



PAUSAS ACTIVAS EN TRABAJOS DE OFICINA Y SEDENTARIOS

INTRODUCCIÓN

Son breves periodos de descansos durante la jornada laboral, contribuyendo a crear hábitos saludables, permitiendo disminuir la fatiga muscular y aparición de trastornos musculoesqueléticos causados por adopción de posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral diaria, tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS



- Favorece la capacidad de concentración
- Ayuda a disminuir los niveles de estrés.
- Reduce la tensión y prevención de lesiones musculares como los espasmo musculares.
- Estimula y favorece la circulación
- Aumenta la eficacia y rendimiento en el trabajo
- Ayuda a recuperar la energía.
- Motiva y mejorar las relaciones interpersonales.

QUIEN DEBE REALIZARLA



- Todas aquellos trabajadores que laboren continuo por 2 horas o más en el desarrollo de una sola labor.
- Trabajos estáticos,
- Trabajos de oficina
- En aquellos trabajos que implica posturas bípedas o de pie prolongadas.

PRECAUCIÓN

- Cuando presenta sensación de mareo o vértigo.
- Hipertensión arterial no controlada, evitar elevar los brazos sobre el hombro.
- Fracturas no consolidadas.





Pueden ser realizados cada 2 horas por un periodo de 5 minutos para cambiar la rutina, activar los músculos y contribuir al descanso visual

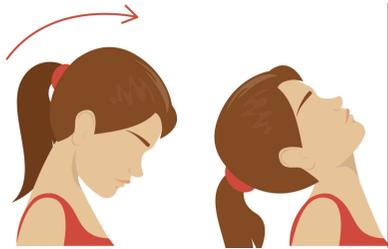


Importante combinarlos con la respiración los ejercicios

*EL REALIZAR ACTIVIDAD FISICA
MEJORA TU BIENESTAR, SALUD
FÍSICA Y
SALUD MENTAL*



PAUSAS ACTIVAS DE CUELLO - HOMBROS Y BRAZOS.

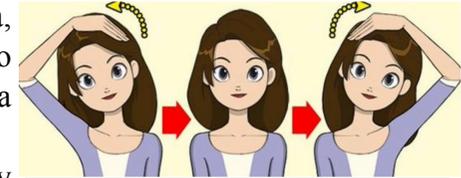


Inclinar la cabeza hacia adelante, intentando tocar el mentón con el pecho. Volver a posición inicial y luego hacia atrás pero muy suave, lo sostiene por 30 segundos en cada lado. Se repite unos 2 veces.



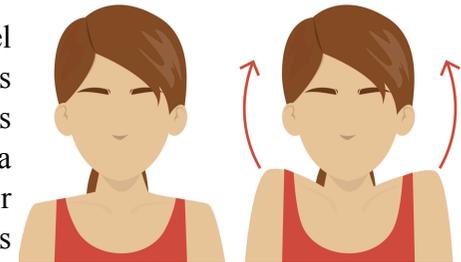
Gira lateralmente la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda, entre cada giro realiza una pausa en la posición neutra. Se sostiene unos 30 segundos y repitiéndolo 3 veces de cada lado

Inclinar lateralmente la cabeza, con la ayuda del brazo contrario, se realiza hacia ambos lados.



Sosteniendo unos 30 segundos y repitiendo 3 veces a cada lado.

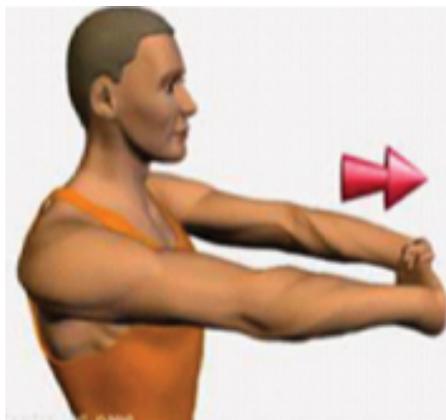
Relaja los hombros al lado del cuerpo, eleva ambos hombros como tratando de tocar las orejas con ellos. Sostén esta postura 30 segundos y posterior descansa los brazos. Repite seis veces.



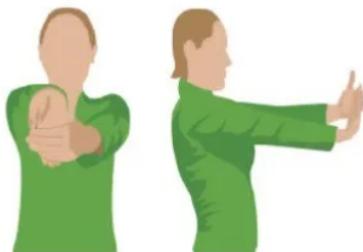
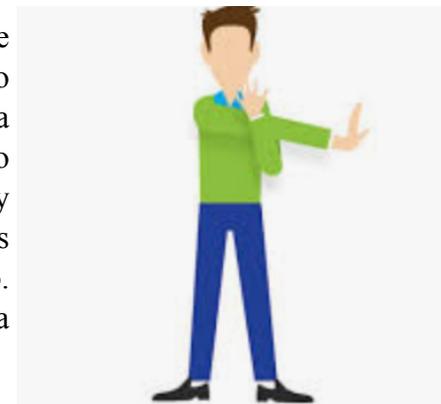
Con las manos entrelazadas y palmas de manos mirando hacia afuera, estiramos los brazos sobre los hombros como si fuéramos a tocar el techo, sostenemos unos 30 segundos y volviendo a la posición inicial. Lo repetimos unas 3 veces.



Con las manos entrelazadas y palmas de manos mirando hacia afuera, estiramos los brazos sobre a la altura de los hombros, como si fuéramos a tocar algo que este de frente nosotros. sostenemos unos 30 segundos y volviendo a la posición inicial. Lo repetimos unas 3 veces.

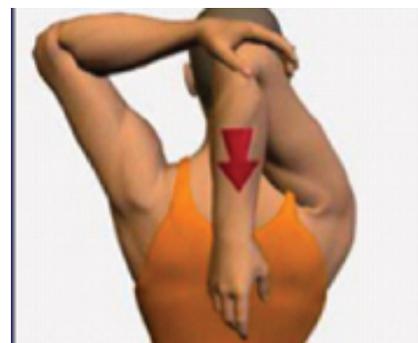


Estiramos nuestro brazo delante del cuerpo, donde con el otro brazo vamos a realizar una presión arriba del codo, sentido un estiramiento del brazo y hombro. Sostenemos unos 30seg, intercalamos con el otro. Con periodos de descanso hasta realizar 3 con cada uno



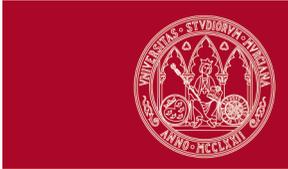
Estire un brazo hacia el frente de manera que la dirección de los dedos queden hacia arriba. Con la otra mano vamos a colocarla y hacemos una presión sobre la otra mano.

Sostenemos unos 30 seg, descansamos. Vamos intercambiando con el otro brazo hasta realizar 3 veces cada uno



Lleve un brazo hacia atrás por encima del hombro, tome el codo con la mano contraria, realizando un leve empuje hacia tocar. Sostenemos unos 15 seg intercalamos de lado, lo realizando 3 veces con cada lado

***CUIDO MI SALUD Y LA DE MIS
COMPAÑEROS Y ME DEJO CUIDAR***



BIBLIOGRAFIA

Actualícese. (2019). Salud en el Trabajo: Importancia de las Pausas Activas. Tomado de <https://actualicese.com/salud-en-el-trabajo-importancia-de-las-pausas-activas/>

Castro, C., y Munera, V. (2011) *Beneficios de las pausas activas*. Bogotá, Grupo Editorial Norma.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2011). *El descanso en el trabajo (I): Pausas*. Madrid. INSST. Nota Técnica de Prevención: NTP. 916.

Universidad de Boyacá. (2009). *Cartilla de Pausas Activas*. Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Division de Recursos Humanos. Boyacá, Colombia.