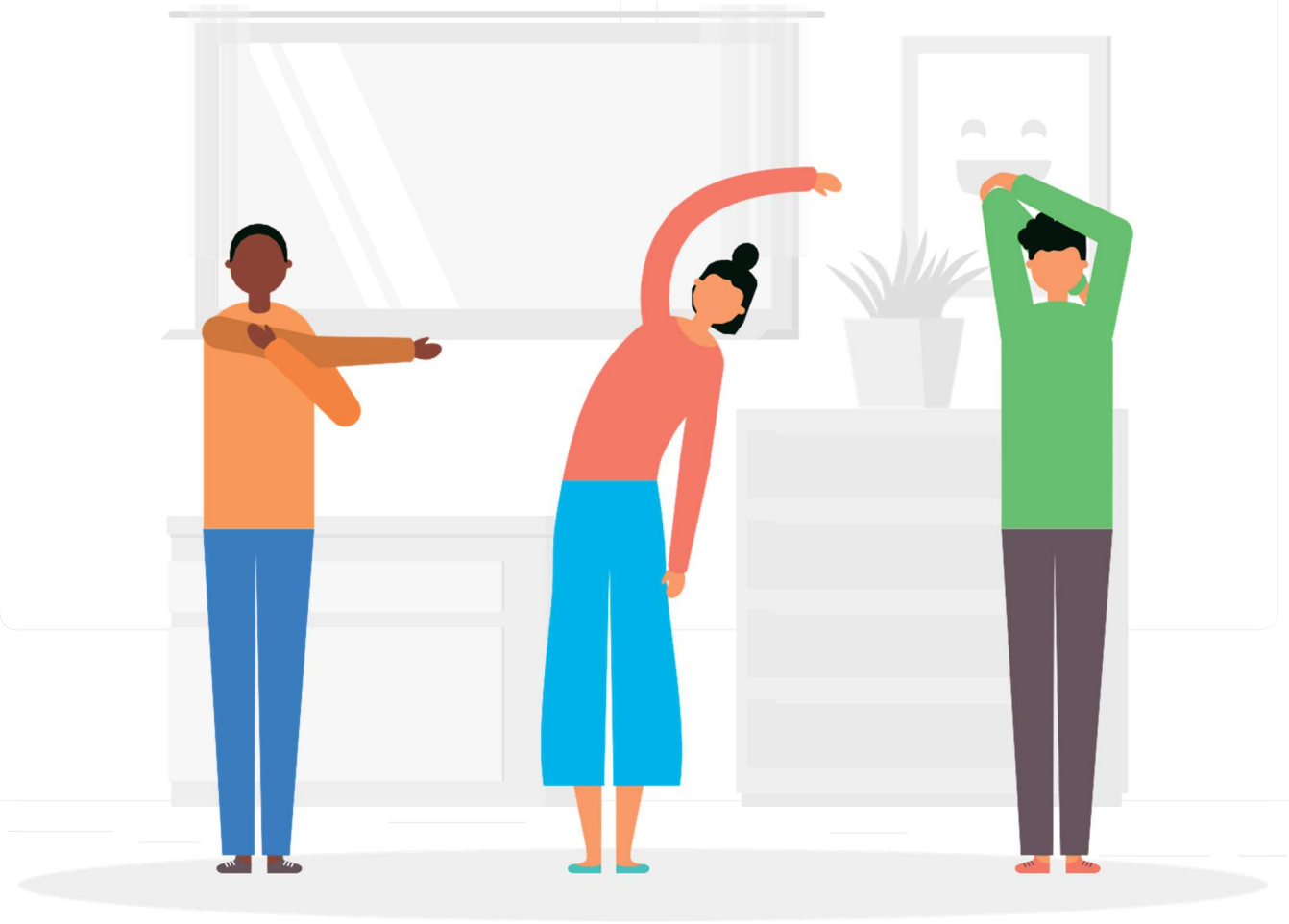
ANI

PAUSAS ACTIVAS

¡TÓMATE UN DESCANSO Y RENUEVA TU ENERGÍA!



¿Por qué hacer pausas activas?

Son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes músculo- esqueléticos, **permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.**

¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?

En cualquier momento de la jornada laboral, **se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada** y cada dos o tres horas durante el día.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

- **Rompen con la rutina** del trabajo.
- **Mejoran la condición** del estado de salud
- **Incrementan la capacidad** de concentración en el trabajo.
- **Fortalecen** la autoestima, **previenen** lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.

⚠ ¡Alerta! ⚠

¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

Aquellas personas que tengan las siguientes enfermedades **deben consultar con su médico antes de hacer las pausas activas** en su lugar de trabajo:

- **Malestar** por fiebre producida por infecciones.
- **Fracturas** no consolidadas.
- **Hipoglicemia.**
- **Hipertensión (**no se deben mover los brazos por encima de los hombros).
- **Falta de reposo.**

MOVILIDAD ARTICULAR

Ejercicios recomendados para **cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas y tobillos:**

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Doble el cuello sin que el mentón se junte con el pecho y extienda el cuello sin que la cabeza se junte con la espalda, es decir, realice la acción de afirmar moviendo su cabeza.

FRECUENCIA

Cinco veces. Una repetición equivale a realizar el movimiento de doblar y extender el cuello.

OBSERVACIONES

Si presenta enfermedad articular de cuello **no haga el ejercicio.**

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Gire la cabeza lentamente hacia la derecha e izquierda.

FRECUENCIA

Cinco veces, una repetición equivale a realizar el movimiento de girar el cuello.

OBSERVACIONES

Si presenta enfermedad articular de cuello **no haga el ejercicio.**

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Realice movimientos de los hombros hacia adelante y hacia atrás. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Cinco veces. (una repetición equivale a realizar el movimiento de hombros atrás-adelante)

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Realice movimientos de elevación alternando izquierda y derecha. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Cinco veces cada combinación.

OBSERVACIONES

Si presenta enfermedad articular de hombro o hipertensión arterial **no haga el ejercicio.**

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Realice movimientos de extensión de brazos hacia el frente. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Cinco veces.

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Realice movimientos de flexión y extensión de codos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Cinco veces.

EJERCICIO

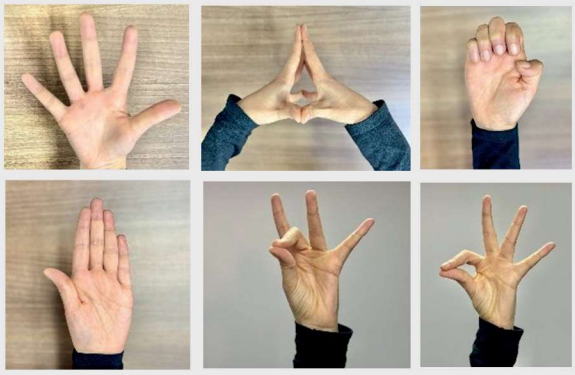
EXPLICACIÓN

Realice movimientos de abrir y cerrar de manos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Diez veces cada combinación.

EJERCICIO



EXPLICACIÓN

Realice movimientos de abrir, cerrar, doblar y estirar los dedos, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Diez veces cada ejercicio.

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Cierre los dedos haciendo un gancho, luego cierre el puño y posteriormente abra la mano ampliamente repita simultáneamente con ambas manos.

FRECUENCIA

Diez veces.

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Realice movimientos de flexión, extensión e inclinaciones laterales de columna, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Diez veces cada ejercicio.

OBSERVACIONES

Si presenta enfermedad de columna **no haga ejercicios de flexión.**

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Sentado, ponga las manos en la espalda, dirija los codos hacia atrás y extienda ligeramente el tronco. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Diez veces cada ejercicio.

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

Realice movimientos de flexión y extensión de rodillas, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos

FRECUENCIA

Diez veces cada rodilla.

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

En posición de pie, extienda sus brazos hacia adelante y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Diez veces.

OBSERVACIONES

Realizar el ejercicio manteniendo la columna recta.

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

En posición de pie, alterne posturas de pararse en punta de pies y talones. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

FRECUENCIA

Diez veces cada combinación.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Posición inicial

Póngase de pie con los pies ligeramente separados y las rodillas levemente flexionadas para proteger la espalda, mantenga el estiramiento de 10 a 15 segundos.

Cabeza y Cuello

EXPLICACIÓN

Ponga la mano sobre el lado contrario de la cabeza y llévela hasta el hombro. Sostenga de 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, inhale y lleve la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Hombros y Brazos

EXPLICACIÓN

Lleve los hombros hacia las orejas, sostenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición inicial.

EXPLICACIÓN

De pie o sentado, con los brazos sobre la cabeza, sostenga un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tire el codo hacia el cuello, mantenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición.

EXPLICACIÓN

De pie o sentado, pase el brazo por encima del hombro contrario y estire ayudándose con la otra mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

Mueva los hombros hacia arriba y hacia atrás y luego hacia abajo y adelante, de manera circular. Repita en sentido contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

Entrelace las manos con las palmas hacia adelante y estire los brazos hacia el frente. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Muñecas, manos y dedos

Teniendo en cuenta que las manos son las partes del cuerpo que más se utilizan durante el día, **es necesario realizar ejercicios de estiramiento para estas**, como se ilustra a continuación:

Espalda y abdomen

EXPLICACIÓN

De pie o sentado, con las piernas ligeramente separadas, incline el cuerpo hacia un lado. Puede ayudarse cogiendo el codo con la mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

Lleve el brazo derecho hacia arriba e incline el tronco hacia el lado izquierdo, luego, repita el ejercicio hacia el lado contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

Rote el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda. Sostenga de 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

Apoyándose sobre una silla encorve la espalda, sostenga durante 10 a 15 segundos y regrese a su posición original.

Cadera y miembros inferiores

El permanecer sentado durante tiempos prolongados **puede producir fatiga en los músculos de la cadera y disminuir el retorno venoso de las piernas** ocasionando la sensación de adormecimiento, cansancio, calambres y dolor.

EXPLICACIÓN

De pie, con las piernas separadas, flexione una pierna y mueva el cuerpo hacia un lado. Sostengade 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

Párese con una pierna estirada (hacia atrás) y la otra flexionada (hacia adelante). En esta postura trate de aproximar la pelvis al suelo lo máximo posible. Mantenga la posición y repita el movimiento con la otra pierna. Sostenga de 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

Camine normal marcando las puntas y los talones.

Camine en puntillas, en talones y en los bordes externo e interno.

EXPLICACIÓN

De pie, sostenido del espaldar de una silla, realice ejercicios con los movimientos indicados en las imágenes alternando con cada pierna. Mantenga cada posición durante 10 segundos y repita cinco veces.

EXPLICACIÓN

De pie, con las piernas separadas, flexione una pierna y mueva el cuerpo hacia un lado. Sostengade 10 a 15 segundos.

EXPLICACIÓN

Sentado, eleve una pierna hasta extenderla completamente, sosténgala en esa posición durante 5 segundos y luego repita el ejercicio con la otra pierna. Realice estas combinaciones varias veces.

EXPLICACIÓN

De pie, sostenido del espaldar de una silla, doble la pierna hacia atrás como lo indica la figura, alterne y sostenga durante 10 segundos. Repita el ejercicio cinco veces.

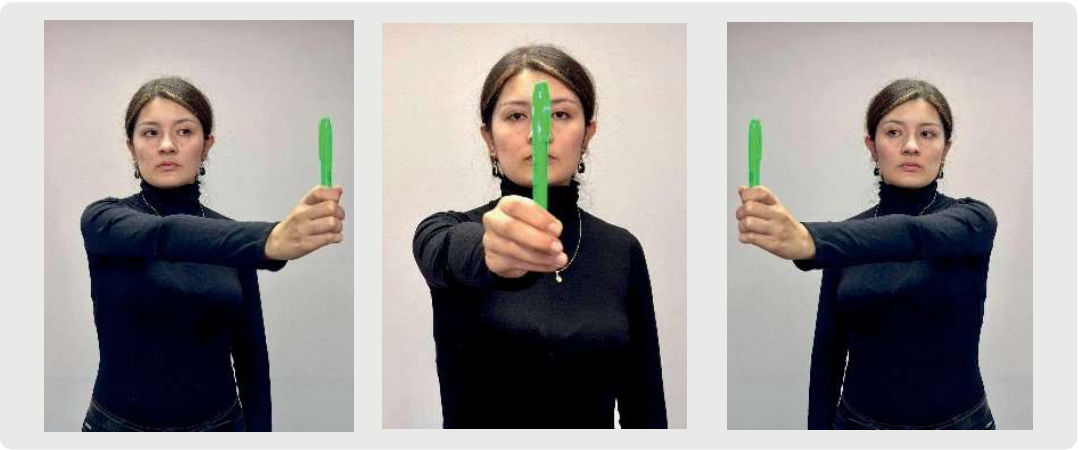
Evita la fatiga visual

Comúnmente se desarrollan actividades que si bien no causan daño permanente a los ojos sí pueden provocar cansancio. El uso del computador suele ser uno de los principales factores de fatiga visual, por lo que se recomienda realizar los siguientes ejercicios.

En postura sedente, manteniendo la cabeza recta, mueva los ojos hacia todas las direcciones, según lo señalado a continuación, mientras exhala:

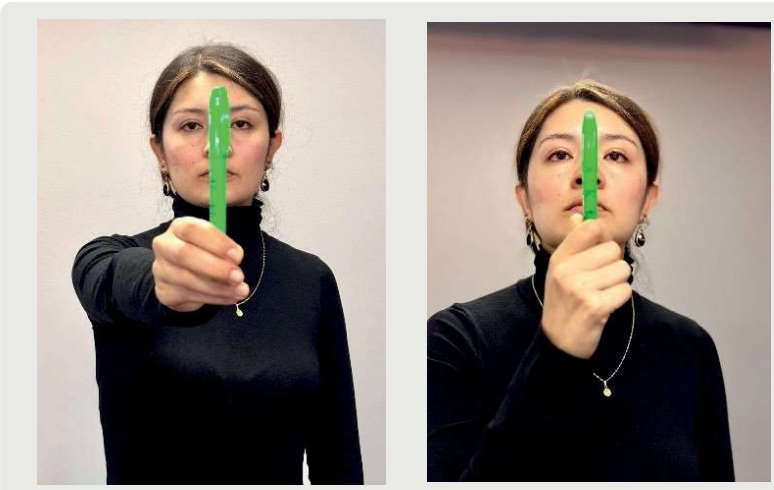
1. Hacia arriba
2. Hacia abajo
3. Hacia la derecha
4. Hacia la izquierda

Realice el ejercicio durante unos pocos segundos y vuelva a comenzar, haga entre tres y cuatro repeticiones, sostenga un lápiz con la mano y sin mover la cabeza, desplácelo de un lado a otro siguiéndolo con la mirada.



Cierre los ojos fuertemente y manténgalos así durante unos segundos

Sostenga un lápiz con la mano y sin mover la cabeza, acérquelo lentamente hacia usted. Luego aléjelo fijando la mirada en el lápiz.



PAUSAS COGNITIVAS

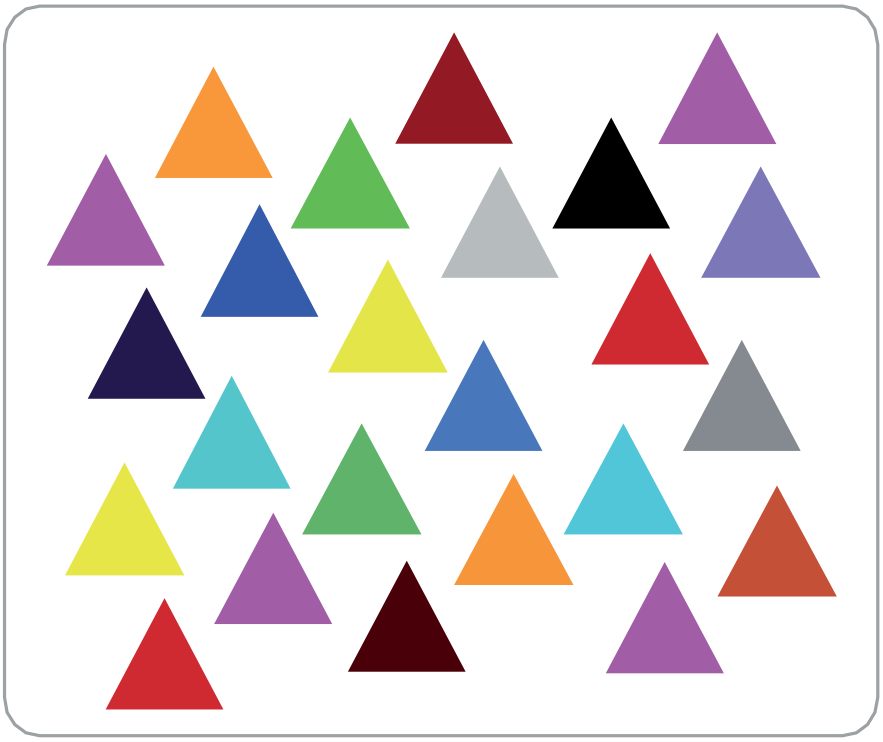
Ayudan a salir de la rutina, mejoran la capacidad de atención y concentración y permiten obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad.

Encuentre el dibujo repetido

Mire el gráfico y diga el COLOR, no la palabra

Adivina el refrán

¿De qué color hay más triángulos?



Encuentre el animal repetido

Encuentre el número que no se repite

9	6	5	4	6
4	7	8	9	5
8	0	1	7	0

Encuentre el dibujo repetido

ANI