

# CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS

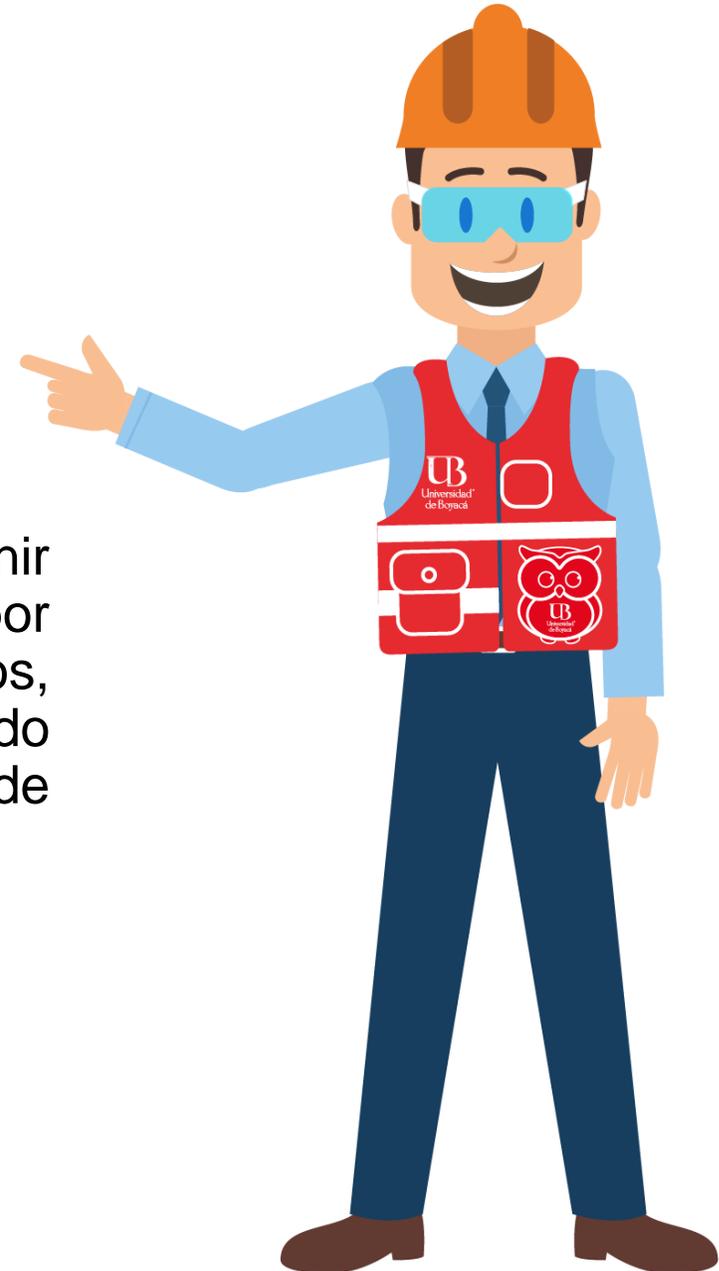
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

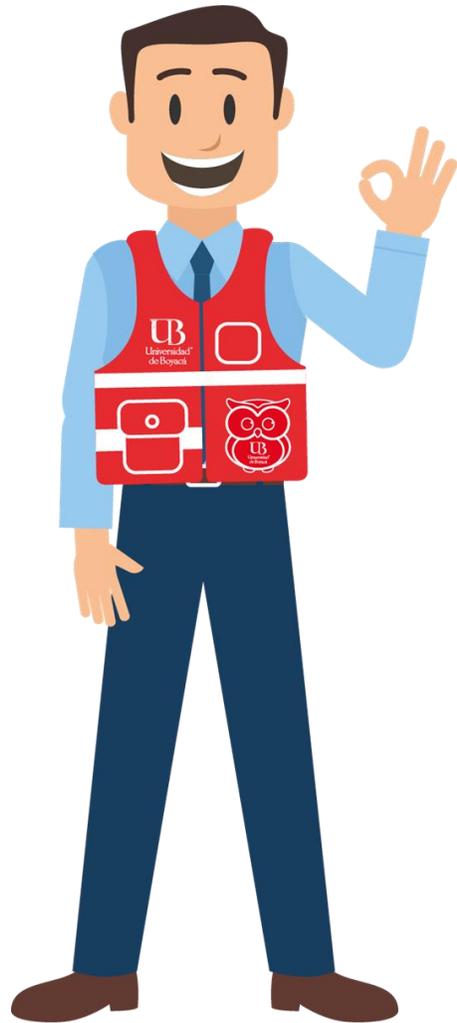


DIVISIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
SECCIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

## ✓ 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.



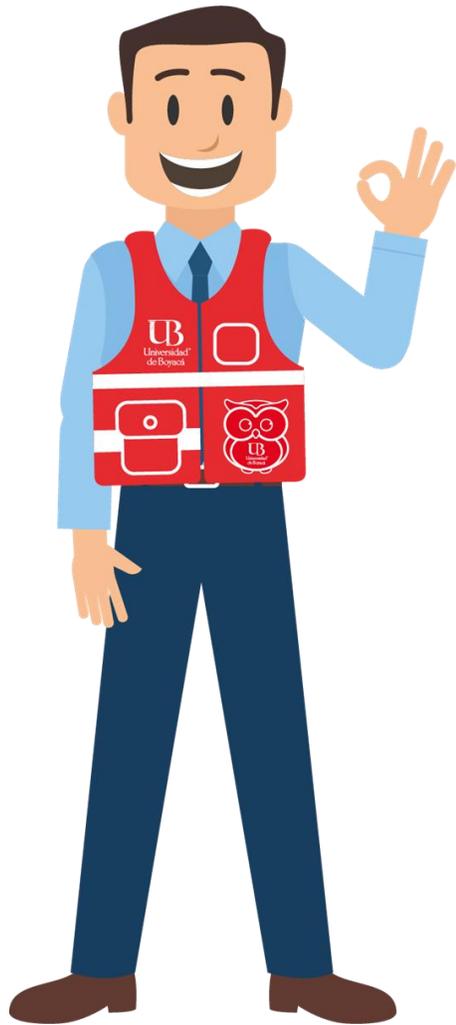


## ✓ ¿QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

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 musculoesqueléticas o que presenten las siguientes alteraciones de salud deben consultar con su médico 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 !

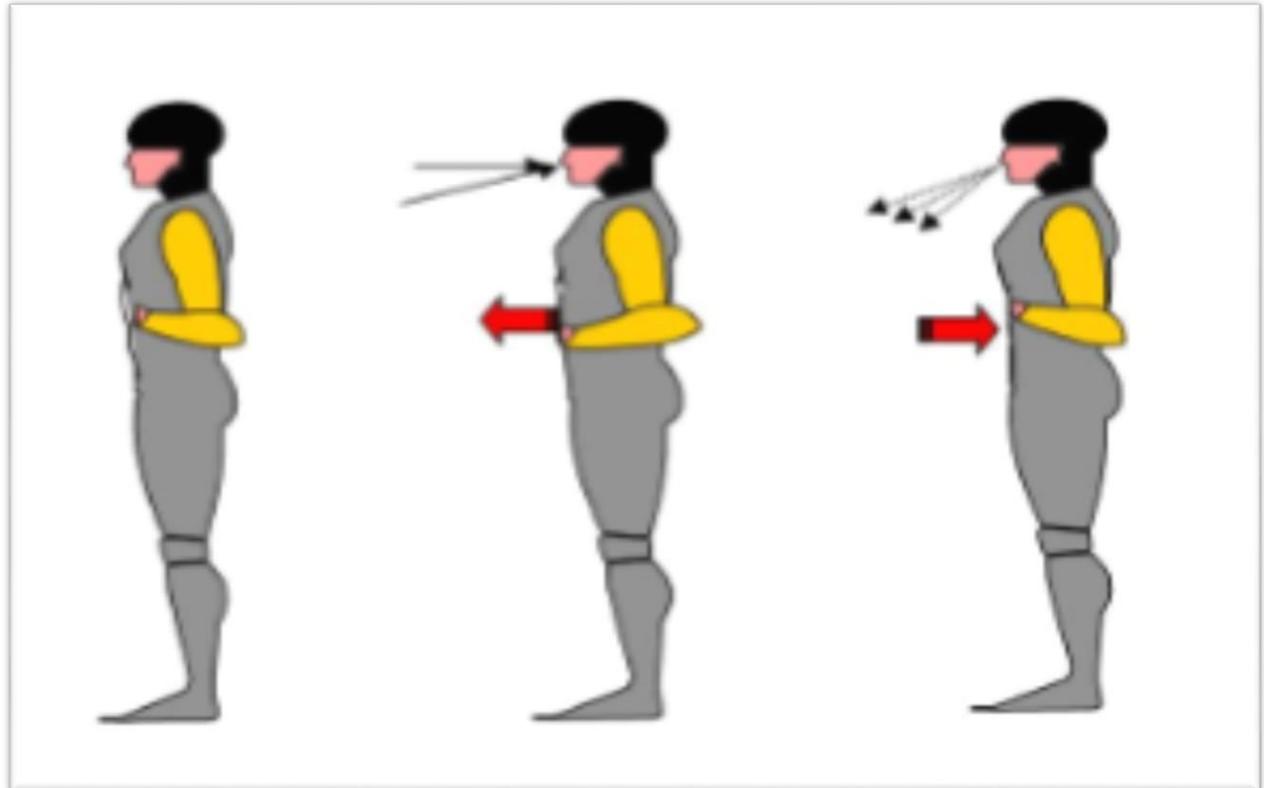
Realicemos actividades que nos liberen de la rutina y nos ayuden a prevenir lesiones musculo-esqueléticas





## ✓ !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





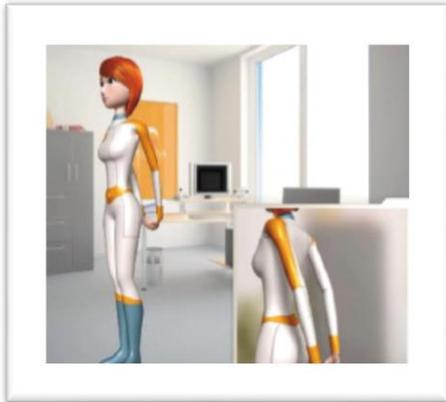
**Aprendamos hacer  
pausas activas en  
nuestro puesto de  
trabajo.**





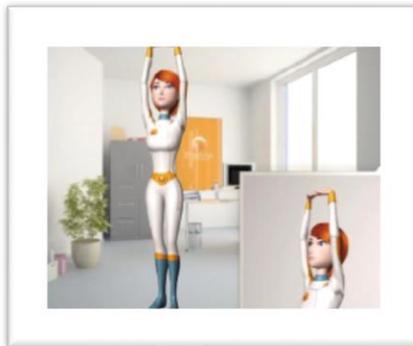
## CUELLO

- ❑ 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



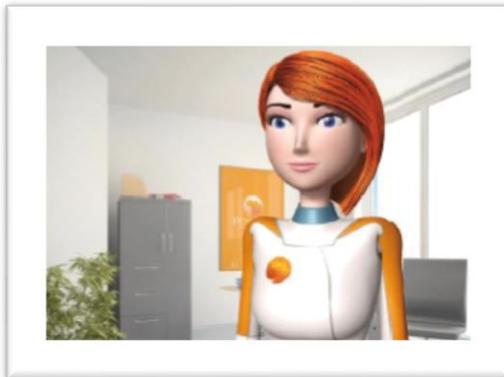
## BRAZOS

- ❑ 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.

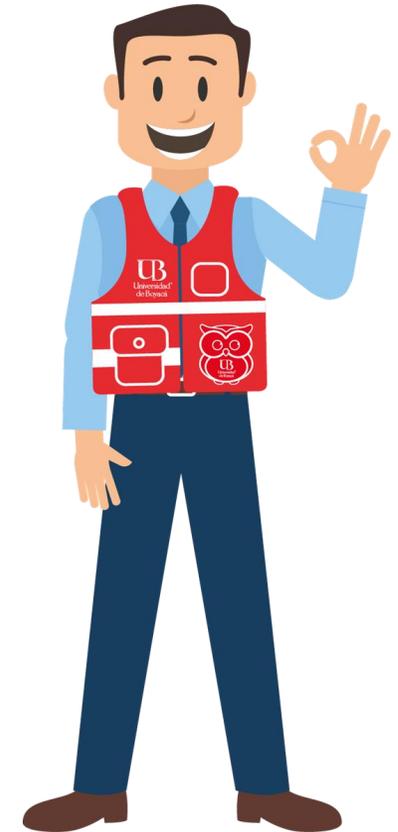


## HOMBROS

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

## MANOS

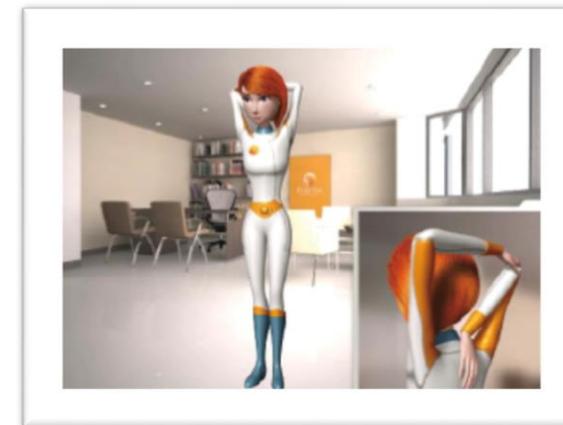
- ❑ Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.



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

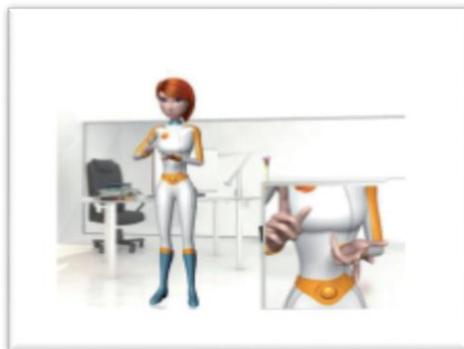
## BRAZOS

- ❑ 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.



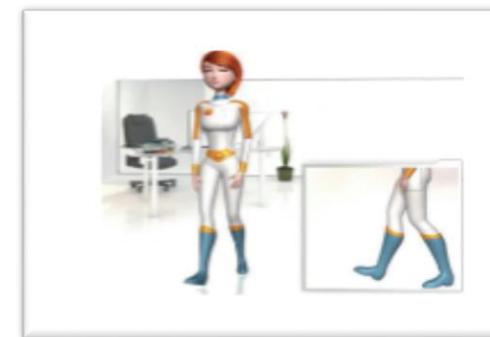
## MANOS

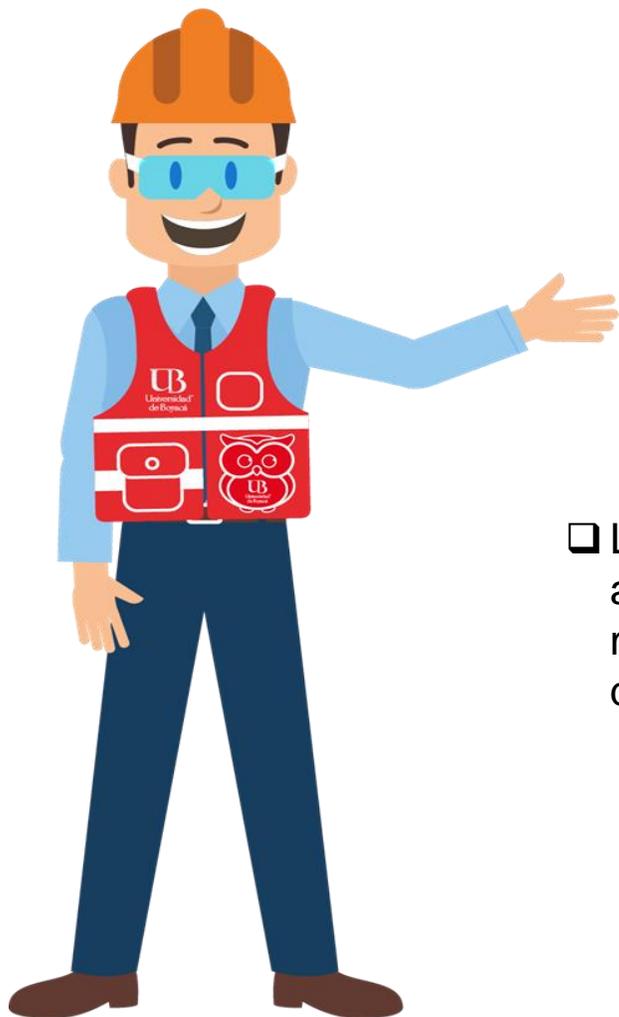
- ❑ Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos



## PIERNAS

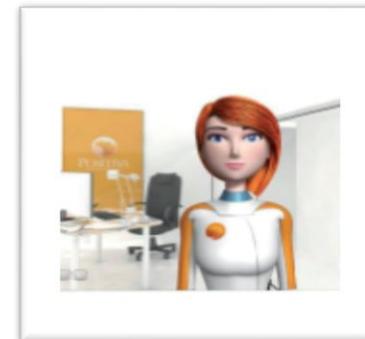
- ❑ De un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia su cuerpo. Mantenga esta posición durante 15 segundos.





## OJOS

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



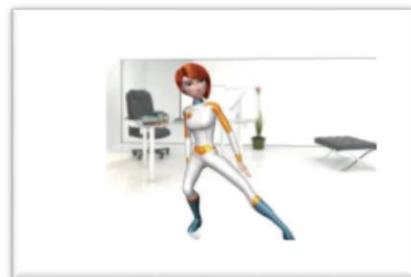
## MANOS

- ❑ 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.



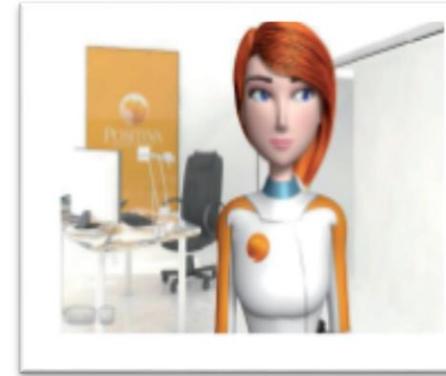
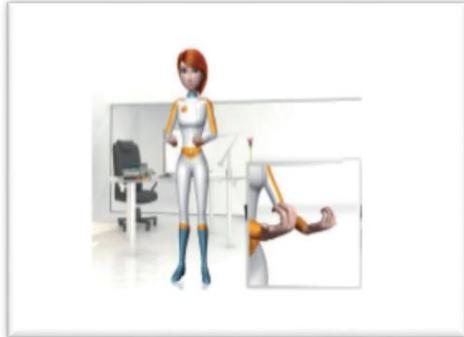
## PIERNAS

- ❑ 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.



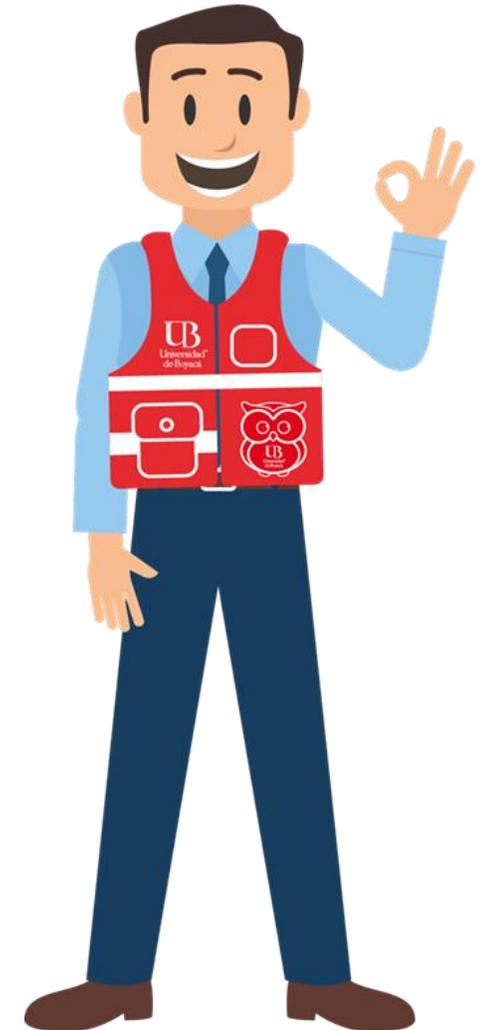
## MANOS

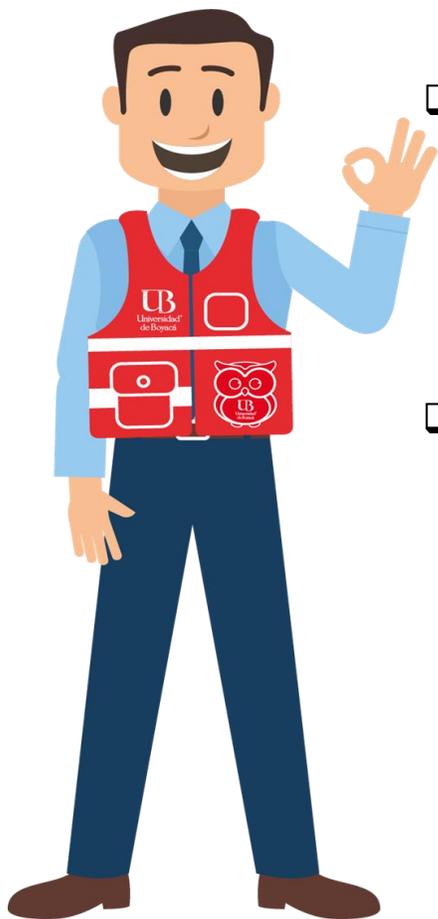
- ❑ Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos esto se debe repetir 10 veces



## 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)





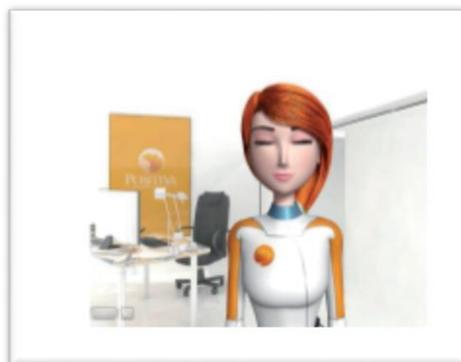
## CUELLO

- ❑ 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!

