Publicado en CDMX el 28/04/2023

# [Especialista señala que población en México pasa más de 7 horas sentada, lo que aumenta riesgo de obesidad](http://www.notasdeprensa.es)

## El llamado sitting, término adoptado para referirse a tipo de "trabajo sedentario" o sin actividad física, aumentó 18 minutos por año entre 2006 y 2015 y con el home office hay quienes permanecen frente a la computadora 12 horas, señala el especialista en Medicina del Deporte, Joaquín Pulido

 El llamado sitting que consiste en pasar demasiado tiempo sentado frente a la computadora, la televisión o el volante, incrementa el riesgo de sobrepeso, obesidad, cardiopatías, cáncer y diabetes tipo 2, según las "Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física y hábitos sedentarios" y  60% de la población adulta en México es inactiva físicamente, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).  En el marco del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo que se conmemora cada 28 de abril, el doctor Joaquín S. Pulido Reyes, médico responsable del equipo nacional de clavados de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) en la CDMX,  dijo que realizar pausas activas cada dos o tres horas, ayuda a mejorar la salud física y mental de las personas sedentarias. Señaló que el estudio titulado "Evidencia del aumento del sedentarismo en la Ciudad de México durante la última década: Prevalencia del tiempo sentado, tendencias y asociaciones con la obesidad y la diabetes", del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), mostró que entre 2006 y 2015, aumentó 18 minutos por año el tiempo que 15% de los adultos en la Ciudad de México pasaban sentados, con un promedio diario de siete horas. "A partir de la pandemia y el home office incrementó el tiempo que las personas pasan sentadas frente a una computadora de manera ininterrumpida, lo que favorece la aparición de problemas de circulación y estrés oxidativo, y por supuesto de sobrepeso y obesidad. En mi clínica los pacientes han expresado que pasan más tiempo sentados frente a la computadora en sus casas que en la oficina originalmente, entonces el sitting ha incrementado pasando de  7 u 8 horas al día, hasta 12 horas", agregó el doctor Pulido Reyes, también director del Centro Médico Deportivo Salud Activa. El especialista en medicina del deporte, detalló que activarse con sencillos ejercicios 10 o 15 minutos después de permanecer sentados dos o tres horas, ayuda a tener un mejor sueño y concentración,  reduce síntomas de ansiedad y depresión, además de favorecer el retorno sanguíneo de piernas y brazos, y combatir la creciente epidemia de obesidad y diabetes en México. Para este fin se aconseja poner una alarma cada dos o tres horas para que las personas recuerden que deben levantarse del asiento para romper con el sitting con ejercicios muy sencillos de estiramiento, movilización de talón, rodillas, cadera y espalda que son las partes del cuerpo más afectadas por permanecer sentados largo tiempo, ayudando así al retorno del flujo sanguíneo, a la oxigenación de los tejidos blandos y contribuir al gasto calórico para evitar una mayor acumulación de grasa en el cuerpo. El doctor Joaquín S. Pulido mencionó que la OMS aconseja por lo menos 150 minutos a la semana de ejercicio moderado, y agregó que las personas con sobrepeso u obesidad deben visitar al médico para recibir tratamiento integral individualizada que incluya atención psicológica y terapia farmacéutica si fuera necesario.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/especialista-senala-que-poblacion-en-mexico](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Sociedad Ciudad de México Bienestar



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