

**RIMAC**



**Conoce los 5 hábitos en la oficina  
que dañan tu salud**

# Conoce los 5 hábitos en la oficina que dañan tu salud

Cuando tenemos un horario de trabajo que cumplir todos los días, es casi imposible no caer en la rutina. Es así que sencillas prácticas, aparentemente insignificantes, pueden convertirse en hábitos si las hacemos durante un período largo de tiempo. **Aquí te presentamos los 5 malos hábitos que pueden llegar a dañar severamente tu salud.**

Hacer algo de forma incorrecta por mucho tiempo puede producirte lesiones e incluso enfermedades. Presta atención.

## **Saltarte comidas e ingerir bocadillos poco saludables**



Para el oficinista, las comidas que a menudo se saltan son el desayuno y el almuerzo. El desayuno debería ser nutritivo con carbohidratos complejos, como los cereales integrales por ejemplo, si entras a reunión en la mañana y no tuviste tiempo de comer nada, pronto será la hora de almuerzo y no habrás comido un bocado todo el día.

Se suele cantar "**happy birthday**" con ricas tortas, sin embargo, ya sabes que los chocolates, los dulces y los pasteles no son nutritivos. Lo mejor será que traigas algunos refrigerios saludables, como frutas o nueces, para que tengas la opción de comer bocadillos saludables en lugar de recurrir a las golosinas cada vez que sientas hambre.



## **Beber demasiado café**



Hay personas que necesitan una buena taza de café por la mañana para empezar a trabajar y está bien, siempre y cuando se tome con moderación. Ten en cuenta que beber demasiado café puede provocar dolores de cabeza, inquietud, arritmia cardíaca, insomnio, aumento de la presión arterial y deshidratación.



## Sentarte de forma incorrecta \_\_\_\_\_



Debes tener un lugar de trabajo cómodo y cumplir con la postura que te mostramos en la imagen. Muchos desarrollan dolores permanentes como los que produce la lumbalgia, y esto suele pasar porque la pantalla está debajo del nivel de los ojos, lo que hace que te inclines hacia adelante para escribir y ver mejor. A veces la solución es sencilla, como poner tu monitor sobre dos paquetes de hojas bond, realizar algún cambio en tu escritorio no tiene porque ser costoso.



## No mantenerte hidratado \_\_\_\_\_



La deshidratación puede tener un impacto negativo en tu rendimiento, estado de alerta y concentración, por eso el agua siempre debe ser la primera opción para mantenerse hidratado. La recomendación del Instituto de Medicina de Estados Unidos es que los hombres beban 3 litros de líquido por día, mientras que las mujeres 2.2 litros. Incluso si vas a entrar a una reunión o taller muy largo, debes llevar agua contigo (existen envases muy estilizados que pueden ir acorde con la situación).



## No descansar y trabajar de corrido \_\_\_\_\_



**Lo ideal es que descanses cada 30 a 40 minutos.** Después de 40 minutos nuestros niveles de concentración disminuyen considerablemente y por ende, también baja nuestra productividad. Ponte de pie, estira las piernas, da un paseo de 5 minutos para tomar un poco de aire fresco. Los estudios han demostrado que los descansos que involucran actividad física son más efectivos que quedarse sin hacer nada.



**Recuerda**

Ya lo sabes, nadie dice que debas cambiar por completo tus formas de desenvolverte en tu trabajo, pero trata de ajustar tus hábitos con la información que te acabamos de compartir.