

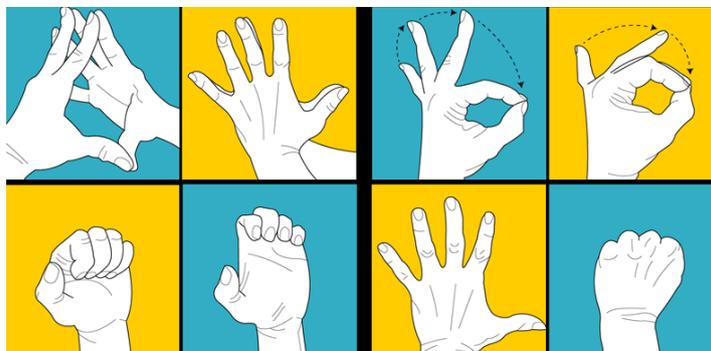


## DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL Y MEDIO AMBIENTE

### INFORME ESPECIAL PARA AGENTES DE LA UNICEN

- 1. El estrés:** afecta en un 26% a las mujeres y un 14% a los hombres.
- 2. La fatiga visual:** producida por la disminución regular del parpadeo debido a la lectura continua de documentos. Este puede llevar a dolor de cabeza intenso y resequeza ocular.
- 3. Dolores de espalda:** usualmente causados por malas posturas adoptadas a lo largo del día.
- 4. El túnel carpiano:** esta dolencia consiste en dolor o calambres en la muñeca por el tecleo prolongado y repetitivo. La molestia puede extenderse al codo e incluso derivar en tendinitis.
- 5. Trastornos de trauma acumulativo:** resentimiento de los músculos, tendones y nervios causados por movimientos repetitivos del cuerpo.

**Las pausas activas** han sido una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.



### 10 razones para realizar pausas activas durante su jornada:

- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas y rutina.
- Se activan partes del cuerpo que permanecen estáticas por mucho tiempo, brindando descanso y comodidad física.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
- Mejora el desempeño laboral.



## ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

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 producido por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglucemia.( significa poca glucosa)
- Personas hipertensas (no deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Personas que necesiten reposo.

→ **Hacer ejercicios por diez minutos en cada tres o cuatro horas, trae beneficios físicos y mentales.**

## ¿Qué ejercicios hacer?

**1. Gire la cabeza hacia su lado derecho,** hasta que su mentón quede casi en la misma dirección que su hombro. Sostenga esta posición por cinco segundos y vuelva al centro. Luego hágalo al lado contrario. Repita el ejercicio tres veces.



**2. Incline su cabeza hacia atrás,** permanezca en esa posición por cinco segundos. Vuelva al centro. Baje la cabeza mirando hacia el suelo y sostenga por cinco segundos. Realice tres repeticiones a cada lado. Recuerde que los movimientos deben ser lentos y suaves.



**3. Encoja sus hombros hacia las orejas.** Sostenga por 10 segundos. Descanse y repítalo tres veces más.



**4. Estando de pie, lleve sus manos a la cintura** y sus hombros hacia atrás. Contraiga el abdomen y sostenga diez segundos. Repítalo tres veces.



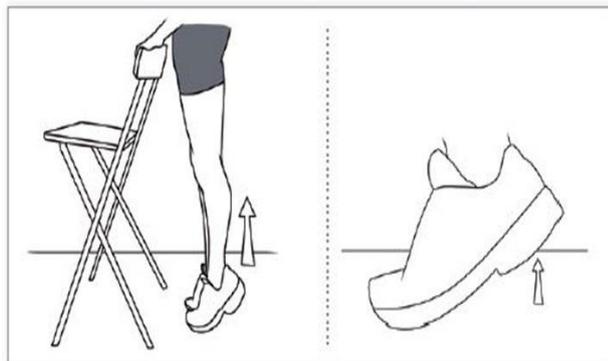
5. Estando de pie, doble una rodilla hacia atrás y tome el pie con la mano contraria llevando el tratar de tocar la cadera. Después hágalo con la otra pierna. Repita dos veces.



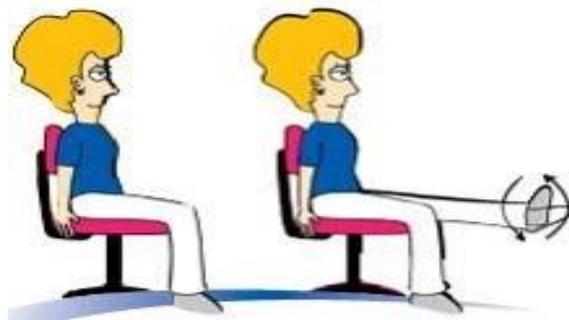
6. Parado con un pie delante del otro flexione la rodilla del de adelante llevando el peso del cuerpo hacia adelante, conservando el talón de atrás apoyado en el piso.



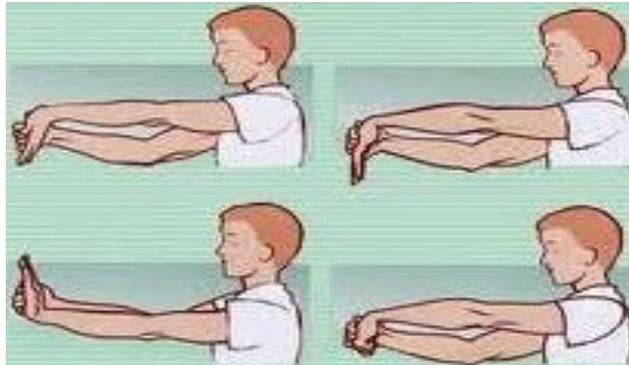
7. Parado detrás de una silla (sin ruedas) tómese del respaldo y párese en la punta de los pies permaneciendo así diez segundos. Repita tres veces



8. Realice movimientos circulares de tobillo hacia ambos lados con cada pie.



**9. Estire su brazo derecho hacia el frente** de manera que la palma de la mano quede hacia arriba. Con la mano izquierda empuje hacia abajo los dedos de la mano derecha. Descanse y cambie de lado. Repítalo tres veces.



**10. Con la mirada al frente,** lleve su mano derecha sobre la oreja izquierda y recline la cabeza hacia el lado derecho. Guarde esta posición por cinco segundos. Vuelva al centro y repítalo de manera contraria hasta completar tres veces por cada lado.



### **¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar pausas activas?**

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Relájate mientras pones en práctica el ejercicio elegido.
- Realiza ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- **Concéntrate en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que vas a estirar.**
- Siente el estiramiento y consévalo activo entre 5 y 10 segundos.
- **No debe existir dolor, debes sentir el estiramiento que estás provocando.**
- Idealmente, realiza el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.
- Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde sientes que se acumula el cansancio.
- **Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debes hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.**

Los ejercicios propuestos no son los únicos que nos pueden ayudar, cada uno puede optar por ejercicios que se puedan desarrollar en su ámbito de trabajo y mejor se adapten a sus posibilidades físicas.