



## *El sobrepeso y la actividad laboral.*

Debido al crecimiento de la obesidad, paralelamente ha habido un crecimiento de enfermedades asociadas, lo que produce en la actualidad un aumento en el ausentismo laboral de los trabajadores que la padecen. De tal magnitud es el problema que la Universidad de Pittsburgh de Pennsylvania y la Universidad de Illinois de Chicago, llevaron a cabo un estudio\* donde se evaluó la relación entre el Índice de Masa Corporal (IMC= peso/talla 2) y la discapacidad laboral a corto plazo (causa de ausentismo laboral) secundario a enfermedades o problemas relacionados a la obesidad. En este estudio se observó que los individuos con sobrepeso u obesidad eran más propensos a presentar eventos de discapacidad laboral a corto plazo comparado con los trabajadores con peso normal. Es decir los eventos de discapacidad laboral a corto plazo aumentaban a medida que aumentaba el IMC de los trabajadores. Lo que se traducía en un mayor número de ausentismo secundario a

enfermedades relacionadas con su obesidad.

Las enfermedades musculoesqueléticas como ser osteoartritis o dolor lumbar fueron las más frecuentes, es sabido que estas se relacionan al impacto del sobrepeso sobre los huesos y articulaciones. Podemos agregar que limitar el rol de una persona en su trabajo basado en el peso de la misma es ética y legalmente incorrecto, deberíamos poner énfasis en los beneficios de un peso saludable.

## *Consecuencias negativas de la Obesidad*

- ✓ Aparición de enfermedades metabólicas cardiovasculares, colesterol y triglicéridos altos, ataques cardíacos, presión arterial alta, entre otras.
- ✓ Disminución de la esperanza de vida.
- ✓ Disminución de la productividad laboral de la persona.
- ✓ Provoca depresión, ansiedad y baja auto estima.
- ✓ Puede ocasionar problemas de artritis.
- ✓ Se ha investigado su relación con diversos tipos de cáncer como el de colon, próstata, mama, cérvix y endometrio.
- ✓ Podría conllevar a la disminución de la fertilidad en hombres y mujeres.

## *Obesidad impacta la productividad en el trabajo*



La productividad de las personas puede disminuir cuando se sufre de obesidad, ya que al tener más peso de la cuenta, el trabajador presenta muchas limitantes para realizar su trabajo. Por ejemplo: cansancio, poca movilidad, falta de agilidad para trabajos físicos y un mayor número de incapacidades (ausencias en el trabajo por problemas de salud). Además tienen una menor condición física, lo cual podría conllevar a muertes prematuras.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), una persona obesa experimenta un aumento del 50% en la pérdida de productividad y requiere un 88% más de visitas médicas que una persona sana, durante un período de seis años en los Estados Unidos. Esto crea una situación en la que el enfermo crónico no sólo contribuye menos a la

economía, sino también esencialmente requiere más (atención médica, comida, techo, etc.), creando una pérdida de recursos económicos.

### **¿Cómo se puede evitar?**

- ✓ Siga un plan saludable de alimentación.
- ✓ Cuide las porciones que consume de todos los alimentos. No busque la porción más grande ni agrandar su plato por poco dinero. Esto le ayudara a lograr el balance entre lo que ingiere y lo que gasta.
- ✓ Realice actividad física de intensidad moderada al menos 3-4 veces por semana entre 30-40 minutos como mínimo. Si no cuenta con el tiempo para hacer esto, procure fraccionarlo durante el día, es decir camine 10 minutos en la mañana, 10 a medio día y 10 en la noche.
- ✓ Limite las actividades sedentarias como ver televisión, pasar mucho tiempo en la computadora o viendo videos de televisión.

## ¿Qué puedo hacer mientras estoy en el trabajo?

- ✓ Consuma mucho líquido. .
- ✓ Procure utilizar el baño que quede más lejos de su sitio de trabajo.
- ✓ Realice una caminata corta luego del almuerzo o en sus horas de recreo: esto mejora la digestión, combate la fatiga, y ayuda a mejorar la memoria y la productividad.
- ✓ Procure realizar ejercicios de estiramiento cada 30 minutos.
- ✓ Suba las escaleras en vez de tomar el elevador.
- ✓ No se salte ninguna comida. El almuerzo debe ser la comida más importante del día, ya que su energía digestiva está en su punto máximo durante la tarde.
- ✓ Trate de no comer en su escritorio, numerosos estudios demuestran que las bacterias se esconden en los escritorios. Además, lejos del escritorio, prestará más atención a lo que come; esto le ayudará a comer menos y digerir mejor los alimentos.
- ✓ Evite las máquinas expendedoras. Estas suelen vender bebidas azucaradas, frituras y carbohidratos.
- ✓ refrigerios saludables y bocadillos en bolsas selladas

pequeñas, almendras, pasas y frutas no sólo son deliciosas, sino que también estimulan el sistema inmunológico. Además, tomar el refrigerio evitará que coma más de la cuenta durante el almuerzo y la cena.

