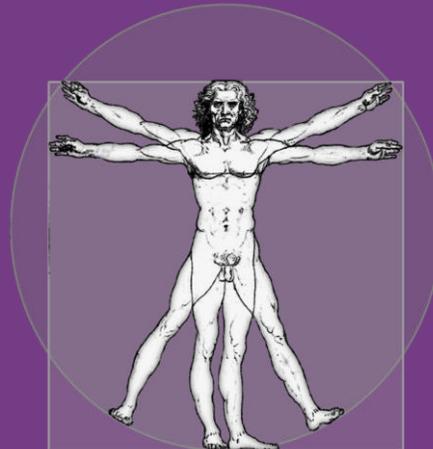


# La ciencia detrás de las pausas activas

- CUIDEMOS DE LA COLUMNA EN LA OFICINA Y CASA
- PAUSAS ACTIVAS EN OFICINA





# OBJETIVO

Esta capacitación ha sido diseñada para instruir a los líderes sobre los ejercicios que deben poner en práctica en la rutina de pausas activas, como una alternativa que nos ayuda a minimizar la fatiga, el estrés, y nos genera múltiples beneficios garantizando así el bienestar físico, mental y social de nuestros colaboradores.



Un 74,2% de trabajadores encuestados, manifiesta sentir alguna molestia músculo-esquelética, que achaca a las posturas y esfuerzos derivados de su trabajo.

- ✍ Cuello: 27%
- ✍ Zona alta de la espalda o zona dorsal: 26,6%
- ✍ **Zona baja de la espalda o zona lumbar: 40,1%**
- ✍ Piernas: 14,1%
- ✍ Pies-Tobillos: 6,2%

*VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (2007)*



# LA ESPALDA

Sirve para sostener el cuerpo y permitir su movimiento

Contribuye a mantener estable el centro de gravedad, tanto en reposo como en movimiento

Protege la médula espinal



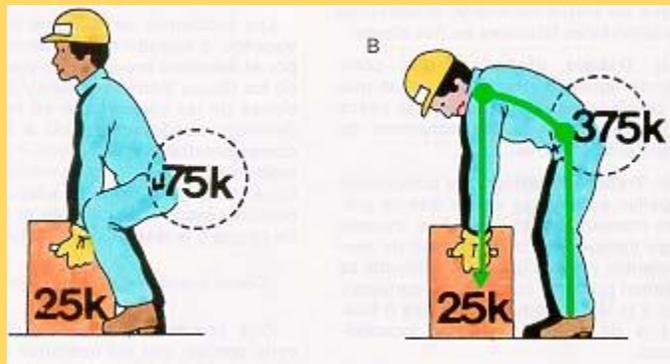


# DOLOR DE ESPALDA



Tratamiento clásico basado en el reposo, ha sido un fracaso.

En la aparición y persistencia del dolor incluyen factores, mecánicos, médicos y psicosociales.



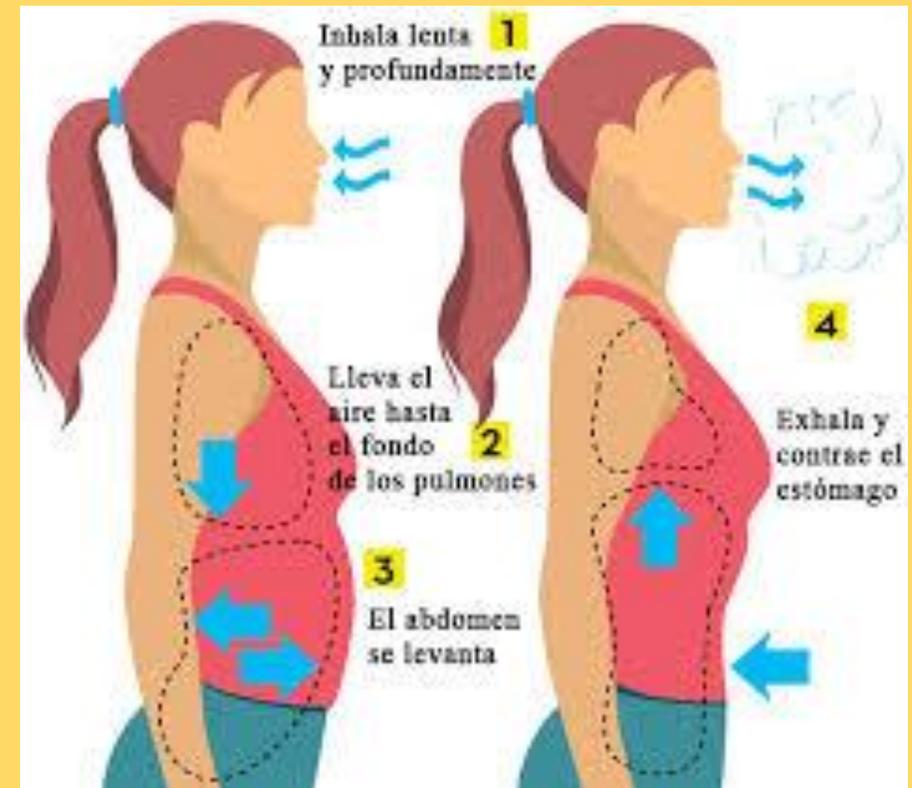
- Mecánicos: mal manejo de cargas, posturas inadecuadas, debilidad muscular, traumas, etc.

Psicosociales: estrés, insatisfacción, desempeño de cargos con bajo nivel de decisión, falta de apoyo social, hábitos estresantes de la vida.



# PAUSA ACTIVA EFECTIVA

Para que las pausas activas sean efectivas, es importante tener en cuenta que la respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible. Hay que relajarse mientras se pone en práctica el ejercicio elegido, concentrarse en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones; no se tiene que sentir dolor y se debe realizar antes de sentir cansancio muscular“.

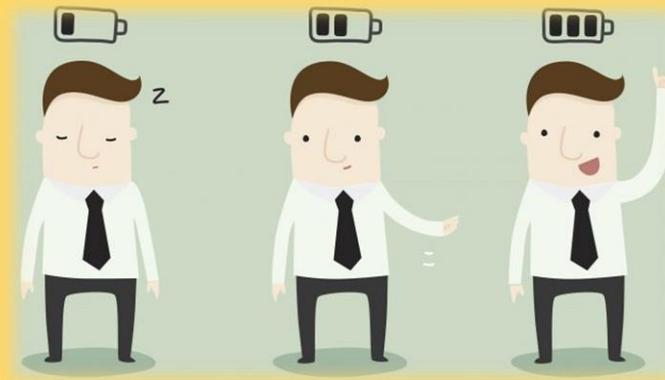




# ¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

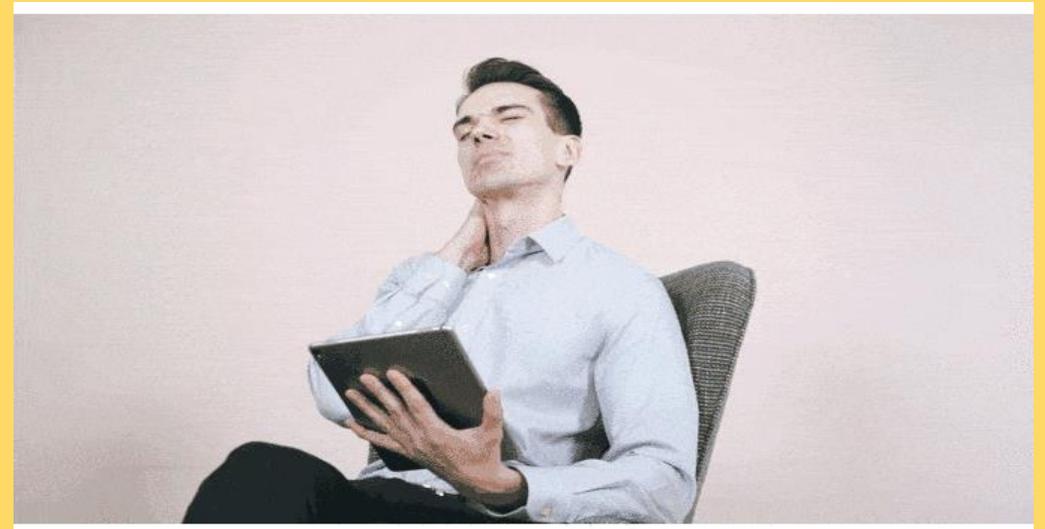
Las pausas o gimnasia laboral compensatoria son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para:

- ✓ recuperar energía
- ✓ mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.



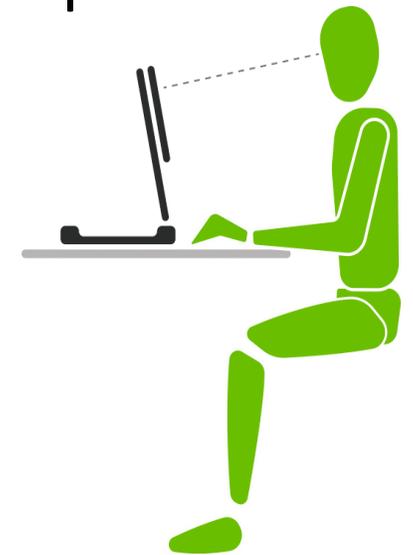
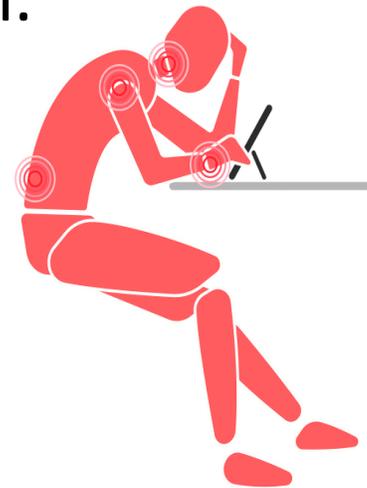
# ¿PORQUÉ DEBEN REALIZARSE LAS PAUSAS ACTIVAS?

Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies.



# ¿QUIENES DEBEN REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS?

Todas las personas que realicen una labor continua por 2 horas o más; trabajos de oficina, trabajos que implican postura bípeda o de pie, o aquella que dedique más de 3 horas continuas de su tiempo a una sola labor, debe parar un momento y realizar una pausa por el bienestar de su salud física y salud mental.





## ¿CUÁNDO SE REALIZAN LAS PAUSAS ACTIVAS?

Pueden realizarlos en cualquier momento, antes de que aparezca la fatiga muscular. Es recomendable hacerlos: Al inicio y mitad de la jornada.





# ¿QUIÉNES NO DEBEN REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

Personas que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes de realizar las pausas activas en su lugar de trabajo.

Fracturas no consolidadas



Hipoglicemia



Personas hipertensas



Personas que necesiten o requieran reposo





# BENEFICIO DE LAS PAUSAS ACTIVAS



Recupera la musculatura que ha permanecido estática o en continuo trabajo.

Mejora la capacidad de atención concentración del trabajador.

Favorece el trabajo en equipo.

Combate y previene el sedentarismo.

Libera estrés articular y muscular.

Estimula y favorece la circulación.

Disminuye la sensación de fatiga



# BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS



**Beneficios Fisiológicos:** mejoran la condición del estado de salud general al aumentar la circulación oxigenando los músculos y tendones; se disminuye la acumulación de ácido láctico y el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias, mejora la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y el estado de alerta mejora notablemente.



**Beneficios Psicológicos:** incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, se fortalece la autoestima, se previenen lesiones mentales (estrés o nervios) e inspira la creatividad.



# BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS



**Beneficios Sociales:** incentivan el surgimiento de nuevos líderes, favorece el contacto entre compañeros, el sentido de pertenencia y promueve la integración social.



**Beneficios Organizacionales:** generan conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes, mejora la adaptación al puesto laboral, el rendimiento cualitativa y cuantitativamente, la atención al cliente externo, propicia mayor productividad por parte del trabajador, disminuye el número de consultas médicas por dolencias, accidentes y lesiones así como se reducen los gastos por afecciones y sustituciones del personal.

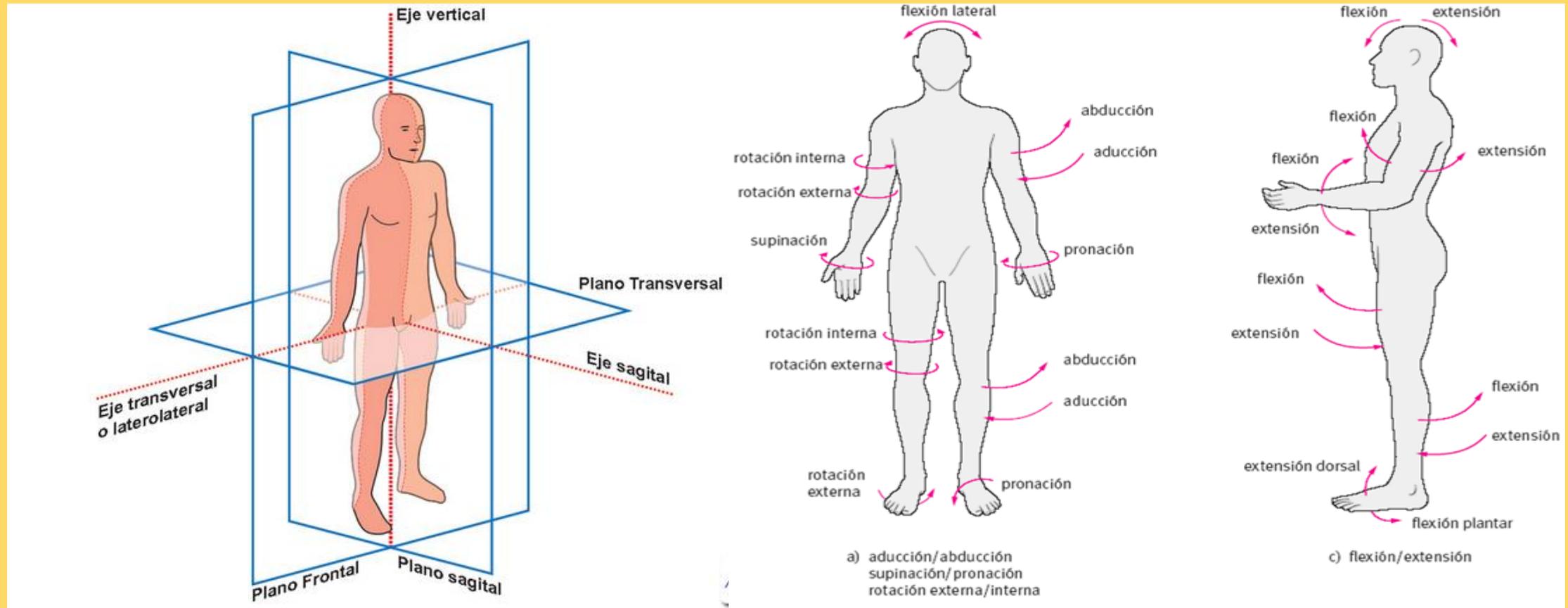


# ENTRENAMIENTO





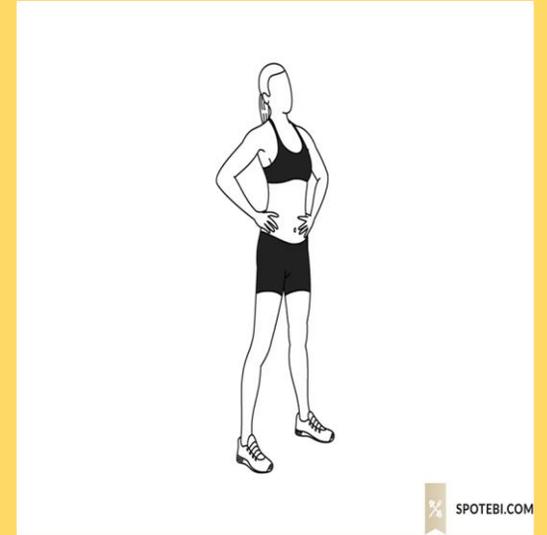
# MOVIMIENTOS DEL CUERPO HUMANO





## 3 REGLAS DE ORO

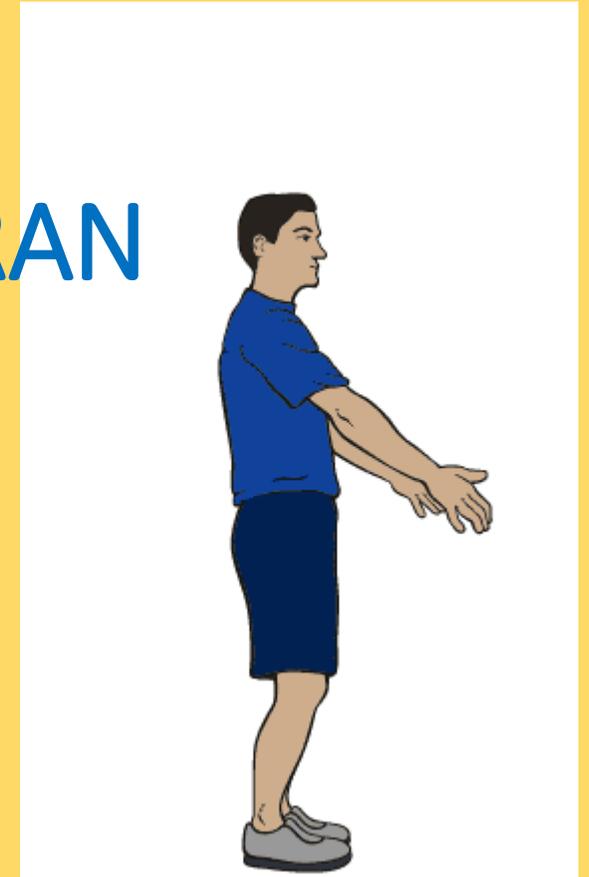
### 1. TODOS LOS EJERCICIOS SE REALIZAN LENTAMENTE





## 3 REGLAS DE ORO

2. TODOS LOS EJERCICIOS SERAN  
MANTENIDOS





## 3 REGLAS DE ORO

3. TODOS LOS EJERCICIOS SE  
REALIZAN SEGÚN TOLERANCIA





# ENTRENAMIENTO

## TIPOS DE EJERCICIOS



### 1. CALENTAMIENTO

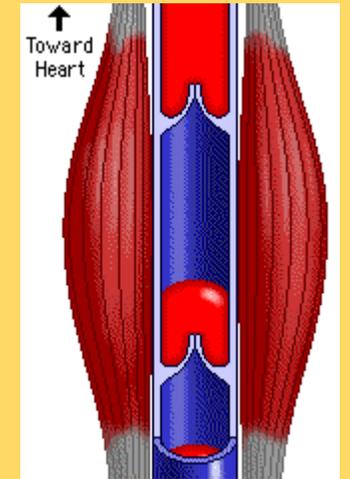
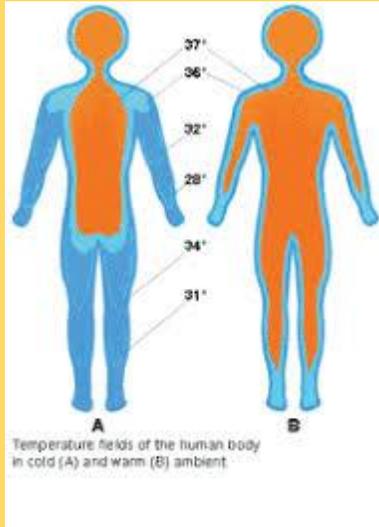
### 2. ESTIRAMIENTO





# PRINCIPAL OBJETIVO

## DISMINUIR EL RIESGO DE LESION





# FORMAS DE HACER LOS EJERCICIOS

- INDIVIDUALES
- EN GRUPO (2 O MAS)
- SENTADOS
- DE PIE





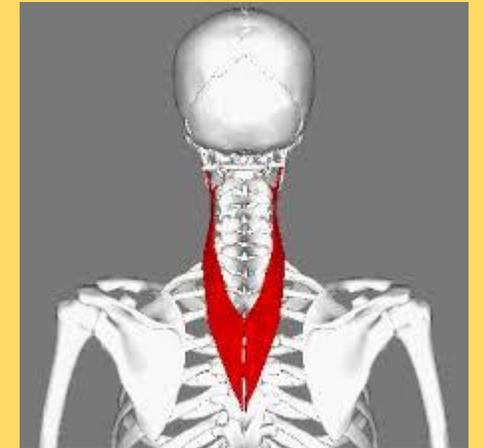
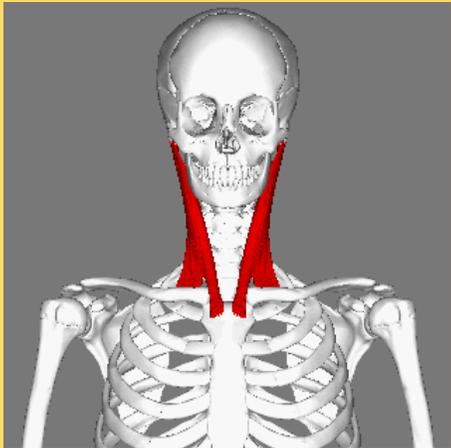
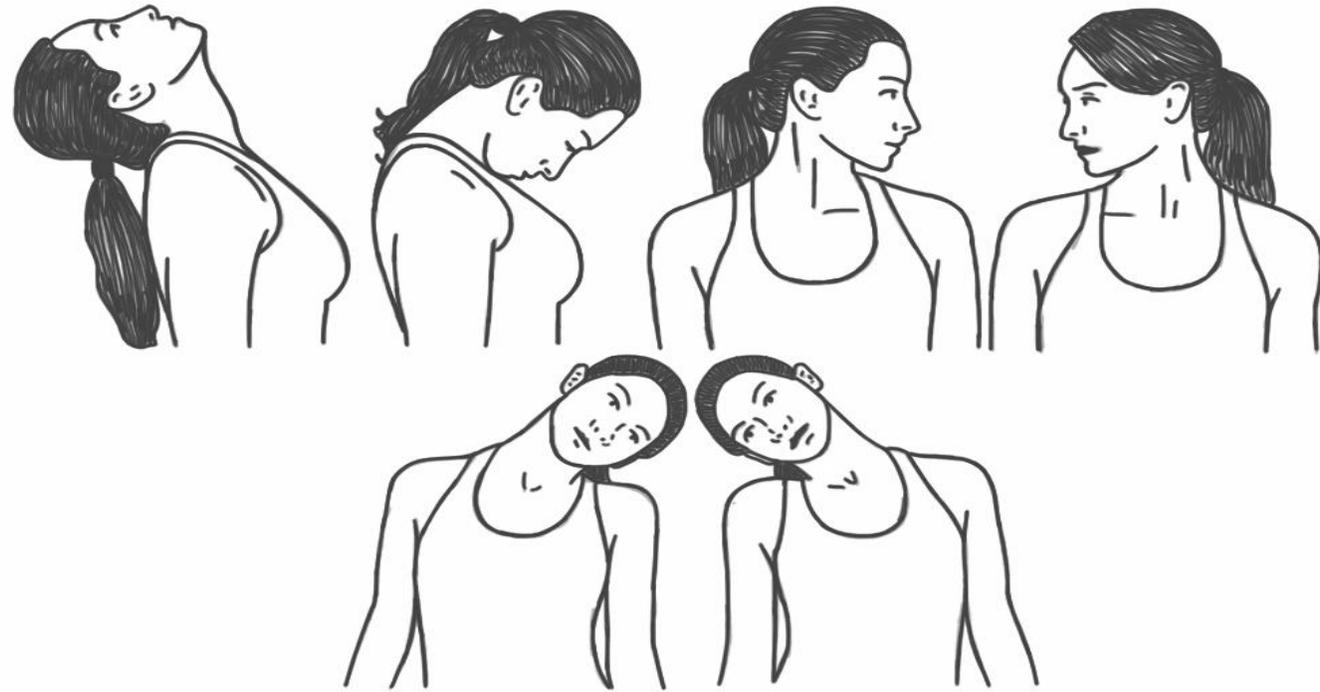
# AREAS A ENTRENAR

- CUELLO
- MIEMBROS SUPERIORES
- TRONCO/ESPALDA
- MIEMBROS INFERIORES





# ENTRENAMIENTO CUELLO

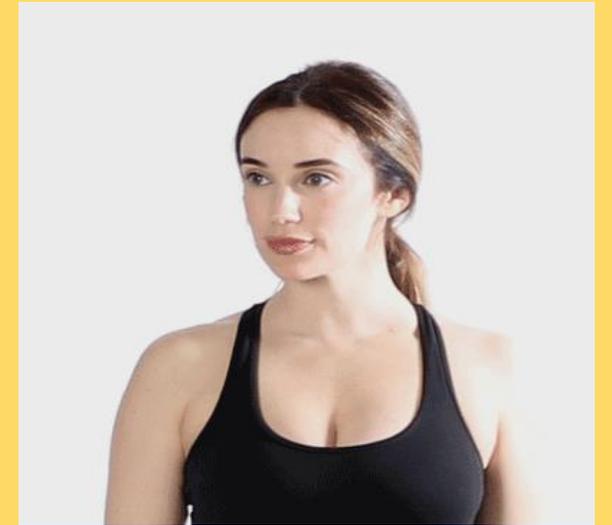
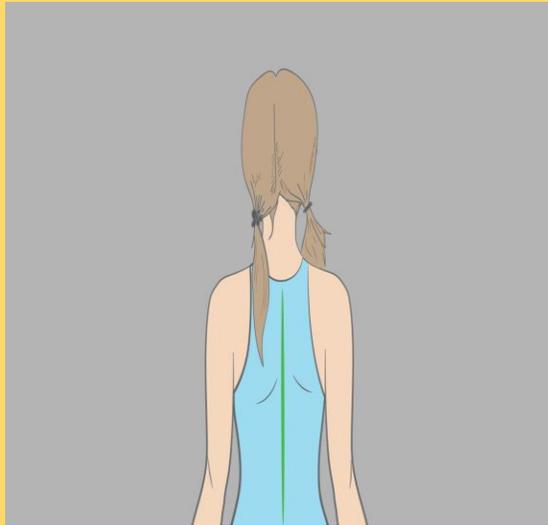




# ENTRENAMIENTO

## CUELLO

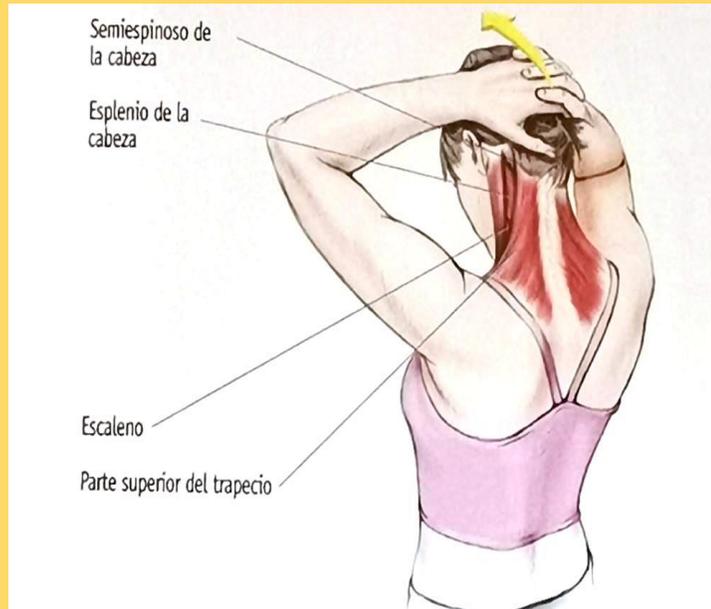
### CALENTAMIENTO





# ENTRENAMIENTO CUELLO

## ESTIRAMIENTO POSTERIORES





# ENTRENAMIENTO

## CUELLO

**ESTIRAMIENTO LATERALES**



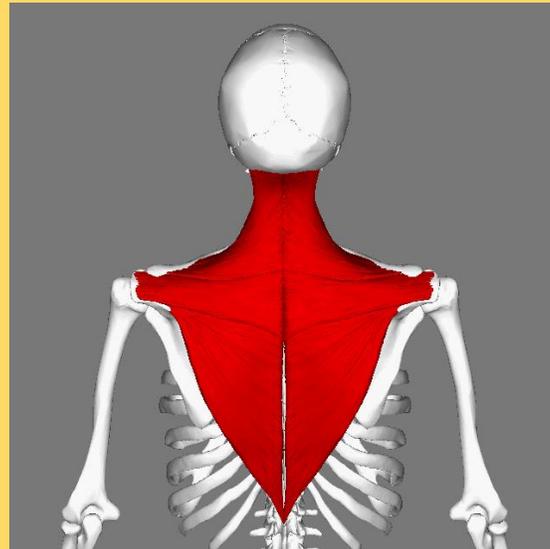
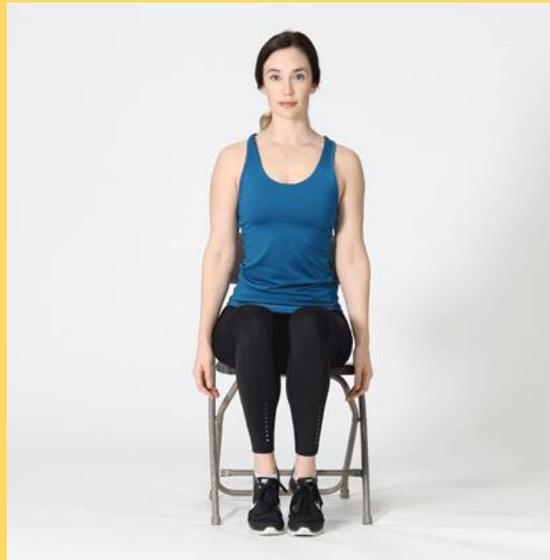
**ESTIRAMIENTO ROTADORES**





# ENTRENAMIENTO TRAPECIOS

## CALENTAMIENTO

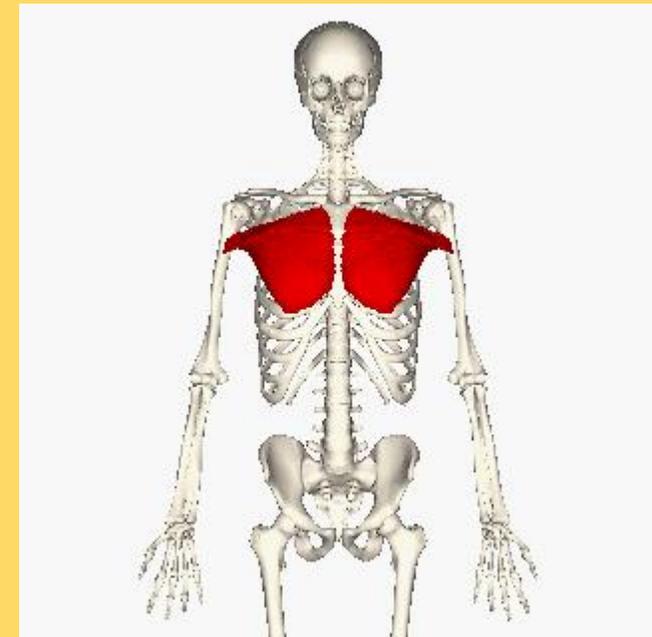
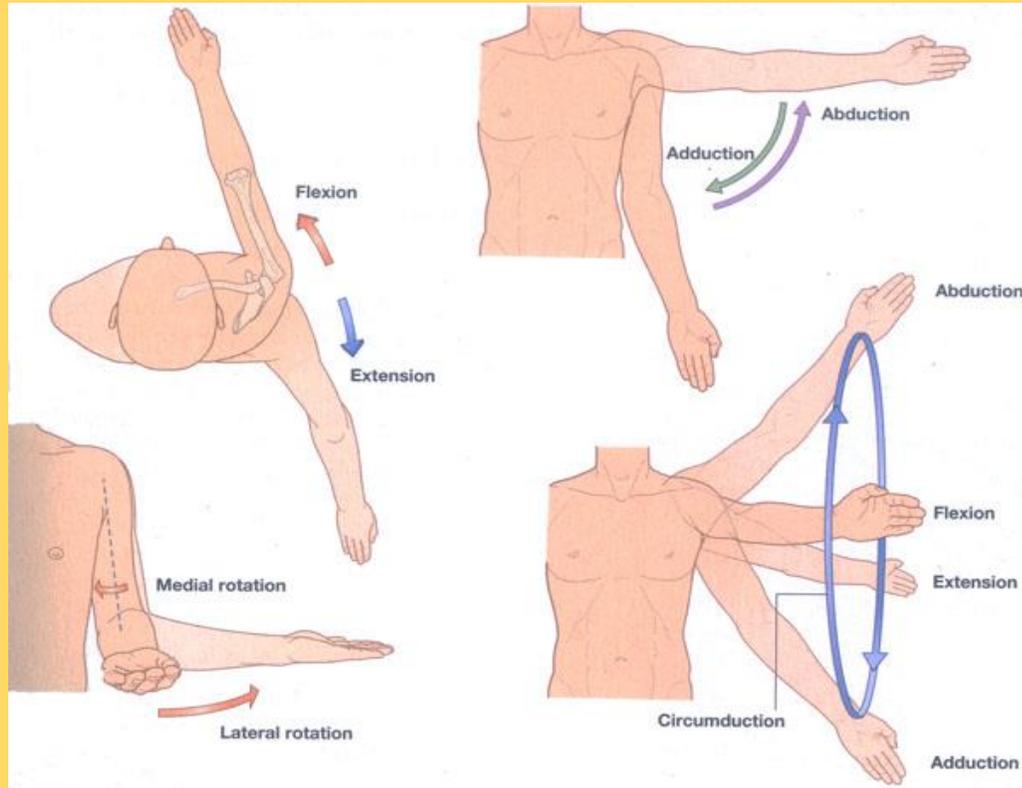
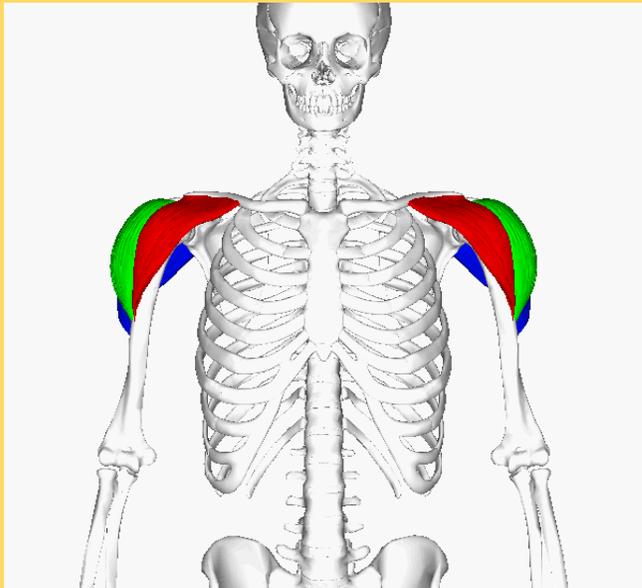


## ESTIRAMIENTO





# ENTRENAMIENTO MIEMBROS SUPERIORES





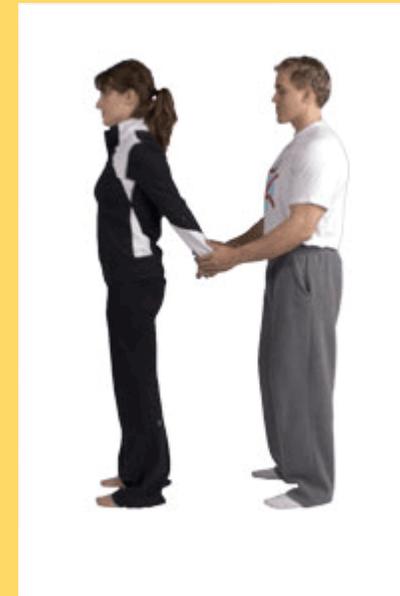
# MIEMBROS SUPERIORES

## HOMBROS

### CALENTAMIENTO



### ESTIRAMIENTO





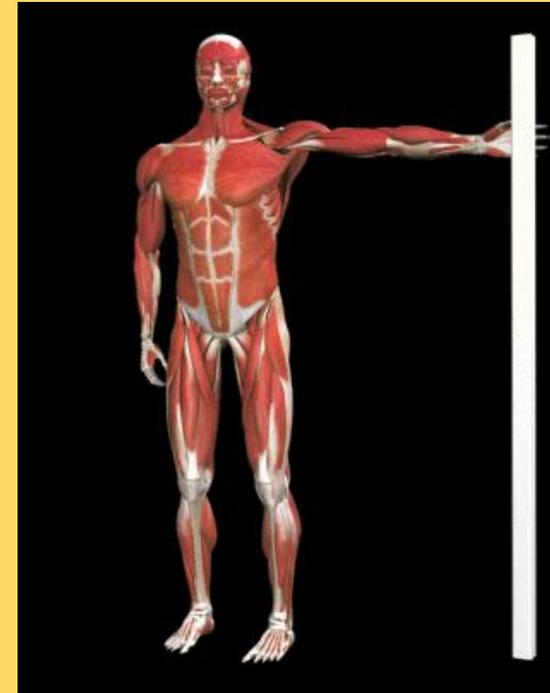
# MIEMBROS SUPERIORES

## CODO

### CALENTAMIENTO



### ESTIRAMIENTO





# MIEMBROS SUPERIORES

## ANTEBRAZOS

### CALENTAMIENTO

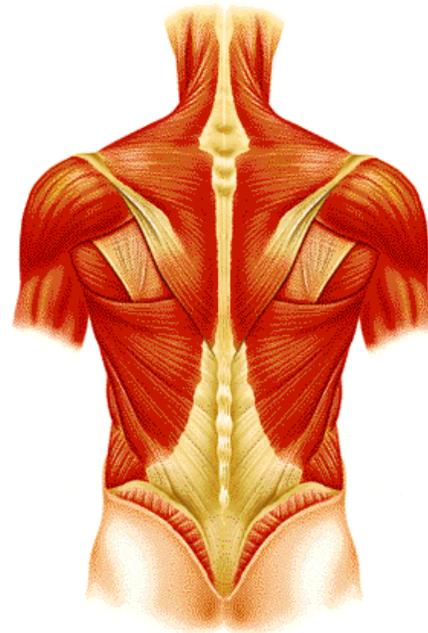
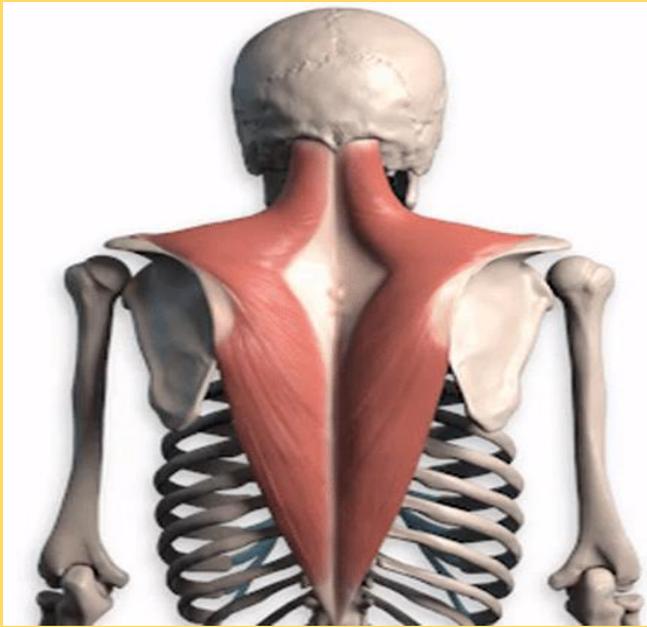


### ESTIRAMIENTO

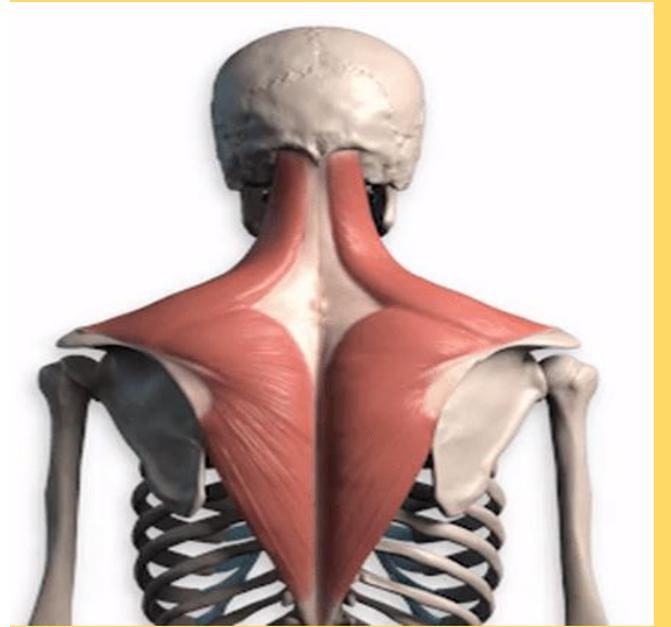




# ENTRENAMIENTO TRONCO/ESPALDA



PLANO SUPERFICIAL





# TRONCO ESPALDA ALTA

## CALENTAMIENTO



## ESTIRAMIENTO





# TRONCO ESPALDA BAJA

CALENTAMIENTO

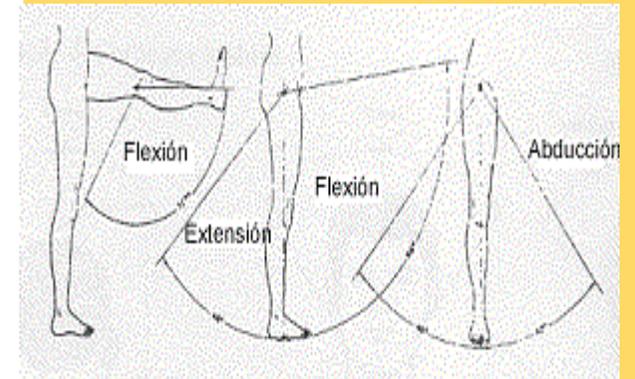
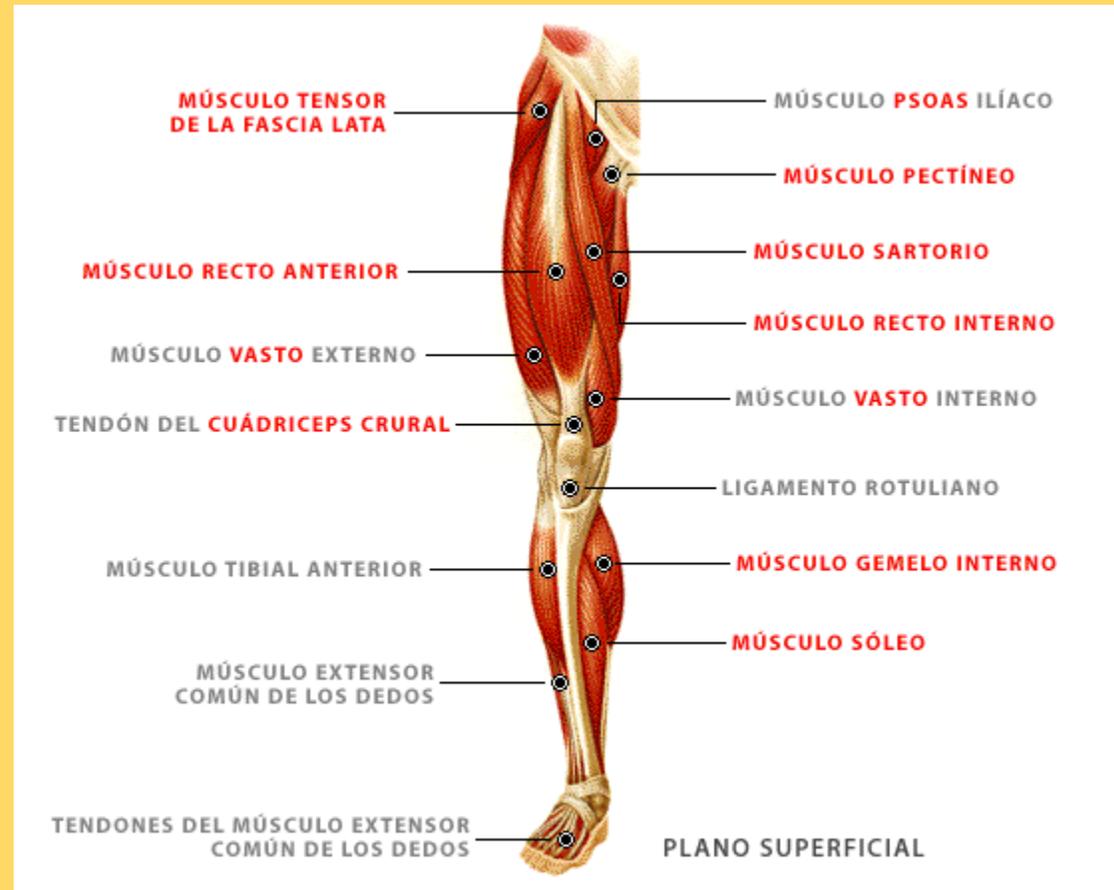


ESTIRAMIENTO





# ENTRENAMIENTO MIEMBROS INFERIORES





# MIEMBROS INFERIORES

## CALENTAMIENTO



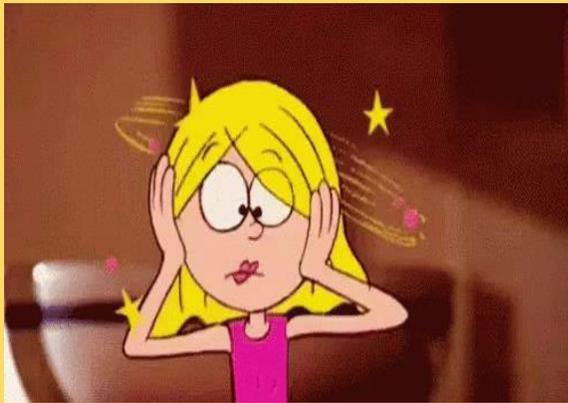
## ESTIRAMIENTO



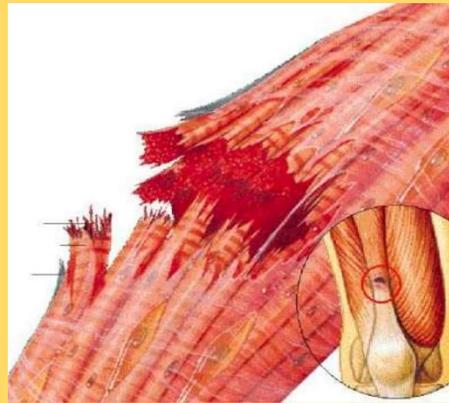


# RIESGOS

## MAREO



## DESGARROS



## ESPASMOS





# CONCLUSIÓN

Las pausas activas son una forma de fomentar la salud no solo afuera del trabajo, sino también incluirlo en cada sector, alcanzando una mejor calidad de vida y logrando un equilibrio físico y mental para poder ejecutar mejor las tareas laborales, y así disminuir los riesgos de enfermedades y la fatiga causada por las extensas jornadas laborales y/o conflictos que se den en este ámbito“.

