El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

renuévate de energía

BIENESTAR FAMILIAR

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Gustavo Mauricio Martínez Perdomo
Secretario General

John Fernando Guzmán Uparela
Director Gestión Humana

Grupo Desarrollo de Talento Humano
Seguridad y Salud en el trabajo

Coordinación Editorial

Corrección de estilo, diagramación y diseño
Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo Imagen Corporativa

1° Edición: Octubre de 2017

Actualización Imagen Corporativa
Septiembre 2020

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas surgen, principalmente, como respuesta a la creciente aparición de las diferentes enfermedades laborales asociadas a factores ocupacionales como las actividades repetitivas y de fuerza. 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 enfermedades osteomusculares, disminuir el estrés y generar espacios de bienestar.

La presente cartilla es una guía para el líder de pausas activas, orientada a minimizar la aparición de desórdenes músculo-esqueléticos por la exposición a factores de riesgo laboral, con el fin de promover y prevenir las lesiones osteomusculares que presentan los trabajadores del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF. Y así fortalecer ambientes de trabajos seguros y saludables.

¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

¿Por qué hacer pausas activas?

Porque son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes músculo-esqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación y el uso del ratón, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.

¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?

Se pueden realizar en cualquier momento de la jornada laboral; sin embargo, se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada y cada dos o tres horas durante el día.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

- Rompen con la rutina del trabajo.
- 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.

¿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.
- No debe haber dolor.
- Realice los ejercicios de manera suave y pausada.

¡Alerta!
¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

Aquellas personas que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes de hacer las pausas activas en su lugar de trabajo:

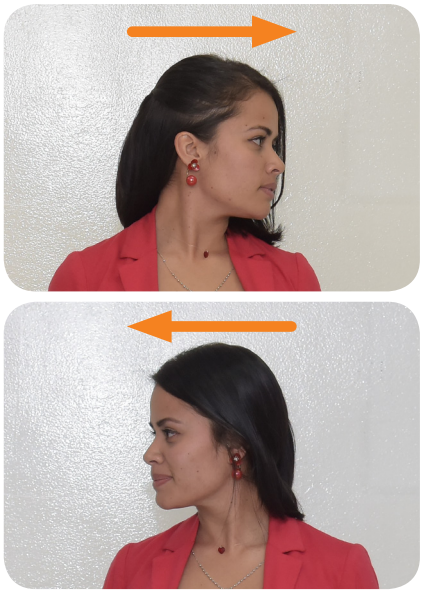
- Malestar por fiebre producida por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Hipertensión (no se deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Falta de reposo.

¿Qué son ejercicios de **movilidad articular?**

Son movimientos que ayudan a que las articulaciones tengan una mejor lubricación y movilidad.

Ejercicios recomendados para movilidad articular

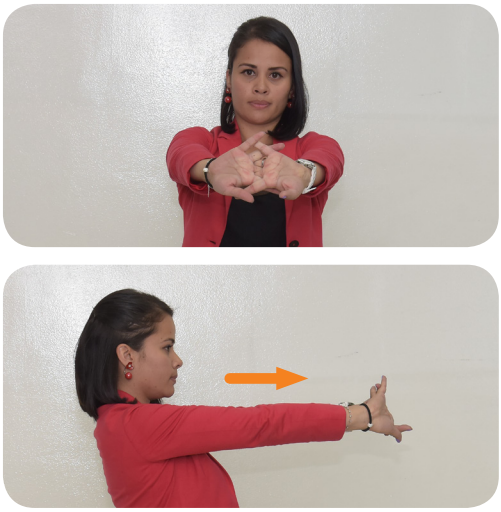
Para cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas y tobillos.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	Doble el cuello sin que el mentón se junte con el pecho y extienda el cuello sin que la cabeza se junte con la espalda, es decir, realice la acción de afirmar moviendo su cabeza.	Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de doblar y extender el cuello)	Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio
	Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda	Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de girar el cuello)	Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio

PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso renuévate de energía

BIENESTAR FAMILIAR

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	Realice movimientos de los hombros hacia adelante y hacia atrás. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de hombros atrás-adelante)	
	Realice movimientos de elevación alternando izquierda y derecha. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Cinco veces cada combinación	Si presenta enfermedad articular de hombro o hipertensión arterial no haga el ejercicio
	Realice movimientos de extensión de brazos hacia el frente. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Cinco veces.	

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	Realice movimientos de flexión y extensión de codos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Cinco veces cada codo	
	Realice movimientos de abrir y cerrar de manos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada combinación	
	Realice movimientos de abrir, cerrar, doblar y estirar los dedos, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada ejercicio	

BIENESTAR FAMILIAR

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	Realice movimientos de flexión, extensión e inclinaciones laterales de columna, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada ejercicio	Si presenta enfermedad de columna no haga ejercicios de flexión.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	Sentado, ponga las manos en la espalda, dirija los codos hacia atrás y extienda ligeramente el tronco. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada ejercicio	
	Realice movimientos de flexión y extensión de rodillas, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada rodilla	
	En posición de pie, extienda sus brazos hacia adelante y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez 10 veces	Realizar el ejercicio manteniendo la columna recta.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	En posición de pie, alterne posturas de pararse en punta de pies y talones. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada combinación	

¿Qué son ejercicios de estiramiento?

Son ejercicios de elongación de los músculos.

Ejercicios recomendados para realizar estiramientos

Posición inicial

Póngase de pie con los pies ligeramente separados y las rodillas levemente flexionadas para proteger la espalda. Mantenga el estiramiento de 10 a 15 segundos.

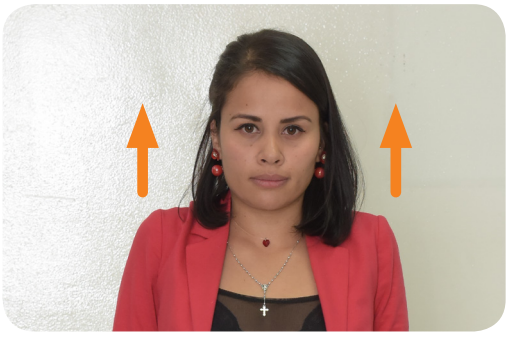
Para cabeza y cuello

1 Ponga la mano sobre el lado contrario de la cabeza y llévela hasta el hombro. Sostenga de 10 a 15 segundos.

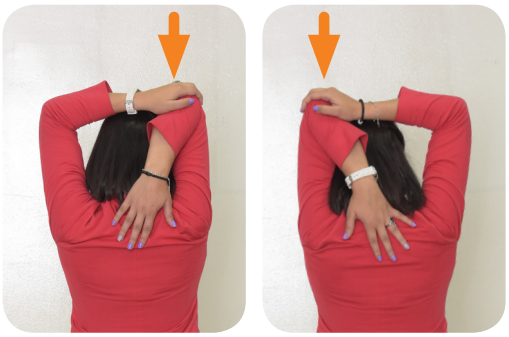
2 De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, inhale y lleve la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Para hombros y brazos

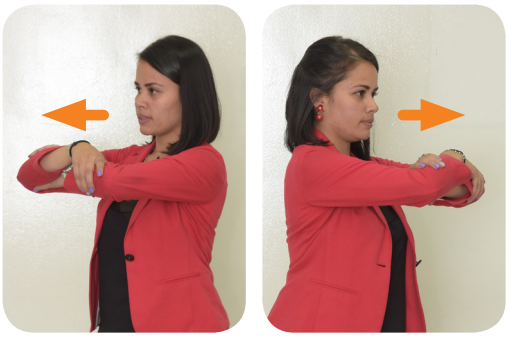
1 Lleve los hombros hacia las orejas, sostenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición inicial.



2 De pie o sentado, con los brazos sobre la cabeza, sostenga un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tire el codo hacia el cuello, mantenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición.



3 De pie o sentado, pase el brazo por encima del hombro contrario y estire ayudándose con la otra mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.

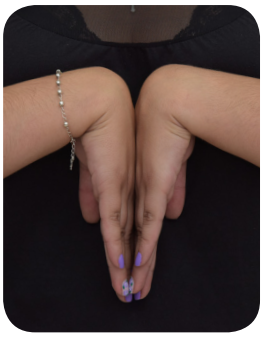


4 Mueva los hombros hacia arriba y hacia atrás y luego hacia abajo y adelante, de manera circular. Repita en sentido contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.

5 Entrelace las manos con las palmas hacia adelante y estire los brazos hacia el frente. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Para muñecas, manos y dedos

Teniendo en cuenta que las manos son las partes del cuerpo que más se utilizan durante el día, es necesario realizar ejercicios de estiramiento para estas, como se ilustra a continuación.



Para la espalda y el abdomen

La espalda es el eje del cuerpo, por lo tanto, es el sitio en el que más se acumulan tensiones musculares que son agravadas por posturas incorrectas, levantamiento de cajas por encima de nuestra capacidad, uso de bolsos o maletines recargados a un solo lado y estrés.

De pie o sentado, con las piernas ligeramente separadas, incline el cuerpo hacia un lado. Puede ayudarse cogiendo el codo con la mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Lleve el brazo derecho hacia arriba e incline el tronco hacia el lado izquierdo, luego, repita el ejercicio hacia el lado contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Rote el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Apoyándose sobre una silla encorve la espalda, sostenga durante 10 a 15 segundos y regrese a su posición original.

Para la cadera y miembros inferiores

El permanecer sentado durante tiempos prolongados puede producir fatiga en los músculos de la cadera y disminuir el retorno venoso de las piernas ocasionando la sensación de adormecimiento, cansancio, calambres y dolor.

De pie, con las piernas separadas, flexione una pierna y mueva el cuerpo hacia un lado. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Párese con una pierna estirada (hacia atrás) y la otra flexionada (hacia adelante). En esta postura trate de aproximar la pelvis al suelo lo máximo posible. Mantenga la posición y repita el movimiento con la otra pierna. Sostenga de 10 a 15 segundos.

Camine normal marcando las puntas y los talones.

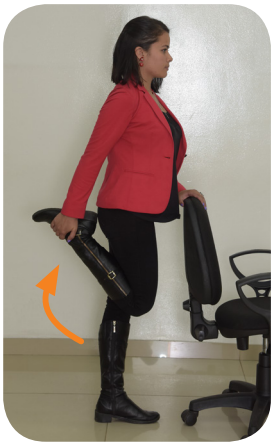
Camine en puntillas, en talones y en los bordes externo e interno.

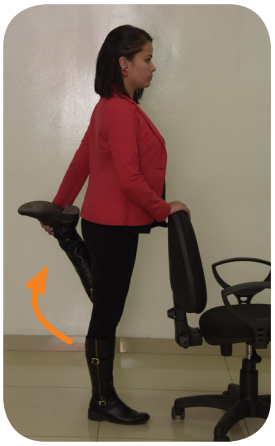
De pie, sostenido del espaldar de una silla, realice ejercicios con los movimientos indicados en las imágenes alternando con cada pierna. Mantenga cada posición durante 10 segundos y repita cinco veces.

De pie, sostenido del espaldar de una silla, realice movimientos repetitivos de pararse en puntas de pies. Sostenga durante 5 segundos y repita el ejercicio cinco veces.

Sentado, eleve una pierna hasta extenderla completamente, sosténgala en esa posición durante 5 segundos y luego repita el ejercicio con la otra pierna. Realice estas combinaciones varias veces.

De pie, sostenido del espaldar de una silla, doble la pierna hacia atrás como lo indica la figura, alterne y sostenga durante 10 segundos. Repita el ejercicio cinco veces.





Ejercicios de gimnasia cerebral

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.

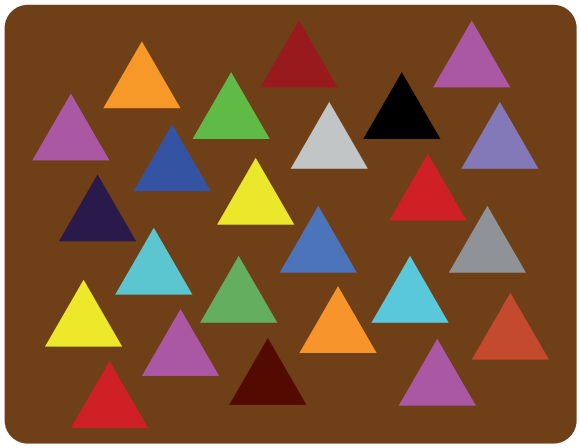
Encuentre el dibujo repetido

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

Adivina el refrán

¿De qué color hay mas triángulos?

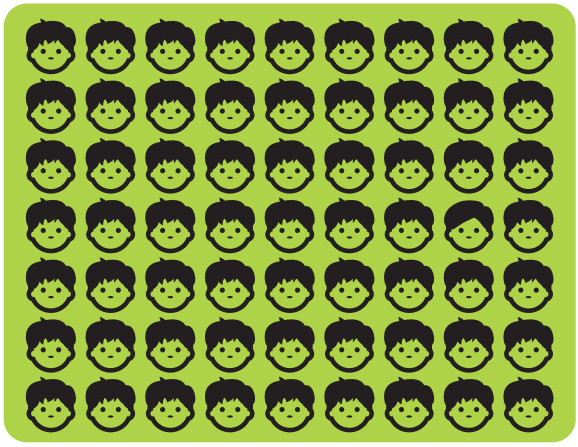


Encuentre el animal repetido

Encuentre el número que no se repite

9	6	5	4	6
4	7	8	9	5
8	0	1	7	0

Encuentre una cara distinta



Encuentre el dibujo repetido

Unidad de Memoria
Entrenamiento cerebral

Ejercicios para evitar **la fatiga visual**

Comúnmente se desarrollan actividades que si bien no causan daño permanente a los ojos sí pueden provocar cansancio. El uso del computador, por ejemplo, suele ser uno de los principales factores de fatiga visual, por lo que se recomienda realizar los siguientes ejercicios.

En postura sedente, manteniendo la cabeza recta, mueva los ojos hacia todas las direcciones, según lo señalado a continuación , mientras exhala:

1. Hacia arriba
2. Hacia abajo
3. Hacia la derecha
4. Hacia la izquierda

Realice el ejercicio durante unos pocos segundos y vuelva a comenzar. Haga entre tres y cuatro repeticiones.

Sostenga un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, desplácelo de un lado a otro siguiéndolo con la mirada.

Cierre los ojos fuertemente y manténgalos así durante unos segundos.

Sostenga un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, acérquelo lentamente hacia usted. Luego aléjelo fijando la mirada en el lápiz.

El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso
renuévate de energía

141 LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

ICBFColombia @ICBFColombia @icbfcolombiaoficial

BIENESTAR FAMILIAR