



CARTILLA PAUSAS ACTIVAS



CARTILLA PAUSAS ACTIVAS

La protección de su salud es lo más importante para nosotros. Por esto, se aplicará la siguiente cartilla de pausas activas para ser realizadas durante su jornada laboral. En la cartilla encontrará los ejercicios generales que le permitirán proteger su salud, considerando los segmentos corporales que utiliza para la ejecución de sus actividades.

Cada uno de los ejercicios cuenta con las indicaciones específicas para su correcta ejecución; sin embargo, debe conocer claramente sus condiciones de salud para realizarlos a tolerancia de acuerdo con sus posibilidades.

Recuerde reportar estas condiciones específicas de salud en la empresa, para brindar el manejo apropiado desde el área de Seguridad y salud en el trabajo; así mismo, reportar en caso de presentar molestias durante la ejecución de los ejercicios.

Este proceso, hace parte del Sistema de Gestión en Seguridad y salud en el trabajo.

Nuestra prioridad es la protección de su salud



BENEFICIOS

Las pausas activas favorecen espacios dentro del trabajo para cambiar de actividad, despejar la mente, relajarse y favorecer la salud de su cuerpo. Esto, mediante diversos ejercicios que apoyan tanto la relajación física como mental.

Algunos de los beneficios son los siguientes:



Oxigena el cerebro y favorece las funciones mentales; por ejemplo, la concentración y controlar el estrés.



Favorece el desempeño laboral al conservar la salud, la concentración en la actividad. Así mismo, apoya en la interacción con el grupo de trabajo.



El estado de ánimo mejora, al contar con la posibilidad de realizar cortes en la actividad cotidiana.



Favorece la prevención de enfermedades de origen laboral.



Apoya las funciones de coordinación en el cuerpo y apoya con el cambio de posturas.



Apoya con la circulación sanguínea del cuerpo.



Permite estirar los músculos, los tendones y ayuda a hidratar las articulaciones.



Favorece la coordinación y velocidad para las reacciones corporales y mantener el cuerpo activo.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las rutinas de pausas activas, inician con el calentamiento o calistenia. Esta debe realizarse diariamente al inicio de la jornada para preparar las estructuras del cuerpo. Posteriormente, a lo largo de la jornada, podrá aplicar las pausas por segmentos o ejercicios generales; esto podrá variar de acuerdo con la programación definida para sus actividades. Estas podrá combinarlas con las pausas que realice de tipo mental, por ejemplo.

La respiración deberá ser pausada; se sugiere tomar aire al inciar el movimiento y eliminarlo suavemente mientras se realiza el ejercicio.

Los ejercicios deben ejecutarse de acuerdo con la tolerancia de cada persona. En caso de molestias, deberá suspenderlo y reportar a la empresa para ajustar los ejercicios.

En caso de presentarse molestias, es indicado asistir a su Entidad prestadora de servicios de salud; en estos casos, la empresa debe generar el seguimiento correspondiente.

Es indicado ejecutar los ejercicios en forma adecuada para que estos sean productivos y evitar lesiones.

Las repeticiones pueden variar así como el tiempo para los estiramientos, que pueden tomar 10 a 15 segundos, por ejemplo.

Las pausas también pueden estar ejecutadas con actividades como el baile enfocando los movimientos en los segmentos a trabajar.



PAUSAS ACTIVAS

CALENTAMIENTO

Tome aire lentamente, llevando los brazos hacia arriba, baje los brazos al eliminarlo y se repite 4 veces.



Movilidad de hombros: Describa círculos hacia adelante 6 veces y luego hacia atrás 6 veces.

Movilidad de cabeza y cuello: con el mentón dirigido hacia un hombro, tome aire y describa una media luna con el mentón sobre el pecho hasta llegar al otro hombro. Descanse, tome aire nuevamente y regrese. Repita 4 veces. Respire despacio y abra los ojos para evitar marearse. Continúe el movimiento suavemente.



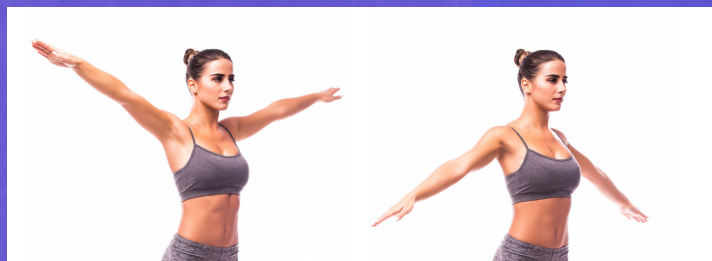
Movilidad de columna lumbar y caderas: Con las manos en la cadera, describa círculos suavemente con esta hacia un lado 5 veces y luego hacia el otro lado.



PAUSAS ACTIVAS

CALENTAMIENTO

Coloque las manos en la cintura y luego lleve los codos hacia adelante y luego hacia atrás. Debe movilizar las escápulas. Repítalo 8 veces.



Movilidad de hombros: Describa círculos hacia adelante 6 veces y luego hacia atrás 6 veces.

Abra y cierre sus manos y al mismo tiempo doble y extienda los codos. Repítalo 8 veces.



Sacuda las manos suavemente llevando los brazos hacia abajo para relajar las manos.



PAUSAS ACTIVAS - CALENTAMIENTO



Ejercicios de circulación: Para activar la circulación de sus pies y piernas, eleve un pie levemente y lleve la punta hacia arriba y abajo varias veces. Lo realiza por 10 segundos y cambia de pie.

Calentamiento general: Trote en el lugar suavemente, si lo desea, puede marchar en el puesto.



Movilidad de Miembros inferiores: ahora realice sentadillas suavemente sin sobrepasar los 90° de flexión para caderas y rodillas. Mantenga la espalda recta y que las rodillas no superen la punta de los pies.

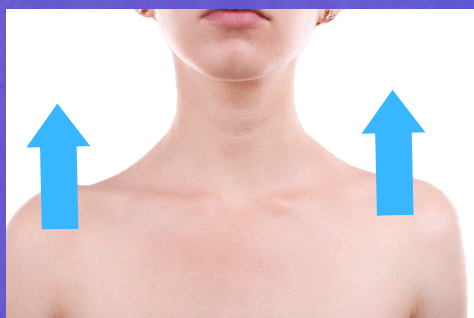
Estiramiento general del cuerpo: entrelace los dedos de sus manos y eleve los brazos tratando de tocar el techo y estire su cuerpo; sosténgalo por 8 segundos.



El calentamiento puede finalizar con un estiramiento general por segmentos como los que se indican por segmentos.

PAUSAS ACTIVAS - EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Coloque sus manos en la frente y empuje suavemente con la cabeza. Sostenga por 10 segundos y descance. Repítalo para la parte posterior de la cabeza y laterales.



Lleve los hombros hacia arriba y sosténgalos por 8 segundos y descance, Repítalo 4 veces.

Abra las manos y sostenga con fuerza esa apertura por 8 segundos y descance. Repítalo 5 veces; luego ciérrelas y sostenga 8 segundos por 5 veces y descance.



Tome aire y al eliminarlo, debe contraer el abdomen y enderezar la columna lumbar; al mismo tiempo, contraiga los glúteos. Sostenga la postura por 10 segundos y descance. Repítalo 5 veces.

PAUSAS ACTIVAS - EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Para fortalecer las piernas, proceda a realizar sentadillas. Para esto, debe sentarse en el aire sin sobrepasar los 90° para caderas y rodillas. Sostenta la sentadilla 5 segundos y descansa. Repítalo 5 veces.



Empínese y sostenga la postura 5 segundos, baje los talones sin tocar el suelo. Repítalo 8 veces.

Lleve los brazos extendidos hacia adelante y realice círculos pequeños frente a usted alrededor de 10 veces. Descanse y repítalo llevando los brazos a los lados.



Con las manos frente al cuerpo y las palmas hacia abajo cerca al pecho, ubique la mano derecha debajo de la izquierda. Aplique fuerza (a tolerancia) con la mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo por 10 segundos y descansa. Repítalo 4 veces y cambie las manos de ubicación.

PAUSAS ACTIVAS - ESTIRAMIENTO CABEZA Y CUELLO

Estiramiento de trapecios: lleve su cabeza a su lado derecho y sosténgala suavemente con su mano del mismo lado por 10 segundos (el brazo izquierdo debe estar dirigido hacia el suelo). Luego cambie de lado.



Lleve su cabeza hacia adelante y sosténgala suavemente con sus manos ubicadas en la parte posterior de la cabeza. Sosténgalo por 10 segundos y descanse. Repítalo 3 veces.

PAUSAS ACTIVAS - CABEZA Y CUELLO - AUTOMASAJE

Aplique masaje en su cabeza mediante presión con los dedos en forma circular. Realícelo por 8 segundos y descance.



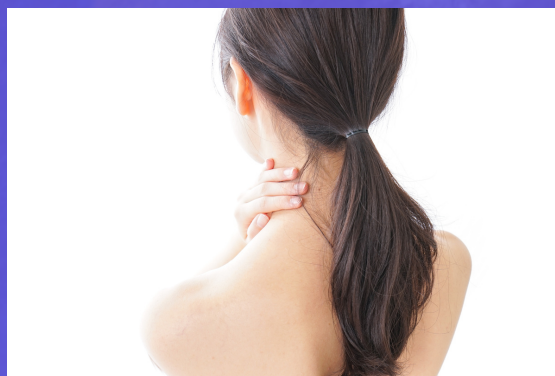
Aplique masaje sobre la frente y las órbitas con los dedos suavemente. Esto, con las manos limpias y sin tocar los ojos.

Continúe con masaje sobre la musculatura de los maseteros (estos se ubican en su cara en la parte lateral, que se contraen cuando ajusta la mandíbula). Una vez los encuentre, aplique masajes circulares con sus dedos por 8 segundos suavemente.



PAUSAS ACTIVAS - CABEZA Y CUELLO - AUTOMASAJE

Para masajear su cuello, inicie con la aplicación de presión con los dedos detrás de sus orejas, por debajo del hueso que sobresale en la base de su cabeza. Describa círculos con sus dedos por debajo del marco de este hueso hasta el cuello y sin tocar la columna, continúe los círculos hacia la base del cuello y aplique más círculos en los puntos de mayor molestia (sin aplicar más fuerza).



Continúa abriendo y cerrando la boca varias veces suavemente.

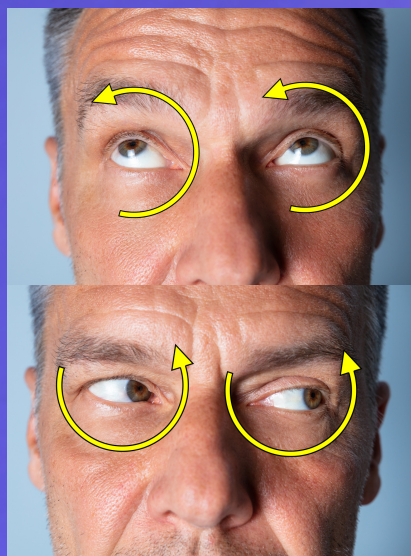
PAUSAS ACTIVAS - OJOS

Coloque sus manos sobre los ojos por 30 segundos respirando suavemente, y posteriormente retirelas. Puede repetirlo 2 a 3 veces.



Para lubricar los ojos, ábralos y ciérrelos varias veces suavemente por unos segundos. Descanse y puede repetirlo.

Movilidad de los ojos: inicie movimientos para los ojos llevándolos de arriba hacia abajo, deteniéndose en el centro. Luego hacia la derecha y la izquierda, suavemente. Puede hacerlo 2 a 3 veces.



Descanse la mirada llevándola hacia el horizonte sin definir un punto específico.

PAUSAS ACTIVAS - ESTIRAMIENTO MIEMBROS SUPERIORES

Lleve los brazos hacia los lados, extienda las manos y lleve los brazos hacia atrás, hasta sentir estiramiento en los brazos en su cara anterior. Sosténgalo por 10 segundos.



Cruce un brazo por delante del cuerpo y lo sostiene con la otra mano por 10 segundos y cambie de lado.

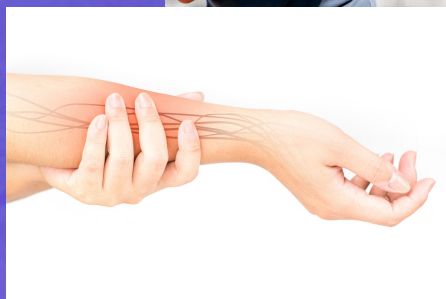


Lleve la mano derecha por encima de su cabeza, hasta tocar la espalda. Posteriormente, con la mano contraria, tome el codo y halelo hacia atrás suavemente hasta sentir el estiramiento. Cambie de lado.



Entrelace las manos en la parte posterior del cuerpo y eleve los brazos hacia atrás. Sostenga por 8 segundos.

PAUSAS ACTIVAS - ESTIRAMIENTO MIEMBROS SUPERIORES



Estiramiento de antebrazo: Lleve una mano hacia adelante con el codo extendido, con la palma en extensión dirigiendo los dedos hacia el suelo y con la otra mano, sostiene los dedos de la mano para apoyar la extensión y el pulgar para extenderlo. Sosténgalo por 10 segundos. Cambie de lado.

Incluya el dedo pulgar.

Posteriormente, lleve la mano hacia abajo para estirar el dorso de la mano.



Automasaje de antebrazo. Con una mano, masajea el antebrazo contrario con aplicación de presión en círculos con los dedos suavemente con la velocidad que le favorezca. Lo realiza desde la muñeca hacia el codo masajeando los músculos, evitando presionar los huesos. En los puntos donde más siente molestas, puede aplicar más movimientos, sin aplicar fuerza. Cambie de lado.

Es importante hacerlo tanto en la parte superior o dorsal del antebrazo como el anterior.



Puede aplicar automasaje en la palma de su mano con el uso del dedo pulgar de la mano contraria con movimientos circulares suaves en la musculatura de la base del dedo pulgar y del dedo meñique. Recuerde evitar masajear en túnel del carpo (señalado en la imagen)

PAUSAS ACTIVAS - ESTIRAMIENTO COLUMNA Y MIEMBROS INFERIORES

Lleve los brazos hacia arriba entrelazando las manos y lleve su cuerpo suavemente hacia un costado. Sostenga 10 segundos, regrese al centro y cambie de lado. Puede repetirlo 3 veces por cada lado.

Posteriormente, lleve los brazos hacia el frente con el abdomen contraído y la pelvis hacia adelante.



Lleve el talón hacia los glúteos y sostenga el pie con la mano. Tenga en cuenta que las piernas se mantengan juntas evitando llevarlas hacia adelante por 10 segundos y cambie de lado. Puede repetirlo 3 veces por cada lado.

Para estirar las piernas en su parte posterior, tome aire suavemente y se agacha lentamente con las rodillas ligeramente dobladas y la espalda recta procurando tocar la punta de los pies con sus manos. En ese punto, procure extender las rodillas completamente según su tolerancia. Sostenga la postura 10 segundos y se levanta con flexión de rodillas.



Lleve una pierna adelante y otra atrás. La pierna que se encuentra atrás debe permanecer completamente apoyada mientras la pierna que se encuentra adelante, flexiona suavemente la rodilla. El estiramiento debe sentirse en el gemelo de la pierna ubicada en la parte posterior.

PAUSAS ACTIVAS - RELAJACION

Respiración. Tome aire por 4 segundos, lo sostiene por 4 segundos y lo elimina en otros 4 segundos. Esto puede repetirse 3 a 5 veces, suavemente y según su tolerancia.

