

Primera en Salud
promoción y prevención

Pausas activas

¿Qué es?

Son **breves momentos durante la jornada laboral** para disminuir o eliminar el cansancio o fatiga mental, visual y muscular ocasionadas por las horas de trabajo continuo.

¿Para qué?

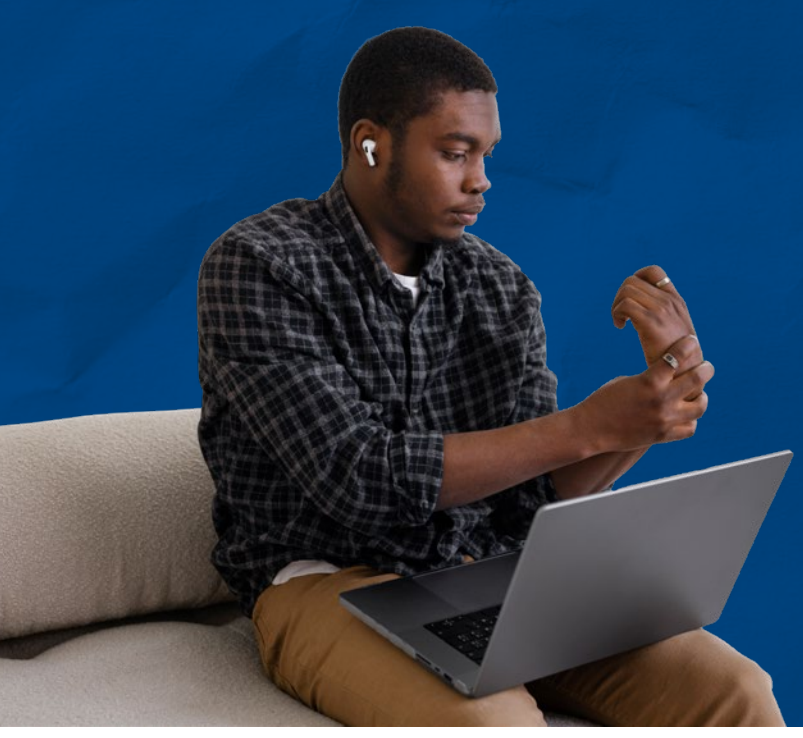
Con ellas **se logra disminuir el estrés**, la fatiga laboral, el cansancio visual, además de que se recupera energía y se podmejora el desempeño en el trabajo.

¿Por qué?

Porque al permanecer mucho tiempo inactivos o en la misma postura **nuestros músculos acumulan desechos tóxicos** que causan fatiga y dolor muscular, además **se disminuye le retorno venoso** en nuestras piernas causando calambres y dolor en las pantorrillas y pies. De igual forma, si duramos mucho tiempo frente a nuestras computadoras **nuestra visión se cansa**.

¿Cuándo?

Debemos realizar pausas activas por lo menos **2 veces al día,** un tiempo estimado de **por lo menos 10 minutos**, en los que se recomienda realizar ejercicios de estiramiento muscular y descanso visual.

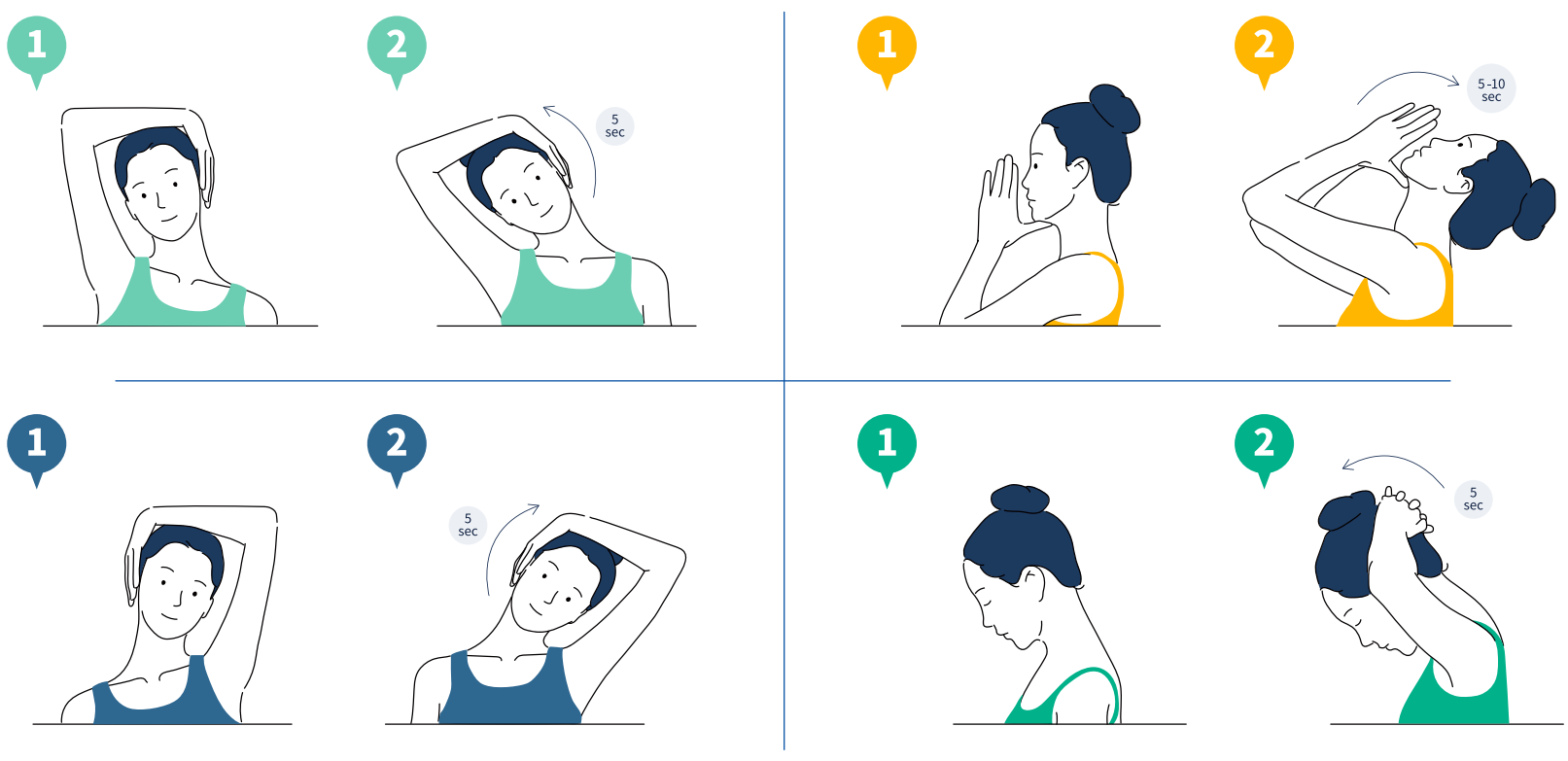


Beneficios

DISMINUYE:
- El estrés
- Fatiga laboral
- Cansancio visual
- Dolores musculares

INCREMENTA:
- Energía y favorece la circulación
- Desempeño laboral
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales
- Concentración

Ejemplo de ejercicios para pausas activas



¿Quiénes no deben realizarlas?

Deben consultar con su médico de cabecera antes de realizar cualquier tipo de actividad física:

- Toda persona con **fiebre** por alguna enfermedad infecciosa.
- Quienes tienen **fracturas no consolidadas.**
- Personas con **hipoglicemia o azúcar baja en sangre**, por ejemplo, por no haberse desayunado.
- Los **hipertensos no controlados.**
- **Personas que deban permanecer en reposo constante** por alguna condición de salud.

El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:



Pili, tu asistente virtual vía **WhatsApp (809) 476-3300**

Escanea y accesa a **arsprimera.com**

arsprimera.com

ARS Primera