

## **LOS RIESGOS A LA SALUD ASOCIADOS AL SEDENTARISMO**

En la vida moderna, el trabajo de muchos trabajadores implica permanecer sentado durante períodos prolongados, esta vida “laboral “sedentaria puede reforzarse si las actividades de ocio de las personas también desalientan el movimiento.

El aumento del trabajo a domicilio provocado por la pandemia puede haber exacerbado la situación: los trabajadores pueden ser menos activos físicamente si no necesitan trasladarse o viajar. Y a menos que los trabajadores equilibren su vida laboral y su hogar de manera efectiva, existe el riesgo de que trabajen días más largos y quizás en posiciones sentadas dañinas.

El porcentaje de personas que trabajan con ordenadores portátiles o teclados durante todo o casi todo el tiempo, pasó del 17.6% en el año 2000 al 30.3% en el año 2015. El informe advierte que las mujeres corren el mayor riesgo que los hombres porque son sobrerrepresentadas en los trabajos predominantemente sentados y además de especiales cuidados en mujeres embarazadas (EU-OSHA 2021).

Otro grupo de riesgo importante, son los trabajadores mayores y con trastornos musculoesqueléticos (TME) crónicos, estos trabajadores tienen algún TME existente donde pueden verse afectados por períodos prolongados por estar sentado.

FUENTE: <https://www.ioshmagazine.com/2022/09/01/health-risks-associated-sedentarism>

María Gantenbein Leiva  
Biomecánica Laboral / Fisioterapeuta  
**@MC Consultores**  
Consultoría, Asesoría & Capacitación  
Mejoramos Competencias  
+502 45250262  
[mariagantenbein@mcconsultores.pro](mailto:mariagantenbein@mcconsultores.pro)