



BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN LA OFICINA

Boletín No. 011
25 DE MARZO DE 2014

QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS? Es la actividad física realizada en un breve espacio de tiempo durante la jornada laboral que no requieren mayor esfuerzo, que relajan y distencionan los músculos del cuerpo y están orientadas a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo.

Las PAUSAS ACTIVAS han sido una de las principales herramientas de la Salud Ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar la movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propician cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

10 RAZONES POR LAS QUE SE DEBEN HACER PAUSAS ACTIVAS

1. *Disminuye el ESTRÉS.*
2. *Favorece el cambio de posturas y rutinas.*
3. *Libera Estrés articular y muscular.*
4. *Estimula y favorece la circulación.*
5. *Mejora la postura.*
6. *Favorece la autoestima y capacidad de concentración.*
7. *Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.*
8. *Disminuye el riesgo de enfermedad profesional.*
9. *Promueve el seguimiento de nuevos líderes.*
10. *Mejora el desempeño laboral.*

ROMPE LA RUTINA Y RECUPERA TU ENERGIA



¡CUANDO LLEGUEN LAS PAUSAS ACTIVAS A TU OFICINA PARTICIPA..... ES POR TU BIENESTAR!



4 EJEMPLOS DE PAUSAS ACTIVAS PARA REALIZAR EN LA OFICINA



1. Extender los brazos hacia arriba de forma alternada estirando la columna. Ayuda a descomprimir los discos intervertebrales: Realizar 2 ó 3 veces con cada brazo.



2. Entrecruze los dedos de las manos y lívelos por detrás de la cabeza. Estire la espalda con el mentón hacia el techo. Sostenga el estiramiento 15 segundos.



3. Con la manos juntas estire los brazos hacia adelante. Encorve la espalda, relaje la cabeza y mantenga 30 segundos. Realice este ejercicio 3 veces al día.



4. Tomese del respaldo de la silla. Levante las rodillas alternada y dinámicamente, esto favorece la circulación sanguínea. Realice 8 veces con cada pierna, cada vez que haga una pausa activa.