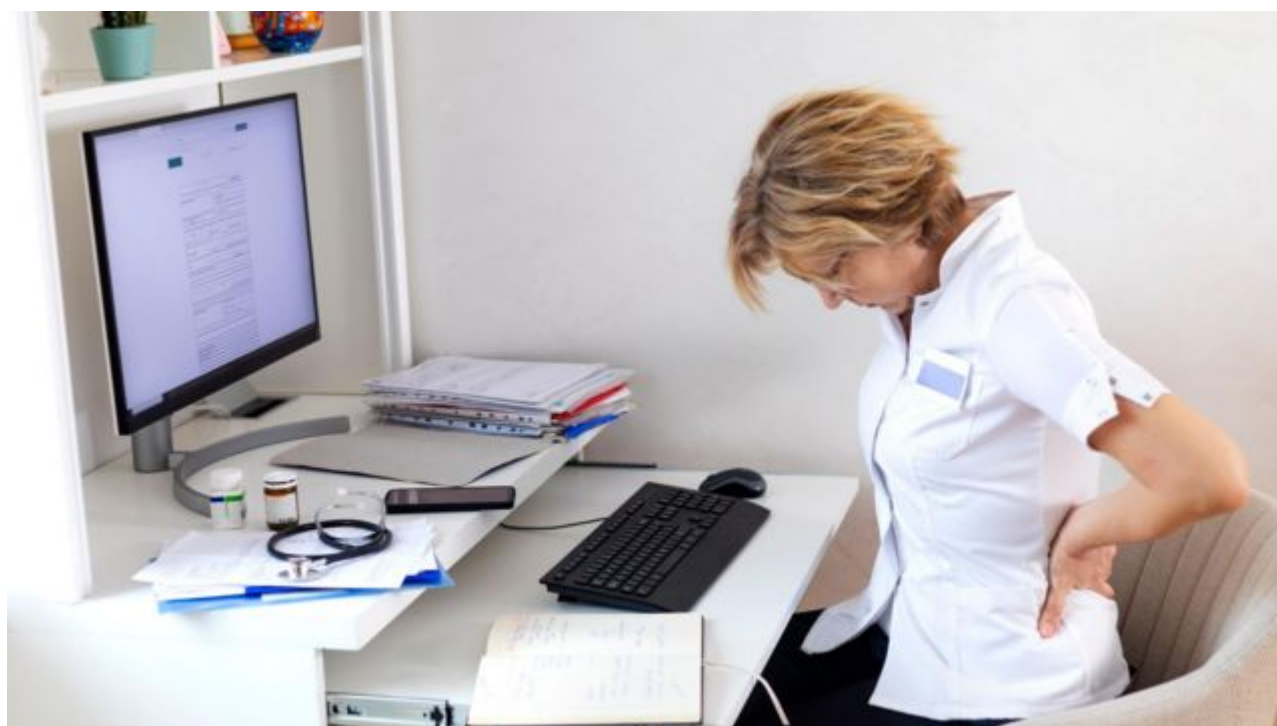
sobre los riesgos de permanecer demasiado tiempo sentado. Las personas que pasan demasiado tiempo sentadas tienen **un riesgo más alto de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, además de tener una expectativa de vida más corta.**

Permanecer sentado durante demasiado tiempo puede llevar a molestias musculares y en los huesos, especialmente en la nuca y espalda. Esto es todavía más dañino para la salud en las personas que hacen muy poco ejercicio o que no cumplen con los niveles recomendados de actividad física.

Estar activo físicamente es importante para contrarrestar los riesgos de salud que se asocian a ser sedentario, **pero podría no cancelar del todo los efectos negativos de permanecer sentado durante largas horas del día.**

Estar parado mucho tiempo también puede ser perjudicial.

Permanecer parado durante periodos extendidos puede ser dañino para la salud de músculos y huesos. Puede llevar a síntomas de los sistemas muscular y esquelético como **la fatiga muscular, hinchazón en las piernas, venas varicosas, al igual que dolor y malestar en la espalda baja y las extremidades inferiores (caderas, rodillas, tobillos y pies).**



Pie de foto, El dolor de espalda y de las extremidades se relaciona tanto con estar parado como con estar sentado mucho tiempo.

Estudios reciente sugieren **limitar los periodos de pie a 40 minutos sin descanso.** Esto reduciría las posibilidades de desarrollar los dolores musculares y de articulaciones asociados a estar de pie. Aplica a las personas que hayan tenido síntomas anteriormente y a las que no.

No todos los que permanecen de pie por periodos extendidos van a experimentar síntomas musculoesqueléticos, y habrá personas que son más resistentes a los efectos de permanecer de pie que otras.

Sin embargo, así te tomes un periodo de pausa de estar de pie, si has desarrollado problemas relacionados a estar parado, es probable que los vuelvas a experimentar cuando te vuelvas a parar.

El reducir o interrumpir el tiempo sentado parándote o moviéndote puede **mejorar tu circulación sanguínea, metabolismo, salud cardíaca, salud mental y expectativa de vida.**

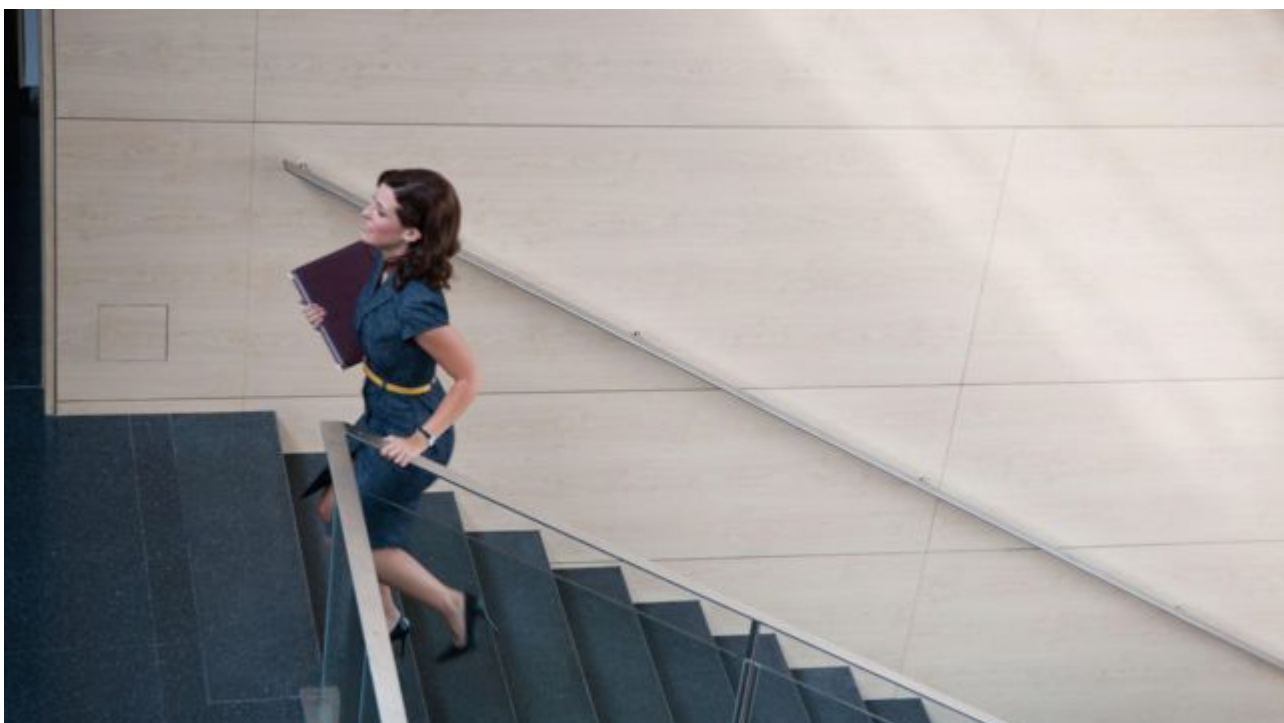
Estudios modelo muestran que solo cambiar una hora de estar sentado al día por una hora parado lleva a mejoras en circunferencia de la cintura, niveles de grasa y colesterol.

Los beneficios son incluso más grandes cuando el sentarse se reemplaza con caminar o actividad moderada o vigorosa.

El interrumpir los periodos de tiempo prolongados en los que se permanece sentado con sesiones de 2 minutos cada 20 minutos, o 5 minutos cada 30, puede mejorar los niveles de glucosa, grasa y colesterol.

Otros estudios muestran que dividir los periodos de tiempo con tres minutos de caminar ligero o ejercicios simples de resistencia como las sentadillas cada 30 minutos también son efectivos.

La evidencia en torno a los escritorios ajustables



Pie de foto, Manterse activo lo más que se pueda en la oficina es la mejor manera de obtener beneficios para la salud. Los escritorios ajustables pueden reducir de manera efectiva el tiempo en el que los empleados de mesa permanecen sentados en el día.

Los usuarios de escritorios ajustables tienden a alternar entre posiciones de pie y sentados, en vez de permanecer de pie por periodos extendidos.

Sin embargo, no todos forman **un nuevo hábito de trabajar mientras se está de pie**, y muchos de los empleados vuelven a su manera anterior de permanecer sentados.

Los escritorios ajustables por sí solos no son suficiente para reducir el tiempo que los trabajadores permanecen sentados.

Los empleados y organizaciones deben tener en cuenta esto a la hora de formular políticas laborales, ambientales y culturales, para asegurar que iniciativas de “siéntense menos y muévanse más” se implementan y se mantienen.

¿Debería abandonar mi escritorio ajustable?



Pie de foto, Los escritorios ajustables suelen ocupar mucho espacio, y puedes obtener mejores beneficios moviéndote. Si eres de los que ya tiene un escritorio ajustable, dependerá de varios factores si te lo deberías quedar o no.

Piensa en tus factores de uso. ¿Usas el escritorio mayoritariamente en una posición de pie, o más bien lo usas cuando estás sentado?

- **Ten en cuenta tu comodidad.** ¿Te genera algún tipo de incomodidad o fatiga permanecer mucho tiempo de pie o sentado? Si es así, es posible que tengas que ajustar tu rutina de sentado-parado o incluir soportes adicionales, como una alfombra para mayor comodidad cuando te pares, o un apoyo para los pies cuando te sientes, para evitar molestias.
- **Revisa qué tan ergonómico es tu escritorio.** ¿Es tu escritorio ergonómicamente adecuado para trabajar tanto parado como sentado? Un escritorio adecuado ergonómicamente es esencial para que puedas trabajar de una manera cómoda y segura, tanto en la oficina como en la casa.
- **Piensa un poco en las necesidades de tu salud.** ¿Podría el interrumpir los largos periodos sentado con periodos parado aliviar molestias causadas por el estar sentado, o contribuirá a mejorar tu salud metabólica y cardíaca? Pararse y moverse de manera regular durante el día te generará los mismos beneficios sin importar el tipo de escritorio que uses.

Si tienes una condición existente o síntomas músculo esqueléticos, **busca consejos de un profesional de la salud** o pregúntale a tu empleador sobre organizar una asesoría con un ergonomista. La guía de un experto puede ayudarte a tomar una decisión informada sobre tu escritorio.

Finalmente, considera el costo y los requerimientos de espacio para tu escritorio ajustable. Si no estás usándolo mucho parado, ¿a lo mejor te está quitando espacio y no te está devolviendo la inversión?

Al final, la decisión de si te quedas o te deshaces de tu escritorio ajustable dependerá de un balance de todas estas consideraciones.

Lo más importante es estar activo



Pie de foto, Es importante que las compañías implementen planes que mantengan a las personas activas en la oficina.

Gobiernos como el de Australia o agencias de la salud como la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan que los adultos limiten la cantidad de horas que pasan sentados. **Interrumpir y reemplazar el tiempo sentado con actividad física de cualquier intensidad, incluso leve, tiene beneficios para la salud.**

La OMS además, sugiere que los adultos “busquen hacer más allá de los niveles recomendados de actividad moderada a vigorosa”, para reducir los efectos dañinos del estar sentado.

En otras palabras, el solo pararse no es suficiente para reducir los daños de estar sentado por periodos prolongados. Tenemos que sentarnos menos y movernos más.

Con información de BBC Mundo