



PAUSAS ACTIVAS

¿Que son las pausas activas?

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.



- Realizar movimientos articulares, estirar el cuello, rotar las muñecas de las manos, girar hombros arriba y hacia abajo, también puedes levantar cada pierna flexionándola y llevándola hacia el pecho durante 10 segundos con cada una.
- Puedes realizar algún tipo de actividad cardiovascular, si estás cerca de algún parque puedes salir a caminar o subir y bajar escaleras.
- Luego debemos inhalar y exhalar aire muy despacio relajando nuestros músculos.

El mundo laboral en ocasiones exige de días sedentarios, jornadas en las que debes pasar más de 6 horas frente a tu computador sin moverte de la silla, ¡un caos para tu cuerpo!

10 Razones por las que se deben realizar Pausas Activas

1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Libera estrés articular y muscular.
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral.

