



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

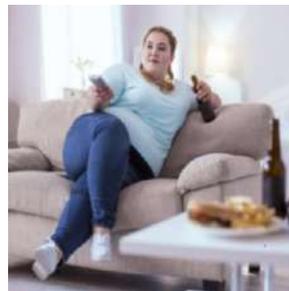
Año 2020 / Boletín No. 15
Octubre 23 de 2020



UNA VIDA SEDENTARIA, UN CAMINO PELIGROSO PARA LA SALUD

Podemos definir el sedentarismo como la ausencia física de mínimo 30 minutos diarios de ejercicio de manera regular y menos de tres días a la semana, son diferentes los factores que permiten la vida sedentaria. No solo es el modo de vida que elige la persona, también puede ser el difícil acceso a sitios adecuados para realizar una actividad física como espacios abiertos, instalaciones deportivas o la falta de conocimiento sobre los beneficios que genera el ejercicio entre otros factores.

Está comprobado que el estilo de vida sedentaria es una de las causas de mortalidad y discapacidad siendo un factor de riesgo por una pésima salud, después del tabaquismo, el consumo de alcohol y la mala alimentación. Cabe destacar, que el sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes, obesidad, aumenta la probabilidad de hipertensión, osteoporosis, altera nuestro sistema nervioso el cual se ve reflejado en la depresión, ansiedad y estrés entre otras enfermedades.



Ten Encuentra:

Todo ejercicio físico que hagas en tu día a día va sumando y no vale ninguna disculpa para decir que no tienes tiempo.

Para mantenerte saludable debes sacar un espacio en el día, siendo tu prioridad. La OMS recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada (como caminar rápido o limpiar la casa) o 75 minutos de actividad física intensa (como correr o realizar flexiones de brazos) por semana, para considerarse no sedentario.

El cuerpo está hecho para el movimiento y la actividad física con cualquier movimiento que realices, por tanto, simplemente volviéndonos más activos a lo largo del día, nos permite alcanzar los diferentes niveles recomendados de una actividad física óptima.



SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales,
docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANA

Información correo
institucional

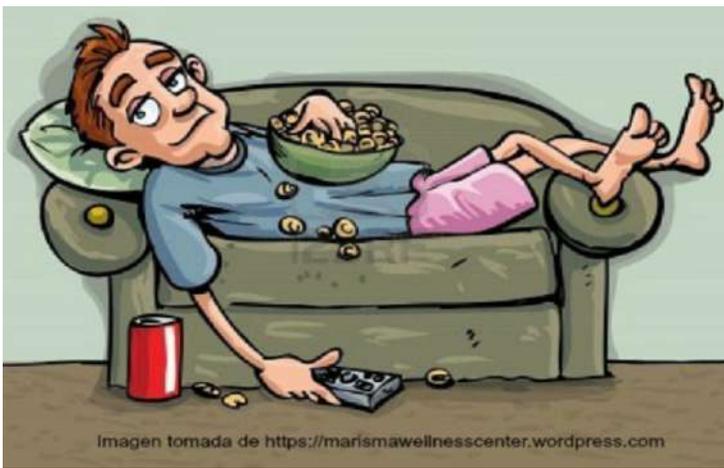
PARTICIPA EN NUESTRA PROGRAMACIÓN SEMANAL DE CAPACITACIONES Y TALLERES PROGRAMADOS POR LA ARL Y/O EL SG SST

Profesores, Personal administrativo
y contratistas.

ENCUESTA DE SINTOMATOLOGÍA ASOCIADA A DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS

ACTIVA DEL 27 DE OCTUBRE
AL 22 DE NOVIEMBRE.

Profesores, Personal administrativo
y contratistas.



PODEMOS CONBATIR EL SEDENTARISMO

Actualmente la cuarentena ha generado en las personas el sedentarismo, cambiando de manera súbita las actividades que usualmente realizaban como trotar, ir al gimnasio, caminar para ir al trabajo, a la universidad, al centro comercial o dejar los niños en el colegio, en fin. Sin embargo, es importante darles a conocer a las personas las diferentes actividades que puede realizar en este momento que no solo favorecerán el cuidado de su cuerpo, si no que ayudará a mantener nuestra salud mental y así saber sobrellevar esta situación mundial que nos cambio la forma de vivir a todos.

Es Ahora... que tenemos que adquirir hábitos de vida saludable y a continuación se mencionan algunas alternativas:

- Aprovechemos la tecnología para entretenernos con otras personas, podemos realizar ejercicios, entrenamientos con profesionales que se apuntaron a los servicios digitales, subiendo videos y diferentes clases de actividad física.
- Organice su agenda y dedique un espacio durante la jornada del día para bailar o hacer alguna actividad física.



- La clave para reemplazar los elementos del gimnasio es dejarnos llevar por nuestra imaginación y creatividad con lo que se tiene en casa: como por ejemplo dos botellas de agua pueden servir de mancuernas, una maleta llena de objetos es una excelente opción para hacer sentadillas con peso, y una silla es un recurso inagotable para entrenar piernas y brazos.

- Salga a caminar diariamente, evite conducir vehículo como también el uso de transporte público.



- Realice actividades como yoga, pilates o clases de baile.

- Intente usar bicicleta.

- Dedique 20 minutos para caminar después de cenar.

- Suba escaleras en lugar de ascensor, tu cuerpo te lo agradecerá.

- Póngase en pie cuando hable por teléfono.



La inactividad física facilita aumento de peso, deteriora la función músculo-articular, dificulta la circulación arteriovenosa y linfática, incidiendo de manera directa en nuestra vitalidad, calidad de vida y rendimiento.

En la forma de interpretar trabajo, comida y tiempo libre, reside la clave para desarrollar una vida práctica y creativa, rentable familiar y profesionalmente.

Recuerda que para disfrutar una buena salud debemos cambiar nuestros hábitos, alimentandonos adecuadamente y activandonos en cosas que aporten nuestro bienestar físico y mental.

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co

1-<http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>

2-<https://www.allianzcare.com/es/acerca-de-nosotros/blog/2020/01/se>

3-<https://images.app.goo.gl/8UoxFyT9vUFmkQrAZ>

4-<https://images.app.goo.gl/a9kQtY1uRzMYAx3g8>

5-<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/san004993wr.html>