

CÓMO MANTENERSE EN FORMA SIN SALIR DE LA OFICINA.



THE WATER & COFFEE COMPANY

EJERCICIOS PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO DE LOS TRABAJOS DE OFICINA

1. Los peligros del sedentarismo	3
2. Los beneficios del ejercicio.....	4
2.1. Piernas.....	4
2.2. Espalda.....	5
2.3. Hombros y nuca	7
2.4. Brazos y manos.....	8
3. ¿Cómo evitar tener que llegar a todo esto	9

Cansados estamos de oír, hoy en día, lo importante que es el ejercicio y lo malísimo que es, por el contrario, el **sedentarismo**. Pero, os preguntareis muchos: **¿qué podemos hacer si no tenemos tiempo, si nuestro tiempo se lo lleva la oficina?**

Buena pregunta, pero en este ebook os enseñaremos que **el trabajo en la oficina no es excusa para no moverse** y no estar en forma.

1. LOS PELIGROS DEL SEDENTARISMO

Por muy repetitivo que sea el asunto, hemos de ser pesados e insistir en los problemas que una vida sedentaria pueden acarrear en nuestro día a día.

Según la OMS, **el sedentarismo causa la muerte del 6% de la población mundial**, y es el cuarto factor de riesgo en las enfermedades no transmisibles.

Como todos sabemos, **este estilo de vida se ha acentuado** en nuestra época debido especialmente a la llegada de la tecnología (tanto en el ámbito laboral como en el de ocio) y a la alta accesibilidad de los medios de transporte.

Pero vayamos a lo que interesa: **¿qué es lo que sucede cuando hay falta de ejercicio?**

Todo empieza cuando quemamos menos calorías de las que ingerimos a diario. Si a esto le añadimos una mala alimentación, el resultado más probable con el tiempo es la obesidad, lo que podría comportar, entre otras:

- Un **aumento del colesterol** en la sangre que traería consigo inevitablemente problemas cardíacos, como una hipertensión arterial, fatiga o insuficiencia cardíaca.
- Una **reducida capacidad respiratoria**, lo que causaría que el sujeto en cuestión no pudiese realizar grandes paseos, o subir unas simples escaleras sin sentirse ahogado.
- Haya o no obesidad, si hay inacción continuada, con el tiempo nuestros huesos se irán debilitando, a la par que iríamos perdiendo masa muscular. Esto, además de hacernos sentir más débiles, nos traería un aspecto menos juvenil debido también a la flacidez a la que sería sometida nuestra piel

Como vemos, no estamos hablando de cualquier tontería de la que podamos pasar por alto.

2. LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Para combatir con este hábito tan poco saludable como es el sedentarismo, **parece obvio que la solución sea el ejercicio**; sin embargo, tanto por A como por B, somos conscientes de que **no todos podemos dedicarle tiempo**.

Por suerte, hay trabajos que te permiten un movimiento constante del cuerpo. De ser así, no hay demasiado por lo que preocuparse. La pregunta es... **¿qué ocurre con aquellos ambientes laborales en los que la quietud reina sus horas, como es el caso de los oficinistas?** Para ellos, y para todo aquel que su empleo le obligue a pasarse horas enteras sentado, les dejamos unos sencillos ejercicios para mantenerse en forma. Porque si se quiere, se puede.

2.1. Piernas

El estar sentados durante horas frente a un ordenador, o frente a un montón de papeles, lo primero donde notamos los efectos sedentarios es en las piernas. Eso se debe a que se está produciendo una mala circulación sanguínea. ¿Cómo evitarlo? **El movimiento, por supuesto, es la solución más rápida** (o puede que la única).

- **Consejo: Trata de levantarte cada tres cuartos de hora**
- **aproximadamente para ir a beber un poco de agua, para**
- **ir al baño, o para cualquier cosa que necesites y/o puedas**
- **realizar. De esta manera, además de mover las piernas,**
- **despejarás tu mente y descansarás la vista.**

Sin embargo, os podríais preguntar: ¿qué hacer en esos largos minutos en los que no podemos levantarnos de la silla? Desde Agua Eden os damos algunos consejos:

1. Como la cuestión es evitar la quietud para el buen funcionamiento sanguíneo, podéis **hacer un simple ejercicio llamado “bombeamiento”**, que consiste en subir y bajar las puntas de los pies enérgicamente. Se aconseja empezar de forma suave y tranquila, e ir aumentando poco a poco la velocidad.
2. También podéis hacer **rotaciones en el aire con los pies**, con el fin de mover las articulaciones de la rodilla y así permitir una mayor circulación de la sangre. Tanto podéis hacer rotaciones, como movimientos ascendentes y descendentes, aunque el primero es mucho más cómodo y natural.
3. Como hemos mencionado en el anterior punto, **evitar la quietud de las articulaciones es un paso vital para nuestra salud**. Así pues, no hemos de olvidarnos de los dedos de los pies. Para ello, se aconseja flexionar y extender los dedos lo máximo posible, de tanto en tanto.

Estos son tan sólo algunos movimientos aconsejables, no obstante, el ejercicio no debería quedar tan sólo en las horas de trabajo.

- **Consejo: Trata de subir y bajar las escaleras de la oficina para empezar y finalizar tu jornada laboral. Y, si puedes, ve y vuelve del trabajo en bicicleta, pues esta es de lo más saludable, con ella se mueven los músculos tanto de las piernas como del abdomen. Otra opción es ir caminando, si el trabajo queda cerca de tu hogar.**



La simple acción de subir y bajar unas escaleras, genera el movimiento suficiente para que el cuerpo pueda funcionar mejor. Si dos minutos pueden ser tan beneficiosos, imaginad lo saludable que es el uso de la bicicleta, o el de tus propios pies. Además, el medio ambiente os lo agradecerá.

2.2. Espalda

La espalda es la segunda zona que más pronto puede notarse resentida. Pues es uno de los lugares, junto con los hombros, donde más se acumula la tensión. Cuando esto sucede, solemos notar la espalda muy dura, o bien una serie de molestias difíciles de clasificar. No obstante, no sólo puede aparecer el dolor a causa de malas posturas, también puede

ser debido a la inactividad, a la escasez de movimiento. Pero si además de haber inactividad, hay malas posturas, el dolor agudo será inevitablemente el resultado. ¿Qué podemos hacer contra esto? Muy fácil:

1. Con la espalda recta, **intenta juntar los hombros hacia atrás** durante unos segundos. Trata de repetir el ejercicio unas 8 veces.
2. Un ejercicio muy simple para estirar la espalda consiste en **inclinarse el cuerpo hacia adelante**, e intentar relajarse lo máximo posible, para que también lo hagan los músculos. Si pones tus manos en la cabeza, a causa del peso de los brazos, la espalda se estirará mucho más.

● **Consejo: Trata de mantener siempre y en todo momento la espalda recta, ya estés de pie o sentado. Huye del mal hábito, tentadoramente cómodo al principio, de curvarla.**

La espalda es el tronco que te sostiene, no lo olvides, no la olvides.



2.3. Hombros y nuca

Los hombros y la nuca son la siguiente zona más resentida en la oficina, donde el estrés y la tensión acaban acumulándose poco a poco. Sin embargo, esa zona es bastante problemática, pues **el agarrotamiento muscular puede jugarnos una mala pasada cuando menos nos lo esperamos**. Debido a que impide que el riego sanguíneo llegue bien al cerebro, podemos sentir desde mareos hasta déficit de productividad, e incluso algo más grave, como podría ser la pérdida de visión momentánea y/o temporal. El susto puede ser grande.

Empecemos con los **ejercicios para los hombros**:

1. Existe un sencillo ejercicio, que resulta casi espontáneo y natural cuando aparecen las dolencias en la zona mencionada, y es llevar una mano a los diferentes puntos de tensión, que pueden ser fácilmente palpados. Al encontrarlos, hay que masajearlos un rato mientras se presiona ligeramente. Se aconseja, no obstante, que el otro brazo quede apoyado sobre una mesa o una superficie parecida donde pueda mantenerse relajado.
2. Otro movimiento muy común y casi igual de natural que el anterior, consiste en levantar y bajar los hombros, así como adelantarlos y hacerlos retroceder, de forma alternativa y/o continuada.
3. Para trabajar los omoplatos, se aconseja flexionar los codos y cogerse las manos a la altura de las clavículas, y a continuación, contraer los omoplatos. De esta manera, tensarás y extenderás su musculatura, relajándola y fortaleciéndola poco a poco.

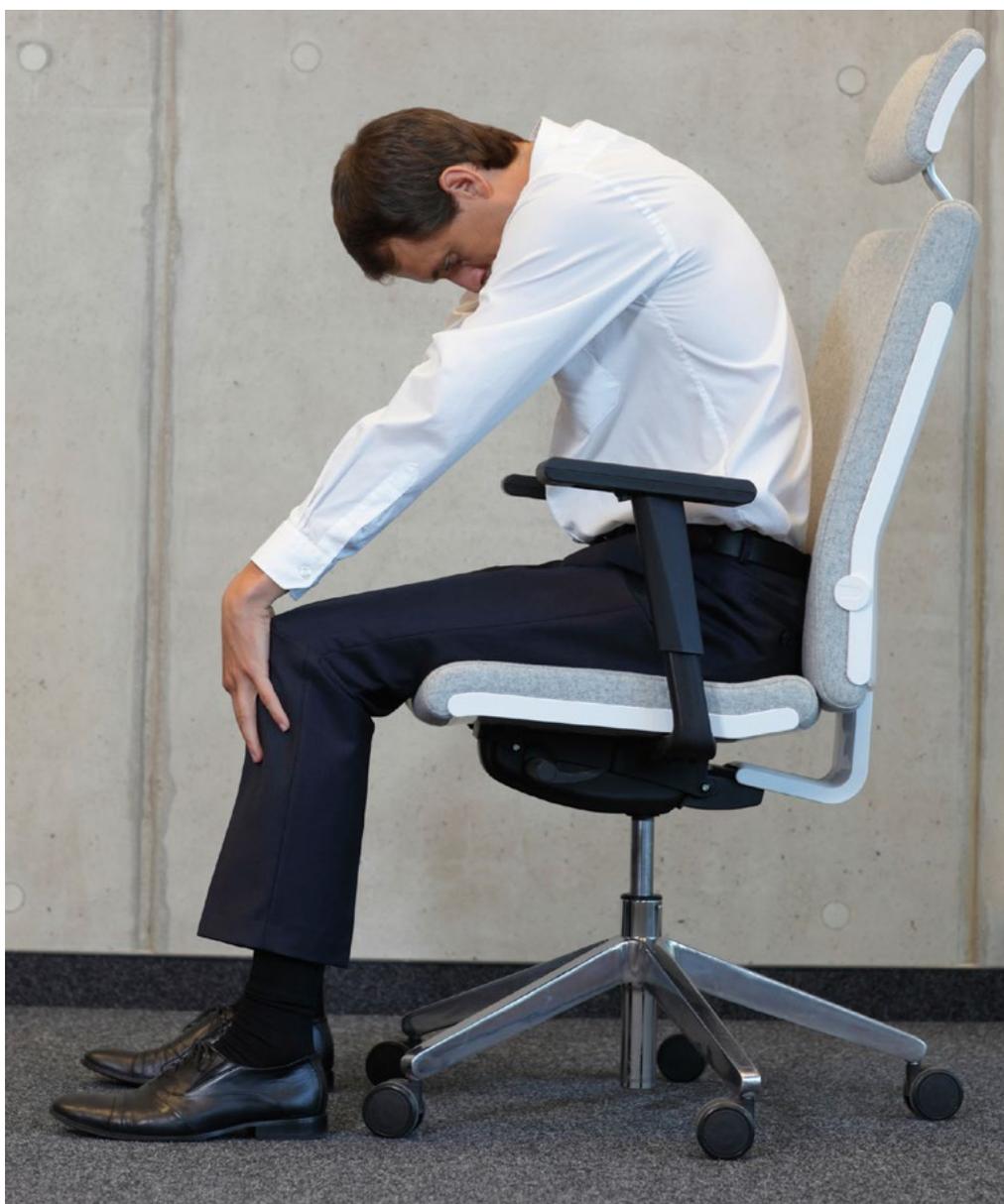
A continuación, unos **ejercicios para la nuca**:

1. Para la nuca, hay un ejercicio muy conocido, pero por lo general muy mal realizado. Se trata de **ladear la cabeza de un lado hacia otro**. Lo correcto es hacerlo inclinando la cabeza hacia el pecho, y no hacia atrás, como común y erróneamente se suele hacer, pues de esta manera lo único que se consigue es aplastar las vertebrales, lo que a la larga acarrearía una serie de problemas de difícil tratamiento.
2. Otro sencillo ejercicio, consiste en **masajear presionando ligeramente las zonas del cuello** (incluido detrás de las orejas), la nuca y la llamada zona suboccipital, que está justo debajo del hueso del cráneo, lugar donde, como hemos visto, se acumulan innumerables tensiones.

2.4. Brazos y manos

Los brazos y las manos son otra zona que, pese a no sentir de forma inmediata su resentimiento, eso no quiere decir que no necesiten atención por nuestra parte. Aquí os dejamos unos sencillos pasos para relajar estas zonas tan olvidadas:

1. **Estira un brazo hacia arriba, de la misma forma que si estuvieses tratando de coger una manzana de un árbol.** Mantenlo así unos 3 segundos, y luego repite el movimiento con el otro brazo. De esta manera, trabajarás al mismo tiempo el tronco, extendiéndolo.
2. **Una variante del ejercicio anterior consiste en tirar de una mano con la otra,** lo que probablemente resultaría menos fatigoso para algunas personas, o para situaciones en las que estemos ya muy cansados.



Para las manos y los dedos, traemos otra serie de movimientos de lo más aconsejables:

1. **Si llevas muchas horas escribiendo, ya sea a ordenador o no, probablemente tu mano necesite un respiro.** Mueve las muñecas de forma rotativa, primero para un lado y luego para otro. También puede subirlas y bajarlas mientras sujetas la muñeca con la mano opuesta, para evitar movimientos muy bruscos.
2. **Tus dedos también son importantes, no lo olvides.** Durante unos segundos, muévelos en el aire, tal como si estuvieses tocando un piano imaginario. También puedes contraerlos en la mano y extenderlos. Lo ideal es combinar ambos movimientos y alternarlos de tanto en tanto. Llegará un momento en que tus dedos lo necesitarán y lo agradecerán.

3. ¿CÓMO EVITAR TENER QUE LLEGAR A TODO ESTO?

El conocimiento de todos estos ejercicios puede ser muy beneficioso cuando empezamos a sentir la necesidad de ellos. Pero, como todo en la vida, **hay cosas que se pueden prevenir**. Las malas posturas (que pueden convertirse en malos hábitos) son la principal fuente de dolencias en la oficina. Es por ello que trabajar correctamente es de vital importancia. Así que:

1. **La silla es muy importante.** Ahí es donde se acomodará tu espalda, y si no es adecuada para ella, tratará de adaptarse como pueda, lo cual será ya sinónimo de dolor y molestias. Por lo tanto, vigila que tu silla sea natural y te permita colocar la espalda de forma recta. A parte, ten presente que las piernas y las rodillas deben quedar en un ángulo de 90°. Ni deben quedar las piernas colgando, ni las rodillas deben estar muy elevadas. Asimismo, sería ideal que tu silla tuviese reposabrazos, pues mantener los brazos en el aire puede ocasionar que se acumule la tensión tanto ellos, como en los hombros y en la espalda.
2. **En cuanto al ordenador**, la pantalla debe de estar a la altura de tu rostro y ojos. Al ser así, evitarás movimientos bruscos arriba y abajo para poder ver la computadora de forma adecuada. Por su parte, el teclado debe de estar de manera que brazos formen un ángulo de 90°, con el fin de evitar acumular tensión en los hombros, y un sobreesfuerzo en los brazos.

Pero no sólo hay que hacer bondad estando sentado. En los momentos en los que tienes que danzar de un lugar para otro, también tienes que tener presente ciertos aspectos, como los siguientes:

1. **No cargues con grandes pesos.** Si llevas bolso o alguna clase de mochila o bolsa, trata que sea de una carga medianamente ligera. Según ABC.es, la carga adecuada corresponde al 10-15% de nuestro propio peso.
2. **Evita encorvar la espalda al estar de pie.** Lo adecuado es mantener una postura recta en todo momento. Si te es difícil por un motivo o por otro, siempre tienes la opción de utilizar una faja lumbar para obligar a tu cuerpo a mantener la postura idónea.
3. **Si tienes que agacharte,** procura hacerlo, como siempre, **con la espalda recta y doblando las rodillas** (¡y no la espalda!), así evitarás desgarres musculares en la espalda, y por el contrario la irás fortaleciendo poco a poco.

Otros factores, como el **estrés**, pueden ser detonantes en nuestra salud, y en la de nuestros músculos y articulaciones. Así pues, aprende a autocontrolarte y a relajarte. Si eres de los que tiene dificultades para ello, prueba a hacer meditación en casa, a poder ser de forma diaria, o por lo menos dos o tres días a la semana. No tiene por qué llevarte mucho tiempo. Existen en la web innumerables meditaciones guiadas de menos de media hora (algunas incluso de 15 minutos) que pueden serte de lo más beneficiosas, tanto para liberarte del estrés diario acumulado, como para ayudarte con toda una serie de asuntos personales que, como sabemos, siempre pueden afectar, en mayor o menor grado, a nuestro día a día (y por consiguiente, a nuestro trabajo).

Como veis, cualquier aspecto, de lo más habitual o cotidiano hasta la fecha para nosotros, puede ser perjudicial para la salud de nuestros músculos y de nuestra mente. **Así que... último consejo:**

 **No dejes para mañana, lo que puedes evitar hoy.**



www.aguaeden.es/

THE WATER & COFFEE COMPANY