



Abril 2018

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Usar las escaleras siempre que sea posible es una manera rápida y fácil de añadir más actividad física a nuestra vida cotidiana.

Realizar pequeñas rutinas de actividad física a lo largo del día puede contribuir a la prevención de diversos problemas de salud, además de mantenerte activo.

Si aún no usas las escaleras, aquí tienes 10 motivos por los cuales empezar a utilizarlas:

1. Quema 5 veces más calorías que utilizar el ascensor.
2. Ayuda a controlar los niveles de colesterol.
3. Reduce el riesgo de ictus.
4. Mejora la capacidad cardiovascular.
5. Fortalece y tonifica los músculos de las piernas.
6. Nos pone en forma y nos hace más ágiles en el día a día.
7. Ayuda a cumplir con los 30 minutos diarios de actividad física moderada recomendados por la OMS.
8. Los trabajadores que realizan actividades físicas son más saludables y más productivos.
9. Ahorra energía. ¡Y respeta el medio ambiente!
10. Y por último, ahorra tiempo, ya que la mayoría de veces hay que esperar el ascensor.



**Usa la escalera de forma segura:** no olvides usar el pasamanos, no hacer uso del móvil mientras se sube o se baja y llevar calzado adecuado.

Al incorporar esta saludable práctica en tu vida, hazlo **poco a poco** y ve aumentando el número de pisos **de forma gradual**. Muy pronto sentirás que te fatigas menos y que tus piernas se fortalecen.