¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO ESTÁS SENTADO AL DÍA? ¿SABÍAS QUE ESTAR SENTADO MÁS DE CUATRO HORAS AL DÍA PUEDE AFECTAR TU SALUD?

Si pasas muchas horas trabajando sin moverte de la silla, es perjudicial para tu salud. Mantener durante 5 días a la semana esta posición, más de 4 horas es un riesgo y si pasas más de ocho horas entonces el riesgo es muy alto.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EN MI SALUD?

Las consecuencias del sedentarismo para la salud son varias y pueden ocasionar:

- Problemas a nivel músculo esquelético producidos por el mantenimiento de una misma postura durante largas horas (contracturas, molestias musculares...)

- Tensión arterial alta.

- Posibilidad de padecer diabetes.

- Sobrepeso.

- Problemas circulatorios, el más habitual es la inflamación de piernas.

- Mal humor y falta de energía.

Ver información completa