Publicado en Ciudad de México el 16/08/2017

# [El impacto del sedentarismo, consecuencias en las empresas](http://www.notasdeprensa.es)

## El sedentarismo está considerado la enfermedad del siglo, afectando a todo el mundo. Los 3 primeros lugares en sedentarismo son: Argentina con un 68%, seguido de Portugal y Estados Unidos con un 55 y 40% respectivamente. De cerca le siguen China, Francia e Inglaterra

 Gympass, empresa que tiene como misión mejorar la vida de las personas a través de un programa que integra una red de miles de centros de actividad física en América y Europa, comparte los estadísticas del sedentarismo a nivel nacional y mundial. Algunos padecimientos relacionados con problemas cardíacos, diabetes, cáncer de mama y de colon son causados por la inactividad física. Es más, cerca de 5.3 millones de muertes anuales son ocasionadas por el sedentarismo, un número más alto que las muertes ocasionadas por el tabaquismo. Hablando de México, el sedentarismo afecta al 56% de la población, de la cual el 38.7% se refiere a hombres y el 61.3% restante a mujeres. La causa principal es la falta de tiempo o eso afirma el 41.9% de la población. Las soluciones para evitar el sedentarismo de acuerdo con la Organización Mundial de Salud (OMS), la mayoría de las muertes y las enfermedades podrían evitarse si la población fuera físicamente más activa. El sedentarismo, no solo afecta a las personas, también afecta a las organizaciones. En las empresas un estilo de vida sedentario en la población también tiene muchas consecuencias, como costos elevados en salud, por año las empresas gastan cerca de US$ 330 en tratamientos de salud por cada empleado sedentario. Aunado al aumento de ausentismo, alta rotación del personal y baja productividad. Las empresas pueden ayudar a prevenir y combatir el sedentarismo de distintas maneras: Evaluar la salud de sus empleados. Investigar sobre los intereses de los colaboradores y evaluar los riesgos de salud para descubrir cuáles son las necesidades en sus puestos de trabajo. Llevar a cabo campañas antitabaquismo. La empresa puede ayudar al trabajador ofreciendo campañas antitabaquismo, con conferencias, películas, testimonios y otros recursos. Poner el ejemplo. Las empresas deben dar ejemplo a sus empleados para que cuiden su salud, así el trabajador podrá adoptar hábitos saludables más rápida y eficazmente. Hacer asociaciones con Gimnasios. El ejercicio físico es primordial a la hora de combatir el sedentarismo. Para hacer que los empleados se vuelvan más activos, motívelos a practicar actividad física a través de asociaciones con gimnasios o beneficios multi-gimnasio. Un entorno de trabajo saludable. Invierta en un entorno agradable y construya una cultura organizativa que enaltezca acciones como el horario de trabajo flexible, reglas para fumadores y permiso de maternidad y paternidad. Gympass tiene como misión mejorar la vida de las personas a través de un programa que integra una red de miles de centros de actividad física en 10 países de América y Europa. Aporta soluciones flexibles a empresas para que ofrezcan un programa de beneficios a sus colaboradores como una prestación corporativa para mejorar la salud, productividad, ambiente laboral y estilo de vida. A Julio de 2017, cuenta con una red de 2,100 gimnasios/centros de ejercicio, con 330 actividades distintas, en todo México. Para más información visite www.gympass.com/mx

**Datos de contacto:**

Flor Carreño

Marketing Q S

56152196

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/el-impacto-del-sedentarismo-consecuencias-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Sociedad Recursos humanos



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)