Sedentarismo

1. ¿Qué es?

Es un estilo de vida que incluye el poco ejercicio físico y predominan actividades que no necesitan mucho más consumo de energia que el necesario para respirar.

2. Efectos en la salud

Sus consecuencias están directamente relacionadas con el riesgo de padecer distintas enfermedades, las más comunes son:

- Obesidad o sobrepeso
- Aumento del colesterol en la sangre

3. Afecta a nuestra salud mental

Nuestra mente también puede verse afectada por el sedentarismo. Algunos de los impactos de nuestra salud mental son:

- Indiferencia a todo en la vida
- Depresión
- Insomnio
- Tendencia a procrastinar
- Es más probable que se sienta estresado y cansado
- Desmotivación para lograr tus metas

4. Consecuencias

- Alta posibilidad de desarrollar distintas enfermedades
- Obesidad
- Envejecimiento precoz

5. Adicciones

Consumo de tabaco

El cigarro produce daños en casi todos los organos del cuerpo. Se estimaque fumar contribuye a unas 480,000 muertes anuales. Dejar de fumar genera beneficios inmediatos para la salud.

Consumo de alcohol

Con el tiempo el consumo de alcohol excesivo puede causar:

- Alta presión arterial
- Enfermedades cardiacas
- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades del hígado
- Problemas digestivos
- Cáncer