

Mensual  
Bienestar  
Destacar  
por PSA

EN BUENA SALUD

## SENTÁNDONOS A MORIR!

Estamos pasando más tiempo en casa en estos días, y con eso, más tiempo sentados. Nos sentamos mientras trabajamos, mientras vemos Netflix, cuando hablamos con nuestros amigos, y cuando estamos aburridos! Pero sabía que sentarse por tiempos prolongados puede ser más peligroso que fumar?

Sentarse por tiempo prolongado aumenta su riesgo de desarrollar cáncer, enfermedad de corazón, obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, y problemas musculares. Un artículo reciente de la revista Time reportó resultados de 43 estudios que analizaron la relación entre actividades y porcentajes de cáncer entre personas que reportaron estar sentados por tiempo prolongado. Estos individuos tenían un 24% más de probabilidad de desarrollar cáncer de colon, un 32% más de desarrollar cáncer endometrial, y un 21% de mayor riesgo de desarrollar cáncer de pulmón comparados con sus contrapartes menos sedentarias.

Un estudio de la Sociedad Americana de Cáncer encontró que los hombres que pasan sentados por seis horas o más al día tienen una tasa de mortalidad del 20% más alta que las personas que se sentaron por 3 horas o menos. Para las mujeres, es el 40% más alto. Te llamó la atención?

Nuestros cuerpos no están diseñados para estar sentados! Cuando nos sentamos en lugar de estar parados, no quemamos calorías tan eficazmente, nuestros cerebros funcionan diferente, y no usamos nuestra energía tan eficientemente. Cuando nos sentamos, la actividad eléctrica en nuestros músculos se apaga. Adicionalmente, nuestro metabolismo baja a quemar solo una caloría por minuto comparado con 3 calorías cuando estamos de pie.

## MUÉVASE HACIA UN FUTURO MÁS SALUDABLE

Mientras más alerta esté de que está sentado, estará más motivado para levantarse y moverse. Hágalo por su salud a largo plazo!

## SIÉNTESE MENOS, MUÉVASE MÁS

Ahora que tengo su atención, aquí hay algunas ideas para que se mueva!

- En lugar de sentarse a leer, por qué no escuchar un audio libro mientras hace ejercicio, va por una caminata, o trabaja en el jardín.
- Levántese cuando esté haciendo los trabajos del hogar como planchando, doblando ropa, o preparando comidas.
- Mientras vea la televisión, levántese y camine al rededor durante los comerciales.
- Mientras esté en la oficina o en la casa, cuando hable por teléfono, levántese!
- Lleve al perro (o a sí mismo) a caminar. Utilice su teléfono inteligente para contar sus pasos y póngase un objetivo diario.
- La Asociación Americana del Corazón sugiere 10,000 pasos por día pero por qué no poner su propio objetivo y aumentar 100 pasos más cada día que el anterior?
- Busque ejercicios de estiramiento en Google y procure hacerlos 5 veces al día.

## HAY UNA APLICACIÓN PARA ESO!

En estos días, hay una aplicación para todo, incluso para recordarle cuando debe ponerse de pie! Una de las aplicaciones más simples es Stand Up, la cual lo alerta cuando es hora de ponerse de pie. Aplicaciones como EVO incluyen más opciones. Independientemente de que utilice una aplicación o no, es importante que establezca recordatorios para levantarse, moverse, y estirarse cada 50 minutos.