

CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS

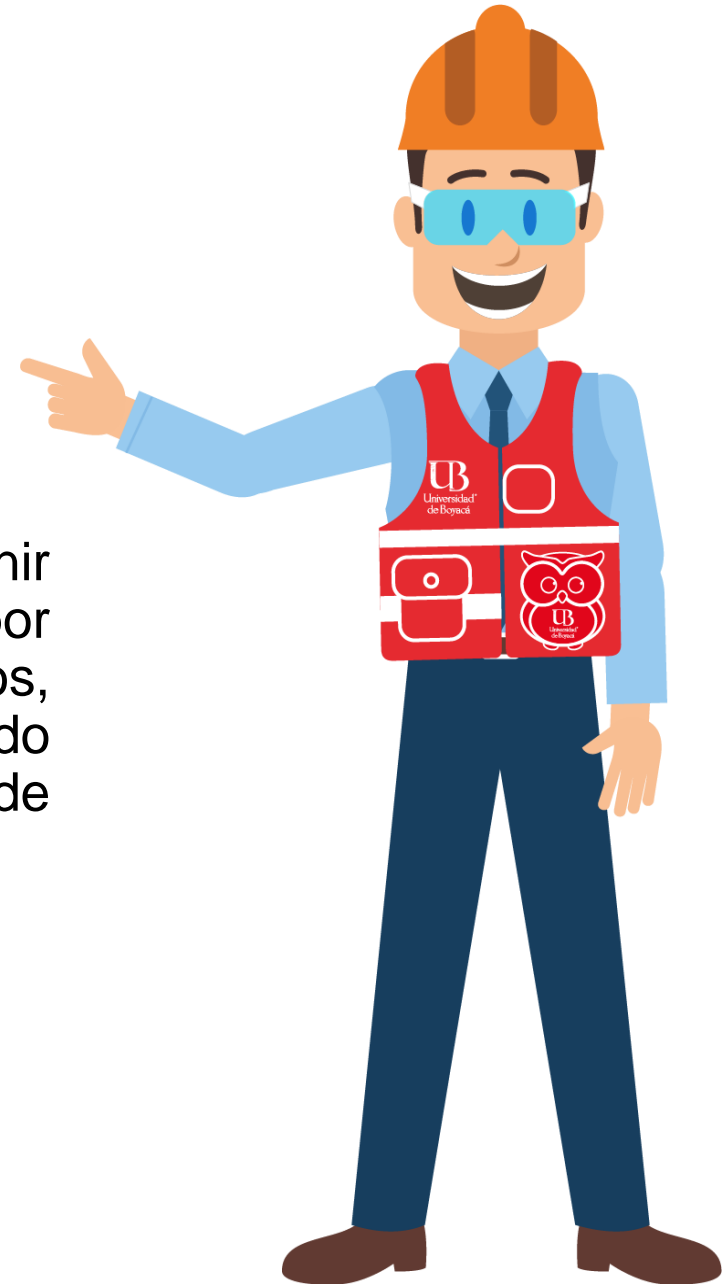
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

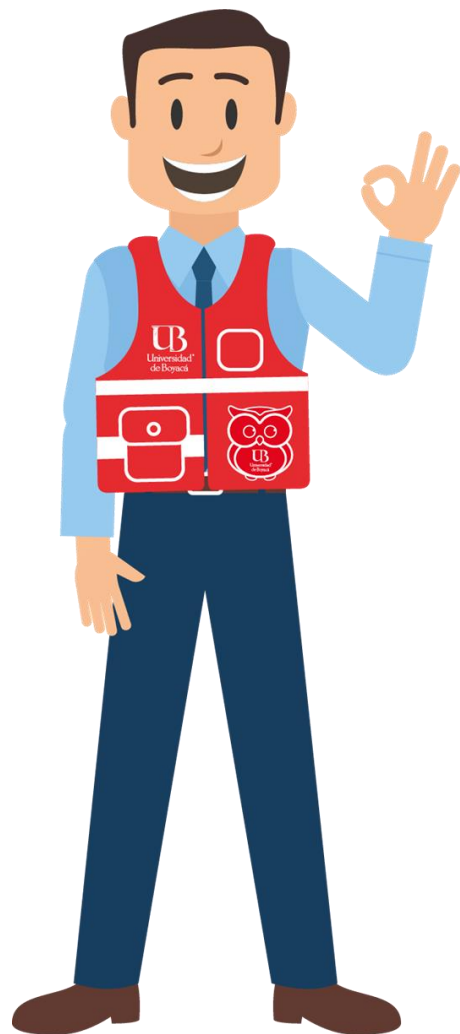


DIVISIÓN DE RECURSOS HUMANOS
SECCIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

✓ Objetivo de las pausas activas

Desarrollar hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral y tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.



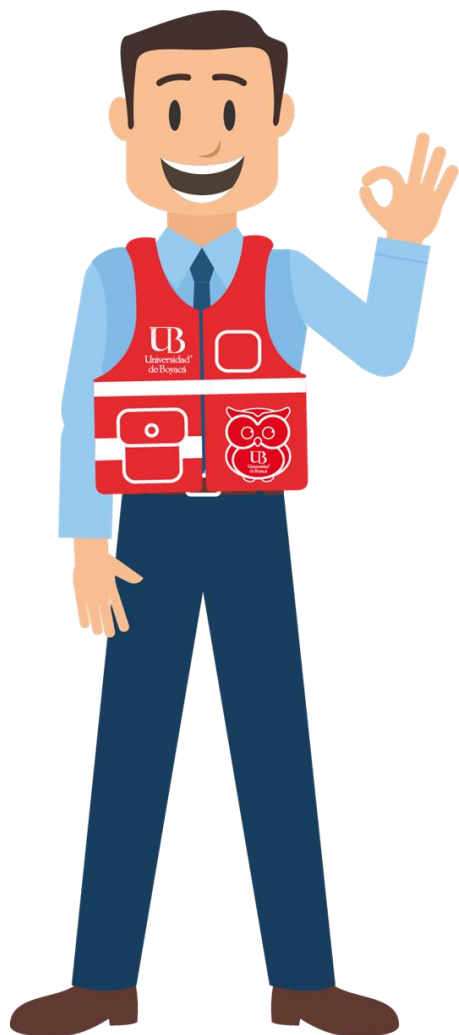


✓ ¿QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

✓ ¿POR QUE DEBEN REALIZARSE?

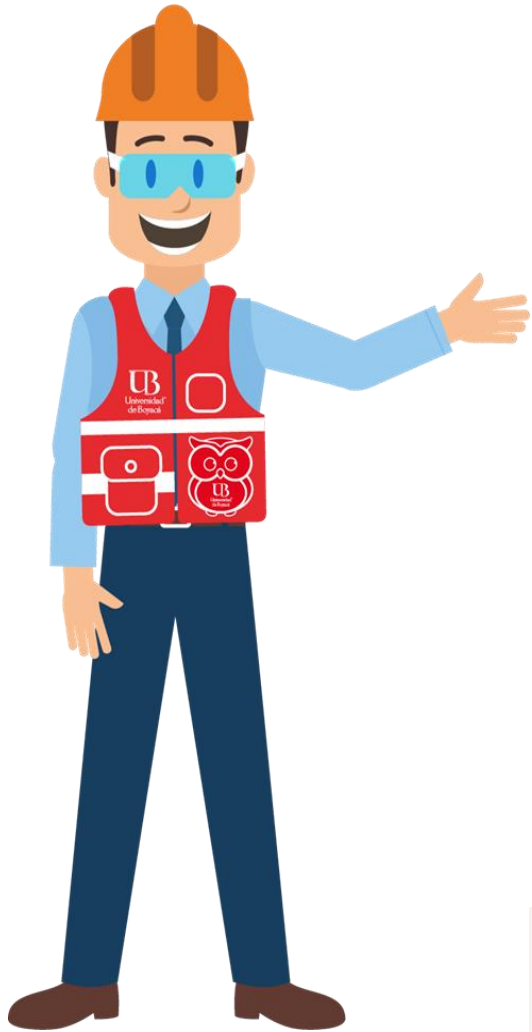
- Rompen la rutina de trabajo
- Reactiva la energía mejorando el estado de alerta.
- Relaja los grupos musculo-tendinosos más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.
- Genera conciencia de la salud física y mental.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la capacidad de concentración.
- Motiva mejores relaciones interpersonales.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño laboral.



❖ ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

Aquellas personas que tengan lesiones musculo-esqueléticas o que presenten las siguientes alteraciones de salud deben consultar con su medico tratante el tipo de ejercicios que pueden realizar.

- ☐ Malestar por fiebre.
- ☐ Fracturas no consolidadas.
- ☐ Vértigo
- ☐ Hipertensión arterial no controlada.
- ☐ Quienes al iniciar los ejercicios sienten dolor o limitación funcional



¡ Vivamos mejor !

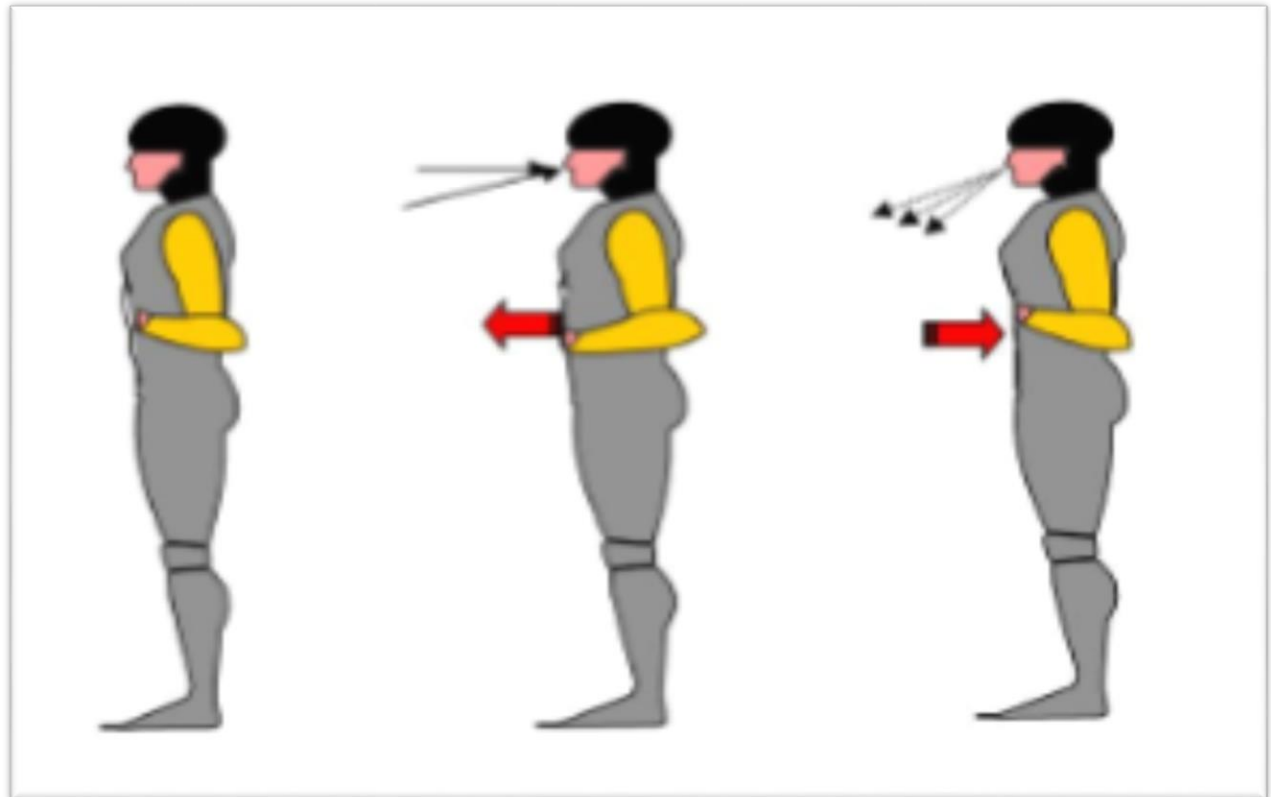
Realicemos actividades que nos liberen de la rutina y nos ayuden a prevenir lesiones musculoesqueléticas





✓ !PARA TENER EN CUENTA¡

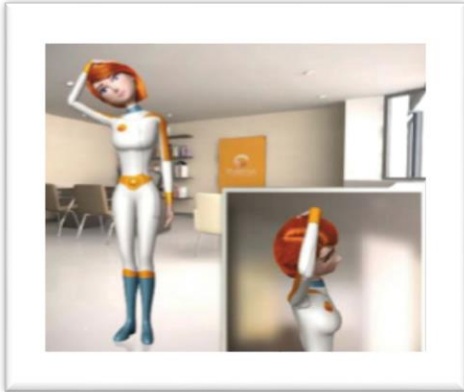
- ☐ La respiración debe ser lo mas profunda y rítmica posible
- ☐ Relájese
- ☐ Concéntrese en los músculos y articulaciones que va estirar
- ☐ Sienta el estiramiento





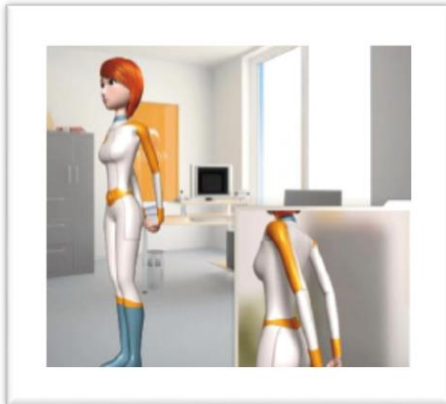
**Aprendamos hacer
pausas activas en
nuestro puesto de
trabajo.**





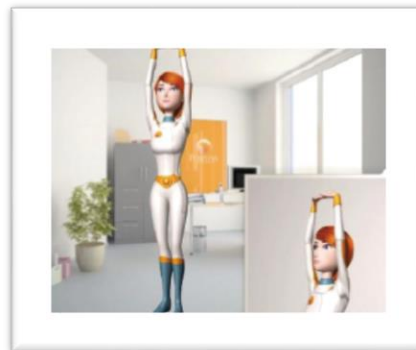
CUELLO

- ❑ Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una **leve** tensión sostenga durante 15 segundos y realícelo hacia el otro lado.



HOMBROS

- ❑ Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltar los dedos sostenga esta posición durante 15 segundos y hágalo con el otro brazo



BRAZOS

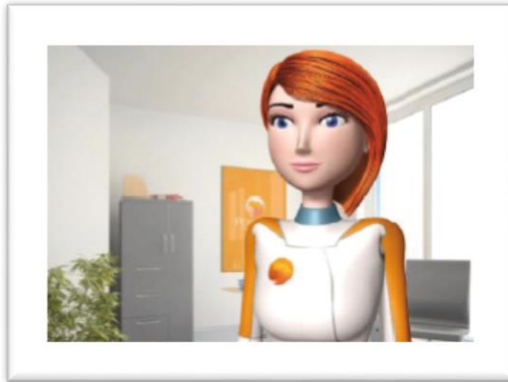
- ❑ Con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante 15 segundos





BRAZOS

- ❑ Lleve el brazo hasta el lado contrario y con la otra mano acérquelo hacia el hombro. Realice este ejercicio durante 15 segundos y luego hágalo con el otro brazo.

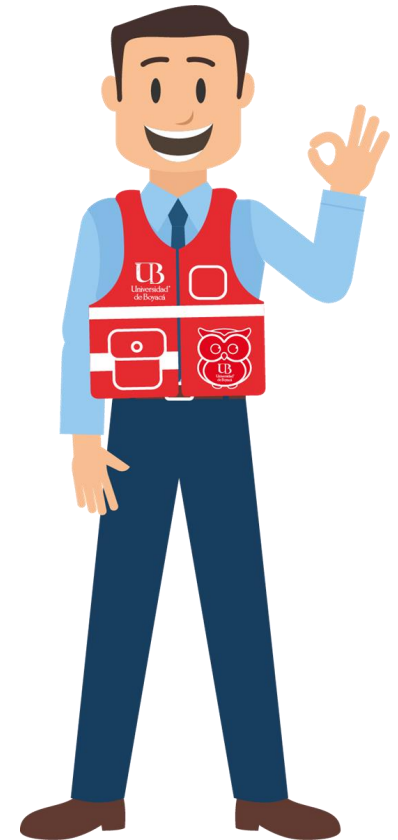


HOMBROS

- ❑ Eleve los hombros lo que mas pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos descansa.

MANOS

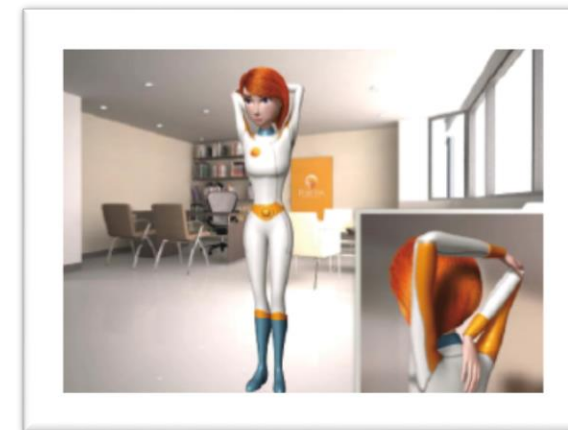
- ❑ Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.



NO HAY MAYOR FORTUNA QUE
ESTAR SALUDABLE, HAGAMOS LAS
PAUSAS ACTIVAS Y NOS
SENTIREMOS MEJOR ...

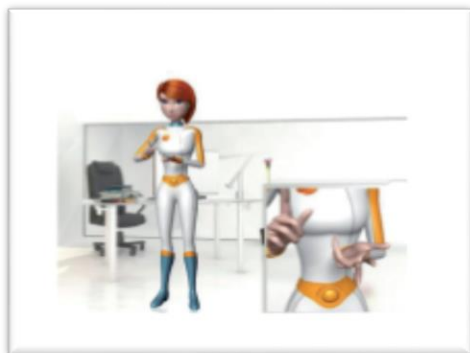
BRAZOS

- ❑ Lleve los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empuje hacia el cuello. Sostenga durante 15 segundos y cambie de lado.



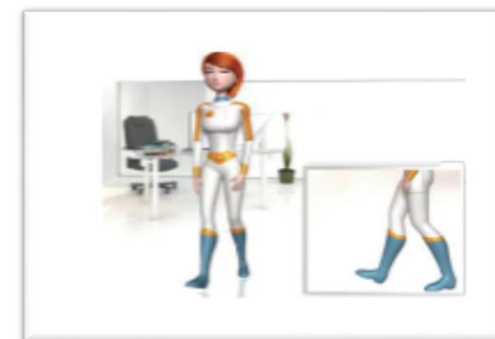
MANOS

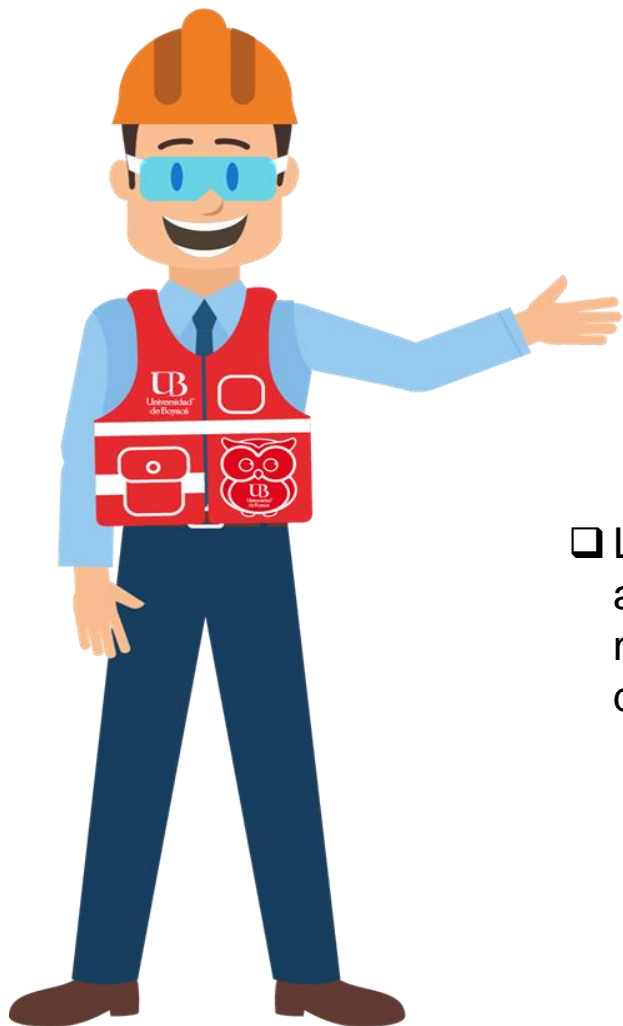
- ❑ Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos



PIERNAS

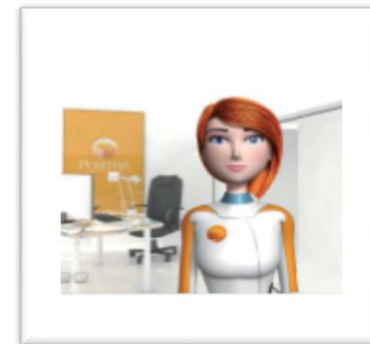
- ❑ De un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia su cuerpo. Mantenga esta posición durante 15 segundos.





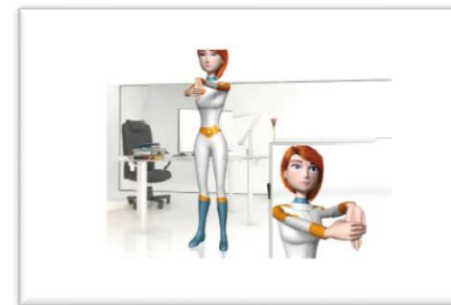
OJOS

- ❑ Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repetidamente durante 10 segundos.



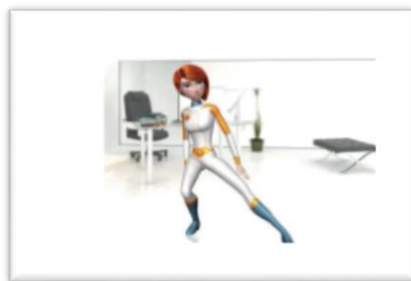
MANOS

- ❑ Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con ayuda de la otra mano ejerciendo un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.



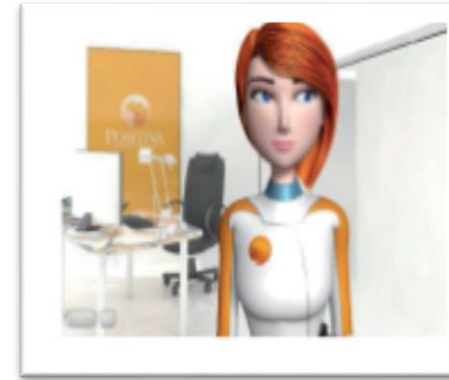
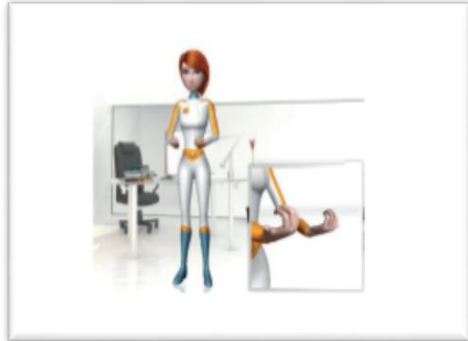
PIERNAS

- ❑ Conserve la pierna recta, extiéndala al máximo posible mantenga esta posición durante 15 segundos.



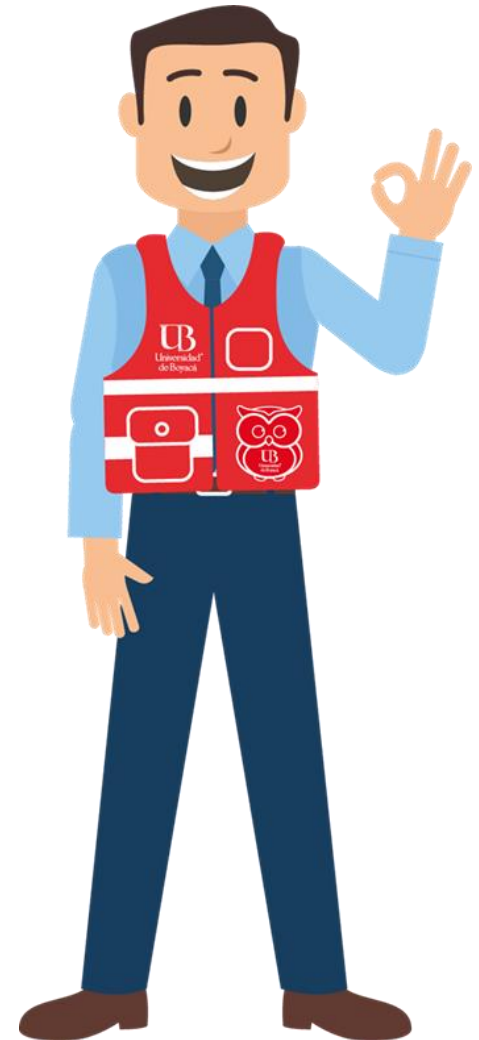
OJOS

- ❑ Con el cuello recto haga movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante 10 segundos.



MANOS

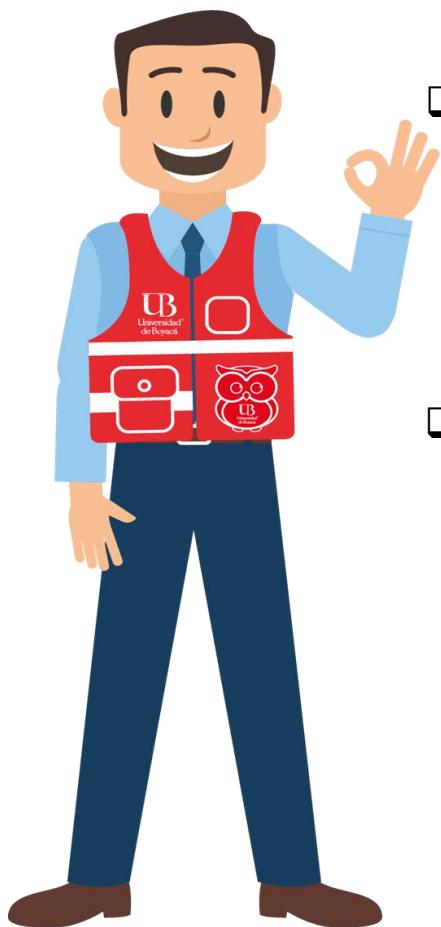
- ❑ Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos esto se debe repetir 10 veces



PIERNAS

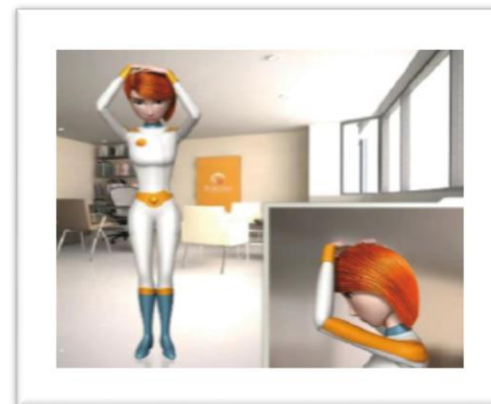
- ❑ Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga recta la espalda y la pierna de apoyo.
(Se recomienda sostenerse)





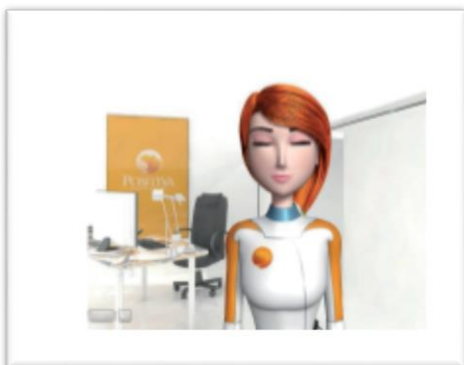
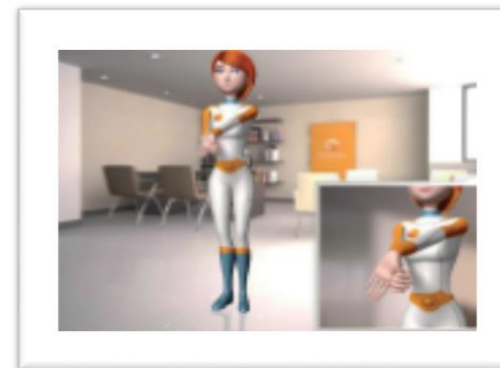
CUELLO

- ❑ Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



BRAZOS

- ❑ Extienda completamente el brazo hacia al frente, voltee la mano hacia abajo y con la mano contraria ejerza un poco de presión sobre el pulgar, hasta que sienta algo de tensión. Luego se debe hacer con el otro brazo



OJOS

- ❑ Cierre los ojos durante 30 segundos respire profundo y piense en algo POSITIVO.



¿Mucho tiempo en la misma actividad?

**Realicemos una pausa
activa**



COMBINEMOS DE
DIFERENTES MANERAS
ESTOS EJERCICIOS
PARA LAS PAUSAS
DIARIAS GENERANDO
LA CULTURA DEL
AUTOCUIDADO

PAUSAS ACTIVAS

¡YO CUIDO MI SALUD, CUIDO LA DE
MIS COMPAÑEROS Y ME DEJO
CUIDAR!

