

LIFESTYLE

Trabajar de pie no reduce el riesgo cardiovascular ni compensa el sedentarismo

Para rebajar la posibilidad de sufrir una enfermedad cardíaca, las personas deben realizar actividades que las obliguen a moverse durante la jornada laboral

ADRIÁN CORDELLAT
MADRID

En la batalla contra el sedentarismo, en los últimos años han proliferado las publicaciones en páginas webs y en los canales de influencers alabando los beneficios y las virtudes de abandonar la silla para trabajar de pie. Los expertos en prevención y salud laboral explican que incluso hay empresas que han eliminado por completo las mesas tradicionales de escritorio de sus oficinas y han apostado por mesas altas o ajustables en altura; y son muchos los teletrabajadores que se han apuntado a la moda en sus casas, no siempre con los medios y los conocimientos adecuados. "Muchas veces se elige la mesa por la estética, por el precio, pero no por la funcionalidad que debe tener el trabajador. Y lo que no tiene sentido es convertir puestos de trabajo regulares en puestos malos, porque encima se adquieren posturas antiergonómicas: los hombros no están a la altura del teclado, la pantalla no está a la altura de los ojos", explica Santiago González, presidente de la Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral (Aepsal).

Dos estudios recientes, además, han concluido que trabajar de pie en ningún caso presenta beneficios para la salud cardiovascular ni compensa por los efectos nocivos del sedentarismo. El primero de esos estudios, publicado en la revista científica *Circulation*, concluyó que alternar entre estar sentado y de pie en el trabajo no tiene ningún efecto en la reducción de la presión arterial. El segundo, publicado en *International Journal of Epidemiology* con datos del Biobanco del Reino Unido de más de 80.000 adultos, descubrió que estar de pie en el trabajo no reduce el riesgo de enfermedades como el accidente cerebrovascular y la insuficiencia cardíaca; y que, además, estar de pie en un puesto de trabajo durante más de dos horas al día puede aumentar incluso el riesgo de desarrollar problemas como varices o trombosis venosa profunda.

"Estudios anteriores han examinado los beneficios para la salud de estar sentado o de pie con marcadores cardiometabólicos como la presión arterial, los niveles de triglicéridos y la sensibilidad a la insulina. El nuestro es el primer estudio que ha intentado relacionar el hecho de trabajar de pie con el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y afecciones circulatorias ortostáticas (trombos y varices)", explica a *El País* Matthew N. Ahmadi, investigador de la Facultad de Medicina y Salud de la Universidad de Sidney. Según Ahmadi, los resultados demuestran que estar de pie es



Una mujer trabajando de pie en su escritorio. GETTY IMAGES

Estar de pie en un puesto de trabajo durante más de dos horas aumenta el riesgo de varices o trombosis venosa

Se deben aprovechar las llamadas telefónicas o la necesidad de hacer fotocopias para dar paseos

mejor que estar sentado: "Pasar mucho tiempo sentado se asoció con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, mientras que estar de pie no se asoció con un mayor riesgo, pero tampoco con un menor riesgo".

"Muchas veces recomendamos a la gente que se levante, pero lo que demuestra este estudio es que hacerlo no se relaciona con la mortalidad cardiovascular, ni para bien ni para mal. Podríamos decir que respecto a la patología cardiovascular grave ponerse de pie no tiene ningún impacto, así que parece claro que no es una estrategia útil para prevenir la enfermedad cardiovascular", reflexiona Luis Rodríguez Padial, jefe de Servicio de Cardiología del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo y presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Según Matthew N. Ahmadi, los resultados de su estudio dejan entrever que para mejorar de forma óptima la salud y reducir

el riesgo de enfermedad cardíaca no basta con cambiar la posición de sentado a de pie, sino que esto debe combinarse con actividades que obliguen a la persona a moverse. "Para mejorar la salud cardiovascular, tenemos que involucrar al sistema cardiovascular y las actividades que nos hacen movernos pueden hacerlo", sostiene el investigador.

Esta reflexión coincide con lo demostrado por otros estudios recientes, que han señalado que pequeñas ráfagas de apenas un minuto de ejercicio intenso durante las rutinas diarias podrían tener un gran impacto sobre la salud de las personas más sedentarias, reduciendo la mortalidad por todas las causas y el riesgo de enfermedades cardíacas en un 40%.

"Lo que conviene es intercalar pequeños episodios de movimiento durante nuestra jornada, no solo levantarse y estar de pie sin hacer nada. Hay que caminar, subir escaleras, aprovechar para andar mientras atiendes una llamada... Tenemos datos que demuestran el beneficio de esto. Por un lado, porque estas pequeñas ráfagas suponen un corte con el sedentarismo; y, por otro, porque para quien no hace nada son una forma de moverse un poco", reflexiona Rodríguez Padial.

Su opinión la comparten desde Aepsal, donde defienden que la idea clave debe ser el movimiento. "Si no estamos en movimiento, no tiene ningún sentido estar de pie", señala Santiago González. El experto explica que estar sentado mucho tiempo y estar de pie sin moverse conlleva la acumulación de sangre en las piernas y el aumento de la presión arterial para compensar la falta de circulación. Es la flexión de los músculos de las pantorrillas al caminar o al moverse la que genera las contracciones musculares necesarias para ayudar a impulsar la sangre hacia el corazón y el cerebro: "Las venas se mueven con el movimiento de los músculos. Si estamos mucho tiempo quietos, al final podemos tener problemas como pesadez en las piernas, varices y en casos más graves una trombosis. Y más aún si estamos de pie, ya que aún es más difícil que la sangre regrese al cerebro desde esa posición".

En ese sentido, si se trabaja de pie, además de aprovechar las llamadas telefónicas o la necesidad de hacer fotocopias para dar paseos, González recomienda otros movimientos en el mismo puesto de trabajo como ponerse de puntillas o alternar el peso del cuerpo entre una pierna y la otra. "Todo lo que sea dar movimiento al trabajo va a ser salud. Al final el cuerpo es dinámico, está diseñado para el movimiento, no para estar parado, y si no le damos ese movimiento vienen los problemas", concluye.