



## Por tu salud... ¡MUÉVETE!

### ¿Qué relación tienen ejercicio y salud laboral?

El creciente estilo de vida sedentario de nuestra sociedad es uno de los hábitos que más ha influido en el aumento de enfermedades como la obesidad, la enfermedad coronaria, la hipertensión o la diabetes.

Todos estos síntomas podemos combatirlos con la práctica regular de ejercicio físico, lo que nos reportará grandes beneficios en todos los aspectos de la vida. Desde los más básicos de la salud y el bienestar, hasta los menos concretos como la actitud positiva y la alegría.

Con un poco de ingenio el trabajo puede convertirse en una buena oportunidad para ejercitarse.

#### Te ofrecemos algunos consejos.

- Camina hasta una parada de autobús lejana o aparca tu coche lejos de tu casa o lugar de trabajo.
- Si las hubiera, utiliza las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
- Dentro de tu trabajo procura caminar las distancias más lejanas posibles para preparar un café, para ir al baño, para hablar con algún compañero, etc.
- Durante llamadas telefónicas puede hacer algunos estiramientos para aliviar la tensión.
- Haga las cosas por Ud. mismo. No pida que le traigan algo, levántese a buscarlo.
- Si su trabajo le permite una pausa (hora de almuerzo, por ejemplo) utilice 10 minutos para dar un paseo a pie.



### El ejercicio físico contribuye a disfrutar la vida con mayor plenitud.

#### Las personas que lo practican habitualmente:

- Previenen las depresiones y los dolores osteomusculares.
- Aumentan su capacidad sexual y su deseo por mantener relaciones.
- Aumentan considerablemente la autoestima.
- Aumenta su capacidad de concentración.
- Aumentan su tolerancia al estrés.
- Aumenta su longevidad.
- Previenen la aparición de enfermedades musculoesqueléticas y también infecciosas.
- Previenen el desarrollo de las principales enfermedades crónicas no infecciosas, ciertos tipos de diabetes, enfermedad coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y el cáncer de colon.
- Se motivan en el abandono del tabaco y otras adicciones.

- Evitan el sobrepeso y la obesidad.
- Concilian mejor el sueño.

No es necesario tener el entrenamiento de un atleta para lograr resultados. Las personas sedentarias pueden mejorar su aptitud física comenzando con breves períodos de ejercicios livianos.

Lo primero es comenzar a ponerse en movimiento, aunque sólo lo haga pocos minutos al día.





**Podríamos clasificar a los trabajadores en cuatro grupos:**

1. Trabajadores que tienen poca movilidad o desplazamientos (oficinistas, telefonistas, secretarías, etc.)
2. Trabajadores con mucha movilidad o acción (carpinteros, mecánicos, jardineros, etc.)
3. Trabajadores que manejan grandes cargas (albañiles, laminadores, torneros, soldadores, etc.)
4. Trabajadores intelectuales (docentes, ayudantes de cátedra, investigadores, etc.)

Teniendo en cuenta todos los grupos mencionados podríamos decir que los ejercicios más adecuados, son aquellos que desarrollan y fortalecen los músculos del tronco, las piernas y los brazos, así como aquellos ejercicios de estiramiento, de relajación muscular, de flexibilidad, de corrección postural, de coordinación y de fortalecimiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Todo ello contribuye a un mejor y mayor desempeño en las tareas específicas a las

que han sido asignados los trabajadores, logrando un estado de salud física personal adecuado.

**Al finalizar la jornada laboral y llegar a casa aconsejamos...**

- Ponerse ropa cómoda.
- Quitarse el calzado y, si es posible, caminar un poco descalzos o con medias solamente.

- Cuando nos sentemos mantener las piernas elevadas para mejorar nuestra circulación.
- **NO COMENTAR** problemas del trabajo.

La mayoría de las lesiones o dolores se manifiestan en la espalda, cuello o cintura, por lo tanto cuidemos esos sectores fundamentalmente, junto a los demás.

Ante cualquier síntoma extraño debemos consultar a nuestro médico como primera medida, de forma que él aconseje lo que necesitamos.



síguenos!



[tusaludnosimporta@preving.com](mailto:tusaludnosimporta@preving.com)