

e-Thoughts — Cómo hacer frente a un trastorno común

Mayo de 2015 Boletín Mensual



Nuestra sección E-Thoughts ofrece distintos acercamientos a temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

La siguiente es una enfermedad que intento evitar completamente. Se la conoce como la “enfermedad sedentaria”.¹ Y ya se puede imaginar de qué se trata.

La enfermedad sedentaria se desarrolla cuando una persona permanece demasiado tiempo sentado en un mismo lugar. Es decir, realiza poca actividad física.

Por ejemplo, una persona que trabaja desde su casa de modo que su oficina se encuentra a veinte pasos de la cama. No tiene que moverse demasiado, ¿cierto? Es una opción muy tentadora para que una persona se relaje, se vuelva haragana y no se mueva la mayor parte del día.

Además, quién no disfruta de las ventajas de la vida actual: la banca online, las compras en línea, las entregas a domicilio e incluso las compras de alimentos a través de la computadora. Eso explica claramente que estar sentado puede transformarse en un estilo de vida.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que la enfermedad sedentaria es un verdadero problema. El sedentarismo puede contribuir a enfermedades como la diabetes, el cáncer, la obesidad y la cardiopatía.² En lo personal, no me gustaría que me diagnosticaran ninguna de ellas.

Entonces ¿qué debe hacer alguien que se la pasa sentado? ¡Levantarse!

Me he comprometido a estar de pie al menos 5 minutos por hora. De hecho, configuré la alarma de mi smartphone para que me lo recuerde (¡una solución moderna a un problema moderno!).

Doy unas vueltas, lavo la ropa, subo y bajo las escaleras un par de veces, estiro y me agacho. A veces, bailo al ritmo de mi canción favorita (“Up” de Shania Twain). Eso siempre me ayuda a circular la sangre.

No solo trabajar desde casa hace que uno pase demasiado tiempo sentado. ¿Permanece sentado durante un largo tiempo en un autobús o coche? ¿Trabaja todo el día frente a una computadora? ¿Permanece sentado durante largas reuniones e, incluso, se sienta durante todo su descanso para almorzar?

Si tiene una rutina sedentaria, evalúe qué puede hacer para interrumpir los largos períodos de inactividad. Levántese y muévase. Se sentirá mejor física y mentalmente.

^{1,2} www.webmd.com