



# **PAUSA PARA LA SALUD**

## **MANUAL**

## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS DEL MANUAL .....	2
SUGERENCIA DE ACTIVIDADES.....	3
EJERCICIOS PARA LIBERARSE DE TENSIONES .....	4
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.....	7
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA FRENTE A UNA COMPUTADORA .....	10
EJERCICIOS EN LA SILLA DE TRABAJO .....	13
CONCLUSIONES .....	15
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	16

## INTRODUCCIÓN

En México, la mayoría de las personas que laboran pasan entre 7 y 9 horas al día en sus lugares de trabajo, lo cual influye en la no posibilidad de realizar actividades físicas frecuentes, llevándolos a tener una vida sedentaria, la cual, a la larga, origina problemas de salud. Además, muchas de estas personas esperan hasta que se les ha diagnosticado un problema de salud para comenzar a **realizar actividades físicas y comer correctamente**, generando una serie de problemas tanto a la persona enferma como a la empresa para la cual laboran y para sus familiares.

La **actividad física** es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad, desde los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo y la recreación, hasta subir las escaleras regularmente, bailar, caminar, correr, montar bicicleta y practicar deportes.

El **presente manual**, Pausa para la Salud, está dirigido a todo el personal de la Presidencia Municipal de Salamanca y busca **fomentar el autocuidado en el personal de servicio público**, a través de la implementación de acciones que fomenten la realización de una pausa en la jornada laboral, que posibilite realizar tanto rutinas breves de ejercicios, como prácticas de convivencia y autocuidado que impacten en mejorar la salud, así como en lograr un adecuado manejo del estrés y mejorar la convivencia laboral.

Un **estilo de vida activo** puede:

- Mejorar el estado de ánimo.
- Estimular la agilidad mental.
- Aliviar la depresión.
- Dar una mayor capacidad de soportar el estrés físico y psicológico.
- Integrar socialmente a los trabajadores.
- Incrementar la productividad.
- Generar un compromiso mayor con el desarrollo del Congreso del Estado.
- Optimizar el rendimiento de los trabajadores para el buen desempeño de su trabajo.

Para el desarrollo e implementación de este manual, se debe contar con el apoyo y compromiso de los directivos de cada área de la Presidencia Municipal de Salamanca, así como de la participación activa de los trabajadores y la orientación de profesionales de la salud en el desarrollo de los ejercicios sugeridos.

## OBJETIVOS DEL MANUAL

### OBJETIVO GENERAL

Impulsar la actividad física dentro de las oficinas de la Presidencia Municipal de Salamanca promoviendo en los empleados la **práctica de actividades físicas y deportivas junto con actividades lúdico-recreativas**, como medio de prevención del estrés físico y psicológico, ayudando de esta manera a mantener un estado psicofísico óptimo.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los beneficios de la Pausa para la Salud, en el lugar de trabajo, están **direccionados a beneficiar hacia tres aspectos humanos**:

- FISIOLÓGICO:
  - Provocar un aumento de la circulación a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones, disminuyendo la acumulación de ácido láctico.
  - Mejorar la movilidad y flexibilidad músculo articular.
  - Disminuir las inflamaciones y traumas.
  - Mejorar la postura.
  - Disminuir la tensión muscular innecesaria.
  - Disminuir el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
  - Facilitar la adaptación al puesto de trabajo.
- PSICOLÓGICO:
  - Favorecer el cambio de la rutina.
  - Reforzar la autoestima.
  - Mostrar la preocupación y cuidado de la Presidencia Municipal de Salamanca con sus funcionarios.
- SOCIAL:
  - Favorecer el contacto personal.
  - Promover la integración social.
  - Favorecer el sentido de grupo.
  - Mejorar las relaciones interpersonales.

## SUGERENCIA DE ACTIVIDADES

La sugerencia principal es realizar una pausa dentro de la jornada laboral de **5 a 10 minutos**, todos los días a las **12 pm**, en cada área de trabajo, de modo que cada **grupo de funcionarios** realice una serie de ejercicios guiados en un lugar común dentro de sus oficinas.

Los ejercicios sugeridos dentro de este manual pueden ser realizados por cualquier persona, con todo tipo de vestimenta y calzado, se presentan **diferentes modalidades** para prevenir situaciones desencadenadas por estrés laboral y mejorar las condiciones de trabajo. Dichas modalidades se describen a continuación con los días sugeridos para realizarlas:

- |  |                        |
|--|------------------------|
| • Ejercicios para liberación de tensiones. | <b>Lunes y Viernes</b> |
| • Ejercicios de estiramiento.              | <b>Martes</b>          |
| • Ejercicios para mejorar la postura.      | <b>Miércoles</b>       |
| • Ejercicios en silla de trabajo.          | <b>Jueves</b>          |

**Antes de iniciar** cada sesión de ejercicios **y al final** de ellas, se recomienda que se hagan **tres respiraciones profundas**, las cuales son diafragmáticas, esto es que lo que se expanda al inspirar no sea la zona del pecho, sino la zona cercana a los intestinos, donde está el diafragma.

Además, se sugiere que se promueva en los funcionarios públicos salmantinos el uso frecuente de las escaleras y la participación de actividades deportivas y recreativas propuestas por la Comisión del Deporte del Estado de Guanajuato [CODE].

La Pausa para la Salud se deberá realizar respetando el tiempo y horario establecidos. Es recomendable que los trabajadores tengan a su disposición un **despachador de agua**, para que la consuman al finalizar esta pausa.

## EJERCICIOS PARA LIBERARSE DE TENSIONES

1. De pie en postura recta y con los pies separados al ancho de hombros, mientras mantiene los hombros elevados, gire la cabeza lentamente a la derecha, luego hacia la izquierda; finalice bajando los hombros. Repita cinco veces.



2. Rote **lentamente** la cabeza circularmente hacia la derecha y hacia la izquierda. Haga este ejercicio tres veces.



3. Jale los hombros hacia atrás en lo posible. Levante su hombro izquierdo y llévelo lentamente hacia abajo, relajándolo. Repita con el hombro derecho. Haga este ejercicio tres veces.



4. Con su brazo derecho estirado, realice un movimiento circular completo y lento para relajar el hombro. Haga lo mismo con el brazo izquierdo. Haga este ejercicio tres veces.



5. Levante y luego relaje ambos hombros, repitiéndolo cinco veces. Posteriormente, estire el brazo derecho sobre su hombro. Doble y trate de tocar con la palma de la mano su hombro izquierdo. Repita con su brazo izquierdo.



6. Entrecruce los dedos de ambas manos poniéndolas detrás de la nuca. Posteriormente, empuje el cuello hacia atrás, haciendo una **ligera** tensión durante diez segundos, repitiéndolo tres veces.



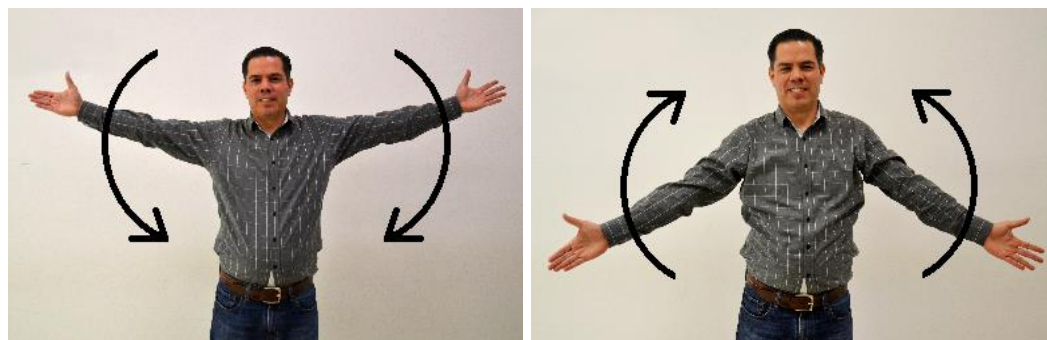


## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

1. De pie o sentado, estire hacia arriba cada brazo de modo intercalado, como intentando alcanzar el techo. Si el ejercicio se hace de pie, puede combinarse con movimientos de apoyo en los pies con toda la planta y con sólo puntillas. Repítase cinco veces.



2. Estire los brazos hacia los lados con las palmas de las manos hacia arriba. Realice movimientos circulares, dos veces en un sentido y dos veces en el otro sentido circular. Repita todo ello cinco veces.



3. Estire los brazos con las palmas de las manos hacia el frente, extendiendo la muñeca en lo posible. Flexione las muñecas con las palmas de las manos hacia abajo lo más que pueda. Separe los dedos en lo posible por diez segundos. Apriete sus puños y luego relaje sus manos. Repita el ejercicio cinco veces.



4. Recargue la cabeza hacia atrás viendo hacia el techo durante diez segundos; después, incline la cabeza hasta tocar el pecho con su barbilla. Repítalo cinco veces.



5. Estírese parado apoyándose en la punta de los pies, levantando los brazos sobre la cabeza. Baje lentamente y termine apoyándose en sus talones. Repítalo cinco veces.



## EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA FRENTE A UNA COMPUTADORA

1. **ESPALDA:** Póngase de pie con la columna recta y los pies a la altura de los hombros. Doble los codos a la altura de la cintura y rote el tronco a cada lado. Repita por cinco veces.



2. **CUELLO:** Mueva la cabeza hacia el lado izquierdo, luego al derecho. Regrese al lado izquierdo con un semicírculo hacia adelante y vuelva al derecho con otro semicírculo por delante. Repita tres veces.



3. **EXTREMIDADES SUPERIORES:** Estire un brazo y jale sus dedos con la otra mano para extender la muñeca durante cinco segundos. Repítalo con el otro brazo.



4. **EXTREMIDADES INFERIORES:** En la silla de trabajo, coloca las plantas de los pies en el piso o en un apoyapiés; cuide que el hueco detrás de la rodilla esté sin presión o apoyo. La parte superior de los muslos debe estar levemente inclinada hacia abajo para permitir la correcta circulación sanguínea y favorecer la posición recta de la espalda, esto se logra fácilmente si la posición de las rodillas es inferior a la posición de las caderas, por ello los muslos no van horizontales sino inclinados, levemente, hacia abajo. Permanezca en esta posición durante diez segundos.





5. **VISTA:** Para relajar los ojos enfoque un objeto cercano, como alguno de sus dedos, y luego uno lejano, haciéndolo cinco veces. Posteriormente, cubra sus ojos con las manos durante diez segundos.



## EJERCICIOS EN LA SILLA DE TRABAJO

1. Siéntese con la espalda recta y contraiga su abdomen. Levante una pierna a la altura de la cadera y bájela sin tocar el suelo. Repita cinco veces y cambie de pierna.



2. Extienda y flexione las rodillas cinco veces con cada pierna, acercando su talón a al borde de su asiento. Realice dos series.



3. Para fortalecer los músculos abductores de las ingles y para mejorar la circulación, abra y cierre las piernas a la altura de la cadera sin tocar el piso. Repítalo cinco veces.



4. Similar al anterior, ahora se agregará un cruce de piernas posterior a su apertura y cierre. Alterne la pierna que cruce por arriba de la otra. Realice dos series.



5. Para estirar los hombros y el cuello evitando contracturas, siéntese en la silla con la espalda recta y lleve muy lentamente el hombro derecho hacia arriba y hacia abajo. Haga lo mismo con el izquierdo. Realizar cinco series.





## CONCLUSIONES

Tener un manual de Pausa para la Salud, dentro de la Presidencia Municipal de Salamanca, favorece:

- La prevención de sobrepeso, obesidad y las complicaciones en la salud que ello conlleva.
- La reducción del estrés físico y psicológico ayudando a mantener un estado psicofísico óptimo, de modo que los servidores públicos tengan la suficiente condición física para el buen desempeño de su trabajo, la mejora de su salud y la adquisición de hábitos recomendables.
- La optimización del rendimiento del personal volviendo más funcional el cuerpo de cada funcionario, de modo que esté en las condiciones más óptimas para la realización de sus funciones dentro de la organización, sin pretender de modo alguno el que, con estos ejercicios, lleguen a estar plenamente en forma los ejercitantes.
- El cultivo de hábitos saludables, ya que induce beneficios no sólo personales en sus practicantes, sino también en su entorno laboral y en la organización. Ya que, un trabajador sano y acondicionado está por más tiempo vinculado a su empresa, es más productivo y más positivo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Recuperadas el 12 de noviembre de 2018.

CONADE. *Guía de Actividad Física Laboral*. Disponible en línea:

[http://activate.gob.mx/Documentos/05\\_Guia\\_Laboral.pdf](http://activate.gob.mx/Documentos/05_Guia_Laboral.pdf)

SECRETARÍA DE SALUD. *Actividad Física en los lugares de trabajo*. Disponible en línea en:

<https://www.gob.mx/salud>

*Pausas para la Salud: Manejo Adecuado del Estrés*. Disponible en línea en:

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/160956/13\\_cuaderno\\_pausas\\_para\\_la\\_salud.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/160956/13_cuaderno_pausas_para_la_salud.pdf)

OMS. *Entornos Laborales Saludables*. Disponible en línea en:

[http://www.who.int/occupational\\_health/evelyn\\_hwp\\_spanish.pdf](http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf)