

**Tu puesto de
trabajo, un lugar
saludable**



SAION
SMART SOLUTIONS

Pausas activas

Seguridad y salud en el trabajo



**Tu puesto de trabajo,
un lugar saludable**



Tu puesto de trabajo, un lugar saludable

Durante la jornada laboral es importante realizar una secuencia básica de ejercicios físicos denominados pausas activas, cuya finalidad es recuperar la energía de nuestros músculos para evitar la fatiga y el cansancio en nuestro trabajo.

1. Movimiento para mi cuerpo

2. Flexibilidad que incrementa mi productividad

3. A cuidar mis manos

4. A trabajar en equipo

5. Empieza el día con energía

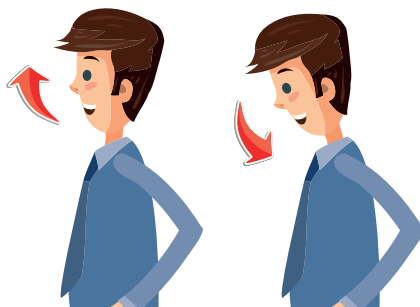
6. Pongo a prueba mi equilibrio

7. A probar mi coordinación

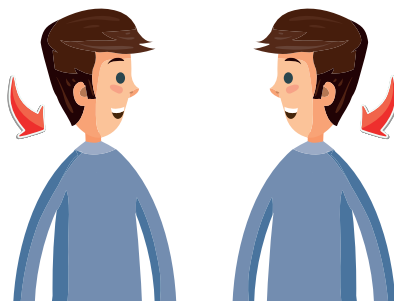
Recuerda realizar los ejercicios al menos una vez durante el día

Movimiento para mi cuerpo

- 1 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realiza un ligero movimiento de flexión y extensión de cuello (cabeza arriba y abajo), realizándolo de manera lenta para evitar marearse.



- 2 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realiza un ligero movimiento de inclinaciones laterales de cuello (cabeza de lado a lado).



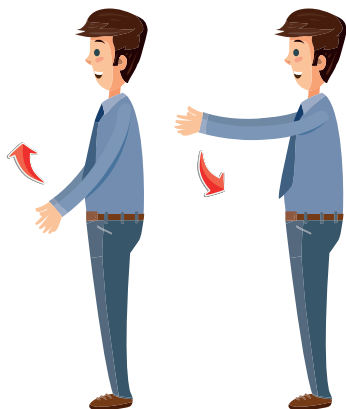
- 3 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realizan movimientos rotacionales de cuello (intentar girar la cabeza hacia atrás de lado a lado).



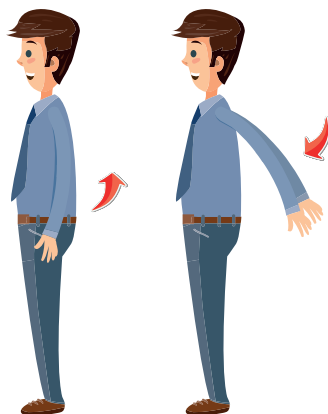
- 4 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realizan movimientos semicirculares (llevar el mentón al hombro en forma de movimiento pendular).

Movimiento para mi cuerpo

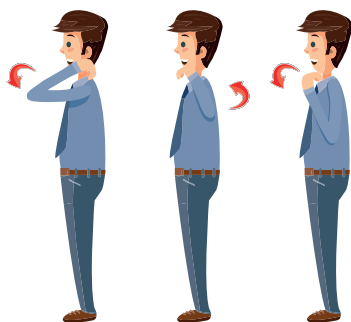
- 5 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realiza elevación lateral del hombro, sólo hasta la altura del mismo.



- 6 Llevar suavemente los brazos extendidos hacia arriba y luego a la posición de inicio.



- 7 Llevar suavemente los brazos extendidos hacia atrás y luego a la posición de inicio.



- 8 Colocar las manos sobre los hombros y posteriormente, realizar movimientos circulares con los hombros.

Movimiento para mi cuerpo

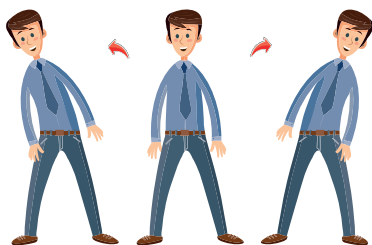
- 9 Con los brazos extendidos y elevados a la altura del hombro, realizar apertura y cierre de estos simulando un patrón de tijera.



- 10 Flexionar los codos hasta un ángulo de 90° y devolverse suavemente a la posición inicial.



- 11 Entrelazando los dedos de las manos, llevar los brazos extendidos por encima de la cabeza (posición de inicio); posteriormente, realizar movimiento de flexión de codos de manera suave.



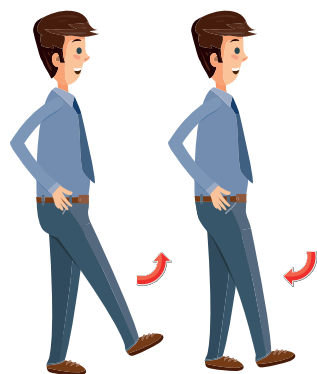
- 12 Realizar inclinaciones de tronco hacia los lados con la espalda recta. Volver a la posición inicial lentamente.

Movimiento para mi cuerpo

- 13 Inclínación de tronco: realizar inclinaciones de tronco hacia adelante con la espalda recta. Volver a la posición inicial de manera lenta.



- 14 Con las manos sobre la cabeza, girar levemente hacia un lado, volver a posición neutra y luego girar hacia el otro lado.



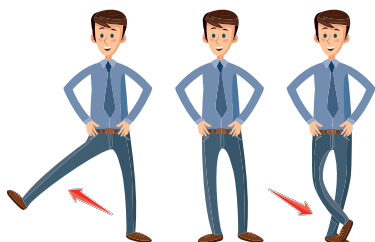
- 15 Apoyarse en una pierna, levantar levemente la otra y realizar movimientos de balanceo hacia adelante y luego a la posición de inicio.



- 16 Extensión de cadera: apoyarse en una pierna, levantar levemente la otra hacia atrás y realizar movimientos de balanceo hacia atrás y luego hacia la posición de inicio.

Movimiento para mi cuerpo

- 17 Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio. Flexionar la rodilla de la otra pierna hasta un ángulo de 90° y devolverse suavemente a la posición inicial.



- 18 Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio. Llevar la otra pierna hacia adentro y hacia afuera.



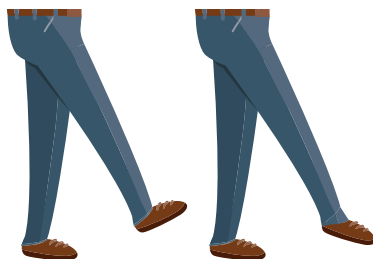
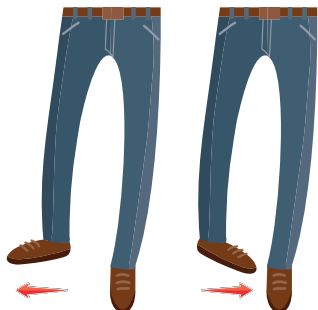
- 19 Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio. Flexionar y extender la otra pierna asimilando una marcha.



- 20 Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio. Levantar suavemente la otra pierna con rodilla flexionada y realizar movimiento circular hacia afuera y hacia adentro; posteriormente cambiar de pierna.

Movimiento para mi cuerpo

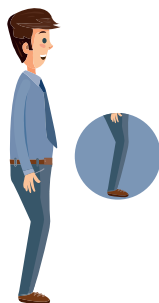
- 21 Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio. Con la otra pierna extendida, realizar movimientos con la punta del pie hacia arriba y hacia abajo.



- 22 Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio. Con la otra pierna extendida, realizar movimientos con la punta del pie hacia afuera y hacia adentro.

Nota

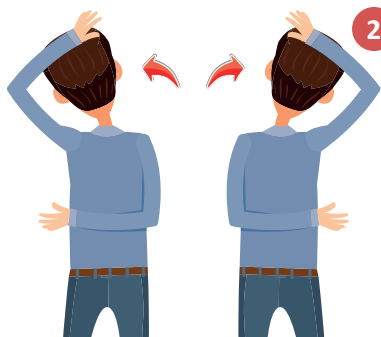
Recomendación: mantener las piernas semiflexionadas durante todos estos ejercicios.



Estos ejercicios nunca deben ocasionar fatiga, pues son ejercicios de calentamiento. Se debe evitar realizar muchas repeticiones (máximo 8). Debe involucrar todo el cuerpo, especialmente las partes que más se van a trabajar.

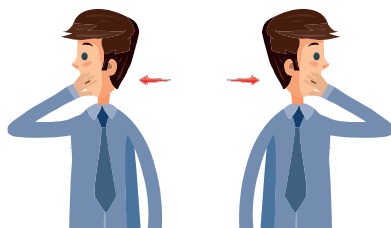
Flexibilidad que incrementa mi productividad

- 1 Liberar la tensión del cuello y de la espalda. Llevar ambas manos detrás de la cabeza para flexionarla, quedando el mentón pegado sobre el pecho. Siempre con suavidad y sin forzar la posición.



- 2 Este ejercicio de estiramiento debe hacerse con mayor suavidad y precaución. Colocar un brazo por detrás del tronco y la mano del otro brazo sobre la parte contraria de la cabeza, y llevarla a un lado. Volver a la posición inicial y comenzar con el otro lado, siguiendo los mismos pasos.

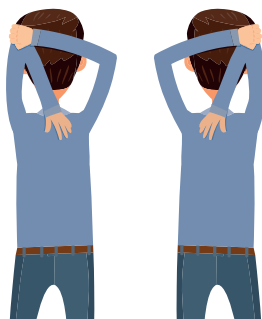
- 3 Llevar la cabeza suavemente a un lado, intentando mirar por encima del hombro y manteniendo la postura.



- 4 Cruzar un brazo horizontalmente sobre el pecho agarrándolo por encima del codo, con la mano o el antebrazo; realizar lentamente una ligera presión hacia el pecho. Después, suavemente cambiar de brazo.

Flexibilidad que incrementa mi productividad

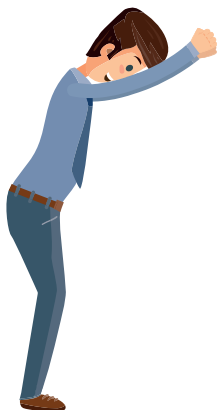
- 5 Extender un brazo hacia arriba flexionando el codo y sosteniéndolo con la mano del otro brazo. La idea es tocar con la mano el centro de la espalda, a la altura de las cervicales. Repetir con el otro brazo.



- 6 Realizar, de manera suave, una inclinación del tronco hacia los lados con los brazos extendidos hacia arriba, para aumentar de esta manera la tensión muscular.



- 7 Cruzar las manos por detrás de la espalda y elevar ligeramente los brazos sin flexionar el tronco.



- 8 Realizar un movimiento de pelvis hacia adelante, ampliar los brazos hacia adelante a la altura del hombro, realizando una curva con la espalda.

Flexibilidad que incrementa mi productividad

- 9 Flexionar la rodilla y tomar el pie con la mano acercando el talón al glúteo; hacer una contracción de glúteos y abdominales. Este ejercicio se puede hacer acostado o de pie.



- 10 De pie, con tronco flexionado, extender una pierna delante de la otra. La pierna posterior se encuentra flexionada y la anterior totalmente estirada con la punta del pie apuntando hacia arriba.



- 11 Este estiramiento se realiza cuando no se tiene ningún tipo de patología a nivel de la columna. Llevar una pierna por encima de la otra con la rodilla completamente estirada. Posterior a esto, realizar levemente una flexión del tronco hacia adelante hasta intentar tocar la punta del pie con las manos.



- 12 Llevar una pierna delante de la otra, mantener la pierna posterior completamente estirada con los pies bien pegados al piso, incluyendo el talón. Flexionar la de adelante; luego cambiar las piernas de posición.

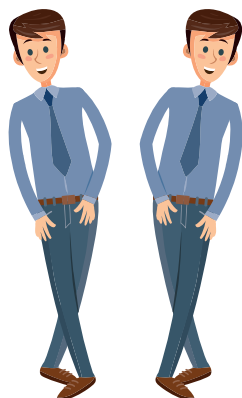
Flexibilidad que incrementa mi productividad

- 13** Pararse con las piernas apartadas y desplazar el peso hacia un lado, flexionando ligeramente la rodilla pero no más allá del tobillo. Se debe sentir estiramiento en la pierna opuesta que permanece extendida. Ambos pies permanecen en el suelo mirando hacia adelante.



- 14** Con las piernas ligeramente abiertas y las puntas de los pies apuntando hacia afuera, realizar flexión de rodillas y bajar hasta el punto en que se sienta el estiramiento en la parte interna de las piernas.

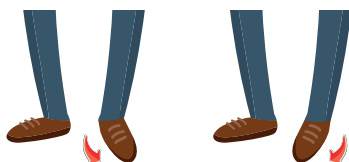
- 15** Llevar una de las piernas lo más atrás y lateral posible de la que está enfrente. Posteriormente, realizar una inclinación lateral del tronco y mantener. Devolver suavemente la pierna cruzada y cambiar la posición de las piernas. Inclinarse al lado contrario.



- 16** Se puede realizar de dos maneras:
1. Apoyarse sobre una pared con la espalda recta sujetando una pierna por debajo de la rodilla y acercándola al pecho.
 2. Tomar una pierna por debajo de la rodilla, acercarla al pecho y la otra pierna semiflexionada.

Flexibilidad que incrementa mi productividad

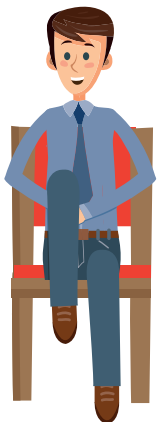
- 17 Doblar un pie hacia adentro y posteriormente hacia afuera. Por último, cambiar de pie.



- 18 Sentarse en una silla, abrazar las piernas por debajo e intentar separarse de ellas sin soltarlas. Mantener la posición.



- 19 Sentarse en una silla y cruzar una pierna por encima de la otra. Con la mano contraria hacer presión hacia adentro sobre la pierna y girar el tronco.



- 20 Sentarse en una silla con la espalda bien recta apoyada sobre el espaldar, tomar una pierna por debajo de la rodilla y llevarla al pecho.

Flexibilidad que incrementa mi productividad

- 21 Sentarse en una silla con el tronco flexionado y las piernas completamente extendidas y elevadas; intentar tocar la punta de los pies con las manos.



- 22 Sentarse en una silla con el tronco flexionado, una pierna flexionada y otra completamente extendida con la punta del pie hacia arriba. Intentar tocar la punta del pie con las manos.

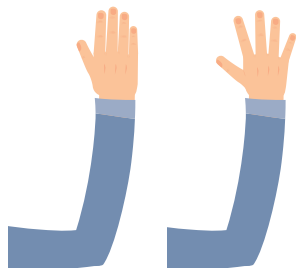


Nota

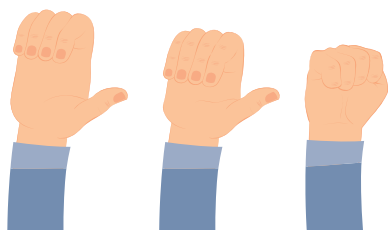
Se realiza un estiramiento estático, a través de un movimiento lento en la articulación hasta el punto máximo del mismo, evitando el dolor y manteniéndolo durante 20 a 30 segundos.

A cuidar mis manos

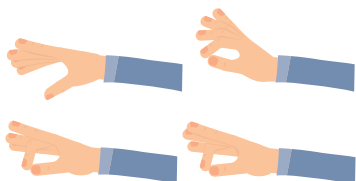
- 1 Realizar la apertura y cierre de los dedos con ellos completamente extendidos (hacia afuera y hacia adentro).



- 2 Realizar movimientos hacia afuera y hacia adentro con las manos.



- 3 Realizar flexión y extensión de los dedos (empuñar y abrir).



- 4 Realizar movimiento de pinzas con todos los dedos (unir el dedo pulgar con todos los dedos).

A cuidar mis manos

- 5 Con las manos empuñadas, realizar movimientos de flexión y extensión de muñeca hacia arriba y hacia abajo. Seguido a esto, realizar movimientos circulares en ambos sentidos.



- 6 Colocar una pelota antiestrés entre el dedo pulgar y el dedo índice. Realizar presión hacia adentro (apretar) 6 veces. Repetir con el resto de dedos.



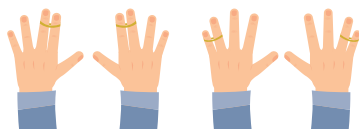
- 7 Fortalecimiento de antebrazo y muñeca: con los brazos extendidos realizar presión a una pelota antiestrés, mantenerla presionada y flexionar la muñeca hacia abajo.



- 8 Colocar una banda elástica entre el dedo pulgar y el dedo índice. Realizar apertura de los dedos 6 veces. Repetir con el resto de dedos.

A cuidar mis manos

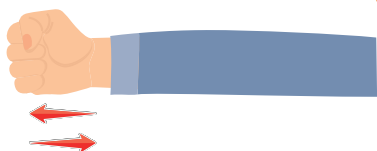
- 9 Colocar una banda elástica entre el dedo índice y el dedo medio, y realizar apertura de los dedos. Posteriormente, repetir con el dedo medio y el anular. Por último, anular y meñique.



- 10 Colocar la palma de una mano hacia arriba. Con la otra mano, tomar el dedo pulgar y llevarlo hacia el antebrazo realizando una ligera presión por 15 segundos.



- 11 Colocar la palma de una mano hacia arriba y flexionar el codo. Con la mano contraria realizar una ligera presión hacia abajo a los dedos índice, medio, anular y meñique por 15 segundos.



- 12 Extender los brazos a los lados, cerrar los puños dejando el pulgar en la parte superior y realizar movimientos de flexión y extensión de la muñeca.

A cuidar mis manos

- 13 Extender un brazo hacia adelante con la palma abierta. Llevar los dedos a la parte interna como lo muestra la imagen. Seguido a esto, con la otra mano realizar presión sobre los dedos de la mano, incluyendo el dedo pulgar.

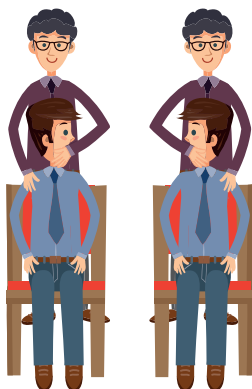


Nota

Estos ejercicios se deben realizar de manera ordenada, respirando normalmente durante la realización de los mismos. Siempre se tendrá como parámetro fundamental el límite de tolerancia de cada persona, sin llegar a producir dolor.

A trabajar en equipo

- 1 Uno de los compañeros se sienta en una silla. El que está de pie debe realizar una ligera presión hacia abajo sobre la cabeza del compañero.



- 2 Uno de los compañeros se sienta en una silla. El que está de pie debe girar suavemente la cabeza de su compañero, intentando mirar por encima del hombro manteniendo la postura.



- 3 Este ejercicio se debe hacer con suavidad y precaución. Colocar una mano en el hombro del compañero que está sentado en una silla, y la otra en la parte lateral de la cabeza para llevarla hacia un lado. Volver a la posición inicial y comenzar con el otro lado siguiendo los mismos pasos.



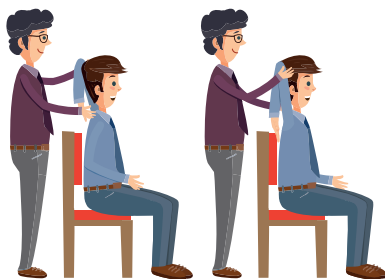
- 4 Sentarse en una silla y cruzar un brazo horizontalmente sobre el pecho. El compañero que está de pie debe colocar una mano cerca al hombro de su compañero y la otra por encima del codo. Realizar lentamente una ligera presión hacia el pecho.

A trabajar en equipo

- 5 Sentado en una silla, estirar un brazo hacia arriba y flexionar el codo buscando que la mano toque el centro de la espalda. El compañero que está de pie deberá sostener la mano de su compañero y con su otra mano, realizar presión sobre el codo llevándolo suavemente hacia atrás.



- 7 Sentarse con las manos entrelazadas y los brazos completamente estirados por encima de la cabeza. La persona que está de pie estabiliza la espalda de su compañero colocando una mano por detrás y con la otra realizando una ligera tensión hacia atrás.



- 6 La persona que se encuentra sentada debe realizar un arco amplio con la espalda y llevar los brazos estirados al frente. El compañero que está de pie debe realizar presión en los brazos hacia adentro y adelante, para aumentar la tensión en la espalda y estirar los brazos.



- 8 Entrelazar las manos por detrás de la espalda y los codos completamente estirados. El otro compañero lo toma por las muñecas y realiza una ligera presión hacia arriba para aumentar la tensión.

A trabajar en equipo

- 9 Entrelazar las manos y estirar completamente los codos por detrás de la espalda. El compañero sostiene las muñecas del otro mientras se deja caer hacia adelante, para que de esta manera aumente la tensión.



- 10 Con los brazos estirados hacia adelante, formando un arco con la espalda, el compañero le sostiene las muñecas y se deja caer ligeramente hacia atrás, para que de esta manera aumente la tensión.



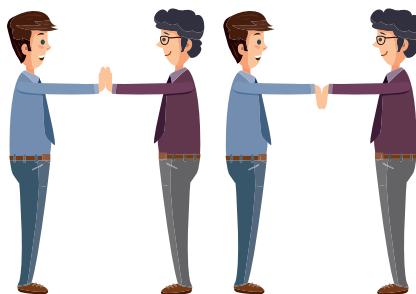
- 11 Sostenidos los dos de las muñecas, bien separados y con las piernas separadas se va realizando flexión del tronco.



- 12 Tomar el antebrazo del compañero y girar lentamente el tronco hasta darle la espalda.

A trabajar en equipo

- 13** De frente al compañero colocar las palmas de la mano unidas con dedos hacia arriba o hacia abajo. Posteriormente, ir subiéndolas paulatinamente sin separar las palmas.



- 14** De frente al compañero juntar las palmas de las manos unidas con los dedos hacia afuera o hacia adentro. Posteriormente, ir subiéndolas paulatinamente sin separar las palmas.

- 15** Ubicarse de frente al compañero. Simultáneamente elevar una pierna para que el compañero la sostenga. Las rodillas deben estar completamente estiradas, luego cambiar de pierna.

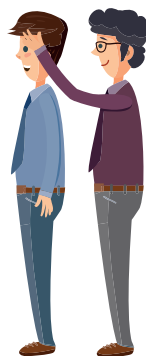
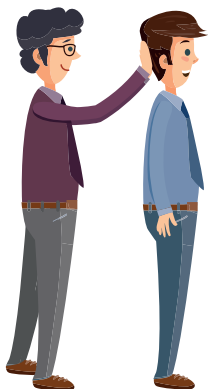


Nota

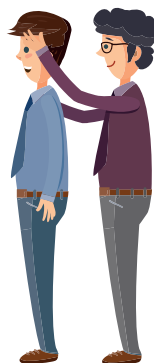
Los estiramientos asistidos permiten que los músculos lleguen a un mayor nivel de elongación y de esta manera, obtener un efecto relajante.

Empieza el día con energía

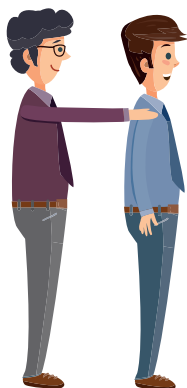
- 1 Ubicar una mano sobre la frente del compañero que está de espaldas. Simultáneamente, realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relajar. Repetir el ejercicio 3 veces.



- 2 Ubicar una mano sobre la parte posterior de la cabeza del compañero que está de espaldas. Simultáneamente, realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relajar. Repetir el ejercicio 3 veces.



- 3 Ubicar una mano sobre la parte lateral de la cabeza del compañero que está de espaldas. Simultáneamente, realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relajar. Repetir el ejercicio 3 veces.



- 4 Ubicar las manos sobre los hombros del compañero que está de espaldas. Simultáneamente, realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relajar. Repetir el ejercicio 3 veces.

Empieza el día con energía

- 5 Flexionar los codos y empuñar las manos hacia arriba. Realizar movimientos de flexión de codo, venciendo la resistencia del compañero.



- 6 Con los dedos entrelazados, brazos extendidos por encima de la cabeza y codos flexionados hacia atrás, realizar movimientos de extensión de codos venciendo la resistencia del compañero.



- 7 Tomados por las muñecas y con las piernas ligeramente separadas, realizar cuclillas simultáneamente dejando caer el peso del cuerpo hacia atrás, no más abajo de los 90° de flexión de rodillas.



- 8 Con los brazos elevados al frente para generar equilibrio y piernas ligeramente separadas, realizar cuclillas llevando los glúteos hacia atrás y evitando que las rodillas sobrepasen la punta de los pies, no más abajo de los 90° de flexión de rodillas.

Empieza el día con energía

- 9 Llevar una pierna hacia adelante con la planta del pie completamente pegada al piso. Poner en punta de pie la pierna que queda atrás. Flexionar ambas piernas sin que la rodilla sobrepase la punta del pie. Posteriormente, cambiar de pierna.



- 10 Con los brazos elevados al frente para generar equilibrio, realizar balanceo entre puntas de pie y talones.



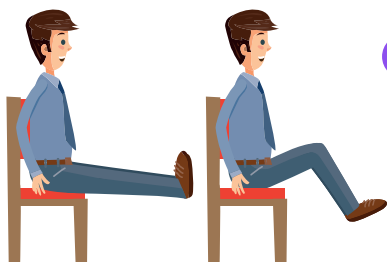
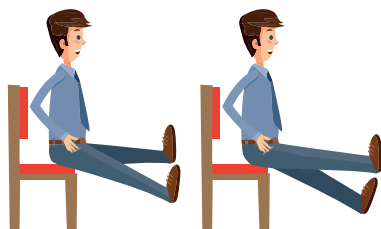
- 11 Sentados frente a frente, una persona con piernas cerradas y la otra con las piernas ligeramente abiertas, realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y relajar. Repetir 3 veces y cambiar de posición.



- 12 Sentado con las piernas elevadas al frente y con rodillas completamente extendidas, realizar movimientos de tijera.

Empieza el día con energía

- 13 Sentado en el borde de la silla, con las piernas elevadas al frente y las rodillas completamente extendidas, realizar movimientos hacia arriba y hacia abajo alternando las piernas.



- 14 Sentarse ubicando las manos en la parte lateral de la silla. Inclinar la espalda hacia atrás y elevar las piernas. Realizar movimientos de flexión y extensión de cadera y rodillas.

- 15 Sentarse ubicando las manos en la parte lateral de la silla. Inclinar la espalda hacia atrás y elevar las piernas para realizar movimientos de pedaleo.



Nota

Para realizar el acondicionamiento muscular en el trabajo, se recomienda iniciar con 2 series de 10 repeticiones e ir aumentando paulatinamente según el nivel de acondicionamiento, hasta máximo 3 series de 15 repeticiones.

Pongo a prueba mi equilibrio

- 1 Levantar una pierna flexionando la rodilla hacia atrás. Elevar los brazos a la altura de los hombros con los codos completamente extendidos. Después de lograr el equilibrio en esta posición, cerrar los ojos y mantener la postura.



- 2 Levantar una pierna flexionando la rodilla hacia adelante. Elevar el brazo contrario con el codo completamente extendido. Después de lograr el equilibrio en esta posición, cerrar los ojos y mantener la postura.

- 3 Levantar una pierna con la rodilla completamente estirada hacia atrás y elevar los brazos al frente con los codos extendidos a la altura de los hombros. Realizar una pequeña inclinación de tronco hacia adelante y después de lograr el equilibrio en esta posición, cerrar los ojos y mantener la postura.



A probar mi coordinación

- 1 Con una mano tocar la punta de la nariz, con la otra mano tomar la oreja del lado contrario. Cambiar la postura simultáneamente.



- 2 Con una mano realizar pinzas (oposición) entre el dedo pulgar y el meñique, y con la otra mano realizar pinzas entre el pulgar y el índice. Cambiar simultáneamente pasando por todos los dedos, hasta quedar al contrario de la posición inicial.

- 3 Ubicar las manos frente al pecho. Con una mano hacer el número 4 (la palma abierta con el pulgar hacia adentro y los cuatro dedos estirados). Cerrar el puño de la otra mano con el pulgar extendido hacia afuera. Los pulgares de ambas manos van siempre a la misma dirección. Repetir el ejercicio cambiando la posición inicial de las manos.





SAION
SMART SOLUTIONS

