

SEED - Noticias

<https://www.seed-deporte.es/>

Vuelta al trabajo y... ¿Nos hemos planteado qué vamos a hacer con nuestros hábitos saludables?



Para muchos lectores, el comienzo del año no es en enero, sino a principios de septiembre. El periodo vacacional es un momento ideal para plantearnos nuevos objetivos, metas y proyectos. La cuestión es si alguno de estos retos incluye la incorporación de hábitos saludables en nuestra vida diaria. Por hábitos saludables entendemos una buena y coherente dosis de ejercicio (adaptada a nuestro nivel de actividad y sedentarismo), una alimentación variada y libre de alimentos procesados, un sueño reparador, una gestión adecuada del estrés, y un círculo social de calidad.

Soy partidaria de que, para incitar a la acción, primero se debe invitar a la reflexión. Por lo que, antes de continuar, permitidme que les haga unas preguntas:

1. ¿Es una persona activa? En caso afirmativo: ¡enhorabuena!, está haciendo lo posible

por tener más calidad de vida. En caso negativo, ¿qué le impide serlo?

2. ¿Tiene un trabajo sedentario y, a menudo, piensa que no se mueve lo suficiente? Hay soluciones para esto, las describiremos a continuación.

3. ¿Qué es más beneficioso, mantener altos niveles de actividad física a lo largo del día sin una rutina de ejercicio físico, o llevar un estilo de vida sedentario compensado por una hora diaria de ejercicio?

Respecto a la última pregunta, existe un pensamiento generalizado que justifica los altos niveles de sedentarismo con una hora de ejercicio físico al finalizar nuestra jornada laboral. La respuesta es clara: lo ideal es mantenerse activo a lo largo del día y evitar el sedentarismo. Si además se puede añadir una pequeña dosis de ejercicio físico, de intensidad moderada a vigorosa, los beneficios para la salud serán aún mayores.

La inactividad física es considerada uno de los cuatro principales factores de mortalidad prematura y, a nivel global, el 31.1% de la población es inactiva. Por otro lado, mantener periodos prolongados de sedentarismo afectan negativamente a los niveles de insulina, el metabolismo lipídico y la función vascular, incrementando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, infartos, cáncer y, en última instancia, la mortalidad. Por lo tanto, la actividad física juega un papel cada vez más importante en la prevención y tratamiento de múltiples enfermedades crónicas, condiciones de salud y sus factores de riesgo asociados.

Ahora bien, **teniendo la información, hay que pasar a la acción.** A continuación, se describirá cómo introducir pequeñas dosis de ejercicio, denominadas pausas activas, en nuestra rutina laboral, para reducir los efectos adversos del sedentarismo e inactividad física.

Las pausas activas están ganando reconocimiento como una herramienta preventiva y promotora de salud en los espacios de trabajo, ya que no requieren equipamiento o material, consumen menos tiempo que una sesión de ejercicio completa y pueden realizarse con flexibilidad en cuanto a horario y duración (Andersen, 2022). Estas pausas pueden enfocarse en ejercicios aeróbicos, de fuerza, de flexibilidad o una combinación de todos ellos. Ponerse de pie y trabajar en estático no es suficiente. De hecho, se ha demostrado que interrumpir el sedentarismo con breves caminatas de baja intensidad ayuda a controlar los niveles de glucemia de manera más efectiva que una pausa en la que solo se permanece de pie (Bailey & Locke, 2015).

Aunque en la literatura científica no se ha alcanzado un consenso respecto a la duración óptima de las pausas activas (Luger et al., 2019), numerosas intervenciones han demostrado su efectividad con pausas de tan solo 20 segundos para reducir la fatiga muscular (Dorion & Darveau, 2023), así como pausas de 1 a 1.5 minutos cada 20-40 minutos para aliviar el dolor muscular (Park et al., 2017). Además, investigaciones previas han revelado que interrumpir el tiempo de sedentarismo mediante pausas de actividad física breves y frecuentes, de intensidad moderada a vigorosa, resulta más efectivo que una única sesión prolongada de ejercicio para reducir los niveles de glucosa postprandial y prevenir enfermedades cardiovasculares y diabetes (Chastin et al., 2015b; Gouldrup et al., 2021). Por lo tanto, elige el formato que más se adapte a usted: caminar, abdominales, pedalear, unas flexión o sentadillas, y ejecútelas. Aunque estas pausas sean de tan solo dos minutos, ya pueden reportar beneficios para la salud.

Además de incorporar pausas activas, se pueden añadir pequeñas acciones a vuestra rutina diaria para hacer más activa vuestra jornada de trabajo:

- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Trabajar de pie durante parte del día y añadir algunas patadas laterales, estiramientos o rotaciones de cadera.
- Beber más agua y desplazarse cuando necesite rellenar su botella.
- Colocar lejos lo que use con frecuencia, obligándose a moverse más.
- Aparcar lejos para caminar un poco más hacia su destino: cada minuto suma.
- Haga sus llamadas de pie para mantenerse en movimiento.
- Usar dispositivos inteligentes para monitorear y motivar su actividad física: el número de pasos, los kilómetros recorridos y el tiempo total de actividad pueden ser refuerzos para que sigas avanzando.
- Optar por hablar en persona en lugar de enviar un correo electrónico, siempre que sea posible.
- Configurar una alarma o temporizador como recordatorio para moverse regularmente.

Pues bien, puede que al principio resulte complicado incorporar pequeñas dosis de ejercicio debido a la falta de tiempo. Sin embargo, existen estrategias que pueden ayudarle a integrar buenos hábitos saludables, incluso cuando piensas que no se dispone de tiempo para ello.

Pasos para crear un hábito y ser menos sedentario en el trabajo:

- **Definir un objetivo específico:** Por ejemplo, "levantarme de mi escritorio y moverme al menos 5 minutos cada hora durante la jornada laboral."
- **Establecer disparadores claros:** Utilice alarmas o aplicaciones de recordatorio para recordarle que es hora de moverte.
- **Comience con pasos pequeños:** Si no está acostumbrado a tomar pausas activas, empieza con algo más sencillo, como estiramientos en tu lugar de trabajo.
- **Utilice recompensas inmediatas:** Puede motivarse con pequeñas recompensas, como un café especial o escuchar su música favorita después de cada pausa activa.
- **Llevar un registro:** Anote tus progresos para mantenerte motivado y ver su evolución.
- **Buscar apoyo:** Comparta su objetivo con un compañero de trabajo para mantenerse responsable y recibir ánimo.
- **Visualizar los beneficios:** Reflexione sobre cómo se siente después de moverse y cómo estas acciones mejoran su bienestar general.

- **Adapte su espacio de trabajo:** Haga los ajustes en su entorno para facilitar el movimiento, como colocar objetos de uso frecuente lejos del escritorio.
- **Persevera a pesar de los obstáculos:** Manténgase firme en su objetivo, incluso cuando tenga los días ocupados.
- **Evaluar y ajustar:** Revise regularmente el progreso y ajuste sus hábitos según sea necesario para mantenerte en el camino hacia una vida más activa.

Una vez que haya integrado estos pequeños cambios en su rutina, podría proponer algunos retos de actividad física para mantener la motivación:

Campeonato de paseos: Organizar una competición amistosa para ver quién puede acumular más pasos en una semana.

¡Un tema de conversación al día! Proponga un tema de conversación para compartir con sus compañeros o amigos durante las pausas activas. Si no se conocen, mucho mejor, así habrá más espacio para la socialización.

Búsqueda del tesoro semanal: Diseñar una búsqueda del tesoro en la que cada pista requiera un poco de movimiento, como dar un paseo a una determinada ubicación o completar una serie de ejercicios.

¿Se ha animado ya a adoptar acciones más saludables en su día a día?

María Jesús Marín Farrona, PhD.

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Castilla-La Mancha.

Grupo de investigación IGOID.

Bibliografía:

Andersen LL, Skovlund SV, Vinstrup J, Geisle N. Potential of micro – exercise to prevent long – term sickness absence in the general working population: prospective cohort study with register follow – up. *Sci Rep [Internet]*. 2022;12:1-8. Available from: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06283-8>

Chastin, S. F. M., Egerton, T., Leask, C., & Stamatakis, E. (2015a). Meta-analysis of the relationship between breaks in sedentary behavior and cardiometabolic health. *Obesity*, 23(9), 1800–1810. <https://doi.org/10.1002/oby.21180>

Dorion, D., & Darveau, S. (2023). Do Micropauses Prevent Surgeon's Fatigue and Loss of Accuracy Associated with Prolonged Surgery? *Journal of Vascular Surgery*, 57(4).

Gouldrup, H., & Ma, T. (2021). Why are physical activity breaks more effective than a single session of isoenergetic exercise in reducing postprandial glucose? A systemic review and meta-analysis ABSTRACT. *Journal of Sport Sciences*, 39(2), 212–218.

Luger, T., Cg, M., Ma, R., & Steinhilber, B. (2019). Work-break schedules for preventing musculoskeletal symptoms and disorders in healthy workers (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012886.pub2>. www.cochranelibrary.com

Park, A. E., Zahiri, Ã. H. R., Hallbeck, Ã. M. S., Augenstein, V., Sutton, E., Yu, D., Lowndes, B. R., & Bingener, J. (2017). Intraoperative 'Micro Breaks' With Targeted Stretching Enhance Surgeon Physical Function and Mental Focus A Multicenter Cohort Study. *Annals of Surgery*, 265(2). <https://doi.org/10.1097/SLA.0000000000001665>

Link to Original article: <https://www.seed-deporte.es/noticias/vuelta-al-trabajo-y-nos-hemos-planteado-que-vamos-a-hacer-con-nuestros-habitos-saludables?elem=323183>