

# Sé más Activo en el Trabajo

Ahora, un Minuto de Salud.

La mayoría de nosotros nos sentamos a trabajar. Sentarse por tiempo prolongado, puede dañar nuestra salud. Si trabajas en un escritorio, no significa que no te levantes y te muevas durante el día para la salud de tu corazón.

Aprovecha durante períodos cortos en tu horario para ser activo. Haz tiempo para caminar cada hora.

Párate, camina en el mismo lugar o haz estiramientos durante una llamada o junta telefónica. Un escritorio elevado sería buena opción para tí.

Al estar sentado, haz estiramientos, o ejercicios en posición sentada.

Estaciónate lejos de la puerta si trabajas en oficina.

Si trabajas en casa, sal a recoger el correo.

Estar sentado frente a un escritorio no significa no ser activo. Ser activo durante tu día de trabajo ayudará a que te mantengas conectado y físicamente sano.