

# ACTIVAS

¡HACIENDO PAUSAS PARA MI SALUD!

## DOS RAZONES PARA REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA

Generan un entorno laboral saludable en el ámbito físico y mental



**Física:** mejora la postura, estimula y favorece la circulación, se activan partes del cuerpo brindando descanso y comodidad física, libera el estrés articular y muscular.

**Mental:** mejora el desempeño laboral, estado de ánimo, relaciones interpersonales, disminuye el estrés, favorece la autoestima y capacidad de concentración.

### ¿SABÍAS QUE...?

Cuando nos mantenemos en una misma posición, se produce una sobrecarga de algunos músculos y desuso de otros, aunado a las malas posturas que tenemos al realizar las actividades diarias. Poseemos sistemas que nos avisan de esa sobrecarga y sus consecuencias, denominados "sistemas de alarma rápida", que indican cuando la carga es excesiva, emitiendo señales que anuncian cansancio o dolor.

La rutina diaria, puede provocar que una persona pase mucho tiempo sentada y la única forma de cambiar la situación de sobrecarga, es tomando pequeñas acciones que implican grandes cambios.

### ¿A QUÉ ESTAMOS EXPUESTOS?

- 1. ESTRÉS:** afecta tanto a mujeres como hombres.
- 2. FATIGA VISUAL:** producida por la disminución del parpadeo llevando a dolor de cabeza.
- 3. TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y DE TRAUMA ACUMULATIVO:** dolores de espalda, túnel del carpo, enfermedad de Quervain y otras tendinitis.

## ¿QUÉ EJERCICIOS PODEMOS REALIZAR PARA EVITAR ESTAS MOLESTIAS?



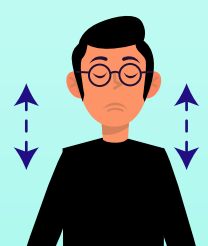
Con movimientos suaves y lentos, gire su cabeza hacia su lado derecho intentando que su mentón quede a la altura de su hombro, sostenga esta posición por 5 segundos y realice el mismo movimiento de lado contrario.



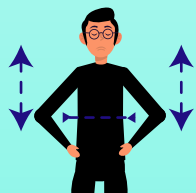
Realizando los movimientos lentos y suaves, incline su cabeza hacia atrás por 5 segundos para posteriormente realizando el movimiento de la cabeza hacia delante (mirando hacia el suelo) sostenga el movimiento de la cabeza por 5 segundos.



Con la mirada al frente, lleve su mano derecha hacia la oreja izquierda y recline su cabeza al lado derecho, realice esta posición durante 5 segundos y repítalo de lado contrario.



Encoja los hombros hacia arriba y sostenga por 10 segundos.



Estando de pie, llevando las manos hacia la cintura y sus hombros hacia atrás, contraiga el abdomen y sosténgalo por 10 segundos.



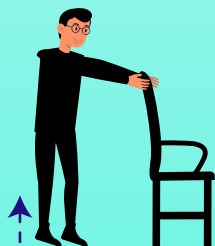
Estando de pie, dobla una rodilla hacia atrás y toma el pie con la mano contraria llevándola a tocar la cadera.



Estire su brazo derecho hacia el frente, de manera que la palma de la mano quede hacia arriba y con la mano contraria empuje hacia abajo los dedos de la mano derecha. Hágalo durante 3 segundos y cambie de lado.



Estando parado, con un pie delante del otro flexionando la rodilla llevando su cuerpo hacia adelante, conservando el talón de atrás apoyado en el piso.



Parado detrás de una silla, tome el respaldo de la silla (de preferencia sin ruedas) y párese en la punta de los pies permaneciendo por 10 segundos.



Estando sentado y con el pie estirado realice movimientos circulares de los tobillos.



PARA ACCEDER A ESTA INFORMACIÓN ESCANEE EL CÓDIGO QR

SI NO CONSIDERAMOS LAS SEÑALES DE NUESTRO CUERPO, EL NO TENDRÁ MÁS OPCIÓN QUE ENFERMAR PARA SER ESCUCHADO.



P A U S A S

# ACTIVAS

¡HACIENDO PAUSAS PARA MI SALUD!

## RAZONES PARA REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA

*Generan un entorno laboral saludable en el ámbito físico y mental*

**DIGASAN  
EN ACCIÓN**  
PROMOVIENDO  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

PARA ACCEDER  
A ESTA INFORMACIÓN  
ESCANEE EL CÓDIGO QR



**MARINA**  
SECRETARÍA DE MARINA

