Dangers of Excessive Sitting – Picture This – Spanish



Estar sentado en un escritorio puede aumentar el riesgo de muerte en casi un 50%.

¿Qué hay de malo en esta imagen? Hay un oficinista sentado en su silla de forma inadecuada, poniéndose en peligro de caerse de la silla.

Los oficinistas deben tener cuidado, ya que una investigación de la Universidad de Sidney descubrió que los oficinistas que permanecen sentados más de 10 horas al día en su escritorio tienen un 48% más de riesgo de muerte, en comparación con las personas que se sientan menos de cuatro horas al día. Para contrarrestar este riesgo para la salud, intente introducir cinco minutos de actividad cada hora y asegúrese de hacer descansos regulares fuera de su puesto de trabajo. Cambios sencillos, como subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, también supondrán una diferencia positiva para su salud.