CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS

Durante tu jornada laboral, es indispensable que realices pausas activas cada cierto tiempo. Conoce algunos ejercicios que te serán de gran ayuda.

Por más cómodo que te sientas durante el tiempo que dure tu jornada laboral, los músculos de tu cuerpo se resienten ante la falta de movimiento y es ahí donde comienza el padecimiento de enfermedades como el síndrome del túnel carpiano, desgarres musculares, problemas visuales, entre otros. Las piernas, los hombros, las caderas, el cuello, la espalda y hasta tus ojos pueden estar en peligro mientras trabajas.

✓ 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.

¡ Vivamos mejor !

Realicemos actividades que nos liberen de la rutina y nos ayuden a prevenir lesiones musculo-esqueléticas





Las pausas activas no te llevarán mucho tiempo y te darán tranquilidad, energía y flexibilidad a esas partes del cuerpo que se quedan quietas durante el tiempo que permaneces en tu trabajo. La espalda entumecida, las manos que duelen y las piernas dormidas quedarán en el olvido si, durante unos minutos al día, le dedicas a tu cuerpo un minuto de tu tiempo. No te vas a arrepentir.

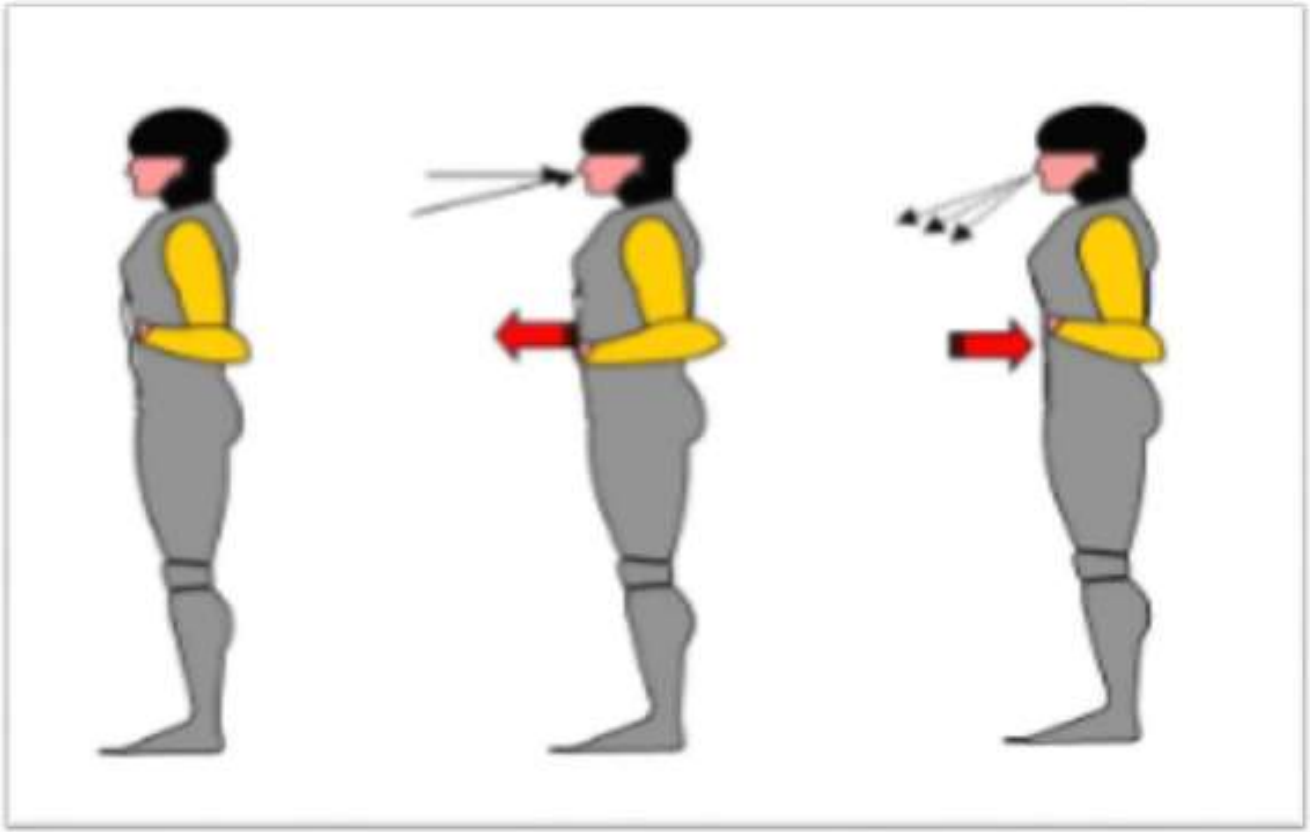
❖ ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

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

✓ !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.





- 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 descanse.

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 dedeos durante 15 segundos.



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

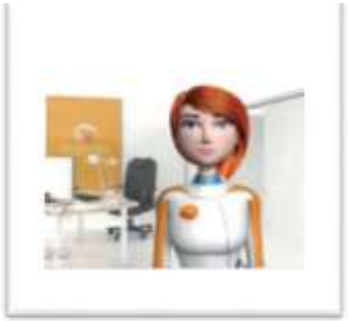
PIERNAS

- 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.



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)

Algunas descripciones importantes:

Ojos

Los ejercicios que describiremos a continuación te ayudarán a fortalecer **los músculos de los ojos .** Intenta mantener la cabeza recta mientras lo realizas.

- Parpadea varias veces, hasta **que los párpados se vuelvan húmedos.**
- Cubre tus ojos con las manos (sin presionar) y **mueve los ojos hacia la derecha, sostén la mirada por 6 segundos y vuelve al centro**. Repite el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítelo 3 veces.
- Luego, dirige tu mirada hacia arriba**. Quédate mirando 6 segundos al techo y vuelve al centro. Haz lo mismo mirando al suelo.**
- Realiza movimientos circulares con los ojos. Primero realiza 2 círculos hacia la derecha y luego dos hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repite este ejercicio 3 veces.
- Acerca el dedo índice hacia tu nariz, observa la punta del dedo por 10 segundos y luego aleja el dedo en varias direcciones siguiéndolo con tus ojos.
- Frota tus manos para calentarlas y luego ponlas sobre tus ojos cerrados.

Algunas descripciones importantes:

Cuello

Estos ejercicios te ayudarán a estirar los músculos del cuello, zona donde se acumulan las tensiones físicas y mentales con mayor frecuencia.

- Con las dos manos, masajea los músculos posteriores del cuello y en la región superior en la espalda. Realiza este ejercicio por 15 segundos.
- Flexiona la cabeza, intentando tocar tu pecho con el mentón. En esta posición, lleva suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llévalo hacia el lado izquierdo.
- Gira suavemente la cabeza hacia el lado derecho, sostén la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regresa al centro y luego voltéala hacia el lado izquierdo.
- Coloca la mano derecha sobre la cabeza y cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. **Conserva el estiramiento por 10 segundos y lleva la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento del lado izquierdo acercando la oreja al hombro correspondiente.** Repite este ejercicio 3 veces a cada lado.

Algunas descripciones importantes:

Hombros

Durante el corre - corre del día laboral, se acumula mucha fatiga en los músculos de los hombros que podrían derivar en contracciones musculares, espasmos, contracturas, entre otros. Esta fatiga puede aparecer por la ejecución repetitiva de algunos movimientos, por asumir posturas prolongadas o incorrectas y por llevar un estilo de vida acelerado y lleno de estrés. Por eso, es importante realizar ejercicios de movilización de los hombros.

- Coloca las manos sobre los hombros y dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Repite el movimiento hacia adelante.
- Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sostén por 5 segundos y descansa.
- **Con los brazos estirados al lado del cuerpo, con las manos empuñadas dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante en forma pausada. Repite el movimiento dibujando los círculos hacia atrás.**
- Coloca tu mano izquierda detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa.
- Con los brazos relajados al lado del cuerpo, dibuja con ambos hombros simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma pausada. Luego, dibuja los círculos hacia adelante.

Algunas descripciones importantes:

Manos y codos

Las manos y los codos son las partes del cuerpo que más utilizamos durante el día**. Por eso es muy importante realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento de los mismos en la jornada laboral. Para ejercitarlos, te recomendamos los siguientes movimientos:**

- Flexiona los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuña tus manos y realiza círculos con las muñecas en forma pausada. Realiza este movimiento cinco veces hacia afuera y cinco veces hacia adentro.
- Empuña tus manos de manera fuerte y ábrelas estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 segundos.
- **Con una mano a la vez, flexiona dedo por dedo iniciando por el meñique. Continúa con los demás dedos hasta cerrar los puños. Realiza el ejercicio con la otra mano.**
- Flexiona los codos y lleva las manos a la altura del pecho con los dedos apuntando hacia arriba, gira los antebrazos suavemente llevando los dedos hacia abajo manteniendo las palmas unidas. Mantén esta posición y repite el estiramiento con la otra mano.

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!