

Total Worker Health® Conversación: Sedentarismo



- La organización y el trabajador tienen la responsabilidad de disminuir el sedentarismo en el lugar de trabajo.
- Disminuya la tasa de sedentarismo utilizando **mesas altas y estaciones de trabajo activas**, si están disponible.
- Trate de levantarse y **move** al menos una vez cada 30 minutos.

**ACTIVE
WORKPLACE**



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite www.YourWorkpath.com/toolkits

Copyright © 2022 Oregon Healthy Workforce Center and Oregon Institute of Occupational Health Sciences at OHSU

Guía de reunión:

Sedentarismo



INSTRUCCIONES: Sostenga la guía con este lado hacia usted y el otro hacia sus empleados. A continuación, comparta la información de esta página.

La conversación de hoy trata sobre el comportamiento sedentario en el lugar de trabajo. Reducir el sedentarismo laboral es importante ya que éste se asocia a efectos negativos en la salud. El tiempo total diario sentado está vinculado con mayor riesgo de muerte prematura, diabetes, obesidad y desarrollo de enfermedades del corazón. Estar sentado durante mucho tiempo puede agravar el dolor de cuello y espalda, provocar lesiones musculoesqueléticas siendo perjudicial, incluso, si practica ejercicio físico regularmente.

Afortunadamente, hay muchas acciones que se pueden llevar a cabo desde la organización y el trabajador para reducir el sedentarismo laboral.

Estas son algunas pautas para disminuir la cantidad de sedentarismo mientras continúa con su trabajo:

- Levántese y muévase durante al menos 2 minutos cada media hora.
- Utilice escritorios de pie y puestos de trabajo activos, si están disponibles.
- Realice reuniones mientras camina.
- Suba por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
- Acérquese a la mesa de un compañero de trabajo para entregarle un mensaje en lugar de enviarle un correo electrónico.

Ahora vamos a analizar las posibles formas en que la organización puede ayudar a reducir el comportamiento sedentario en el lugar de trabajo.

PEGUNTAR: "Alguien tiene ideas o comentarios para compartir"

Haga una pausa para debatir. A continuación, vea si hay posibilidades de pasar a la acción.

Termine con un plan de acción *(aquí dispone de algunas ideas sobre qué preguntar)*

- ¿Existen medidas que se puedan adoptar desde la organización para ayudar a los empleados a reducir el comportamiento sedentario y a moverse más a lo largo del día?
- ¿Existen barreras que dificulten el uso de escritorios de pie o puestos de trabajo activos si están disponibles?