	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 1 de 11

1. OBJETIVO

Minimizar el riesgo de la posible aparición de patologías osteomusculares que puedan afectar la calidad de vida de los trabajadores de **EDUCACIÓN COLOMBOJAPONESA S.A.S**

OBJETIVOS ESPECIFICOS


- Involucrar la participación de los estudiantes inculcando en ellos la cultura de prevención, siendo ellos la futura generación trabajadora, quienes llevarán inmerso hábitos y estilos de vida saludables.
- Fortalecer el rendimiento físico y mental de los colaboradores en la jornada laboral.
- Motivar a los colaboradores a que lleven estilos de vida saludable con el fin de reducir la posibilidad de adquirir patologías osteomusculares.
- Mostrar la importancia de la actividad física a todo el personal educándolos en la realización de las pausas activas.
- Promover y brindar el espacio físico y de tiempo para la realización de las pausas activas de los colaboradores durante su jornada de trabajo.

2. ALCANCE

Este programa aplica para todos los colaboradores de la **EDUCACIÓN COLOMBOJAPONESA S.A.S**.

3. DEFINICIONES

- **PAUSAS ACTIVAS:** Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por trabajos que no implican mucho movimiento. A través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga muscular, se previenen los trastornos osteomusculares y se evita el estrés ocupacional. Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga.
- **TRASTORNO MUSCULO-ESQUELÉTICO:** Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las enfermedades de origen laboral más comunes que afectan a millones de trabajadores en toda Europa y cuestan a los empresarios miles de millones de euros. Afrontar los TME ayuda a mejorar las vidas de los trabajadores aunque también tiene sentido desde un punto de vista empresarial.
Los trastornos musculoesqueléticos normalmente afectan a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las extremidades inferiores. Comprenden cualquier daño o trastorno de las articulaciones y otros tejidos. Los problemas de salud abarcan desde pequeñas molestias y dolores a cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, pueden dar como resultado una discapacidad y la necesidad de dejar de trabajar.
Los dos grupos principales de TME son los dolores y las lesiones de espalda y los trastornos laborales de las extremidades superiores (que se conocen comúnmente como «lesiones por movimientos repetitivos»).
- **MOVIMIENTOS REPETITIVOS:** Las lesiones por movimientos repetitivos, o lesiones por estrés repetitivo, son lesiones de los músculos, los nervios, los ligamentos y los tendones que se deben a unos movimientos que se realizan de forma reiterada. El trabajo repetitivo es causa habitual de lesiones y enfermedades del sistema osteomuscular (relacionadas con la tensión). Un problema frecuente en las extremidades

 Educación ColomboJaponesa®	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 2 de 11

superiores son las lesiones derivadas de microtraumatismos repetitivos. Son lesiones muy dolorosas y pueden incapacitar permanentemente.

4. DESCRIPCIÓN

La pausa activa incluye un rutina de ejercicios de estiramientos de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que aunque no se realicen esfuerzo importantes la repetición reiterada del estímulo genera inflamación y dolor; ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven los dedos y el puño en usuarios de computadoras durante muchas horas de la jornada laboral, etc.).

Los objetivos principales de la pausa activa son:

- Prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental.
- Potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- Disminuir el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas).
- Aumentar la armonía laboral.
- Aliviar tensiones laborales producidas por inadecuadas posturas y rutina laboral.
- Aumentar el rendimiento en el puesto de trabajo.


La pausa activa no produce desgaste físico ni sudoración y no nos deja tan extenuados ni tampoco tan relajados como para desear una siesta, obteniendo los siguientes beneficios.

Beneficios generales:

- Mejora la condición de salud de los empleados,
- Mejor adaptación al puesto laboral,
- Mejora del rendimiento laboral cualitativa y cuantitativamente,
- Mejora el clima organizacional,
- Disminución de quejas relativas al dolor,
- Disminución de incapacidades,
- Disminución de accidentes laborales,
- Mejora de la atención al cliente externo.

Beneficios fisiológicos:

- Aumento de la circulación a nivel de las estructuras musculares, mejorando la
- Oxigenación de los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico,
- Mejora la movilidad articular y la flexibilidad muscular,
- Mejora de la postura,
- Disminuye la tensión muscular innecesaria,
- Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias,
- Mejora la condición del estado de salud general.

 Educación ColomboJaponesa®	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 3 de 11

Beneficios psicológicos:

- Refuerzo de la autoestima,
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo,
- Muestra la preocupación de la empresa por los empleados.

Beneficios sociales:

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes,
- Favorece el contacto personal,
- Promueve la integración social,
- Favorece el sentido de pertenencia a un grupo.

METODOLOGÍA

“ACTIVA TU PAUSA ACTIVA” IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO

“Diagnostico Estratégico de Riesgos en la Empresa”, herramienta brindada por ARL Sura y Riesgos Laborales, para la identificación de riesgos existentes, se puede evidenciar que el Factor de Riesgo Biomecánico es relevante en sus resultados, a esto sumado el incremento en el índice de ausentismo por patologías del grupo osteomusculares presentadas.

En conjunto con la Coordinación de Seguridad y salud en el Trabajo se determina buscar estrategias para la prevención de patologías que afecten la calidad de vida de los trabajadores.

Duración e Intensidad de las pausas (AUTOPAUSA)

PROGRAMADAS



Duración: cinco – diez minutos.



Intensidad: una ó dos veces al día.




Frecuencia: Lo ideal es diario.

AUTOPAUSA

- Cada realizara la auto pausa antes, durante y después de la jornada laboral dependiendo de las particularidades, como paros en el área, fatiga física entre otros.
- La meta es convertir las pausas activas y/o Auto pausas en un Hábito.

Indicaciones para realizar las pausas

- Los estiramientos deben tener una duración mínima de 10 segundos cada uno.
- No deben generar sensación de dolor sino, como su nombre lo indica, de extensión muscular.
- Deben realizarse de forma secuencial. Ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca y mano.
- Bilateral: Si se estira la extremidad derecha, se debe estirar la extremidad izquierda


	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 4 de 11

- Priorizar los grupos musculares más utilizados en el oficio.
- No generar rebote: El estiramiento debe ser sostenido (sin forzarlo) y hasta donde el cuerpo lo permita.


PROTOCOLO DE EJERCICIOS

MIEMBROS SUPERIORES

<p>POSICIÓN INICIAL:</p> <p>En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.</p> <p>Mantenga una respiración rítmica y natural</p>
<p>Desde la posición inicial, lleve el mentón hacia adentro y tome el lado izquierdo de la cabeza con la mano derecha e inclínala a la derecha, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales del cuello.</p> <p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio del lado contrario.</p>
<p>Rote la cabeza hacia la derecha, con la mano del mismo lado, tome por detrás de cabeza llevándola hacia abajo, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales y posteriores del cuello.</p> <p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio en el sentido contrario.</p>
<p>Con la espalda recta, incline la cabeza hacia delante llevando el mentón al pecho. Entrelace las manos detrás de la cabeza y realice estiramiento de los músculos de la nuca mediante el peso de los brazos. Sostenga por 20 segundos</p>
<p>Eleve los hombros y sostenga durante 15 segundos produciendo tensión en los músculos de la base del cuello y parte posterior de los hombros.; luego baje los hombros lo más que puede y sostenga durante 15 segundos; relaje los músculos volviendo a la posición inicial.</p>
<p>Eleve el hombro derecho manteniendo el izquierdo relajado y sostenga durante 15 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio con el hombro izquierdo</p>
<p>Entrelace las manos detrás de la cabeza y lleve los hombros hacia atrás generando tensión en los músculos de la parte de atrás de los hombros y de la base del cuello. Sostenga por 20 segundos y relaje.</p> <p>Mantenga el cuello y la columna rectos.</p>
<p>Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros. Incline la cabeza hacia delante, empujando a la vez los brazos hacia delante.</p> <p>Sostenga por 20 segundos y vuelva a la posición inicial.</p>
<p>Ubique los brazos en horizontal al nivel de los hombros, ligeramente hacia atrás del cuerpo, con las palmas mirando hacia arriba.</p>

	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 5 de 11


Lleve lentamente los hombros hacia delante a medida que rota los brazos llevando las palmas hacia atrás.
Repita el movimiento 2 veces
Con las palmas hacia fuera suba por los brazos manteniéndolos extendidos, hasta unir las palmas encima de la cabeza, a medida que cuenta lentamente hasta 8. Regrese lentamente a la posición inicial
Con las palmas enfrentadas, lleve los brazos hacia atrás a medida que cuenta hasta 8 y regrese lentamente a la posición inicial.
<p>Inicie el ejercicio ubicando los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba; estire completamente el brazo derecho y sostenga por 15 segundos.</p> <p>Luego estire el brazo izquierdo y sostenga por 15 segundos.</p>
Con las manos empuñadas y los brazos extendidos al frente, llévelos lentamente hacia los lados y vuelva a la posición inicial a medida que cuenta hasta 10
<p>Lleve el brazo derecho por detrás de la espalda. Tome la muñeca derecha con la mano izquierda y hálela suavemente hacia la izquierda, estirando los músculos del hombro y el brazo.</p> <p>Sostenga durante 20 segundos.</p> <p>Realice el ejercicio con el brazo contrario.</p> <p>Mantenga la espalda recta</p>
<p>Cruce el brazo derecho sobre el pecho, al nivel de los hombros, manteniéndolo relajado. Tome el brazo por el codo con la mano contraria y empújelo hacia usted.</p> <p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio con el lado contrario</p>
<p>Lleve la mano derecha por detrás del hombro. Con la mano izquierda tome el codo derecho y empújelo ligeramente hacia atrás, estirando los músculos del brazo.</p> <p>Sostenga por 20 segundos y repita con el lado contrario.</p>
<p>Entre cruce los dedos al frente, doble el brazo derecho y acerque al cuerpo el brazo izquierdo, el cual queda completamente extendido.</p> <p>Sostenga durante 20 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio con el brazo contrario.</p>
<p>Con el brazo derecho por encima del hombro y el izquierdo por debajo, intente tocarse los dedos de las manos en la espalda, empujando a la vez suavemente los codos hacia atrás y sostenga durante 15 segundos.</p> <p>Luego realice el ejercicio al contrario.</p>
<p>Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia abajo, lleve la mano derecha hacia arriba y traccione suavemente con la mano izquierda hacia adentro.</p> <p>Sostenga durante 30 segundos.</p> <p>Repita con el lado contrario</p>
<p>Con el brazo extendido frente a Usted y las palmas hacia abajo, con la mano izquierda tome el dorso de su mano derecha llevándola hacia adentro.</p> <p>Sostenga durante 30 segundos.</p> <p>Repita con el lado contrario</p>
<p>Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia arriba, lleve la mano derecha hacia abajo y traccione suavemente con la mano izquierda hacia adentro.</p> <p>Sostenga durante 30 segundos.</p>

	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 6 de 11


Repita con el lado contrario
Con los brazos extendidos frente a usted, y las manos en posición neutra, lleve los pulgares hacia adentro de las palmas de las manos, cierre los puños y llévelos ligeramente hacia abajo, permitiendo de esta manera que los tendones del pulgar se estiren. Sostenga durante 30 segundos. Repita el ejercicio 2 veces.
Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia abajo, sin separar las palmas. Sostenga durante 30 segundos.
Con el dorso de las manos enfrentadas a nivel del pecho, lleve las manos hacia arriba y los codos hacia abajo, sin separar el dorso de las manos. Sostenga por 30 segundos.
Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia arriba, sin separar las palmas. Sostenga durante 30 segundos.
Una las palmas de las manos llevando la mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo, Sostenga durante 30 segundos. Repita el ejercicio al contrario
Con los dedos extendidos, abra y cierre los dedos lentamente varias veces, a medida que cuenta hasta 8.

TRONCO Y MIEMBROS INFERIORES.


<p>POSICIÓN INICIAL:</p> <p>En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.</p> <p>Mantenga una respiración rítmica y natural</p>
<p>Con las piernas separadas, doble ligeramente las rodillas, saque los glúteos, lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo mas que pueda los brazos al frente y realice una giba grande. Sostenga durante 30 segundos. Repita 2 veces el ejercicio</p>
<p>Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros, manteniendo las rodillas ligeramente dobladas.</p> <p>Desde la posición inicial rote el tronco hacia el lado derecho, sostenga 15 segundos, vuelva a la posición inicial y rote el tronco hacia el lado izquierdo y sostenga 15 segundos; vuelva a la posición inicial.</p> <p>Repita el ejercicio 2 veces.</p>
<p>Separe las piernas y doble ligeramente las rodillas a medida que inclina el tronco hacia delante, apoyando las manos en los muslos. Lleve un hombro hacia abajo, sostenga la posición por 15 segundos y repita con el lado contrario.</p>
<p>Con los brazos al nivel de los hombros y los codos ligeramente doblados. Toque la rodilla izquierda con el codo derecho en un movimiento lento y sin inclinar el tronco. Vuelva a la posición inicial y repita con el lado contrario</p>

	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 7 de 11


<p>Separe las piernas. Deje caer el tronco relajadamente hacia delante, manteniendo las rodillas rectas y los pies bien apoyados. Sostenga la posición por 15 segundos.</p>
<p>Con las manos en la cintura realice una cunclilla, sostenga durante 15 segundos y vuelva a la posición inicial. Mantenga la espalda recta y el talón elevado del piso.</p>
<p>Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; sostenga por 15 segundos y repita con el lado contrario.</p>
<p>Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo más que pueda los brazos al frente y realice una giba grande.</p> <p>Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio</p>
<p>Con las piernas ligeramente separadas, apoye todo su peso sobre las puntas de los pies, tratando de mantener el equilibrio</p> <p>Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio</p>
<p>Realice movimiento pendular de cadera realizando flexo-extensión de cadera, con rodilla completamente extendida,</p> <p>Repita 2 veces el ejercicio durante 10 segundos por cada pierna.</p>
<p>Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoyo sobre el talón, la rodilla debe estar completamente extendida, trate de llevar la punta del pie derecho hacia usted y sostenga.</p> <p>Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna</p>
<p>Con espalda derecha, puede apoyarse sobre una pared, tome por debajo de rodilla y acérquela al cuerpo lo más que pueda. Mantenga el tronco y la cadera rectos.</p> <p>Sostenga durante 15 segundos. Repita con la pierna contraria.</p>
<p>Doble una rodilla y tome el pie con la mano, traicionándolo hacia los glúteos. Mantenga el tronco y la cadera rectos.</p>

	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 8 de 11

<p>Sostenga durante 15 segundos. Repita con la pierna contraria.</p>
<p>Párese en talones y sostenga durante 10 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio 2 veces</p>
<p>Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, y sobre esta realice el apoyo de manos. Mantenga el tronco recto.</p> <p>Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial.</p> <p>Repita el ejercicio con el lado contrario</p>
<p>Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho.</p> <p>Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial.</p> <p>Repita el ejercicio con el lado contrario</p>
<p>Realice pasos con ambos miembros inferiores flexionando ambas rodillas, de forma simultánea. Mantenga el tronco recto.</p> <p>Repita 4 veces este ejercicio.</p>
<p>Separe las piernas, realice una inclinación de tronco con rodillas extendidas, apoyando las manos en alguna superficie y los codos completamente extendidos, la cabeza debe de ir por dentro de brazos.</p> <p>Sostenga por 10 segundos y repita con el lado contrario.</p> <p>Repita el ejercicio 2 veces.</p>
<p>Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoyo sobre toda la planta del pie, esta rodilla debe estar completamente extendida y sostenga.</p> <p>Sostenga durante 15 segundos.</p> <p>Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna</p>
<p>De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas.</p> <p>Con la mano derecha tome la muñeca izquierda y traccione fuertemente el brazo izquierdo pasándolo por encima de cabeza, siempre con codo extendido, realizando una inclinación de tronco hacia el lado opuesto.</p>

	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 9 de 11

<p>Sostenga 15 segundos.</p> <p>Vuelva a la posición inicial y cambie de lado</p>
<p>De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas.</p> <p>Con la mano derecha tome la muñeca izquierda y traccione fuertemente el brazo izquierdo pasándolo diagonalmente frente a su tronco hacia el lado opuesto, siempre con codo extendido, lleve el mentón al pecho.</p> <p>Sostenga 15 segundos.</p> <p>Vuelva a la posición inicial y cambie de lado</p>
<p>Sentado, cruce una pierna ubicándola sobre la otra, doblando la rodilla y rote el tronco, manteniendo la espalda recta. Con las manos trate de tomar el espaldar de la silla.</p> <p>Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.</p>
<p>Sentado al borde lateral de la silla, doble una rodilla y tome el pie con la mano, traccionándolo hacia los glúteos.</p> <p>Mantenga el tronco recto, con la mano contraria tome el borde de la silla para mantener el equilibrio.</p> <p>Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.</p>
<p>Sentado, pies bien apoyados en el piso y piernas separadas, realice una inclinación de tronco, pasando sus brazos por en medio de las piernas y extendiendo estos lo más que pueda, llevando el mentón al pecho.</p> <p>Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.</p>
<p>Sentado al borde de una silla, apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta y punta de pie mirando nariz, doble un poco la rodilla izquierda y apoye completamente el pie, descienda ligeramente inclinado el tronco, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho.</p> <p>Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.</p>
<p>Sentado, pies bien apoyados en el piso y piernas separadas, realice una inclinación de tronco, pasando sus brazos por en medio de las piernas y trate de tocar con sus manos los tobillos de la parte externa de la pierna.</p> <p>Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.</p>
<p>Con las piernas juntas y rodillas rectas, realice una inclinación de tronco, intentando tocar con dedos la punta de los pies.</p> <p>Sostenga la posición por 10 segundos y repita de nuevo el ejercicio.</p>

 Educación ColomboJaponesa®	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 10 de 11



La persona que mejor te cuida eres tú mismo.

Evita las molestias generadas por los malos movimientos con estos consejos:

- Gradúa la silla hasta que los codos queden a la misma altura de la superficie de trabajo.
- Mantén la espalda recta y apoyada en el espaldar de la silla. El ángulo entre el muslo y la pierna debe ser un poco más de 90°.
- Tus rodillas deben estar más altas que la cadera.
- Utiliza un reposapiés.
- Párate y camina periódicamente.

Haz pausas activas

El estiramiento y la relajación le ayudarán a tu cuerpo a no sentir el efecto del sedentarismo en el trabajo:

Para la cabeza



Mueve la cabeza adelante y atrás.

Mueve la cabeza a un lado y al otro.

Para los hombros



Encoge los hombros.

Siéntate con las manos sobre los hombros. Flexiona la cintura a un lado. Regresa a la posición inicial y gira al otro lado.

Para la espalda




Arquea la espalda suave y lentamente hacia atrás y luego encórvate hacia delante.



Siéntate en una silla, separa las piernas y flexiona tu cuerpo hacia abajo.



Lleva las manos atrás, hala suavemente el codo hasta estirarlo. Haz lo mismo con la mano contraria.

 Educación ColomboJaponesa®	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS		Código	
			PI-DC-017	
	Fecha Vigente	30/06/2022	Versión 1	Página 11 de 11

RESPONSABILIDAD: La aplicación de este procedimiento es responsabilidad de todo el personal bajo la supervisión del responsable del SG-SST.

Se cuenta con la herramienta de la ARL Sura, Software de pausas activas en cada computador de los colaboradores de Educación Colombo japonesa S.A.S para que realice las pausas.



Pausas Activas ARL SURA en el equipo, al encenderlo inmediatamente el software se iniciará y lo podrá encontrar en la barra de inicio en la parte inferior derecha de la pantalla, cerca de los iconos pequeños que se encuentran donde se muestra la hora.