


¿Por qué son importantes las pausas activas?

Prevención de lesiones: Las pausas activas ayudan a reducir la tensión muscular, mejorar la circulación y prevenir el desarrollo de lesiones por movimientos repetitivos y posturas inadecuadas, como las que mencionaste anteriormente (tendinitis, síndrome del túnel carpiano, etc.)


Aumento de la energía y productividad: Los breves descansos y los ejercicios sencillos que se realizan durante las pausas activas ayudan a revitalizar el cuerpo y la mente, mejorando la concentración y la productividad.



Reducción del estrés: El estrés laboral y académico puede generar tensión muscular y dolores de cabeza. Las pausas activas, al incluir ejercicios de relajación y respiración, ayudan a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

Mejoramiento de la postura: Los ejercicios de estiramiento incluidos en las pausas activas ayudan a corregir posturas incorrectas y a fortalecer los músculos que soportan la columna vertebral.

Fomento de un ambiente laboral más saludable: Al implementar pausas activas, se promueve un ambiente de trabajo más saludable y se demuestra el interés de la empresa por el bienestar de sus empleados.



Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas activas

GA6-230101507-AA4-EV01

Cesar Augusto Montoya Canizales

Ferney Alexander Cárdenas Bernal

Aprendices

Miriam Preciado Montañez

Instructor

Centro de Gestión de Mercados,
Logística y Tecnologías de la
Información

SENA Regional Bogotá D.C.

Tecnólogo Análisis y Desarrollo de
Software

Ficha 2868399

2024

Sabías que

Las lesiones por movimientos repetitivos o posturas inadecuadas son bastante comunes, especialmente en trabajos que requieren realizar las mismas acciones una y otra vez o mantener posiciones estáticas por largos periodos.



Las lesiones más comunes son;

Tendinitis: Inflamación de los tendones, los tejidos que conectan los músculos a los huesos. Suele causar dolor al mover la zona afectada.

Bursitis: Inflamación de las bursas, pequeñas bolsas llenas de líquido que amortiguan la fricción entre huesos, músculos y tendones.

Síndrome del túnel carpiano: Compresión del nervio mediano en la muñeca, causando hormigueo, entumecimiento y dolor en la mano y dedos.



Epicondilitis y epitrocleitis: Inflamación de los tendones en el codo, causada por movimientos repetitivos de la muñeca.

Lesiones en el hombro: Como la tendinitis del manguito rotador, que afecta a los músculos y tendones que permiten mover el brazo.

Dolor de cuello y

espalda: Causado por mantener posturas incorrectas durante largos periodos, como estar sentado frente a un ordenador sin el soporte adecuado.

