Vivimos en una sociedad acelerada, con jornadas laborales largas, conectados todo el día mediante la tecnología lo que impide, en muchas ocasiones, cerrar la oficina y retomar la vida personal.

Según demuestra un informe de la OMS, en el 2020 se estima que la depresión será la primera causa de absentismo. Visto lo visto, toca actuar y hay que incentivar un ambiente de trabajo con rutinas saludables que permitan trabajar mejor.

Miremos a las grandes compañías. Google, por ejemplo, obliga a sus empleados a que el 20% de su tiempo esté destinado a hacer cualquier cosa que no esté relacionada con su trabajo. ¿Qué es lo que consigue? Creatividad, innovación y productividad.

¿QUÉ SON LAS PAUTAS ACTIVAS?

Las pausas activas son breves períodos de descanso activo que siguen a los períodos de tensión de carácter físico y psicológico generados durante la jornada laboral o académica o durante la diversión con medios tecnológicos, para que las personas recuperen energías con el fin de propiciar un desempeño eficiente en su trabajo o actividad, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga [osteomuscular](http://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:CIE-10_Cap%C3%ADtulo_XIII:_Enfermedades_del_sistema_osteomuscular_y_del_tejido_conectivo) y la fatiga intelectual, previniendo la aparición del estrés generado en labores o actividades mantenidas por más de 30 a 45 minutos.

Las pausas activas consisten en interrumpir las actividades por cinco minutos para realizar movimientos y estiramientos del cuerpo que liberen toxinas, estrés, oxigenen el cuerpo, mejoren la circulación sanguínea…

Hay que conseguir que el ejercicio no sea visto como algo aburrido y cansado, sino como una experiencia positiva, divertida y motivante.  Estos breves ejercicios deben ser sencillos, seguros y efectivos.

Además del ejercicio, encontramos la parte nutricional. Mediante talleres, conferencias, consultas… se puede ofrecer a los empleados tips de alimentación.

¿POR QUÉ DEBE HACERSE LA PAUSA ACTIVA?

Porque los músculos permanecen estáticos así se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros. También se presentan en las piernas al disminuir el retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies.

 ¿PARA QUÉ SIRVE UNA PAUSA ACTIVA?

Reduce la tensión muscular.

Previene lesiones como los espasmos musculares.

Disminuye el estrés y la sensación de fatiga.

Mejora la concentración y la atención.

Mejora la postura

 ¿CUANTO ES EL TIEMPO NECESARIO PARA UNA PAUSA ACTIVA?

Se deben realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos. En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades.

CONSEJOS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Duerme de 6 a 8 horas diarias. Apagar televisores y móviles para que no interrumpan tu sueño.

Muévete cada 40 o 50 minutos. Pasea por los pasillos, sube escaleras, camina en la oficina… Además, haz como mínimo 20 minutos de caminar diariamente.

Aliméntate de manera sana realizando de 5 a 6 comidas ligeras al día. Opta por alimentos frescos, beber agua…

No te dejes controlar por tus emociones.

Objetivos

Prevenir trastornos osteomusculares causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos

Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal

Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo.

Practicar ejercicios de movilidad articular para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad en toda actividad ya sea laboral, académica o de diversión con medios tecnológicos.

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Previene afecciones físicas y mentales por exceso de exposición a la pantalla, o en general, por excesiva ejecución de una misma labor

Relaja los miembros corporales más exigidos en el trabajo o actividad

Afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.

Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes.