



## ESCRITORIO. TRABAJANDO. MOVIÉNDOSE.

POR LORI NEUFELD-TEMPLE

Para quienes pasamos muchas horas sentados en un escritorio, es fácil perder la noción del tiempo. Pero estar mucho tiempo sentado puede provocar problemas musculoesqueléticos, en particular en la espalda, el cuello y los hombros. Una mala postura, como encorvarse, tensa los músculos, los ligamentos y las articulaciones, lo que provoca malestar, rigidez e incluso dolor crónico.

Y si eres uno de esos que pasa mucho tiempo sentado en un escritorio, un calentamiento previo al turno puede parecer innecesario. Después de todo, no estás pisando el suelo de un almacén ni una línea de fabricación (pero, ¿quién te está mirando si te estiras en tu oficina?). Es exactamente por eso que mantener el cuerpo en movimiento durante todo el día se vuelve aún más importante. Si no hay ningún movimiento, los dolores y la rigidez de un estilo de vida sedentario comenzarán a aparecer, lo que provocará malestar y tensión a largo plazo.

### MUÉVETE MÁS. DUELE MENOS.

Pero si vas a tomarte un tiempo de tu día para alejarte del trabajo, ¿qué beneficios obtendrás? ¿Y por qué tu jefe o supervisor querría que parases de trabajar solo para mudarte? ¡Tenemos los puntos de discusión listos para ti!



• **Mejor circulación:** estar sentado durante períodos prolongados puede obstaculizar el flujo sanguíneo, lo que aumenta el riesgo de hinchazón de pies, mala circulación e incluso coágulos de sangre. El movimiento regular ayuda a mantener fuerte la circulación y reduce estos riesgos.



• **Mayor concentración y energía:** pasar muchas horas en el escritorio puede provocar confusión mental y fatiga. Un estiramiento breve o una caminata rápida refrescan el cuerpo y la mente, lo que restaura la concentración y la productividad.



• **Menor riesgo de enfermedades crónicas:** Demasiado tiempo sentado está relacionado con enfermedades del corazón, obesidad y diabetes tipo 2. El movimiento ayuda a regular el metabolismo y previene los efectos negativos de un estilo de vida sedentario.



• **Mejor salud mental:** la actividad física libera endorfinas, que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. Tomar descansos para moverse puede aliviar la ansiedad y el agotamiento, lo que facilita restablecer y volver a concentrarse.



• **Mejor postura y salud de la columna:** estar sentado demasiado tiempo suele provocar encorvamiento, lo que afecta negativamente a la postura. Ejercicios simples como giros de hombros y torsiones de columna ayudan a contrarrestar la rigidez y el dolor.



• **Mejor sueño:** un día sedentario puede dificultar conciliar el sueño por la noche. El movimiento ayuda a regular los ritmos circadianos, promoviendo un mejor descanso.

### TRABAJO DE ESCRITORIO ≠ CERRADURA DE ESCRITORIO

Conocer los beneficios es una cosa. Realmente incorporar el movimiento a tu día a día es otra cosa. Si no estás seguro por dónde empezar (o no quieres ser esa persona que se estira en la oficina), aquí tienes algunas formas sencillas de hacerlo.

- **Establezca un temporizador:** póngase de pie o estírese cada 30 a 60 minutos.
- **Póngase de pie durante las llamadas y reuniones:** responda las llamadas de pie.
- **Recordatorio de hidratación:** póngase de pie para tomar agua o café.
- **Utilice un escritorio de pie:** alterne entre estar sentado y de pie.
- **Tome descansos para caminar:** camine por la oficina o suba las escaleras.
- **Pruebe las reuniones caminando:** hable sobre el trabajo mientras se mueve.
- **Estiramientos en el escritorio:** Work Right ofrece estiramientos para aliviar la tensión.
- **Ergonomía del escritorio:** solicite a un médico de Work Right que evalúe su configuración

¿En conclusión? **El movimiento es importante.** Unos pequeños cambios en tu día a día frente al escritorio pueden marcar una gran diferencia en cómo te sientes, cómo trabajas y cómo te mantienes al día con los dolores y molestias

**¿Buscas más información sobre la configuración de tu escritorio y la ergonomía de tu puesto de trabajo? ¡Mira esto!**



**Lori Neufeld-Temple** || Lori es oriunda de Oregón, donde asistió a la Universidad Estatal de Portland. Trabajó durante 17 años para un importante sistema de salud como asesora de participación y alcance de proveedores antes de unirse a Work Right como gerente de éxito del cliente. Fuera de su vida profesional, disfruta de pasar tiempo con su esposo y sus dos hijas y explorar la naturaleza.

**Work Right** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

