

CARTILLA PAUSAS SALUDABLES

Pausas *Activas*

Rompe la rutina
y dedica

10
minutos a tu

Bienestar





INTRODUCCIÓN

Las pausas activas surgen, principalmente, como respuesta a la aparición de las diferentes enfermedades osteomusculares asociadas a factores ocupacionales como actividades con movimientos repetitivos y de manipulación manual de cargas o por la adopción de posturas incorrectas en los puestos de trabajo.

Las acciones encaminadas a la reducción de las lesiones osteomusculares se desarrollan a través de pequeñas rutinas de ejercicios durante la jornada laboral, cuyos objetivos principales son **PREVENIR** la aparición de dolores o molestias musculoesqueléticas a través de **DISMINUIR** la fatiga física, visual y mental acumulada, **ACTIVANDO** la circulación sanguínea y la musculatura general, **RECUPERANDO** la flexibilidad y tonicidad muscular y generar espacios de bienestar.

La presente cartilla, es una guía para el colaborador orientada a minimizar la aparición de desórdenes músculo esqueléticos por la exposición a factores de riesgo biomecánico, con el fin de prevenir la aparición de lesiones osteomusculares en los trabajadores.



¿Qué son las pausas activas?

Son breves períodos de descanso activo de ejercicios que se deben realizar para generar recuperación o compensación de la fatiga física, visual y mental acumulada durante la jornada laboral.



¿Cuál es el objetivo principal de realizar pausas activas?

PREVENIR la aparición de desórdenes músculo esqueléticos, a través de **DISMINUIR** la fatiga física, visual y mental acumulada, **ACTIVANDO** la circulación y la musculatura en general



¿Cuáles son los beneficios de realizar las pausas activas?

- +Reducen la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación y el uso del mouse,
- + Rompen con la rutina del trabajo
- + Permiten el cambio de posturas,
- + Contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.
- + Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones.
- + Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.
- + Mejoran el desempeño laboral.



¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?



Se pueden realizar en cualquier momento de la jornada laboral; se recomienda hacer las pausas al comenzar la jornada laboral a manera de calentamiento y/o cada dos horas de trabajo continuo durante el día.



¿Metodología del programa diario de ejercicios?

1. Realizar ejercicios respiratorios, antes de cada pausa activa.
2. Continuar con ejercicios de activación muscular, realizando movimientos articulares, de cabeza a pies, repitiéndolos entre 5 y 7 veces como se indica en los gráficos de activación muscular.
3. Continuar con ejercicios centrales de tonicidad muscular seleccionando un área del cuerpo para cada día, los cuales se muestran en las rutinas a continuación, o ejercicios visuales, estos servirán de guía para realizar la actividad diariamente.
4. Finalizamos con ejercicios de estiramiento enfatizando en los grupos musculares donde realizamos ejercicios de tonicidad y en grupos musculares donde se sienta mayor tensión o cansancio físico.



¿Qué debe tener en cuenta para realizar las pausas activas?

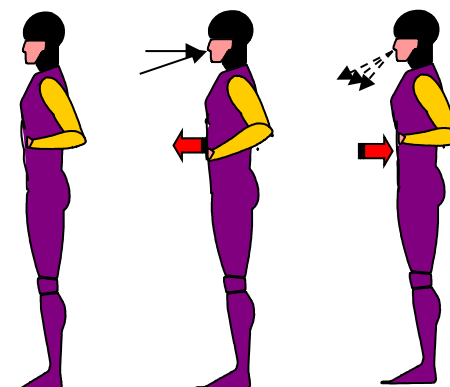
- + La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- + Mantenga siempre una postura de relajación.
- + Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a movilizar o estirar.
- + Sienta el estiramiento y manténgalo por 10 segundos máximo cada repetición.
- + No debe haber dolor intenso.
- + Realice los ejercicios de manera suave y pausada.
- + Si tiene una condición de salud diagnosticada donde tenga restricción para realizar determinados movimientos, realice los que pueda y evite aquellos que tiene restringidos, solo usted debe saber cuáles son.



Inicie las pausas activas con los siguientes ejercicios de respiración.

Rutina para realizar todos los días, Póngase de pie.

- + Relajarse al iniciar los ejercicios.
- + Se inicia con una respiración inicial, inhalando y exhalando fuerte.
- + Luego continúa con una segunda respiración inhalando y exhalando de forma lenta y profunda como soplando.
- + Al realizar los ejercicios debe respirar rítmicamente, No deje de respirar mientras realiza cada ejercicio.
- + Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a trabajar.
- + Con la realización de los ejercicios NO debe existir dolor, si se genera dolor debe suspender inmediatamente y reportar al encargado del programa si la sintomatología continúa.

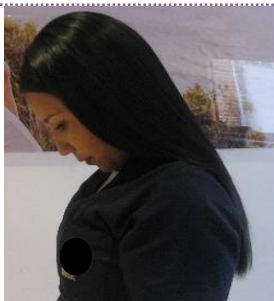
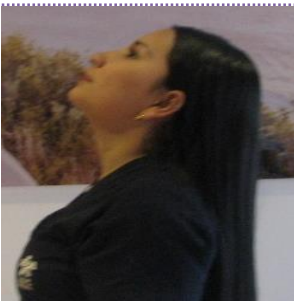


Respiración abdominal.

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR.

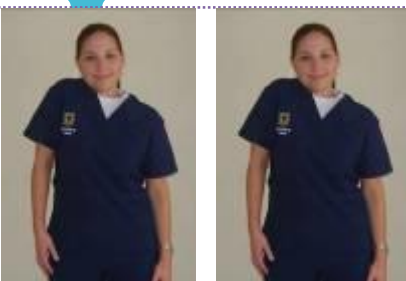
Objetivo: Favorecer la movilidad articular y realizar calentamiento de las estructuras adyacentes

Rutina para realizar todos los días, Póngase de pie

Ejercicio	Explicación	Frecuencia
  	En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo. Gire su cabeza en semicírculo a la derecha y a la izquierda (como si tratara de mirar por detrás de su espalda) sostenga esta posición por 2 segundos y regrese a la posición inicial. Se debe rotar la cabeza solo por delante. Si presenta enfermedad articular de cuello realice los ejercicios con precaución o evítelos	Repita el ejercicio 5 veces
	Incline su cabeza de derecha intentando tocar con la oreja el hombro del mismo lado, a continuación, regrese a la posición inicial y luego haga lo mismo hacia el otro lado.	Repita el ejercicio 5 veces
 	Lleve su cabeza adelante tratando de tocar con su barbilla el pecho, sostenga esa posición por 2 segundos. Vuelva la cabeza a la posición inicial y ahora llévela hacia atrás, sostenga esa posición por 2 segundos	Repita el ejercicio 5 veces

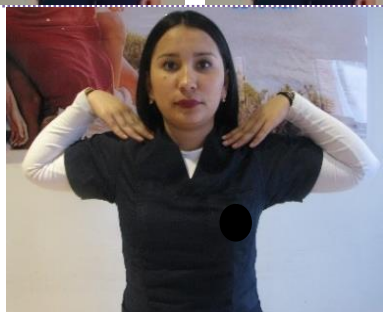


Eleve los hombros y sostenga durante 10 segundos produciendo tensión en los músculos de la base del cuello y parte posterior de los hombros.; luego baje los hombros lo más que puede y sostenga durante 15 segundos; relaje los músculos volviendo a la posición inicial



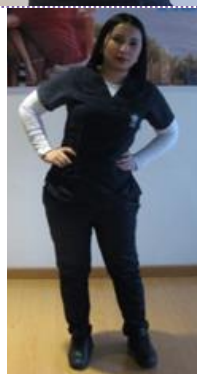
Realice movimientos rotacionales con los hombros de forma intercalada,

5 repeticiones



Lleve las manos a los hombros y con los codos realice 5 círculos adelante y 5 círculos hacia atrás, manteniendo los codos a la altura de los hombros.

5 repeticiones



Con las manos en la cintura y separados los pies, haga girar su cadera 5 veces a la derecha y 5 a la izquierda rítmicamente sin inclinar su tronco, es decir manteniendo la espalda recta.

5 repeticiones



Sin apoyar el pie sobre el piso y flexionando ligeramente la rodilla, realice tres rotaciones de tobillo hacia la izquierda y tres hacia la derecha, con cada pie.

3 repeticiones





Coloque el peso de su cuerpo sobre la pierna derecha deslizando su cuerpo lateralmente y estando flexionada la rodilla del mismo lado mientras que la pierna izquierda esta estirada lateralmente y con el pie bien apoyado en el suelo, como lo muestra la imagen, sostenga por 7 segundos y cambie al lado contrario de igual forma

3 repeticiones con cada pierna



Camine en el mismo puesto en puntas de pies y luego en talones (si tiene zapatos de tacón alto, por favor retírelos y hágalo descalzo). Realícelo durante 10 segundos.

1 Sola repetición por 10 segundos



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA TODOS LOS DIAS.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia
	De pie entrecruce sus dedos con los brazos estirados por encima de la cabeza, empínese y estire su cuerpo de forma global, sostenga por 8 segundos.	2 repeticiones 
	De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas. Con la mano izquierda sujete el antebrazo derecho en la parte final y estire el brazo derecho pasándolo por encima de la cabeza, siempre con el codo extendido, realizando una inclinación de tronco hacia el lado opuesto. Sostenga por 10 segundos. Vuelva a la posición inicial y realice lo mismo al lado contrario.	2 repeticiones a cada lado 
	Lleve uno de sus brazos sobre la cabeza con el codo flexionado, con la mano trate de tocar el hombro del mismo lado, sostenga el codo con la mano contraria, lentamente, tire el codo hacia atrás, mantenga por 10 segundos y vuelva a su posición. Repita de igual forma con el lado contrario	2 repeticiones 
	Estando sentado o de pie, lleve los brazos hacia atrás extendiendo los codos con fuerza, estírelos, elévelos y sostenga por 10 segundos y repita.	2 repeticiones 



Eleve el brazo derecho a la altura del hombro, mantenga el codo y la muñeca completamente extendidos, con la mano contraria lleve los dedos a una extensión forzada de forma suave y a tolerancia hasta donde lo permita la tensión de los músculos, sostenga durante 8 segundos relaje y repítalo con el brazo contrario. NO se debe doblar la muñeca

2
repeticiones
en cada
brazo



Entrecruce los dedos al frente con los brazos extendidos, contraiga fuertemente el abdomen y los glúteos al tiempo llevando la cadera hacia adelante esto arqueará la espalda hacia atrás, sostenga por 10 segundos y relaje

2
repeticiones



Doble una rodilla y tome el pie con la mano por detrás del cuerpo, traccione el pie hacia los glúteos, Mantenga el tronco y la cadera rectos. Sostenga durante 10 segundos, relaje y repita con la pierna contraria.

2
repeticiones
con
cada pierna



Apoye el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda flexionando la rodilla ligeramente. Apoye el talón de la pierna derecha manteniendo la rodilla completamente extendida, mantenga la espalda recta, luego inclínese hasta tratar de tocar la punta de su pie derecho. Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio del lado contrario

2
repeticiones
con
cada pierna

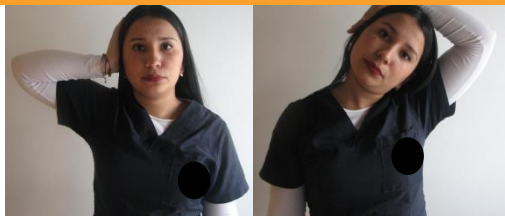


DIA 1. EJERCICIOS PARA CUELLO y ESPALDA

Ejercicio

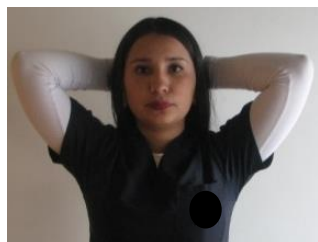
Explicación

Frecuencia



Con las manos realizar resistencia hacia cada lado de la cabeza sosteniendo por 5 segundos como lo muestra la imagen posteriormente llevar la cabeza en estiramiento al lado contrario sosteniendo por 7 a 10 segundos.

2 repeticiones



Desde la posición inicial, sostenga la cabeza con ambas manos en resistencia por 5 segundos hacia atrás, luego con la espalda recta, incline la cabeza hacia delante llevando la barbilla al pecho. Entrelace las manos detrás de la cabeza y realice estiramiento de los músculos de la nuca mediante el peso de los brazos. Sostenga por 10 segundos.

2 repeticiones



Con el codo izquierdo ligeramente doblado, toque la rodilla derecha llevándola a la altura del codo sin inclinar el tronco. Vuelva a la posición inicial y repita con el lado contrario rítmicamente

5 repeticiones



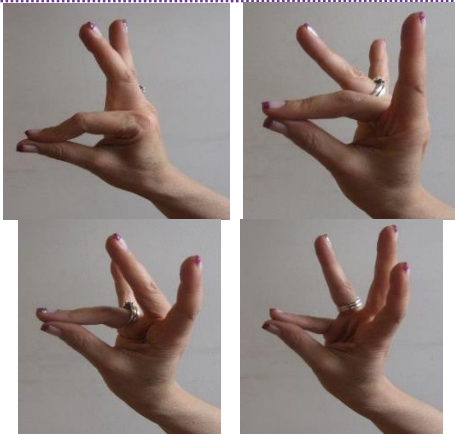
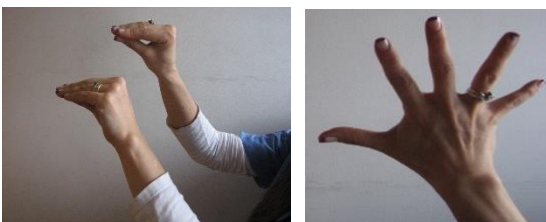
Con el codo izquierdo ligeramente doblado, toque la rodilla derecha llevándola a la altura del codo sin inclinar el tronco. Vuelva a la posición inicial y repita con el lado contrario rítmicamente

5 repeticiones



DIA 2. EJERCICIOS PARA MIEMBROS SUPERIORES Y MANOS.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia
	Eleve los hombros de forma intercalada suavemente, luego eleve los hombros simultáneamente y sostenga por 5 segundos luego baje los hombros lo más que pueda y sostenga durante 5 segundos; relaje los músculos volviendo a la posición inicial	2 repeticiones
	En posición sedente lleve el brazo derecho completamente extendido por encima de la cabeza vuelva a la posición inicial y repita con el brazo contrario	5 repeticiones a cada
	Coloque sus manos frente a la pared, estando un poco separado, continúe llevando el peso de su cuerpo sobre sus brazos y regrese a la posición inicial, relaje y repita	5 repeticiones
	Realice ejercicios de resistencia uniendo sus dedos y manos al frente empujando fuertemente y sosteniendo por 5 segundos con los codos elevados.	2 repeticiones
	Con los brazos cruzados al frente del pecho y con manos cerradas, lleve los brazos hacia abajo y atrás abriendo las manos las cuales miran hacia atrás, repita 5 veces este movimiento. Luego cruce los brazos al frente y abajo a la altura de la cadera, luego lleve los brazos arriba y hacia afuera abriendo las manos, las cuales deben mirar hacia arriba repita 5 veces	5 repeticiones

Ejercicio	Explicación	Frecuencia
	Abra las manos y cierre en forma de puño, relajadamente	Cinco (5) repeticiones 
	Cierre las manos en forma de puño y llévelos arriba y abajo (no haga círculos). Luego abra las manos ampliamente.	Cinco (5) repeticiones
	Abra y cierre las manos en forma de abanico	Cinco (5) repeticiones 
	Lleve el dedo pulgar, a cada uno de los otros dedos de la mano, iniciando por el índice y finalizar con el pulgar, realizando oposición.	Realice 4 repeticiones 
	Realice oposición entre el pulgar y los dedos de la mano estando estos en extensión como lo muestra la imagen, luego abra las manos y repita	Tres (3) veces 
	Cierre los dedos haciendo un gancho como lo muestra la imagen, luego cierre el puño y posteriormente abra la mano ampliamente, repita simultáneamente con ambas manos.	Cinco (5) repeticiones 

DIA 3. EJERCICIOS PARA MIEMBROS INFERIORES.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia
	De pie, con las piernas separadas, y rodillas ligeramente dobladas, realice sentadillas con la espalda recta y el abdomen contraído llegue hasta que las rodillas estén en ángulo de 90 grados sin levantar los talones del suelo y luego incorpórese y repita.	Realice de 7 a 10 repeticiones 
	Lleve la pierna derecha al frente flexionando cadera y rodilla como lo muestra la imagen, posteriormente lleve en balanceo la misma pierna hacia atrás y regrese a la posición inicial repitiendo 5 a 7 veces. Realice lo mismo con la pierna contraria.	5 a 7 veces lado  
	Flexione la rodilla derecha (aprox. 90°) y extienda la pierna izquierda atrás manteniéndola recta, apoyando todo el peso sobre la pierna flexionada. Sostenga por diez segundos y cambie de lado.	Cinco (5) repeticiones con cada lado  



CARITILLA PAUSAS SALUDABLES



Doble una rodilla y tome el pie con la mano, traccionándolo hacia los glúteos. Mantenga espalda y cadera rectos. Sostenga durante 8 segundos. Repita con la pierna contraria.

2 por cada pierna



Coloque el peso de su cuerpo sobre la pierna derecha deslizándolo su cuerpo lateralmente y estando flexionada la rodilla del mismo lado mientras que la pierna izquierda esta estirada lateralmente y con el pie bien apoyado en el suelo, como lo muestra la imagen, sostenga por 7 segundos y cambie al lado contrario de igual forma

Cinco (5) veces



Apoye el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda flexionando la rodilla ligeramente. Apoye el talón de la pierna derecha manteniendo la rodilla completamente extendida, mantenga el tronco recto luego inclínese hasta tratar de tocar la punta de su pie derecho. Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio del lado contrario

Una (1) vez



CARITILLA PAUSAS SALUDABLES



DIA 4. EJERCICIOS PARA ESPALDA Y ABDOMEN EN POSICION SEDENTE.

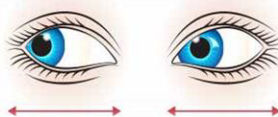
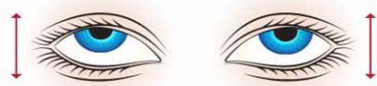
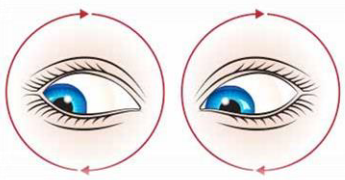
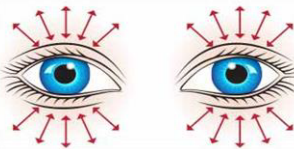
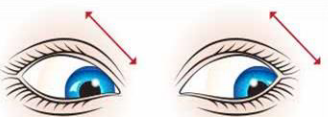
Ejercicio	Explicación	Frecuencia
	Coloque sus manos sobre los lados de la silla estando los codos relajados luego extienda firmemente los codos como lo muestra la imagen, luego intente levantar su cuerpo de la silla sin incorporarse, mantenga esta posición 5 segundos y relaje.	Realice 5 repeticiones
	Sentado en su silla, con las piernas separadas y pies bien apoyados en el suelo, levante los brazos de modo que queden alineados con la espalda. Estírese como si quisiera tocar el techo, sostenga por 3 segundos, luego inclínese adelante con los brazos estirados intentando tocar el piso sostenga por 8 segundos y repita. No realice esta segunda parte del ejercicio si sufre dolor de espalda	Realice 5 repeticiones
	Estando sentado y con las manos apoyadas en la silla, eleve sus piernas realizando el movimiento de bicicleta intercalando las piernas realizando 5 movimientos de bicicleta, descanse y repita	Realice 3 repeticiones
	Estando sentado, sostenga con las manos la parte posterior de la pierna justo por debajo de la rodilla, mantenga la pierna flexionada y lleve la rodilla a tocar la frente, sostenga la posición por diez segundos y repita con la otra pierna.	Tres (3) veces con cada pierna
	Sentado, cruce su pierna derecha y rote el tronco hacia el lado derecho, manteniendo la espalda recta. Con la mano derecha trate de tomar el espaldar de la silla. Con el brazo izquierdo tome la rodilla derecha y acérquela al cuerpo, sostenga la posición por 10 segundos y relaje. Repita la misma instrucción al lado contrario.	Dos (2) veces con cada pierna

CARITILLA PAUSAS SALUDABLES



DIA 5. EJERCICIOS RELAJACIÓN VISUAL

Recuerda que para cuidar tu salud visual debes hacer pausas frecuentes retirando la mirada de la pantalla del computador.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia
	Con la cabeza erguida y fija lleva tus ojos de lado a lado tratando de observar un punto fijo, lenta y rítmicamente repite 5 veces el movimiento para cada lado.	Una serie de 5 repeticiones
	Luego lleva los ojos de arriba – abajo tratando de observar un punto fijo, lenta y rítmicamente repite 5 veces el movimiento para cada lado.	Una serie de 5 repeticiones
	Continúa con la cabeza fija, ahora realiza movimientos circulares rítmicos con los ojos primero a la derecha y luego a la izquierda tratando de observar un punto fijo en cada extremo, realiza 5 círculos a la derecha y 5 círculos a la izquierda.	Una serie de 5 repeticiones
	Cierre de tus ojos de forma exagerada por 5 segundos tapando los ojos con tus manos cuidando de no hacer presión luego continúa con apertura amplia de los ojos buscando activar los párpados de forma exagerada.	Una serie de 5 repeticiones
	Continúa con movimientos diagonales con los ojos observando abajo a la izquierda luego arriba a la derecha lenta y rítmicamente repitiendo 5 veces luego cambia de diagonal observando abajo a la derecha luego arriba a la izquierda lenta y rítmicamente	Una serie de 5 repeticiones a cada lado
	Luego observando un punto fijo a la altura de tu nariz a 30cm de distancia que puede ser la punta de tu dedo índice, realiza acercamiento y alejamiento del mismo 3 veces. Luego mirando el punto fijo realiza movimientos con la cabeza de arriba – abajo, de lado a lado y en círculos a la derecha y a la izquierda sin soltar el punto fijo tres repeticiones.	Una serie de 3 repeticiones para cada lado

CARITILLA PAUSAS SALUDABLES



Ejercicios de gimnasia Mental

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

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
MORADO AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO MORADO
VERDE AZUL NARANJA

CARITILLA PAUSAS SALUDABLES



Adivina el refrán

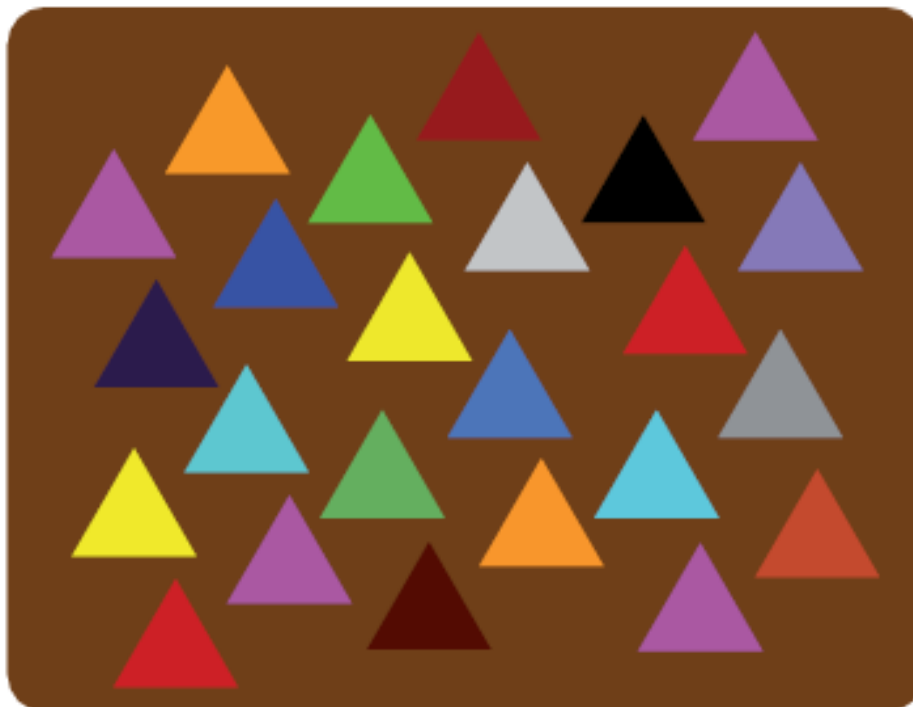
1. 🐎 🎁 🚫 👁️ 👁️ 😬

2. + 💡 😈 👉 👤 👉 😈

3. 🤔 ? 🔪 🐱

4. 🐒 👗 👉 👉 🐒

¿De qué color hay más triángulos?



CARITILLA PAUSAS SALUDABLES



Encuentre el animal repetido



Encuentre el número que NO se repite



CARITILLA PAUSAS SALUDABLES



Encuentre una cara distinta



Encuentre el dibujo repetido



Encuentre 6 animales en el dibujo



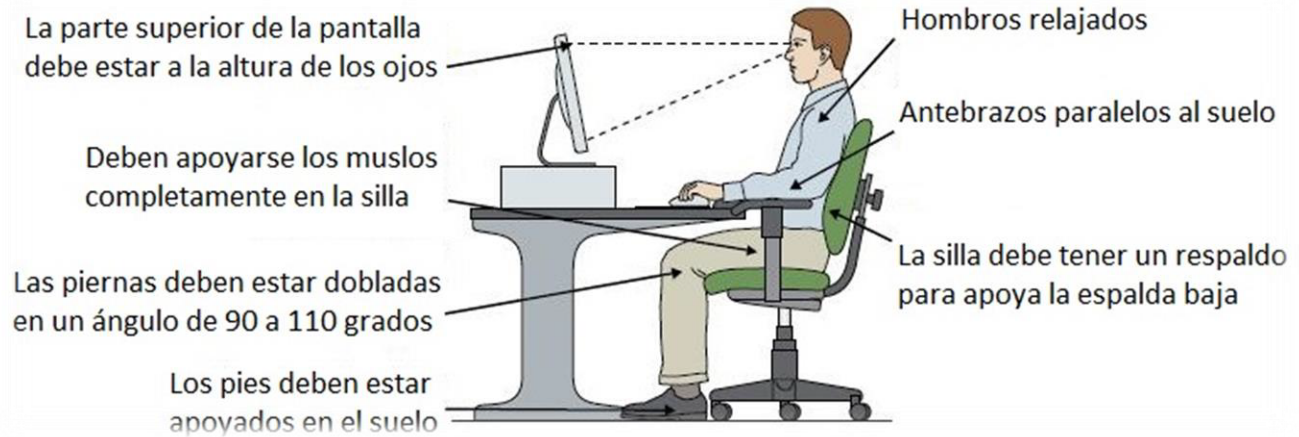
CARITILLA PAUSAS SALUDABLES



MANTENGA LA POSTURA CORRECTA EN SU

PUESTO DE TRABAJO

Durante la jornada laboral debe esforzarse por mantener una postura correcta frente a su computador como lo muestra la imagen, para así disminuir la carga estática acumulada y los síntomas musculo esqueléticos que se pueden presentar por adoptar posturas prolongadas e incorrectas.



Cada máximo dos horas debe cambiar de postura si está sentado debe levantarse de su silla, si está de pie debe caminar y desplazarse y si es posible sentarse y realizar **PAUSAS SALUDABLES**, ejercicios activos que ayuden a aumentar la circulación sanguínea, mejorar la tonicidad y flexibilidad muscular, y así disminuir la fatiga física, visual y mental que se produce por permanecer por tiempo prolongado en una misma postura o por realizar movimientos repetidos o con carga, generando fatiga muscular o lesiones musculo esqueléticas a corto o mediano plazo.

.....Piense primero esta su salu

Elaborado por: **CLAUDIA LILIANA CARDENAS LLANOS** Fisioterapeuta, Esp. Ergonomía.
Referencia: Cartilla de pausas activas Instituto Colombiano de Bienestar Familiar