1. **OBJETIVO**

Brindar elementos prácticos para la disminución de la fatiga laboral, el estrés crónico y prevenir trastornos osteomusculares, estableciendo un programa individual de mantenimiento Psicofísico con énfasis en los aspectos preventivos y el auto cuidado, para el control de los factores de riesgo y el fortalecimiento de la salud con la práctica diaria de lo aprendido.

1. **ALCANCE**

Este programa está dirigido a cada uno de los colaboradores de Zona Franca internacional de Pereira, practicantes y contratistas.

1. **RESPONSABLE**

Auxiliar de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Directora de Gestión Administrativa.

**NOTA:** Cada persona es responsable de cumplir con las pausas activas de manera diaria, de requerir apoyo este será dirigido por la Auxiliar de Seguridad y Salud en el Trabajo.

1. **DESCRIPCIÓN**
   1. **¿Qué es una pausa activa?**

Es un descanso durante la jornada laboral donde se realizan ejercicios de corta duración y alta eficiencia, considerando técnicas adecuadas y seguras, de respiración, calentamiento, estiramiento y relajación. Se desarrollan ejercicios en y para los diferentes segmentos corporales incluyendo músculos visuales y faciales.

* 1. **¿Cuáles son los objetivos de las pausas activas?**
* Prevenir trastornos osteomusculares causados por riesgos estáticos o dinámicos.
* Disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.
* Romper los esquemas de monotonía laboral y disminuir los niveles de estrés ocupacional.
* Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo.
  1. **¿Cuál es la función de las pausas activas durante la jornada de trabajo?**

Los movimientos continuos o las posturas sedentarias a las cuales se ve sometido el personal en los diferentes trabajos, van generando desordenes en los músculos que ocasionan la perdida en la capacidad de movimiento y limitan la vida cotidiana.

Como consecuencia aparecen signos y síntomas como la perdida de movimiento y en casos de deterioro, hasta la pérdida parcial de la función del segmento comprometido. Esto genera limitación en el desarrollo normal de las tareas y pone en riesgos tanto el trabajo individual como colectivo.

* 1. **¿Cómo contribuyen las pausas activas?**

Estas pausas se pueden realizar en solo 5 minutos y su práctica diaria contribuirá a:

* **Recuperar** la flexibilidad y la fuerza muscular.
* **Disminuir** la fatiga física y mental.
* **Activar** la circulación sanguínea y energética.
* **Mejorar** la respiración.
  1. ¿**Cuál es la duración e intensidad de las pausas activas?**

**Programadas**

* Duración: Cinco – diez minutos.
* Intensidad: Una o dos veces al día.
* Frecuencia: Durante la jornada laboral diariamente.

1. **RUTINAS**
   1. Encaminada a prevenir el dolor a nivel cervical (cuello): Estiramiento de cuello.

|  |  |
| --- | --- |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  futbol,  baloncesto,  ciclismo,  triatlon,  danza,  artes Marciales,  gimnasia,  balonmano,  cuello,  cervicales,  dormir,  silla,  oficina,  cervicalgia,  escaleno,  deltoides,  angular omoplato.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=cuello)De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  ciclismo,  triatlon,  cuello,  cervicales,  rapidos,  silla,  oficina,  cervicalgia,  trapecio.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=cuello)De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho. |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  ciclismo,  triatlon,  cuello,  rapidos,  silla,  oficina,  trapecio.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=cuello)De pie o sentados, coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Tire con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  triatlon,  cuello,  cervicales,  espalda,  rapidos.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=cuello)De pie, con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, nos cogemos los tobillos por la parte interior, sin soltarlos estiramos la espalda hacia arriba. |

* 1. Encaminada a prevenir la fatiga a nivel de los hombros y la región lumbar. Estiramiento de brazos.

|  |  |
| --- | --- |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  baloncesto,  atletismo,  senderismo,  voleibol,  golf,  balonmano,  brazos,  silla,  oficina,  pilates,  relajacion de espalda,  vuelo,  trapecio,  deltoides.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=brazos)De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  voleibol,  pesas,  tenis,  esqui,  triatlon,  artes Marciales,  beisbol,  rugby,  softbol,  cervicales,  brazos,  silla,  oficina,  cervicalgia,  triceps.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=brazos)De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca. |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  snowboard,  pesas,  natacion,  golf,  brazos,  rapidos,  silla,  oficina,  deltoides.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=brazos)De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  snowboard,  golf,  esqui,  boxeo,  brazos,  rapidos,  silla,  oficina,  trapecio,  romboides,  deltoides,  biceps.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=brazos)Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante. |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  triatlon,  brazos,  rapidos,  silla,  oficina,  triceps.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=brazos)De pie o sentados, con un brazo flexionado por detrás y por abajo. El otro brazo también flexionado por detrás de la cabeza. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  squash,  voleibol,  pesas,  tenis,  triatlon,  beisbol,  softbol,  boxeo,  brazos,  pecho,  pectoral,  biceps.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=brazos)De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, con el cuerpo girado, nos agarramos a una columna y giramos el torso para estirar |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  atletismo,  senderismo,  snowboard,  surf,  natacion,  esqui,  correr,  beisbol,  softbol,  boxeo,  brazos.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=brazos)Entrelazamos los dedos detrás de la espalda. Giraremos lentamente los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos. Se levantan los brazos por detrás hasta notar el estiramiento de los hombros, el pecho o los mismos brazos. Mantendremos el pecho sacado y la barbilla hacia adentro. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  danza,  artes Marciales,  gimnasia,  beisbol,  softbol,  lumbares,  relajacion de espalda,  trapecio,  deltoides.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=deltoides)Elevar los brazos y las manos al máximo y ponerse de puntillas |

**ESTIRAMIENTO DE HOMBROS**

|  |  |
| --- | --- |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  atletismo,  senderismo,  windsurf,  snowboard,  surf,  escalada,  kayak,  squash,  pesas,  natacion,  golf,  tenis,  esqui,  triatlon,  boxeo,  hombros,  silla,  oficina,  pilates,  relajacion de espalda,  deltoides.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=hombros)De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  vuelo.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=vuelo)Coloque los brazos detrás de la cabeza, inspire u expire lentamente. |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  triatlon,  boxeo,  hombros,  silla,  oficina,  trapecio,  deltoides.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=hombros)De pie o sentados, cruce una muñeca sobra la otra entrelazando las manos. Estire y extienda los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  beisbol,  softbol,  boxeo,  relajacion de espalda,  deltoides.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=deltoides)Mover los hombros hacia arriba y hacia atrás y luego abajo y adelante de forma circular. Repetir en sentido contrario. |

* 1. Encaminada a prevenir el dolor a nivel cervical (cuello) y el Síndrome del Túnel del Carpo (muñeca). Estiramiento de manos.

|  |
| --- |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  windsurf,  escalada,  squash,  golf,  tenis,  boxeo,  manos,  muñeca,  silla,  oficina.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=manos)Entrelazamos las manos y giramos la muñeca en ambos sentidos.  http://2.bp.blogspot.com/-1Y9rqJiCICg/UBbtAuozdjI/AAAAAAAAA0k/lKCZcPGRQMM/s1600/Estiramiento+mu%25C3%25B1eca.jpgEstire completamente su brazo y mano derecha, coloque su mano izquierda sobre la palma de la derecha, realice presión suave llevando hacia atrás y luego hacia abajo los 5 dedos de la mano derecha, sostenga 10-15 segundos.  Suelte y vuelva a la posición inicial repita de la misma manera con la mano contraria de 3 a 5 veces con cada una. |

**ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  futbol,  baloncesto,  atletismo,  senderismo,  windsurf,  snowboard,  surf,  escalada,  kayak,  squash,  natacion,  golf,  tenis,  esqui,  triatlon,  artes Marciales,  balonmano,  boxeo,  espalda,  dormir,  silla,  oficina,  triceps,  intercostales.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=espalda)De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  ciclismo,  snowboard,  esqui,  triatlon,  espalda,  lumbares,  oficina.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=espalda)De pie, con las piernas rectas, ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar bajamos más el cuerpo. | |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  triatlon,  cuello,  cervicales,  espalda,  rapidos.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=espalda)De pie, con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, nos cogemos los tobillos por la parte interior, sin soltarlos estiramos la espalda hacia arriba. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  triatlon,  lumbares.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=lumbares)En posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo. Desde esa posición, extienda las rodillas hasta que note la tensión en los flexores de las piernas. | |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  futbol,  baloncesto,  ciclismo,  atletismo,  senderismo,  snowboard,  voleibol,  golf,  esqui,  correr,  rugby,  balonmano,  piernas,  lumbares,  rapidos,  lumbalgia.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=lumbares)Partimos de una posición erguida, flexionamos la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  futbol,  baloncesto,  ciclismo,  atletismo,  senderismo,  snowboard,  squash,  voleibol,  pesas,  natacion,  golf,  tenis,  triatlon,  danza,  gimnasia,  correr,  beisbol,  softbol,  balonmano,  piernas,  gemelo.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=piernas)De pie, frente a una columna, apoye una mano y su antebrazo sobre la misma. La pierna de ese mismo lado atrásela y manténgala completamente recta. La otra pierna deberá estar ligeramente adelantada y flexionada. Gire el tronco alejándolo de la columna. |

**ESTIRAMIENTOS DE CADERAS**

|  |  |
| --- | --- |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  futbol,  baloncesto,  ciclismo,  kayak,  voleibol,  pesas,  beisbol,  softbol,  balonmano,  espalda,  piernas,  cadera,  dormir,  ciatica,  gluteo.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=cadera)Tumbados con las manos detrás de la cabeza, la espalda pegada al suelo, las piernas ligeramente flexionadas. Giramos la cadera hacia un lado con una pierna apoyada sobre la otra. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  triatlon,  correr,  cadera,  rapidos,  ciatica,  gluteo.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=cadera)De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia adelante o un poco hacia adentro. |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  ciclismo,  atletismo,  senderismo,  snowboard,  squash,  pesas,  tenis,  esqui,  triatlon,  correr,  piernas,  rapidos,  vuelo,  cuadriceps.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=piernas)Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  ciclismo,  esqui,  triatlon,  artes Marciales,  piernas.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=piernas)Pondremos el extremo del pie sobre algún punto de apoyo, manteniendo la otra pierna debajo, con su pie señalando hacia adelante. Después, flexionaremos la rodilla de la pierna de arriba, mientras adelantamos las caderas. |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  futbol,  baloncesto,  atletismo,  senderismo,  snowboard,  kayak,  voleibol,  golf,  esqui,  rugby,  balonmano,  piernas.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=piernas)De pie, flexionamos las rodillas, intentando mantener la espalda recta. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  futbol,  baloncesto,  ciclismo,  atletismo,  senderismo,  snowboard,  voleibol,  golf,  esqui,  correr,  rugby,  balonmano,  piernas,  lumbares,  rapidos,  lumbalgia.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=piernas)Partimos de una posición erguida, flexionamos la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas. |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  snowboard,  triatlon,  piernas.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=piernas)De pie, con las piernas separadas, flexionamos una pierna y movemos el cuerpo hacia un lado. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  ciclismo,  windsurf,  snowboard,  surf,  escalada,  squash,  voleibol,  pesas,  natacion,  golf,  tenis,  danza,  artes Marciales,  gimnasia,  correr,  rugby,  boxeo,  piernas,  pilates.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=piernas)Nos pondremos en cuclillas, con los pies bien apoyados, Los talones se distanciarán entre 10 y 30 centímetros. Esta posición es excelente para estirar la parte anterior de las piernas, las rodillas, los tobillos, la espalda, los tendones de Aquiles y las ingles. Las rodillas permanecerán en la parte exterior de los hombros, en la vertical de los dedos de los pies. Si tenemos problemas de equilibrio, podemos sentarnos en cuclillas en un lugar con pendiente, apoyando la espalda en una pared o sujetarnos con las manos. |

**ESTIRAMIENTOS DE PIES Y TOBILLOS**

|  |  |
| --- | --- |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  pies y tobillos.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=pies+y+tobillos)De pie, con un pierna ligeramente adelantada. Gire la parte superior del pie hacia delante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo. Presione los dedos hacia abajo utilizando el peso del cuerpo. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  boxeo,  pies y tobillos,  vuelo.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=pies+y+tobillos)Sentados, haremos movimientos de rotación del tobillo en uno y otro sentido. |
| [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  senderismo,  triatlon,  piernas,  rapidos,  isquiotibial,  gemelo.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=gemelo)De pie, separamos ligeramente las piernas y nos cogemos la punta del pie con la pierna contraria ligeramente flexionada. | [Estiramiento (stretching, streching) recomendado para:  vuelo,  gemelo.](http://www.estiramientos.es/index.php?filt=gemelo)Juntado bien los dedos de los pies y apoyándose sobre ellos en el suelo, eleve el talón. |

* 1. **GIMNASIA LABORAL VISUAL:**

Los ojos también requieren ejercicios para fortalecer los músculos oculares regularmente y funcionar mejor, tal como sucede con otras partes del cuerpo como abdomen, brazos, piernas, entre otras.

Para ello existe la gimnasia visual, también conocida como gimnasia ocular, que consiste en ejercicios que favorecen la movilidad de la musculatura externa del ojo y ayudan a mantener buena vista durante más tiempo. Dedicar cada día algunos minutos para practicar gimnasia visual ayuda principalmente a:

• Mejorar la agudeza visual.

• Evitar el aumento de la miopía.

• Retrasar la aparición de la vista cansada o presbicia.

• Reducir la tensión en los ojos.

**EJERCICIO VISUAL:**

* Para relajar tus ojos, parpadea continuamente hasta que sientas que tus ojos están húmedos nuevamente.
* Toma un lápiz y estira el brazo para alejarlo. Luego, fija la vista solo en este elemento mientras lo acercas poco a poco a la cara. Vuele a estirar el brazo manteniendo el enfoque en el lápiz y repite el mismo movimiento 3 veces.
* Otra versión consiste en mirar por la ventana a un punto muy lejano y luego a la pantalla.
  1. **GIMNASIA LABORAL MENTAL O COGNITIVA:**

El ser humano no solamente pierde masa muscular al pasar el tiempo, nuestros cerebros también se atrofian. Más específicamente las reservas cognitivas del cerebro en el tiempo, su habilidad para soportar los daños neurológicos debido a la edad y otros factores sin mostrar signos visibles de pérdida de memoria. Esto puede hacer más difícil realizar tareas mentales.

Así como realizar ejercicios con pesos añaden masa muscular a tu cuerpo y ayuda a mantenerlo para los siguientes años, hay investigaciones que creen que seguir un estilo de vida saludable para el cerebro y realizar ejercicios regulares específicos pueden ayudar a incrementar la reserva cognitiva del cerebro y evitar la pérdida de memoria.

Para realizar las rutinas de ejercicios mentales se organizarán dinámicas grupales que ayuden al personal a dejar de pensar en el trabajo rutinario, algunos ejemplos: adivinanzas, construir o dibujar un elemento solicitado, entre otros ejercicios.

Di el nombre del color en que está escrito cada uno:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ELABORADO POR: | REVISADO POR: | APROBADO POR: |
| Nombre: Marly Cano | Nombre: Johana Restrepo | Nombre: Johana Restrepo |
| Fecha: 13 de Mayo de 2019 | Fecha: 13 de Mayo de 2019 | Fecha: 30 de Mayo del 2019 |
| Firma: | Firma: | Firma: |