Dangers of Excessive Sitting Stats & Facts - Spanish



HECHOS

- 1. Estar sentado durante periodos de tiempo prolongados puede ser una de las principales causas de dolor de espalda, provocar una mayor tensión en la espalda, el cuello, los brazos y las piernas y añadir una enorme presión a los músculos de la espalda y los discos vertebrales. Estar sentado en una posición encorvada puede estirar en exceso los ligamentos de la columna vertebral y forzar los discos vertebrales.
- 2. Cuando se está sentado, se utiliza menos energía que cuando se está de pie o en movimiento. Las investigaciones han relacionado el estar sentado durante largos periodos de tiempo con una serie de problemas de salud. Entre ellos, la obesidad y un conjunto de afecciones -aumento de la presión arterial, hiperglucemia, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol- que conforman el síndrome metabólico. Estar demasiado tiempo sentado y los periodos prolongados también parecen aumentar el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y cáncer.
- 3. El impacto del movimiento -incluso del movimiento pausado- puede ser profundo. Para empezar, se queman más calorías. Esto puede conducir a la pérdida de peso y al aumento de la energía. Además, la actividad física ayuda a mantener el tono muscular, su capacidad de movimiento y su bienestar mental, especialmente a medida que envejece.

ESTADÍSTICAS

- Por término medio, los estadounidenses permanecen sentados 11 horas al día.
- Sólo en Estados Unidos se producen 300.000 muertes al año debido a la inactividad y los malos hábitos alimenticios.
- El 20% de todas las muertes de personas de 35 años o más se atribuyen a la falta de actividad física.
- El 65% de los estadounidenses ven dos o más horas de televisión al día.
- Sólo el 6,5% de los estadounidenses cumple los requisitos mínimos de actividad física para trabajar.
- El estilo de vida sedentario es responsable de unos 24.000 millones de dólares en gastos médicos directos.
- Las mujeres son más propensas a llevar una vida sedentaria que los hombres. La mayoría de las caídas (60%) se producen en el mismo nivel. (Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo)