

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA



Programa
ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE

Ficha: 3134547

Título de La evidencia:

Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas activas **GA6-230101507-AA4-EV01**

Instructor Responsable:

GUSTAVO ADOLFO RODRIGUEZ

Aprendiz:

CRISTIAN DAVID GIL HERNANDEZ

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA.

FASE 3- Ejecución

Folleto: Lesiones más comunes en el trabajo y la vida cotidiana

Evidencia GA6-230101507-AA4-EV01

Las actividades repetitivas, el uso prolongado del computador y las posturas inadecuadas pueden generar molestias y lesiones musculoesqueléticas. Implementar pausas activas ayuda a prevenir el dolor, mejorar la postura y aumentar el bienestar general.

Lesiones más comunes

- 1 Dolor lumbar por permanecer mucho tiempo sentado o levantar peso de forma incorrecta.
- 2 Tendinitis por movimientos repetitivos en manos y muñecas.
- 3 Síndrome del túnel carpiano asociado al uso continuo del teclado y el mouse.
- 4 Contracturas cervicales por mala postura frente a pantallas.
- 5 Fatiga visual y dolores de cabeza por iluminación inadecuada.

Importancia de las pausas activas

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral o académica que incluyen ejercicios de movilidad, estiramientos y respiración. Su práctica regular reduce la tensión muscular, mejora la circulación y previene lesiones a largo plazo.

- 1 Disminuyen el estrés y la fatiga.
- 2 Mejoran la concentración y el rendimiento.
- 3 Previenen trastornos musculoesqueléticos.
- 4 Promueven hábitos de vida saludable.

Recomendaciones para realizarlas

- 1 Realizar una pausa activa cada 1 o 2 horas.
- 2 Incluir estiramientos de cuello, hombros, espalda, muñecas y piernas.
- 3 Mantener una respiración controlada durante los ejercicios.
- 4 Adoptar posturas ergonómicas en el puesto de trabajo o estudio.

La prevención es clave para mantener una buena calidad de vida. Incorporar pausas activas diariamente contribuye a un cuerpo más sano y a una mayor productividad.