

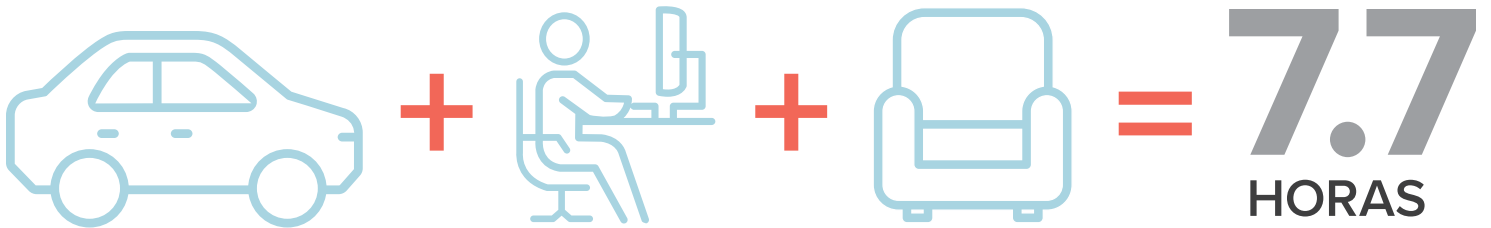
# Enfermedad debida a

Nuestros estilos de vida modernos y sedentarios, tanto en casa como en el lugar de trabajo, resultan caros para nosotros y para nuestros empleadores.



según los valores numéricos

## PASAMOS DEMASIADO TIEMPO SENTADOS



Un estudio de 2008 de la **Vanderbilt University** de 6300 personas publicado en el *American Journal of Epidemiology* estimó que el estadounidense medio emplea un **55%** del tiempo en que está despierto (7,7 horas al día) en comportamientos sedentarios como estar sentados en los trayectos de ida y vuelta al trabajo, en el trabajo y en casa.

## ESTO NOS ESTÁ MATANDO

# 94%

**MÁS DE POSIBILIDADES DE MORIR**

El estudio de 2010 de la **American Cancer Society** publicado en el *American Journal of Epidemiology* hizo un seguimiento a 123.216 sujetos (69.776 mujeres y 53.440 hombres) de 1993 a 2006.

### LOS RESULTADOS FUERON ALARMANTES:

Las personas que estaban inactivas y permanecían sentadas más de 6 horas al día tenían un **94%** más de posibilidades de morir durante el periodo estudiado que las que estaban físicamente activas y estaban sentadas menos de 3 horas al día. Las que estaban inactivas y permanecían sentadas más de 6 horas al día tenían un **48%** más de posibilidades de morir que sus homólogos que se quedaban de pie.

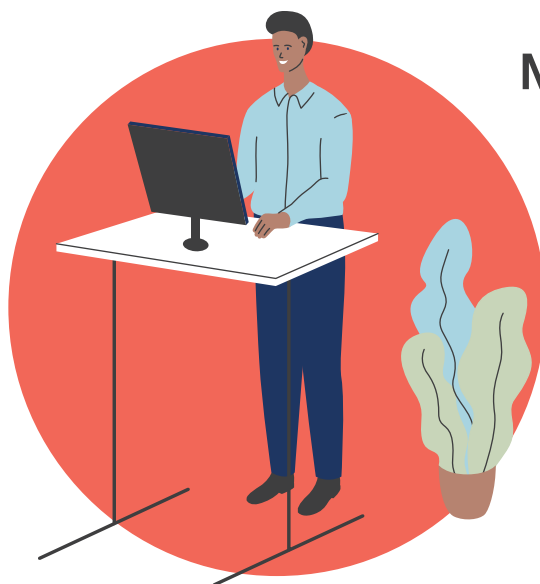
Un artículo de enero de 2010 del *British Journal of Sports Medicine* sugiere que las personas que permanecen sentadas durante largos periodos de tiempo presentan un riesgo mayor de enfermar.



## COMIDA PARA LLEVAR

# 3 CADA 4

Los empleados a tiempo completo de grandes empresas preferirían no estar sentados la mayor parte de su tiempo de trabajo. (Estudio Ipsos)



# MÁS DE UN 60%

de empleados encuestados estaban convencidos de que serían más productivos si tuvieran la opción de trabajar de pie. (Estudio Ipsos)

**ESTAR DE PIE UN POCO MÁS CADA DÍA TONIFICA LOS MÚSCULOS, MEJORA LA POSTURA, AUMENTA EL FLUJO SANGUÍNEO, REFUERZA EL METABOLISMO Y QUEMA CALORÍAS DE MÁS.**

Saber más en [www.ergotron.com/markets/office](http://www.ergotron.com/markets/office)

**ergotron**<sup>®</sup>  
moving you forward