



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°3 MAYO 2017



### Diez maneras fáciles de estar activo en su rutina de trabajo diario

Estar sentado frente al escritorio todo el día puede dañar nuestra salud, no obstante este riesgo puede ser reducido.

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda al menos 75 minutos de ejercicio vigoroso o 150 minutos de ejercicio moderado a la semana. Esto equivale a 30 minutos al día, 5 días a la semana.

"La buena noticia es que esos 30 minutos pueden pasarse haciendo cosas que incorpore a su día de trabajo", dijo el Dr. Daniel Vigil, en un comunicado de prensa de la Universidad de California, en Los Ángeles (UCLA).



"La idea es moverse a lo largo del día, preferiblemente al menos una vez cada hora", añadió. Vigil es profesor clínico asociado de medicina de familia y cirugía ortopédica en la Facultad de Medicina David Geffen de la UCLA.

#### ¿Necesita una motivación para moverse de la silla?

Recuerde: la inactividad le pone en un riesgo más alto de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular (ACV) e incluso de muerte. Estos consejos nos ayudarán a estar más activos:

- Mueva su papelerero y otras cosas esenciales lejos de su escritorio.
- Camine hasta el escritorio de un compañero en lugar de enviar un correo electrónico o llamar por teléfono.
- Use las escaleras cuando se dirija a una sala de descanso que esté en otro piso.
- Use bandas de resistencia para hacer flexiones de pies y estirar los brazos en su escritorio.
- Cuando esté parado haciendo una cola, estire el cuello y los hombros y doble las rodillas para la flexibilidad.
- Si una reunión dura más de 90 minutos, haga un descanso de 5 minutos para hacer estiramientos a mitad de la reunión.
- Estacione su auto más lejos del edificio de su trabajo.
- Si va en transporte público, bájese unas cuerdas antes de llegar a su destino y camine el resto del camino.
- Descargue aplicaciones que le animen a estar activo, como las que cuentan los pasos que da diariamente o le recuerdan que se mueva cuando esté sentado en su escritorio.
- Realice pausas saludables.

Fuente: [www.alimentatesano.cl](http://www.alimentatesano.cl)

**Director Responsable :** CN SN Rodrigo Abarca Gambaro  
**Sub Director:** CN SN Rodrigo Márquez Marnich  
**Editora:** Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
**Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada**

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)