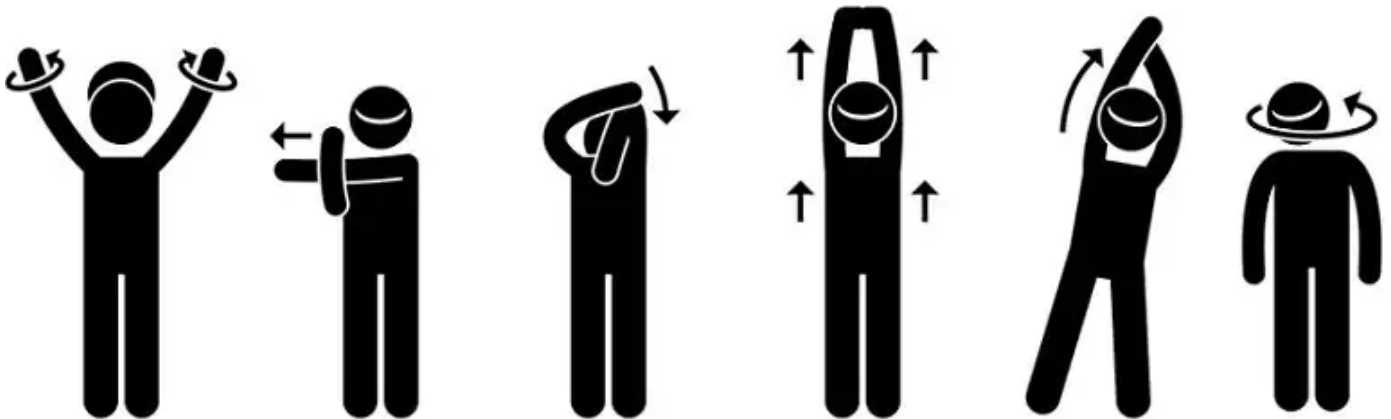


PAUSAS ACTIVAS

Boletín mensual de SHEQ servicios



EN ESTE NÚMERO

**QUE ES UNA PAUSA
ACTIVA**

**TIPOS DE PAUSAS
ACTIVAS**

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

¿Que es una pausa activa?

Las pausas activas son breves descansos que se realizan durante la jornada laboral para ejercitar y mover la musculatura. Esto, no solo nos ayuda a tomar nuevamente energía y prevenir el estrés, sino que también nos permite reducir la fatiga laboral y a prevenir los trastornos musculoesqueléticos.

beneficios

- Reducción de la tensión muscular.
- Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga que produce realizar trabajos estáticos durante periodos de tiempo prolongados.
- Mejoran, no solo la atención y la concentración, sino también la creatividad y la productividad al mente del estres cuando este nos afecta.
- Nos ayudan a mejorar la postura ya que relajamos la musculatura y liberamos la tensión acumulada por la postura mantenida.

¿en qué consisten las pausas activas? Una pausa activa consta de tomar breves descansos a lo largo del día para realizar diferentes tipos de ejercicios por un periodo de 5 a 10 minutos aproximadamente. Estos incluyen adaptación física cardiovascular, mejoramiento de la flexibilidad y fortalecimiento de los músculos.

En otras palabras, el significado de pausa activa hace referencia a un “*break*” del estrés del día para estar en movimiento, romper con lo repetitivo de las actividades en la computadora y evitar que las personas tengan problemas físicos.

Asimismo, a través de las pausas activas se busca reducir las lesiones musculares y otras condiciones producidas por el sedentarismo. Además, realizar pausas saludables en el trabajo promueve la actividad física regular como un hábito saludable, lo que te brindará muchos beneficios a largo plazo.

Tipos de pausas activas

Las pausas activas que constan de estiramientos de flexibilidad dinámica incluyen ejercicios que permiten aumentar la temperatura de los músculos y, así, favorecer que estos se estiren fácilmente eliminando la rigidez que nos genera permanecer en la misma posición durante mucho tiempo.

Estos deben realizarse de forma que se activen todos los músculos de una misma cadena, es decir, al realizar un estiramiento de espalda, es recomendable que este incluya también los músculos de las piernas, caderas, pies...

El tipo de ejercicio a realizar dependerá del grupo muscular y posición en la que se este realizando el trabajo.

Activación muscular

las pausas activas relacionadas con la activación muscular buscan activar rápidamente los músculos a través de movimientos conscientes donde seamos nosotros mismos quienes regulemos la acción de cada uno de esos músculos.

Cuando nuestros músculos comienzan a contraerse tras mucho tiempo en la misma posición, no somos conscientes de que esto está ocurriendo. Esto es justo lo que hace este tipo de pausas, gracias a esta práctica seremos capaces de controlar los músculos cuando comiencen a contraerse para evitar.

Movilidad articular

Incluimos en este grupo los movimientos que permitan realizar movimientos de nuestras articulaciones más amplios cuando vamos a llevar a cabo acciones de carga o descarga o flexiones de rodilla, espalda...

Un ejercicio que puede ayudarnos a ello son, por ejemplo, las sentadillas o el toe touch, es decir, tocar la punta de los pies con las manos.

Flexibilidad dinámica Las pausas activas que constan de estiramientos de flexibilidad dinámica incluyen ejercicios que permiten aumentar la temperatura de los músculos y, así, favorecer que estos se estiren fácilmente eliminando la rigidez que nos genera permanecer en la misma posición durante mucho tiempo. Estos deben realizarse de forma que se activen todos los músculos de una misma cadena, es decir, al realizar un estiramiento de espalda, es recomendable que este incluya también los músculos de las piernas, caderas, pies... **Activación muscular** las pausas activas relacionadas con la activación muscular buscan activar rápidamente los músculos a través de movimientos conscientes donde seamos nosotros mismos quienes regulemos la acción de cada uno de esos músculos. Cuando nuestros músculos comienzan a contraerse tras mucho tiempo en la misma posición, no somos conscientes de que esto está ocurriendo. Esto es justo lo que hace este tipo de pausas, gracias a esta práctica seremos capaces de controlar los músculos cuando comiencen a contraerse para evitar.

Movilidad articular Incluimos en este grupo los movimientos que permitan realizar movimientos de nuestras articulaciones más amplios cuando vamos a llevar a cabo acciones de carga o descarga o flexiones de rodilla, espalda... Un ejercicio que puede ayudarnos a ello son, por ejemplo, las sentadillas o el toe touch, es decir, tocar la punta de los pies con las manos.

DESCANSA TUS OJOS

Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.

Manteniendo la cabeza estática, mire hacia arriba y hacia abajo.

Cierra y abre los ojos fuerte.

Movimientos oculares externos, mire hacia la derecha, luego a la izquierda y de nuevo al centro.

RELAJA TU CUELLO...

Cruza ambas manos detrás de tu cabeza, flexiona la cabeza hacia atrás y baja el mentón a tocar tu pecho

Gira lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda, haciendo una pausa en el centro

Inclina la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo intentando que el oído toque tu hombro. Ayúdate con la mano.

3 Repeticiones

RELAJA TUS HOMBROS

1. Enlaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.
2. Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro llévalo hacia el hombro contrario.
3. Cruza tus manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.
4. Reposa tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.

ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTE A UN ESPECIALISTA EN ERGONOMÍA

FUNDACIÓN ARGENTINA DE ERGONOMÍA

T.0800 345 3233 » INFO@FADERGO.ORG.AR » WWW.FADERGO.ORG.AR

Fuentes:

SRT- <https://www.argentina.gob.ar/srt>

FADE- <https://www.fadergo.org.ar/>

<https://www.prolaboral.com/>