

Sedentarismo, el “new Smoking”

GESTIÓN DEL CAPITAL HUMANO



Karla Soto
Consultora de Desarrollo Organizacional en Megaron

¿Sabías que existe **relación entre el sedentarismo y el fumar**?, ambos contribuyen significativamente en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y problemas de salud físicos y mentales graves.



Diversos estudios han demostrado que pasar demasiado tiempo sentado aumenta el **riesgo de desarrollar enfermedades crónicas**, como afecciones cardíacas, diabetes y otros problemas de salud.

La **salud física y mental** en el entorno laboral desempeña un papel fundamental en el bienestar general y la productividad. En este blog, nos enfocaremos en cómo el estado físico influye directamente en la salud mental.

El cuerpo humano está diseñado para **mantenerse en movimiento**. Cuando permanecemos erguidos, el corazón y el sistema cardiovascular funcionan de manera más eficiente, y el sistema digestivo trabaja mejor. Por ello, cuando una enfermedad nos obliga a estar postrados por largos períodos, es común experimentar **problemas intestinales**.

Además, la actividad física mejora los niveles de **energía y la resistencia**, mientras que los huesos y músculos se fortalecen, ayudando a mantener una estructura ósea saludable.

Está científicamente comprobado que llevar una vida sedentaria y con poca movilidad no solo deteriora el cuerpo, sino que también afecta la mente, aumentando el riesgo de **ansiedad y depresión**.

Relación entre el sedentarismo y el tabaquismo: impacto en la salud

Existe relación entre el sedentarismo y el acto de fumar, es lo que se llama **“new smoking”**, puesto que ambos comparten hábitos de vida similares y obtienen de la misma manera efectos similares en su salud y bienestar físico/mental.

- **Estilos de vida semejantes entre sedentarios y fumadores:** Los fumadores tienden a llevar **comportamientos sedentarios**, a menudo muestran falta de interés en las actividades físicas y por lo general no practican deporte. También en el mismo acto de fumar, los fumadores lo hacen estando quietos, de pie o sentados, a veces conversando con alguien, alguna actividad intelectual o frente al televisor, casi inmóviles, disfrutando la experiencia nociva de la nicotina.
- **Impacto emocional:** A menudo el tabaquismo como el sedentarismo se utilizan como medios para controlar el estrés ante una situación difícil, como son la ansiedad o la depresión. Estos comportamientos generan un **círculo vicioso** en el que una conducta refuerza a la otra: a mayor sedentarismo y tabaquismo mayor ansiedad y depresión, lo que provoca mayor índice de sedentarismo y tabaquismo..
- **Bajo nivel de motivación:** La falta de motivación afecta el **estado de ánimo** de las personas. Ante la sensación de desánimo, las fuerzas anímicas flojean y la reacción de muchos es acurrucarse en un sillón en total inactividad física y fumar compulsivamente como mecanismo de autoprotección.

- **Ambiente social compartido:** Generalmente, las personas sedentarias que no practican ejercicio alguno, que fuman y además tienden al sobrepeso se juntan con gente con quienes comparten los mismos hábitos autosaboteadores negativos. Les encanta comer juntos y comer lo mismo, disfrutan compartir en sus momentos de ocio la inactividad, la bebida y el tabaco.

Factores comunes de riesgo entre el sedentarismo y el tabaquismo

Existen **factores comunes de riesgo en el “new smoking**. Estos son algunos de los efectos como causa de esta relación:

Enfermedades cardiovasculares: El sedentarismo como el tabaquismo endurecen las arterias, aumentando el riesgo de hipertensión, infartos y accidentes cerebrovasculares.

Impacto acumulativo en la salud:

- El **sedentarismo reduce la capacidad metabólica**, debilita los músculos y contribuye al sobrepeso, aumentando el riesgo a problemas respiratorios y cardíacos.
- El **tabaquismo introduce toxinas en el cuerpo**, reduce la capacidad pulmonar y daña los vasos sanguíneos, afectando la circulación y el oxígeno disponible para los órganos.
- En la **combinación de ambos** los efectos negativos se potencian elevando significativamente el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, cáncer (especialmente de pulmón) y enfermedades respiratorias.
- **Efecto en la esperanza de vida.** Estudios demuestran que ambos comportamientos reducen la esperanza de vida de quienes los practican, y cuando se combinan ambos el efecto puede ser devastador. Una persona que es sedentaria y fuma tiene un riesgo mucho mayor de **morir prematuramente** en comparación con una persona activa que no fuma.

En resumen, los profesionales de Recursos Humanos deben implementar estrategias basadas en enfoque holístico que busque **mejorar la calidad de vida** de las personas tanto en su entorno laboral como en su vida personal, promoviendo un equilibrio saludable entre ambos.

Las personas que pasan mucho tiempo sentadas o son dependientes del tabaco, pierden los **efectos positivos** de la actividad física y de un estilo de vida saludable. A veces, ambos comportamientos se agudizan por las cargas excesivas de trabajo y el estrés que provocan. Necesitamos cuidar los **riesgos psicosociales en el trabajo**, conocer y cumplir con los ordenamientos (NOM-035) e implementar actividades y **sistemas de apoyo** que permitan tener un mayor balance entre trabajo y movimiento y erradicar el tabaquismo en los empleados.

REFERENCIAS:

<https://openwebinars.net/blog/bienestar-360-como-mejorar-la-salud-mental-en-el-entorno-laboral/>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/the-dangers-of-sitting>

<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgltclcefindmkaj/https://www.prrt.org/prrtcms/wp-content/uploads/filr/7100/Sitting-is-the-New-Smoking.pdf>