

 MIÉRCOLES, FEBRERO 5, 2025 3:00 A. M.

No todo es gimnasio hábitos diarios y consejos prácticos para una vida más activa y saludable

El verano es la oportunidad perfecta para adoptar hábitos saludables que mejoren nuestra calidad de vida. Uno de los principales desafíos es combatir el sedentarismo, un problema que afecta a gran parte de la población y que puede traer consecuencias negativas para la salud.

Resumen.

Síntesis generada con OpenAI.

El inicio de un nuevo año es ideal para adoptar hábitos saludables que combatan el sedentarismo y mejoren la calidad de vida. Pequeñas acciones diarias, como caminar en los trayectos, realizar pausas activas en el trabajo y moverse después de las comidas, pueden marcar una gran diferencia. Además, una alimentación equilibrada, una hidratación adecuada y un buen descanso complementan estos esfuerzos.

Incorporar actividades recreativas como el baile o el senderismo ayuda a mantener un estilo de vida activo de manera sostenible y placentera.

Desarrollado por El Mostrado.

El sedentarismo se define como un estilo de vida con insuficiente actividad física o deportiva. Esto puede desencadenar distintos tipos de enfermedades metabólicas, muchas de las cuales afectan nuestra calidad de vida, teniendo incluso consecuencias económicas.

“Según la última Encuesta Nacional de Salud, Chile presenta un sedentarismo de un 86,7% en la población adulta, a nivel nacional. Esta cifra ha presentado un ligero cambio en los últimos veinte años. El 2003, el mismo análisis marcaba un 89,4%, data muy cercana a la actual”, explica Rodrigo Melo, académico de la Escuela de Kinesiología de Universidad de Las Américas.

La mayor parte del día estamos trabajando, hace calor, y además no hay espacio ni tiempo para realizar actividad física y ejercicio, es por esto que la solución, en parte, pasa por generar ciertos hábitos en la oficina o en la casa, y así combatir al temido

sedentarismo.

“En lo que refiere al trayecto laboral, es importante utilizar el transporte público, donde se tenga que caminar para tomar micro o metro, con esto se genera por lo menos una o dos caminatas de 10 minutos, lo cual marca el piso para una buena meta de actividad física diaria”, explica el profesional.

“Cuando se llegue al lugar de trabajo, y sobre todo si toca desempeñar una función de oficina, se debe obligatoriamente generar pausas activas cada media o una hora. Se ha demostrado que estar más de cuatro horas sentado genera un aumento de la grasa visceral (la grasa más temida), por lo cual la segunda meta del día es hacer pausas”, añade el experto.

¿Cómo lograrlo? “Idealmente estas pausas se cumplen al pararse y recorrer algunos metros a la impresora, baño u otras oficinas, sino es posible y todo está cerca de nosotros, hay que sentarse y pararse en nuestra propia silla unas treinta veces o más, durante un minuto”, detalla.

Durante la hora de almuerzo, la sobremesa es un clásico, sin embargo, si nos quedamos sentados conversando generamos que suba y suba nuestro índice glicémico, indicador que mientras más alto y constante sea, puede generar cambios metabólicos crónicos.

“Lo que hay que hacer después de comer, es pararse y caminar. Se ha demostrado que las caminatas ligeras de diez minutos después de ingerir alimentos ayudan a bajar el índice glicémico, lo cual es beneficioso para nuestro cuerpo, por lo tanto, almuerzas, terminas y sales a conversar caminando con tus compañeros de trabajo.

Con esto ya cumplimos con la tercera meta del día”, aclara Melo.

Durante la tarde se recomienda mover los tobillos en el mismo escritorio, si es que no se han podido realizar pausas activas y comer a media tarde algún snack saludable proteico en caso de que tengamos hambre.

“Claramente se debe volver a la casa utilizando las mismas prácticas que realizamos al comienzo del día y con esta rutina ya habremos cumplido por lo menos con una cuota importante de actividad física la cual es fundamental para resguardar nuestra salud y bienestar”, concluye el académico.

Además de estos consejos, es importante complementar la actividad física diaria con hábitos saludables como mantener una alimentación equilibrada, hidratarse adecuadamente y dormir lo suficiente. Un buen descanso es clave para la recuperación muscular y el equilibrio del metabolismo, lo que facilita mantener un estilo de vida activo.

Finalmente, incorporar actividades recreativas como el baile, el senderismo o clases grupales de ejercicio puede ser una excelente manera de mantenerse en movimiento

sin que se sienta como una obligación. La clave está en encontrar una rutina que sea sostenible y que se adapte a las necesidades y gustos personales. De esta forma, será

