

**¿Por qué
realizar pausas
activas?**

Previene la aparición de desórdenes músculo esqueléticos DME.

Disminuyen la repetitividad de movimientos en actividades como digitación y manejo del ratón.

Permiten el cambio de posturas.

Mejoran el desempeño laboral, contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.