



## Estudio demuestra que largos trayectos al trabajo perjudican la salud

Viajes de más de 25 km diarios aumentan hipertensión, grasa en la cintura y riesgo cardíaco.

*por C.Y. / F.R.*

El crecimiento acelerado de las grandes urbes está generando dos fenómenos simultáneos en diversas partes del mundo: por una parte, ha relegado a las personas a la periferia, aumentando las distancias que recorren a diario entre su casa y el trabajo. Por otra parte, ha obligado a quienes viven dentro de la ciudad a vivir presa de los tacos que se generan en los horarios punta. Ambos elementos se confabulan para que las personas pasen más tiempo de lo normal arriba de sus autos o en la locomoción colectiva.

Un mal hábito que está trayendo nefastas consecuencias para la salud de las personas, según un estudio realizado por la U. de Washington, en St. Louis, a 4.297 personas. La investigación demostró que la cantidad de kilómetros que estas personas conducen a diario para ir de su casa al trabajo está directamente relacionado con una peor condición de salud: disminución de la aptitud cardiorrespiratoria, aumento de peso, mayor índice de masa corporal, circunferencia de cintura, presión arterial y otros indicadores de riesgo metabólico. No solo eso. Las personas que manejaban largas distancias participaban menos de actividades físicas moderadas o vigorosas como trotar, nadar o practicar gimnasia aeróbica, lo que empeoraba aun más su situación de riesgo.

Christine M. Hoehner, investigadora principal del estudio dijo a **La Tercera** que los malos índices de salud pueden deberse a que se trata de personas que queman menos caloría al día, ya que suman una nueva actividad sedentaria a sus vidas: manejar largos trayectos, lo que los hace estar por mucho tiempo sentados. "Una mayor distancia de trayecto puede llevar a una reducción en el gasto energético, en general", dijo.

### **Sobre 16 km diarios**

En la investigación, las personas analizadas fueron separadas en cinco grupos según la distancia diaria que recorrían con sus vehículos desde su casa hasta el lugar de trabajo: los que manejaban entre 0 y 8 km; entre 9,6 y 16 km; entre 17,6 km y 24 km; entre 25 y 32 km y más de 32 km al día. Los resultados mostraron que los que practicaban menos ejercicios, eran más obesos, tenían más grasa en la cintura e hipertensión eran los adultos que conducían las distancias más largas. Desde 17,6 km ya se mostraban cambios negativos, pero eran evidentes desde 25 km diarios. En cambio, los que recorrían trayectos más cortos

(menos de 16 km al día) eran más deportistas y tenían menos adiposidades y presión alta.

Si bien la investigación tomó en consideración a personas que se desplazaban a través de carreteras, la autora dice que algunos sectores que tienen una alta congestión vehicular también impactan negativamente en la salud de las personas, ya que aunque no necesariamente manejan largas distancias, están por extensos períodos sentados en sus autos (o buses), a lo que se suma el nivel de estrés al que se ven sometidos por los tacos. "Eso repercute -al menos- en su presión arterial".

En Chile, según datos del Núcleo de Estudios Metropolitanos de la UC, el 69% de las personas que viven en la Región Metropolitana se demoran más de 30 minutos cada día. En la práctica, una persona que vive en Vitacura, pero que trabaja en el centro de la capital, viaja más de 20 Km al día y en cada traslado demora más de 40 minutos en hora punta. Según el estudio de la doctora Hoehner, esa persona tiene más riesgos asociados a su salud.

¿Qué hacer? La experta dice que ya no se puede cambiar la mecánica de una ciudad, quienes viajan largos trayectos o están arriba del auto o la micro por mucho tiempo están obligadas a hacer ejercicio durante el día, como realizar caminatas o ir al gimnasio.

<http://diario.latercera.com>

Mayo 2012

## Vínculos

[Criterio General de la SUSESO para calificar accidentes por actividades deportivas u otros similares](#)

[Accidentes del Trayecto](#)