



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Boletín No. 4

DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN ENTORNOS UNIVERSITARIOS



En los entornos administrativos, académicos y universitarios, las jornadas prolongadas frente al computador, la permanencia en posición sentada y la escasa realización de pausas activas favorecen el sedentarismo y el desacondicionamiento físico. Estas condiciones pueden afectar progresivamente la salud osteomuscular, cardiovascular y mental, generando molestias físicas, fatiga y disminución del desempeño funcional.

SEDENTARISMO Y DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El sedentarismo corresponde a la permanencia prolongada en actividades de bajo gasto energético, principalmente en posición sentada, frecuente en jornadas laborales y académicas frente al computador o durante actividades continuas sin cambios posturales. El desacondicionamiento físico, por su parte, es la pérdida progresiva de capacidades funcionales causada por inactividad física, manifestándose en disminución de fuerza, resistencia, flexibilidad y estabilidad, lo que aumenta el riesgo de fatiga, dolor musculoesquelético y lesiones.

ALGUNOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO



Dolor y tensión muscular en cuello, hombros, espalda, muñecas y miembros inferiores.



Alteraciones circulatorias, sensación de pesadez en piernas o edema leve



Sensación de fatiga o cansancio persistente durante la jornada.



Incremento de síntomas asociados a estrés, ansiedad o alteraciones del sueño.

SEÑALES TEMPRANAS DE DESACONDICIONAMIENTO FISICO

Algunas manifestaciones frecuentes incluyen cansancio desproporcionado ante actividades cotidianas:

Fatiga al subir escaleras

Dificultad para mantener una postura erguida

Sensación de rigidez al finalizar la jornada

Aparición recurrente de dolor muscular o articular

Disminución de la tolerancia a periodos prolongados de actividad física

FACTORES QUE FAVORECEN EL SEDENTARISMO EN AMBIENTES UNIVERSITARIOS Y LABORALES

- Jornadas continuas superiores a dos horas sin cambios posturales.
- Permanencia prolongada frente a pantallas.
- Escasa práctica de actividad física regular.
- Uso excesivo de transporte motorizado y disminución del desplazamiento activo.
- Sobrecarga académica o administrativa que limita el movimiento.
- Hábitos de descanso insuficientes o alteraciones del sueño.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Realice cambios posturales o pausas breves de movilidad cada 60 a 90 minutos. Caminar durante 3 minutos o realizar movimientos articulares simples puede favorecer la circulación y disminuir la carga biomecánica sostenida.



Se recomienda acumular al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, ajustada a la condición individual y supervisada cuando existan restricciones médicas.

Utilice escaleras cuando sea posible, camine para realizar llamadas, evite permanecer sentado durante tiempos excesivos y promueva desplazamientos activos.



Mantenga una postura funcional con monitor a altura visual, hombros relajados, apoyo lumbar, codos aproximadamente a 90° y pies apoyados sobre superficie estable.

EJERCICIOS PARA HACER DURANTE LA JORNADA LABORAL

Movilidad cervical: flexión, extensión, inclinación lateral y rotación suave del cuello, evitando movimientos bruscos.

Movilidad de hombros y cintura escapular: elevación y descenso de hombros, círculos hacia adelante y atrás, retracción escapular ("llevar hombros atrás").

Estiramiento de miembro superior: elongación de muñecas, dedos, antebrazos y brazos, especialmente en usuarios de computador.

Movilidad de columna: extensión suave de espalda, inclinaciones laterales y rotaciones controladas del tronco en sedestación o bipedestación.

Activación de miembros inferiores: elevación alternada de talones y puntas, mini sentadillas, marcha en el puesto o levantarse de la silla periódicamente.

Ejercicios circulatorios: bombeo de tobillos y cambios frecuentes de posición para favorecer el retorno venoso y disminuir sensación de pesadez.

Como recomendación general, se sugiere realizar pausas activas de 10 minutos cada 2 horas de trabajo continuo, priorizando cambios posturales y ejercicios acordes a las demandas biomecánicas del cargo.

RECUERDA



El sedentarismo y el desacondicionamiento físico no aparecen de manera repentina; suelen instaurarse progresivamente y pueden pasar inadvertidos hasta generar dolor, fatiga o limitaciones funcionales. Incorporar pequeñas dosis de movimiento durante la jornada académica o laboral representa una estrategia efectiva para proteger la salud, mejorar el bienestar y favorecer el rendimiento físico y cognitivo.

Reporte ante el SST:

En caso de contar con un diagnóstico osteomuscular emitido por su EPS, el colaborador deberá informarlo al Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, remitiendo los soportes clínicos correspondientes al correo electrónico: medicinapyp@udistrital.edu.co

