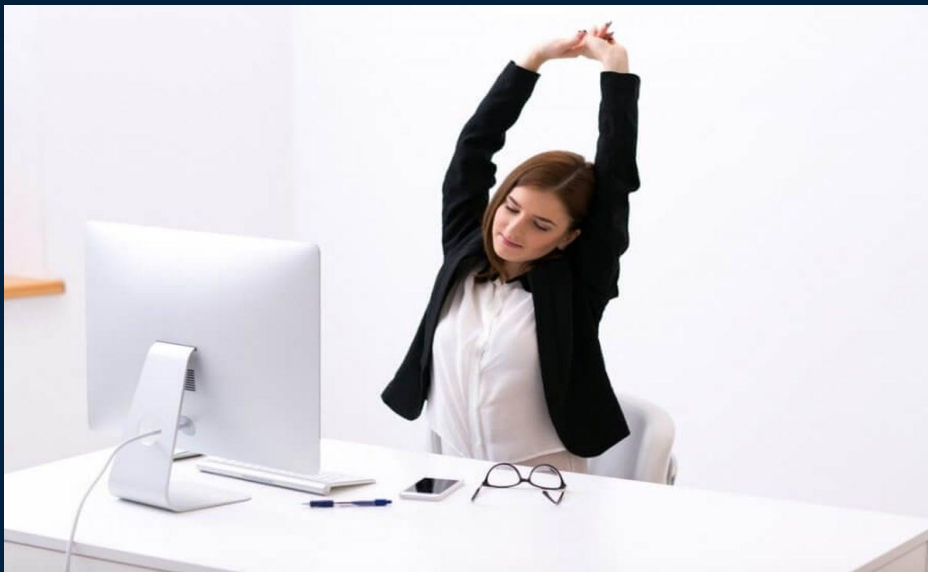


PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



***ACTIVA TU CUERPO EN
CASA Y RELAJA TU
MENTE***

INTRODUCCION

Debido a las medidas que se adoptaron en nuestro país frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas convirtiéramos nuestros hogares en un lugar de trabajo y experimentáramos. Esto, que es una nueva forma de trabajar para muchos, demanda entre otras cosas una serie de hábitos que nos permitan mejorar la productividad y nos ayuden a una mejor calidad de vida.

Sin embargo muchos de nosotros no tenemos esa experiencia en el trabajo en casa, por lo tanto, es importante recomendar una rutina laboral con **pausas activas**, de forma virtual que nos permitan evitar molestias o dolores que se producen a causa de posturas incorrectas de trabajo, por usar mobiliario ergonómico no adecuado para largas jornadas de trabajo, la falta de actividad física, entre otras.

Las pausas activas consisten en una rutina corta de ejercicios básicos y funcionales de movilidad articular, estiramiento, fortalecimiento y relajación que se realizan durante breves descansos en la jornada laboral.

Desarrollamos este programa virtual para que desde tu casa conozcas algunos ejercicios que te ayuden a fortalecer tu cuerpo y a tu mente.

Dirigido a todos los colaboradores de las sociedades Acción SAS, Acción del Cauca, Acciones y Servicios, Acción BPO e IPS Acción Salud.

OBJETIVOS

Objetivo General

Establecer las pautas generales para la realización de pausas activas en casa a los colaboradores a nivel nacional, previniendo de esta forma desórdenes osteomusculares generados por exceso de movimientos repetitivos y posturas prolongadas durante la jornada laboral.

Objetivos Específicos

- Sensibilizar a los trabajadores sobre la prevención de lesiones osteomusculares.
- Aplicar en forma permanente secuencias cortas de ejercicios para ser aplicadas diariamente en forma de pausas activas durante la jornada de trabajo



¿Qué son las Pausas Activas?



Las pausas activas son “interrupciones” que se realizan durante la jornada de trabajo para realizar diferentes actividades y ejercicios (Gimnasia laboral), que ayudan a reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir lesiones originadas por la exposición a riesgo biomecánico. Estas son un conjunto de actividades tanto físicas como mentales diseñadas para ejercitar el cuerpo y la mente en períodos cortos de tiempo.

¿Cuál es la importancia de las pausas saludables?



Son importantes porque nos 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 son saludables en nuestra rutina diaria?

- Te interrumpen la rutina, y le permiten descanso a tu cerebro.
- Te concentran en otras actividades como: la gimnasia laboral, la lectura de temas diferentes al laboral, en escuchar música y en otras actividades relajantes, lo cual te permite mejorar la capacidad de analizar y resolver problemas.
- Te ayuda a reducir y controlar los episodios de estrés.
- Favorecen tanto al cuerpo como a la mente.
- Te fomentan un mejor estado de ánimo, haciéndote sentir mejor, más alegre y equilibrado.
- Te ayudan a dormir mejor.
- Al realizarlos diariamente, te reducen las probabilidades de presentar enfermedad cardiaca, accidente cerebro vascular, diabetes y otros padecimientos.
- Además, ayudan a reducir el colesterol y el nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué actividades puedes desarrollar durante una pausa saludable?

Además de actividades orientadas a gimnasia física, puedes realizar actividades agradables como:

- Lectura de libros
- Escuchar música suave
- Ejercicios de meditación
- Manejo de respiración
- Charlas breves



En general puedes realizar actividades lúdicas sencillas que no impliquen el uso permanente de artefactos electrónicos como videoterminales o celulares.

¿Cuáles son las recomendaciones generales?



- Durante todo el proceso mantén una buena respiración.
- En caso de que sientas dolor o cualquier molestia consulta a tu especialista médico.

- Realiza únicamente los ejercicios que tu condición física le permita.
- Mantén una dieta balanceada y un peso adecuado.



- Visita periódicamente a tu médico en la EPS.
- No fumes.

**Si vas a practicar pausas activas,
debes realizar calentamiento
inicial.**

Siempre debes realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar la rutina de estiramiento.

1. Levanta las piernas, doblando la rodilla, sostenga contando 10 segundos.
2. Respira durante la ejecución de los ejercicios tomando aire por la nariz, dejándolo salir lentamente por la boca.
3. Otros ejercicios de calentamiento son:
 - Pararse en puntas de pies durante 10 segundos.
 - Realizar una marcha suave en el mismo puesto aumentando la velocidad gradualmente.



RECUERDA: "No debes realizar actividad física sin hacer ejercicios de precalentamiento y sin la orientación técnica adecuada sobre cómo practicarla".

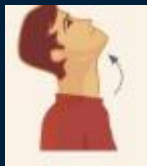
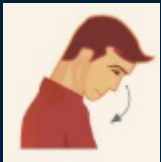
“ACTIVA TU CUERPO Y RELAJA TU MENTE EN CASA”



INICIEMOS LAS PAUSAS ACTIVAS

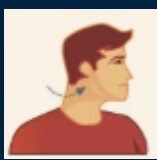
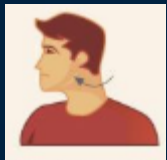
EJERCICIOS PARA EL CUELLO

Realiza cada ejercicio 2 veces al día y mantén la posición de estiramiento de cuellos por 10 segundos.



1. Lleva la cabeza suavemente hacia adelante sostén y luego hacia atrás.

2. Inclina lateralmente la cabeza a la derecha sostén, repítelo con la izquierda.



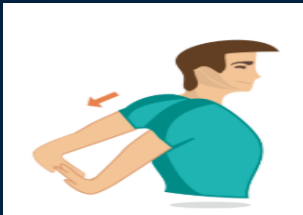
3. Girar lentamente la cabeza a la derecha sostiene, repítalo con la izquierda.

EJERCICIOS PARA MIEMBROS SUPERIORES

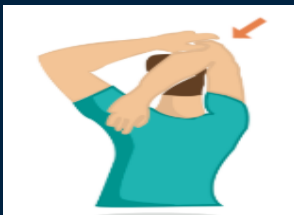
Realiza cada ejercicio 2 veces al día y mantén la posición de estiramiento de cada brazo por 10 segundos.



1. Lleva los brazos hacia arriba, entrelazando las manos sostén.



2. Lleva los brazos hacia atrás con los codos extendidos y entrelaza las manos, sostén.



3. El brazo derecho dóblalo por detrás de la cabeza y con la mano izquierda suavemente presiona hacia abajo, sostén.



4. Estira los brazos hacia el frente con codos extendidos, entrelaza las manos y sostén.

EJERCICIOS PARA COLUMNA

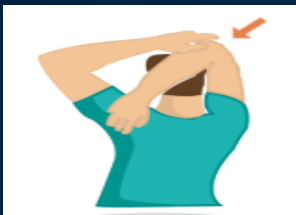
Realiza cada ejercicio 2 veces al día y mantén la posición de estiramiento de cada brazo por 10 segundos.



1. Lleva los brazos hacia arriba, entrelazando las manos sostén.



2. Lleva los brazos hacia atrás con los codos extendidos y entrelaza las manos, sostén.



3. El brazo derecho dóblalo por detrás de la cabeza y con la mano izquierda suavemente presiona hacia abajo, sostén.



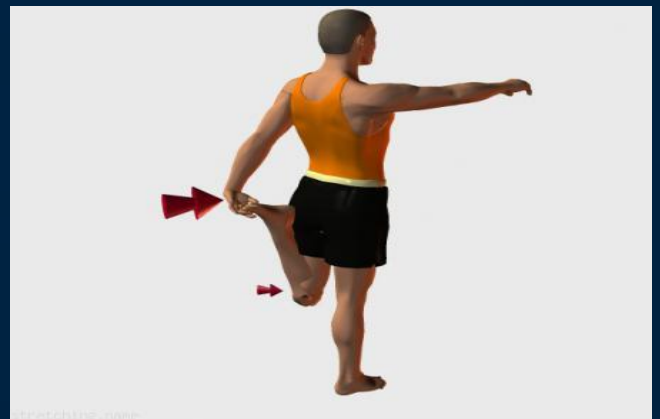
4. Estira los brazos hacia el frente con codos extendidos, entrelaza las manos y sostén.

EJERCICIOS PARA MIEMBROS INFERIORES



- Separa las piernas
- Recarga el peso hacia una de las piernas
- Mantén la pierna contraria estirada
- Sostiene el estiramiento por 10 segundos
- Durante este tiempo, se consciente de tu respiración toma aire por la nariz y lo expulsas por la boca suavemente
- Después realiza el estiramiento hacia la pierna faltante teniendo en cuenta todas las recomendaciones anteriores

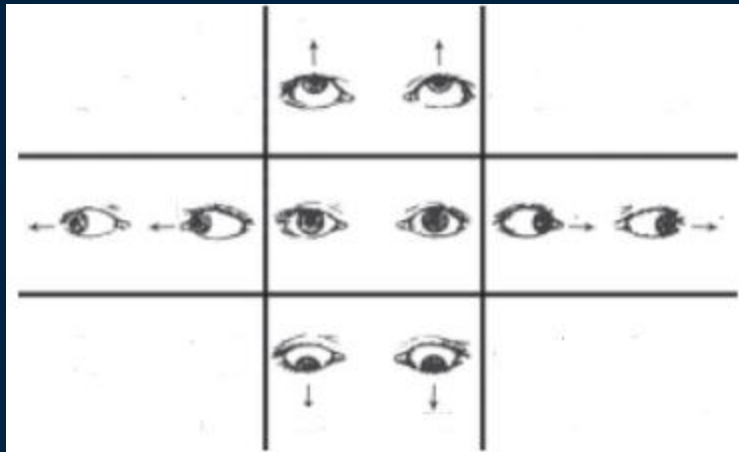
- Se debe de flexionar una rodilla y sujetar con la mano del mismo lado y llevar el talón al glúteo
- Se debe de mantener la espalda recta
- El estiramiento se debe de sostener por 10 segundos
- Durante este tiempo, se consciente de tu respiración toma aire por la nariz y lo expulsas por la boca suavemente
- Después realiza el estiramiento hacia la pierna faltante teniendo en cuenta todas las recomendaciones anteriores



EJERCICIOS DE RELAJACION VISUAL

Coloca tu cabeza en posición neutra (mirada al frente)

- Mueve los ojos (solamente) hacia arriba y hacia abajo. Repetir 3 veces.
- Mueve los ojos (solamente) hacia los lados (de derecha a izquierda ó viceversa). Repetir 3 veces.
- Mueve los ojos (solamente) hacia arriba, luego hacia la derecha, hacia abajo y hacia la izquierda; vuelve a la posición neutra (mirada al frente), e iniciar nuevamente con movimiento de los ojos hacia abajo luego hacia la derecha, hacia arriba y hacia la izquierda.



- Mueve los ojos (solamente) en diagonal. Repetir 3 veces a cada lado.
- Deja tus ojos abiertos, frota las manos entre si y tapa y destapa tus ojos con las manos 3 veces.
- Abre y cierra ojos fuertemente 3 veces.

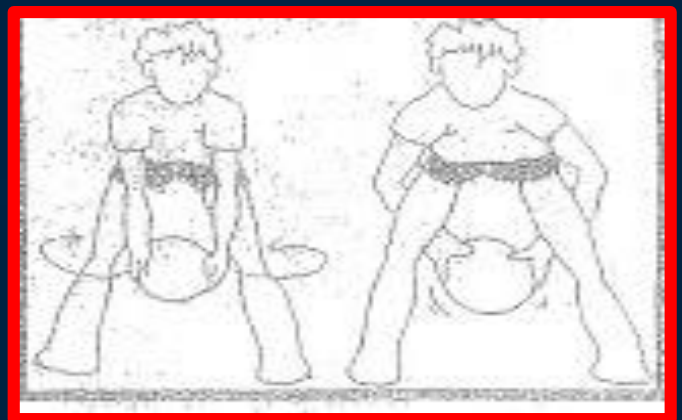
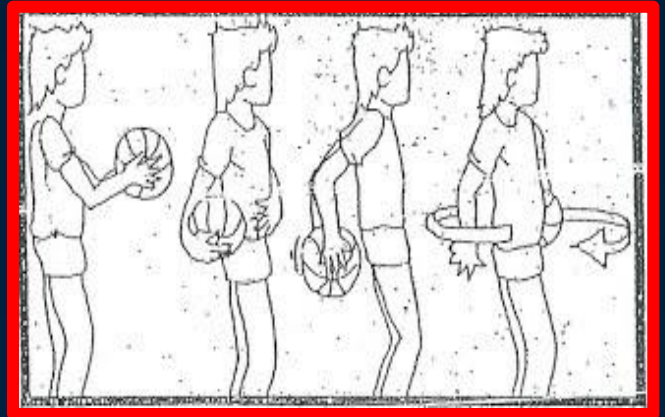
EJERCICIOS DE COORDINACION

Pasa un objeto (pelota de ping pong, tenis, lapicero, pelota hecha de papel periódico) de una mano a otra de la siguiente manera:

Pasa la pelota de una mano a otra por delante del cuerpo.

Luego pasa la pelota de una mano a otra por detrás del cuerpo.

Finalmente pasa la pelota de una mano a otra por debajo de las piernas de forma alternada.



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Ponte de pie con los brazos a los lados y levanta una pierna hacia el lado (sostén la posición por 10 seg.).



Se hace primero con los ojos abiertos y luego cerrados. Cambiar de pierna.

De pie, con los brazos al frente inclina el cuerpo hacia delante y levanta una pierna hacia atrás. (Sostén la posición por 10 seg.)

Luego ponte de pie con los brazos a los lados y levanta una pierna una pierna hacia atrás (sostén la posición por 10 seg.).

Los haces primero con los ojos abiertos y luego cerrados. Cambia de pierna.

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

Intentar decir el color de cada palabra, no la palabra, sino el color en el que está escrita

Azul Rojo Verde
Rojo Amarillo
Negro Azul Verde
Amarillo Rojo Verde
Azul Café Blanco

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

Encuentra el repetido



©2018 1234567890

¿Qué número falta?

1	21	9	14	17	3
8	18	34	25	27	11
13	31	4	20	6	23
26	30	32	15	29	5
7	12	28	36	19	22
16	2	24	10	35	<input type="text"/>

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

**INTENTA LEERLO SIN
VOLTEAR LA IMAGEN**

Si puedes leer esto sin voltear la imagen,
significa que tu cerebro está activo.
Este ejercicio sirve para oxigenar el cerebro y
que se mantenga alerta.
Si pudiste hacer este ejercicio te felicito,
porque tu cerebro aún se mantiene joven.
!Comparte esta imagen si pudiste leerla!



PAUSAS ACTIVAS

Idealmente debes realizar alguna pausa activa cada 2 horas



Sin embargo si tu mente o tu cuerpo lo necesitan realízalas más seguido.

“ACTIVA TU CUERPO EN CASA Y RELAJA TU MENTE”