

PUBLICIDAD



Un usuario delante de un ordenador.

TRABAJO

## Cinco ejercicios para vencer al sedentarismo en la oficina

El sedentarismo es una epidemia del siglo XXI que afecta a gran parte de la sociedad y aumenta riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares



Begoña González

Barcelona | 17·06·22 | 14:18

**T**e pasas **ocho horas** de jornada laboral frente a un **ordenador**, incluida la hora de la **comida**. Llegas a casa, subes al cuarto piso en **ascensor** y tras hacer la cena y otros menesteres del día a día, te espachurras en el **sofá** para pasar en volandas del sueño a la cama. Y así día tras día. Siento decirte que **eres una persona sedentaria**. Aunque vayas al **gimnasio**, vayas al trabajo andando o juegues con los

niños en el parque.

Ser sedentario y ser físicamente activo no son excluyentes. El **sedentarismo** es una epidemia del siglo XXI que afecta a gran parte de la sociedad y aumenta riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares por el simple hecho de la falta de actividad. Y aunque llevar a cabo actividades físicas sea algo bueno y recomendable a nivel de salud, la tendencia sedentaria de la sociedad actual echa por tierra en muchas ocasiones los beneficios de estos hábitos saludables.

## Pequeños gestos

Para salir de este bucle hay **pequeños y sencillos cambios** que se pueden implementar en la vida diaria y que en conjunto aportan beneficios a quien los aplica. No hablamos de grandes cambios, sino bajar un par de paradas antes del autobús cuando se va y vuelve del **trabajo**, subir y bajar por las escaleras o ir al supermercado andando en vez de en coche por ejemplo. En la oficina, podemos instaurar **el hábito de movernos cada cierto tiempo**. De hecho, más allá de mantener la espalda recta al sentarnos es importante ir variando la postura y no permanecer más de una hora seguida sentados. Una buena opción para evitarlo es ir a por agua, al lavabo o hablar con algún compañero en lugar de mandar un email, pero eso ya depende de cada uno.

Los ejercicios que proponemos han sido elegidos con el asesoramiento de Luis Soto, fisioterapeuta y vicesorero del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. “Son sencillos gestos que en cinco minutos nos permiten movilizar el cuerpo y evitar la rigidez de las articulaciones”, asegura Soto. “Podemos ponernos una alarma **cada 50 minutos** que nos obligue a movernos”, añade.

Estos son cinco ejercicios sencillos que se pueden hacer en la oficina:

## Disociación entre la vista y las cervicales

Trabajando en el ordenador es habitual forzar las cervicales cuando fijamos la mirada en la pantalla. Para suavizar esta tensión debemos ir levantando la mirada de la pantalla e ir mirando lejos, como por encima de la pantalla. También es

bueno mantener la mirada fija en un punto e **ir girando el cuello** a ambos lados. De igual modo, procedemos a realizar el movimiento contrario. Dejando las cervicales en una misma posición, procedemos a mover los ojos de izquierda a derecha y al revés. A estos movimientos podemos dedicar un minuto entero e ir variando entre sí.

## Ejercicios para movilizar las escápulas

Tener las manos constantemente en el teclado o el ratón hace que inconscientemente adoptemos posturas incómodas o que sin querer tensemos el trapecio. Para aliviar la tensión, **movemos los hombros** en círculos. De adelante a atrás y de atrás adelante, sacando pecho y abriendo escápulas cíclicamente.

## Ejercicios para las cervicales

Para seguir aliviando la tensión en la zona, podemos movilizar el cuello. Con la ayuda de la mano, llevamos la cabeza hacia el hombro. Para **evitar sobrecargar el cuello**, es importante que no subamos la oreja hacia el cuello, sino al revés. Este movimiento lo haremos a un lado y después al otro, un par de veces durante un minuto.

## Ejercicios para la lumbar

Este ejercicio debe realizarse de pie y podemos aprovechar uno de los paseos a por agua o similares para realizarlo. Así, estando de pie, procedemos a mover la pelvis hacia delante y hacia atrás en movimientos de anteversión y retroversión pélvica. Para hacerlo correctamente podemos **flexionar ligeramente las rodillas**.

## Ejercicio para movilizar las piernas

Este es de sobras conocido y es el que quizás en según qué oficina de más vergüenza realizar. Son las **sentadillas**. Con levantarse y sentarse unas cinco veces conseguiremos activar la musculatura de las piernas así como movilizar pies y tobillos.