

Síndrome de la «sillitis» aguda

Andrea Calderón Rico

Terapeuta respiratoria Especialista en prevención de riesgos laborales



Síndrome de la «sillitis» aguda

TEN EN CUENTA



- * La mayoría de las personas trabajan sentadas
- * Se transportan desde y hacia su casa en la misma posición
- * Al llegar al hogar vuelven y se sientan



- * Esto produce trastornos musculo-esqueléticos y sedentarismo

Síndrome de la «sillitis» aguda

ESTUDIOS DEMUESTRAN (JustStand)



Estar sentados por tiempos prolongados:

- * Aumenta el riesgo de cáncer
- * Diabetes
- * Obesidad
- * Enfermedades cardiovasculares

Síndrome de la «sillitis» aguda

PREVENCIÓN



- * Ponerse de pie por lo menos una vez cada hora
- * Caminar 1 o 2 minutos por la oficina
- * Subir y bajar escaleras
- * En la casa vea un rato televisión de pie o al menos durante los comerciales
- * Hacer ejercicio

Síndrome de la «sillitis» aguda



GRACIAS