

LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Mejoremos nuestra calidad de vida

Estiramiento constante de todas las extremidades

Primer paso

Estiramiento del cuello
Movimientos circulares
Subir y bajar la cabeza

Tercer paso

Estiramiento de las
Movimiento de los
Masajear los gemelos

Segundo paso

Estiramiento de brazos
Rotación de los hombros
Rotación de las

Cuarto paso

Ejercicios de respiración
Inhalación lenta
Exhalación lenta

Realizar este tipo de actividades de forma periódica durante la jornada laboral reduce las enfermedades provocadas por el exceso de movimientos repetitivos ayuda a mejorar el bienestar emocional

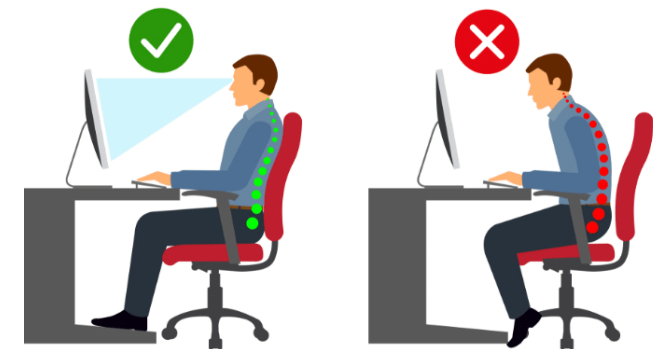


TU ERES TU MAYOR RESPONSABILIDAD

Los hábitos de vida saludable son un privilegio y a la vez, una responsabilidad de cada individuo

HIGIENE POSTURAL

Las actividades repetitivas y las posturas inadecuadas, tanto en el trabajo como en la vida diaria, pueden causar una variedad de lesiones. Es crucial reconocer estas lesiones y adoptar prácticas preventivas, como las pausas activas, para mantener la salud y el bienestar.



TIPOS DE LESIONES

Dolor de Espalda

- **Causa:** Posturas incorrectas al sentarse o levantar objetos pesados.
- **Prevención:** Mantener una postura adecuada, usar sillas ergonómicas y levantar objetos con las piernas, no con la espalda



Síndrome del túnel carpiano

- **Causa:** Uso excesivo del teclado y el ratón .
- **Prevención:** Utilizar teclados y ratones ergonómicos, y hacer estiramientos de muñeca.



Fatiga visual

- **Causa:** Exposición prolongada a pantallas. .
- **Prevención:** Seguir la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos.

**MIENTRAS MAS TE
CUIDES, MEJOR VIVES**

Realizar movimientos regulares ayuda a evitar la rigidez y mejora el flujo sanguíneo,