



GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA EVITAR EL RIESGO PROCTOLÓGICO EN YOUTUBERS Y OTRAS PROFESIONES SEDENTARIAS

A lo largo de estos últimos años, millones de personas de todo el mundo han subido sus vídeos a Youtube, y muchos han logrado hacer de ello su profesión (algunos, incluso, sin salir de la habitación de su casa).

Pasar muchas horas sentados, la falta de movimiento y de ejercicio físico o algunos de los problemas ocasionados por el sedentarismo, como puede ser el **estreñimiento**, pueden provocar la aparición de problemas proctológicos como por ejemplo las hemorroides.

Pero este problema no es algo que puede afectar solo a profesiones como los youtubers, sino a cualquier otra que

implique un alto grado de sedentarismo, como pueden ser: **community managers, programadores informáticos y, en definitiva, cualquier persona que trabaje desde casa o pase muchas horas sentada delante del ordenador.**

¿Es este tu caso?

Si pasas largas horas sentado en tu puesto de trabajo, toma nota de estas recomendaciones que te ofrecemos desde el **Instituto Proctológico Dr. Padrón** para poder prevenir patologías proctológicas como las **hemorroides, fístulas o fisuras** además prevenir otros posibles efectos del sedentarismo en tu salud general.

→ Sigue una dieta sana y equilibrada, con un alto contenido en fibra.

Procura comer en un entorno tranquilo y relajado sin estar frente a una pantalla, pues correrás el riesgo de comer mucho más y de manera inconsciente. Hay estudios que muestran como, comer distraídos por la televisión o cualquier otra pantalla hace que sigamos comiendo cuando ya no tenemos hambre con el consecuente aumento de peso que esto podría generar.

→ Evita mantener la misma postura durante demasiado tiempo.



Una opción para evitar el calor de la silla es colocar una toalla del baño o algún tipo de almohadilla en el asiento. Para evitar el sedentarismo durante las horas de trabajo, puedes hacer uso de auriculares inalámbricos que te permitan mayor capacidad de movimiento mientras mantienes conversaciones telefónicas largas, por ejemplo.

→ Recuerda hacer algunas pausas en las que puedas llevar a cabo algo de ejercicio físico.

Además de activar tu circulación, relajarás la presión en tus venas de todo el cuerpo, incluidas las que dan lugar a hemorroides. Nuestra recomendación es no pasar más de dos horas seguidas sentado frente al ordenador. De hecho, lo ideal sería que cada hora te levantas y realizaras unos 5 minutos de estiramientos o diferentes tablas de ejercicios.

→ **Controla tu peso**, ya que la obesidad o el sobrepeso pueden ser factores que favorezcan la insuficiencia venosa. Como ya te sugerimos anteriormente, busca opciones saludables a la hora de comer y evita recurrir continuamente al consumo de comida rápida o snacks con gran contenido de grasas y azúcares.

Consulta aquí nuestras propuestas para preparar un **menú saludable** con el que cuidar tu salud proctológica.



→ Relájate.

La tensión y el estrés generan una gran presión en nuestras venas. Aunque estés frente al ordenador, puedes tomarte algunos minutos para llevar a cabo algunos ejercicios de respiración y relajación para poder aliviar la tensión.



→ Toma agua con frecuencia para hidratarte adecuadamente.

Ten siempre al lado del ordenador una botella de agua reutilizable para recordarte la importancia de estar continuamente hidratado y, además, poder controlar el consumo diario de agua. Evita tomar bebidas estimulantes o azucaradas como refrescos o bebidas energéticas. Recuerda que el abuso de bebidas con cafeína puede acabar ocasionando estreñimiento.



→ ¡No pospongas la llamada de la naturaleza!

Si sientes ganas de ir al baño, deja lo que estés haciendo y haz caso a tu cuerpo. Recuerda la importancia de una correcta postura en el WC. El reposapiés es el sistema ideal a la hora de sentarte en el inodoro, ya que te permite adoptar una postura natural. Con él consigues tener un ángulo de 35 grados, la angulación perfecta para estar de cuclillas a la hora de defecar.

→ ¡Nada de móvil o pantallas en el baño!

Hay que ir al baño únicamente cuando se tengan ganas. Obligarse a ir a una hora en concreto y sentarse con el móvil, un libro o una revista no es nada recomendable, ya que favorece las hemorroides al hacer un esfuerzo prolongado.

→ Respeta los patrones de sueño.

Intenta habilitar un espacio mínimo (a ser posible fuera del dormitorio) que te permita cierto aislamiento durante las horas de trabajo. **Es importante que nuestro inconsciente distinga entre el espacio de trabajo y el de ocio y descanso.** Además, procura buscar un espacio luminoso, próximo a un ventanal para asegurar la exposición a la luz solar durante el día.

→ Usa ropa interior fresca de algodón para evitar el exceso de sudoración con el calor.

→ Trabaja en una habitación bien ventilada.

→ **Cuando hayas acabado frente al ordenador, practica deportes que contribuyan a activar tu organismo**, como pasear, ir en bicicleta o hacer yoga, ya que favorecen la circulación y una mayor ligereza. Además, la práctica de ejercicio físico contribuye a una buena digestión y a prevenir el estreñimiento, lo que ayuda a evitar la aparición de las hemorroides.



Si tienes algún problema en tu zona anal, en el **Instituto Proctológico Dr. Padrón** podemos ayudarte.

CITAS

Tenerife 922 257 820

Las Palmas 928 244 713

