

¿PASA MÁS DE 8 HORAS SENTADO? ENTONCES TENGA CUIDADO CON EL AUMENTO DE SU PANZA

Paulina Basso Farías Nación.cl

Secretarias, taxistas, publicistas, cajeras y muchos otros trabajadores pasan toda su jornada laboral sentados, sin sumar las horas usadas en traslados. Así no es difícil sentir molestias lumbares ni ver crecer lentamente ese molesto rollo.



Jueves 7 de abril de 2011 | Vida & Estilo

Las personas que trabajan largas jornadas sentados están expuestos a sufrir de molestias lumbares y aumento de la barriga. Archivo Nación.cl

El **sedentarismo** es una mala práctica muy arraigada en la sociedad chilena. Mas, cuando las jornadas laborales obligan a los trabajadores a **permanecer sentados durante horas**, lo que se traduce en que al final del día no queden muchas ganas para ejercitarse. Además, desempeñarse en esa postura tiene efectos en la calidad de vida de las personas, que no sólo sufren de dolores de espalda, sino que ven aparecer una indeseada panza.

“Las principales consecuencias de estar sentado por muchas horas es que se va **perdiendo masa muscular** debido a la inactividad. Además, habitualmente las personas tienen vicios posturales que pueden desencadenar molestias o contracturas musculares”, explica el doctor, Gonzalo Fernández, deportólogo de la **Clínica Alemana**.

“Uno de los problemas fundamentales es el dolor lumbar, (que tiene) una asociación con la dicotomía de la musculatura lumbar y abdominal, y alguna relación con el sobrepeso, pero eso no está demostrado”, agrega su colega Rodrigo González, traumatólogo de la **Clínica Indisa**.

División Difusión y Comunicaciones

"Lo que ocurre -agrega- es que aparecen molestias secundarias al sedentarismo que no tienen que ver con un daño, propiamente tal, en la columna. El hecho de que tú estés sentado mucho rato no quiere decir que vas a terminar con una enfermedad distal degenerativa", añade el profesional.

CONSEJOS

"El interrumpir la postura cada cierto tiempo, cada 2 ó 3 horas, es bastante útil", parte recomendando el profesional de la clínica Indisa. "Esto es una práctica frecuente en otros países y en algunas empresas, donde hacen que la gente pare y haga algo de ejercicio. Intercalar (las horas sentado) con períodos de mayor actividad, es decir, periódicamente levantarse y hacer ejercicios de elongación o caminar es bueno para evitar molestias", dice Fernández.

Por su parte, el doctor González añade que "en algunas empresas japonesas hacen un poco de gimnasia a media mañana, donde el objetivo es mantener el tono de la musculatura, además de evitar el dolor de espalda por la posición mantenida".

A esto hay que agregar que "llevar una vida activa fuera del trabajo y realizar ejercicios de estiramiento" impiden que el estar sentado muchas horas cause molestias, explica el especialista de la Clínica Alemana.

Los profesionales recomiendan gimnasia matinal, un par de ejercicios básicos en la mañana, día por medio, porque tampoco se trata de que todos sean verdaderos deportistas. También aconsejan ejercitarse sentado. "Apretar la guatita, apretar los glúteos, contraer los músculos de los muslos, son cosas importantes para mantener la musculatura en buenas condiciones porque en general nuestro país es bastante sedentario, por lo tanto, tratar de que la gente haga ejercicio es muy difícil. No es bueno, al final de la jornada, plantearse como objetivo hacer actividad física, porque "las jornadas laborales son muy largas y tediosas, la gente llega muy tarde a su casa y no tiene ganas de salir todos los días", concluye el especialista de la Clínica Indisa.