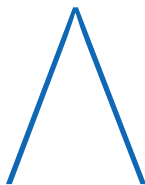


MOVE

Por qué y cómo se deben usar las mesas regulables en altura



¿Por qué es importante usar su mesa sit-stand?

La jornada de trabajo en la oficina es algo cotidiano para la mayoría de nosotros, lo que implica estar en inactividad la mayor parte del día. Sin embargo, ni nuestros cuerpos ni nuestras mentes están hechos para esta inactividad. Los estudios demuestran que el comportamiento sedentario conduce a enfermedades relacionadas con el estilo de vida.

Usar una mesa sit-stand puede reducir el comportamiento sedentario de manera significativa, disminuir el riesgo de enfermedades causadas y aumentar nuestro bienestar cotidiano.

Este pequeño folleto señala por qué y cómo se debe usar una mesa regulable en altura. Así mismo, le da recomendaciones para ponerse en marcha e incorporar el movimiento en su día laboral.

Póngase de pie y disfrute de la lectura.

Forma 5



Comportamiento sedentario

– *Estamos inactivos la mayor parte del día*

Sedentario significa “demasiado sentado” – o sea ausencia de ejercicio físico.



Pasamos hasta **12 hrs.** al día sentados



¿Sabía que...?

Estar sentado o tumbado mientras está despierto se clasifica como comportamiento '**sedentario**'. Se puede tener un comportamiento sedentario en el trabajo, la escuela, en casa, al viajar o durante el tiempo libre. El comportamiento sedentario requiere poco consumo de energía.

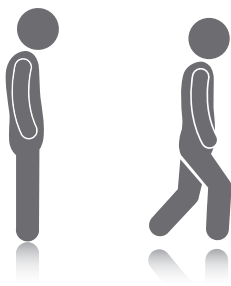
Cómo pasamos las horas

La mayoría de las horas que estamos despiertos las pasamos de manera sedentaria (un 60-70 por ciento).



60-70%

Sedentaria



20-30%

Ligera



<5-10%

Moderada - Activa

Las mesas regulables en altura son un recurso indispensable para lograr una reducción en el comportamiento sedentario.

El ejercicio regular no es suficiente

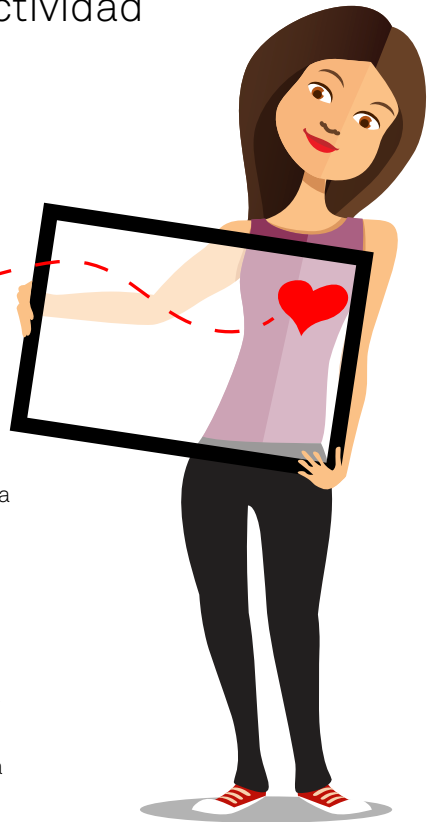
Incluso estar de **30 a 60 minutes** de pie al día no reduce la cantidad de horas que pasamos sentados.

Estudios recientes demuestran que el comportamiento sedentario es independiente de la actividad física. Lo cual significa que no basta con hacer ejercicio con regularidad
– ***también hay que pasar menos tiempo sentado.***



Consecuencias de la inactividad

- Un **30%** de las cardiopatías isquémicas están causadas por la inactividad física
- Un **27%** de los casos de diabetes están causadas por la inactividad física
- Se produce fatiga en los músculos de la espalda y el cuello, disminución del flujo sanguíneo
- Interrumpir el estar sentado con un corto paseo puede disminuir el nivel de azúcar en la sangre en un **30%**
- La inactividad física es el 4º factor de riesgo más importante en la mortalidad global
- Un **95%** de todos los dolores de espalda comienza por inactividad, mientras que solo un **5%** de los dolores de espalda empieza por un movimiento enérgico



Sentarse

– *qué pasa cuando estamos demasiado tiempo sentados*

Al levantarse y salir de su silla durante el día, pone en movimiento músculos posturales que “encienden” genes que son fundamentales para una buena salud. **Cuando se pasa el día sentado, su salud se va deteriorando.**

Estando de pie, la curvatura natural de la columna vertebral permite al cuerpo lograr un equilibrio en la carga. **Estar sentado de manera prolongada** causa una compresión constante en los discos intervertebrales que puede **contribuir a su degeneración prematura.**

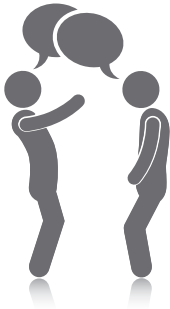
Además, los requerimientos más bajos para el sistema circulatorio al estar sentado resultan en una disminución de la actividad cardíaca y del flujo sanguíneo lo cual **acelera la fatiga.**

Según los científicos, al estar sentados **“las enzimas responsables de quemar grasa sencillamente se desconectan.”** Esto puede conducir a una retención de grasas, bajar el colesterol bueno y detonar una reducción general del índice metabólico.

Estar sentado durante largo tiempo reduce el movimiento del cuerpo, haciendo que los músculos tengan mayores probabilidades de sufrir un tirón, agarrotarse o lesionarse. Se ha relacionado con un **alto índice de molestias de espalda**, incomodidad en las extremidades inferiores y mayor carga muscular de los músculos del cuello y los hombros.

Un estudio con más de 73.000 mujeres señaló que **el riesgo de morir de enfermedad cardíaca** era casi 3 veces superior entre la gente que está sentada comparado con quienes pasan menos tiempo sentados.

5 pasos para un estilo de vida más saludable



No envíe emails -
hable cara a cara



Suba su
escritorio



Coloque la
impresora lejos
del escritorio



Hable
caminando



Salga afuera
en los
descansos



¡Póngase en marcha!

- Obtenga herramientas de motivación para estar de pie ante su escritorio
- Reorganice la sala de reuniones, guarde las sillas
- Únase con los compañeros de trabajo para hacer un esfuerzo en conjunto
- Fije objetivos realistas y premie los buenos esfuerzos

Necesitamos un descanso de estar sentados – ¡y empieza hoy!

Cuando se está sentado:

VS

Cuando se está de pie:

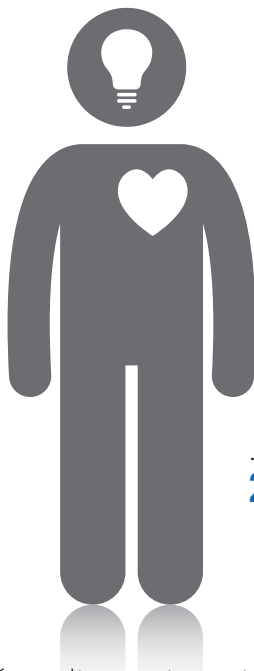
...el riesgo de enfermedades cardiovasculares aumenta en un **40%** con el tiempo

...las enzimas que ayudan a descomponer la grasa caen en un **90%**

...ininterrumpidamente durante más de **6 horas** contrarresta el efecto de 60 min de ejercicio

Moverse es vivir

Se prefiere el movimiento, así que alterne entre posturas sentadas y de pie.



...y se está moviendo activamente, puede reducir el riesgo de cáncer **en hasta un 40%**

...puede quemar hasta un **50 de cal más** por hora comparado con estar sentado

...su actividad muscular es casi **2,5** veces **mayor** que mientras está sentado

Póngase en pie por su salud

Como media estamos inactivos un **60-70%** de cada día.



Necesitamos un descanso de estar sentados – **y empieza hoy!**

Estar de pie 15 minutos por hora...



...reduce la
obesidad



...aumenta
la pérdida
de peso



...mejora la
salud mental



...y quema
20.000
calorías
más al año



...lo cual
equivale a 6
maratones
completas al
año



...y le hace más
saludable y feliz

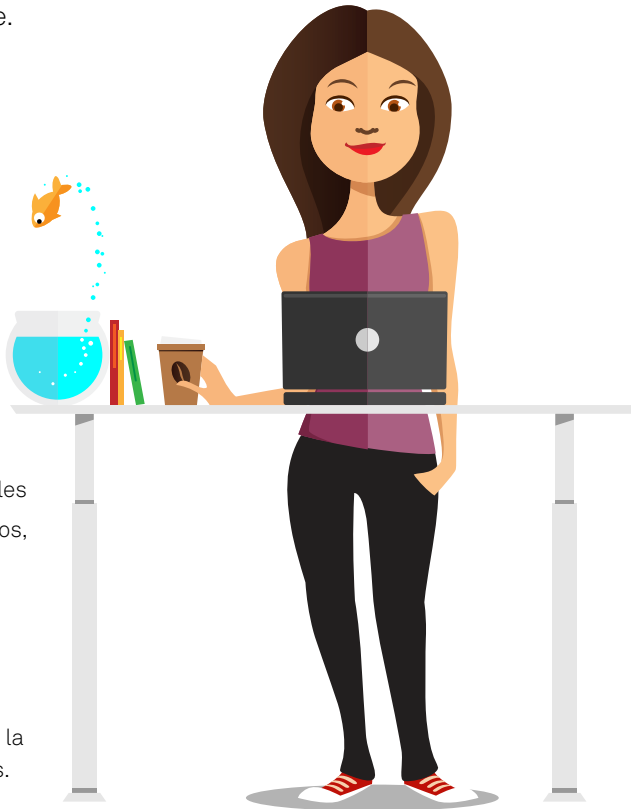
Aumento demostrado de la productividad

La productividad ante el escritorio aumenta en un

10-20% cuando se está de pie.

- Los usuarios de las estaciones de trabajo sit-stand dicen estar más alerta, motivados y positivos
- Los estudios muestran una correlación directa entre empleados saludables y un mejor rendimiento
- Las reuniones son cortas y eficientes
- Mejor postura y reducción del riesgo de dolor de espalda
- Niveles más altos de energía, especialmente por las tardes

Los empleados que usan mesas regulables en altura están un **71%** más centrados, son un **66%** más productivos y están un **33%** menos estresados. Otras investigaciones demuestran que usar mesas de altura regulable conduce a una mejor productividad en el trabajo, calidad, eficiencia y un mayor sentido de la colaboración entre grupos de empleados.



Reduce los días de baja

Usar mesas ajustables en altura con regularidad reduce el número de días de baja por enfermedad. Aplicar programas de actividad física en el lugar de trabajo ha demostrado **reducir los días de baja por enfermedad en hasta un 32 por ciento.**

Caso de una compañía médica alemana, **Dräger**

Dräger Medical hizo encuestas al personal a los 3 meses de haber introducido estos escritorios y nuevamente después de 6 años. Los resultados del estudio de los 3 meses revelaron que un **65% del personal sentía que su bienestar había mejorado en el trabajo como resultado del uso de las mesas de pie**, mientras que un 3% dijo que había mejorado significativamente. Se observaron resultados similares después de 6 años, con un **70% que indicó haber mejorado su bienestar en el trabajo a pesar de un aumento significativo de uso de los ordenadores. Las bajas por enfermedad del personal que indicó que usaban los escritorios de pie con regularidad disminuyó significativamente.**



No reemplace un tiempo prolongado sentado con un tiempo prolongado de pie

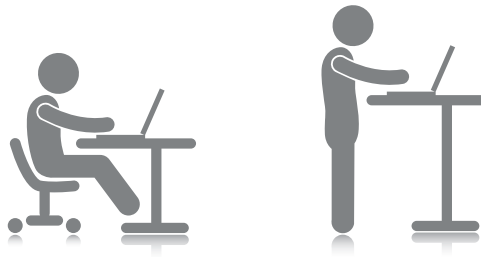
Los malentendidos acerca del uso de las mesas regulables en altura han creado confusiones en el usuario. La idea no es estar sentado ni estar de pie todo el día.

Efectos... de estar sentado por tiempo prolongado:

- Incomodidad en las extremidades inferiores
- Fatiga muscular estática
- Mayor inactividad muscular y vertebral, aumento de la presión intradiscal
- Mayor carga de los músculos del cuello y hombros
- Disminución en la actividad muscular, que resulta en dolores y/o espasmos

...de estar de pie por tiempo prolongado:

- Dolor en los pies
- Piernas hinchadas
- Varices
- Fatiga muscular estática
- Dolor de la parte inferior de la espalda
- Rigidez en cuello y hombros



La gente está hecha para moverse – moverse es vivir

Alterne entre sentado y de pie

Se recomienda que los usuarios deberían progresar hacia:



Esto se debería dividir en varias secciones de



¿Por qué hay que alternar entre posturas?

Cuando alternamos entre sentados y de pie durante el día, ajustamos la carga del cuerpo y permitimos que determinadas partes del cuerpo descansen. Estar de pie ayuda a activar las enzimas responsables de una buena salud, aumenta el flujo sanguíneo para aliviar los músculos fatigados y permite que el cuerpo logre un equilibrio en la carga. Simplemente el acto de **pasar de sentado a de pie es estupendo para su salud. Obliga al cuerpo a trabajar** contra la gravedad y mantiene fuertes los músculos esqueléticos. Estar de pie también ayuda a la **regulación de la presión sanguínea.**

Cómo *empezar*

Consejos importantes al usar una mesa regulable en altura:

1.

Si, por motivos médicos, duda de si puede **estar de pie durante 5-15 minutos de cada hora**, debería consultar a su médico.

2.

Trabajar de pie es un hábito al que su cuerpo se tiene que acostumbrar. **Empiece por estar de pie de 5 minutos por vez.**

3.

Es importante **alternar entre estar sentado y de pie**.
Estar de pie todo el día tampoco es sano – lo que importa es ir variando.

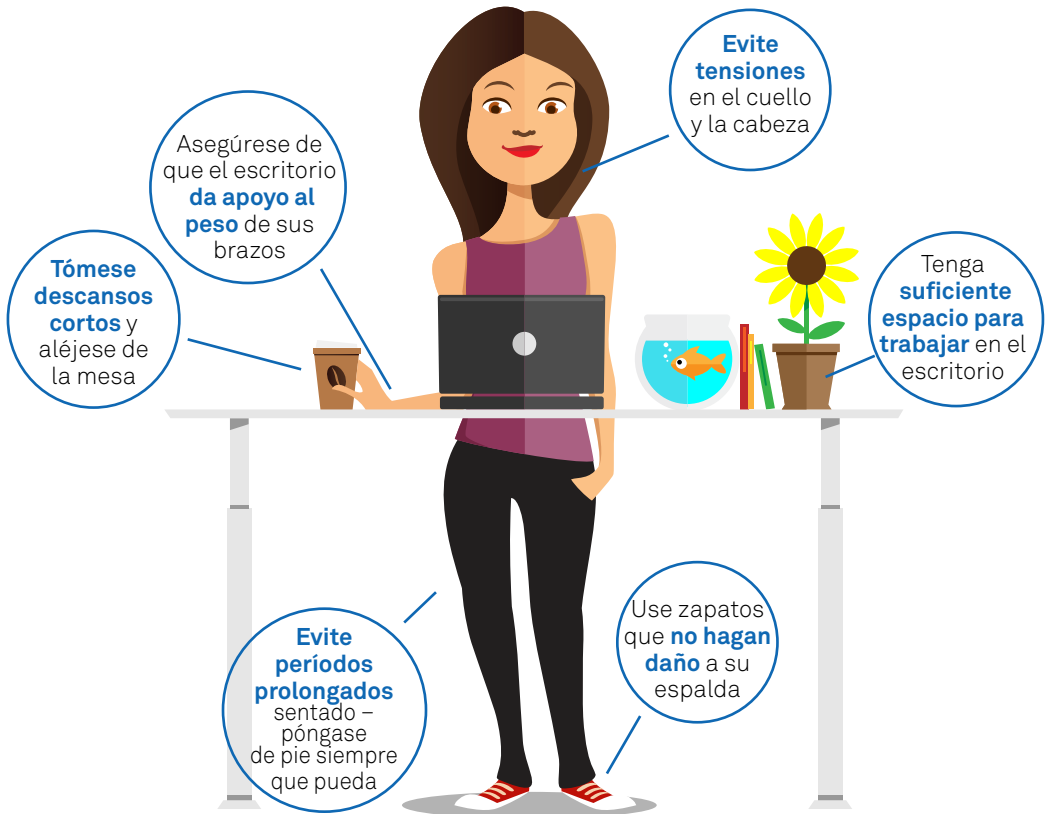
4.

Con el tiempo, permanezca de pie 15 minutos de cada hora, acumulando 2 horas al día.

5.

Convierta el cambio de posición en parte de su trabajo diario.

6 consejos ergonómicos para ponerse en marcha



No se logran resultados en solitario

Usar una mesa regulable en altura requiere de guía e instrucciones.

Más específicamente:

- **Entrenamiento**
- **Tutoría**
- **Herramientas**

En LINAK lo comprendemos, y hemos desarrollado el **LINAK® DESK CONTROL™**



Software



App

Referencias

Calorie burner: How much better is standing up than sitting?,
Magazine, BBC

Comfort at your Standing Desk,
Ann Hall, LinkedIn Pulse

Do you have 'sitting disease'?,
Jennifer K. Nelson and Katherine Zeratsky, MayoClinic, mayoclinic.org

Dr. Elizabeth Joy,
University of Utah's Health Sciences Center (Bush 2010), University of Utah

Ergo-plus.com

Executive Order on the Conditions at Permanent Places of Work,
Morten Bergulf, Ove Hygum
Arbejdstilsynet, Denmark

Get Off Your Duff! Sitting Is the 'New Smoking',
Lorie Johnson, CBN News

Getting employees to use their sit to stand desk,
Ann Hall, LinkedIn Pulse

How Much Coworker Socializing Is Good For Your Career?,
Jacquelyn Smith, Forbes Leadership

How to Power Nap at Work,
Sylvia Marten, Spine-Health

Infographic: Sitting so much should scare you,
Ergotron

Move a Little, Lose a Lot,
James Levine, Selene Yeager, Three Rivers Press 2009

Musculoskeletal Disorders and Workplace
Factors, National Institute for Occupational Safety and Health National Center for Biotechnology Information, The Council for Health and Disease Prevention, American Heart Association, Center for Disease Control and Prevention

NationalJournal.com

New Paper: Prevalence and Correlates of Sitting in Europeans, Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

Physical Inactivity and Cardiovascular Disease,
Department of Health, New York State

Sedentary behaviour – one definition to rule them all,
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

Sitting is the New Smoking- Even for Runners,
Selene Yeager, Runner's World

Sitting all day – what's the research behind the risks? A research review of the risks associated with sedentary / sitting behavior,
Taylor, K., Green, N., Wellnoms White Paper

Sit-stand Workstations,
Büro Forum für bessere Büros,
www.buero-forum.de

Stand and deliver,
Jonathan Swan, Executive Style

Stand up and loose weight,
Hanna Tómasdóttir, LINAK

Top 10 Trends Influencing Workplace Design,
HOK - Thought Leadership

The experience of musculoskeletal discomfort amongst bank tellers who just sit, just stand or sit and stand at work,
Leon Staker, Andrea Roelofs, Curtin University of Technology: Perth, Western Australia

Workspace Design Trends To Increase Your Productivity,
Vivian Giang, Fast Company

10 Trends in Office Design,
CCIM Institute

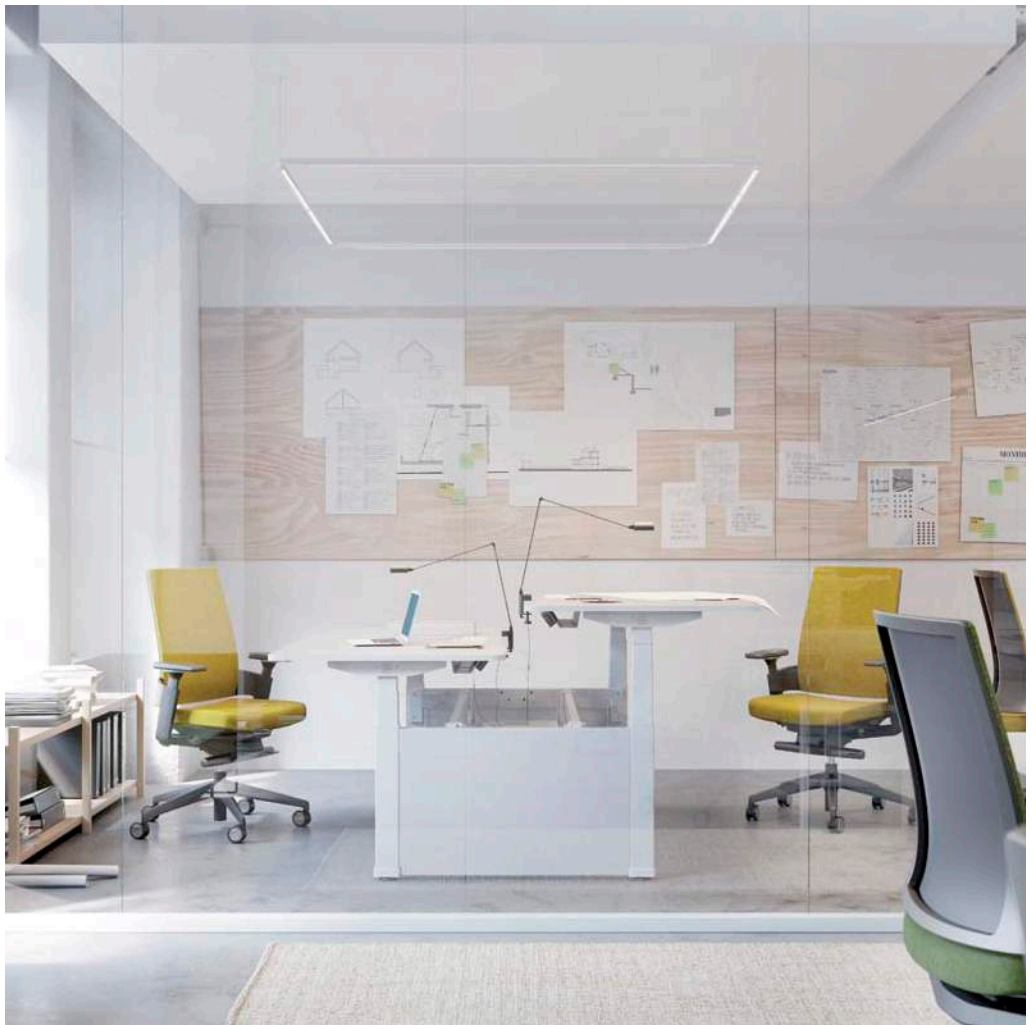
SKALA

Skala es el resultado de la investigación en salud y trabajo ya que promueve una jornada laboral en la que combina tiempo trabajando sentado y tiempo trabajando de pie. Este sistema, que se denomina "Sit-stand", tiene beneficios notables para la salud ya que reduce la fatiga y previene lesiones musculares. Skala, con su sistema eléctrico de elevación, permite regular la altura de la tapa para posiciones sit-stand y de esta forma apuesta por el dinamismo, la salud y la motivación como método de trabajo.





El manejo de Skala es muy fácil. Apretando un botón la mesa se eleva o se baja en segundos. Es recomendable instalar el software de uso de la mesa (consulte nuestra web). Se trata de una aplicación informática sencilla que no sólo sirve para manejar la superficie de trabajo, sino que además genera estadísticas sobre el tiempo que se trabaja en una u otra postura, cuenta las calorías quemadas y propone objetivos y retos.







Forma5.com

Headquarters

Acueducto 12-14
Pol. Ind. Ctra. de la Isla
41703 Dos Hermanas
Seville - Spain
T +34 954 931 980
info@forma5.com

Madrid Showroom

C/ General Arrando 7
Planta 1^a
28010 Madrid - Spain
T +34 915 934 958

London Showroom

14-18 Old Street
EC1V 9BH London - UK
T +44(0)20 7490 8421

Dubai Showroom

Office No. 1104
Jumeirah Bay Tower X2
Jumeirah Lakes Towers
P.O. Box 112791 Dubai - UAE
T +971(0)4 431 3201



www.linak.com
www.movingdesks.com