

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Las malas posturas y movimientos repetitivos pueden causar lesiones como contracturas, tendinitis o síndrome del túnel carpiano. Implementar pausas activas ayuda a prevenir estos problemas, mejorando la circulación y reduciendo la fatiga muscular.



LESIONES MÁS COMUNES 🚑

- ✓ Dolor lumbar 🧑🏻
- ✓ Tendinitis del brazo y muñeca 🖐️
- ✓ Síndrome del túnel carpiano 🖱️
- ✓ Fatiga visual 👁️
- ✓ Estrés y ansiedad 😫

LESIONES MÁS COMUNES 🚑

- ✓ Dolor lumbar 🧑🏻
- ✓ Tendinitis del brazo y muñeca 🖐️
- ✓ Síndrome del túnel carpiano 🖱️
- ✓ Fatiga visual 👁️
- ✓ Estrés y ansiedad 😫

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS ⏸️ 🧑🏻

- ✓ Mejora la circulación sanguínea ❤️
- ✓ Reduce el estrés y la fatiga 😊
- ✓ Previene lesiones musculares 💪
- ✓ Aumenta la concentración y productividad 📈

Lesiones Comunes y Pausas Activas



Previene dolores y lesiones con pausas activas en el trabajo y estudio.

**GA6-230101507-AA4-EV01
DANNY JULIÁN PERILLA MIKÁN**