

Medicina Preventiva y del Trabajo.



Universidad Tecnológica  
de Pereira

# PAUSAS SALUDABLES.

**Myriam Lucia Tamayo Arenas**

Tecnico Admin. UTP

**Claudia Duque Ramirez**

Fisioterapeuta ARL SURA

2021



sura

# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR

## ¿QUE ES UNA PAUSA SALUDABLE?

Son “pequeñas” interrupciones de una actividad dentro de una jornada de trabajo para realizar diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir y prevenir la fatiga laboral, el estrés y prevenir trastornos osteomusculares.



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR

**TE AYUDA !!!**



- Activar la respiración y la circulación sanguínea
- Aumentar la energía corporal para prevenir desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental
- Previene molestias osteo-musculares por posturas prolongadas o movimientos repetidos
- Romper la monotonía laboral, disminuyendo los niveles de estrés ocupacional
- Disminuir y prevenir el dolor en los principales grupos musculares
- Crea hábitos de trabajo y vida saludables.

# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR

## **Intensidad:**

A necesidad de cada uno, si se presentan molestias o dolor, no es necesario esperar para realizarlas, hágalo por unos minutos (3 min).

## **Duración:**

Podrían hacerlo 2 veces al día entre 5 y 10 minutos máximo, o a necesidad 3 a 4 minutos.

## **Frecuencia:**

Si es posible diaria.



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR

## PARA TENER PRESENTE



- Los estiramientos deben tener una duración cada uno como mínimo de 12 segundos.
- Recuerde mantener siempre el control normal de la respiración.
- No deben generar sensación de dolor , como su nombre lo indica, solo extensión muscular o movimiento articular.
- Recomendación realizar de forma secuencial. Ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca y mano, espalda y piernas o de lo contrario donde sientas las molestias.
- Bilateral: Si se estira la extremidad derecha, se debe estirar la extremidad izquierda.

# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR

## RUTINA PAUSAS SALUDABLES

A continuación encontrarás una rutina generalizada de pausas saludables.

Iniciaremos por el cuello e iremos manejando cada segmento del cuerpo hasta llegar al miembro inferior o piernas.

La rutina que encuentran a continuación será generalizada, se enviarán rutinas por segmento corporal en presentaciones posteriores

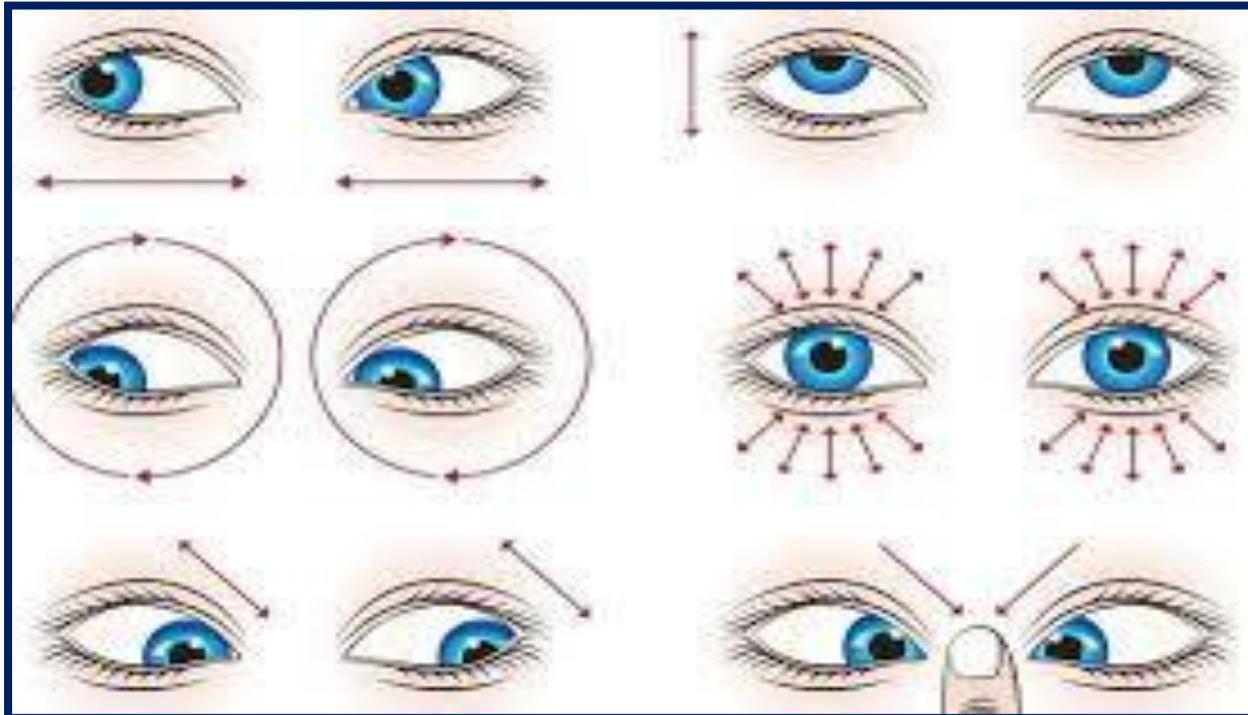
Dentro de las rutinas de pausas saludables se pueden incluir ejercicio articulares, estiramientos, lúdico, coordinación, respiratorios, auto-masajes, entre otros.



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR

**SERIE PARA MUÑECAS**



**1** Para prevenir rigidez y dolores en las muñecas, clava los dedos de las manos y aprieta fuerte el pulgar y hazlo en la mano que dominas, la derecha y la izquierda. Realiza 8 veces durante 10 segundos.

**SERIE PARA HOMBROS**



**2** Para reducir tensión y cansancio en los hombros, levanta los brazos de las manos que dominas, con el pulgar y hazlo de la mano que dominas, la derecha y la izquierda. Realiza 8 veces durante 10 segundos.

**SERIE PARA LA COLUMNA Y MÚSCULO DE LA ESPALDA**



**3** Para reducir la espalda. Encoga suavemente tu cuerpo hacia el centro de tu cuerpo y vuelve a extenderlo por el lado contrario. Continúa de lado a lado, realiza 8 veces en cada lado.

**SERIE DE PIE PARA PERNAS**



**4** Para activar la circulación en las piernas de las personas que permanecen mucho tiempo sentados, levanta los talones de los pies y hazlo de la mano que dominas, la derecha y la izquierda. Realiza 8 repeticiones.

**SERIE DE ESTIRAMIENTO**



**5** Para reducir el cuello y la mano. Con el dedo índice de la mano que dominas, levanta el dedo índice de la mano que dominas, la derecha y la izquierda. Realiza 8 veces durante 10 segundos y repite del otro lado.



**6** Para activar hombros y cuello. Levanta los brazos de las manos que dominas, con el pulgar y hazlo de la mano que dominas, la derecha y la izquierda. Realiza 8 veces durante 10 segundos.

**7** Para activar pecho y hombros. Con los brazos que dominas, levanta los brazos de las manos que dominas, la derecha y la izquierda. Realiza 8 veces durante 10 segundos.



**8** Entrenamiento para espalda baja. Inclínate sobre una silla, levanta con el dedo índice y hazlo de la mano que dominas, la derecha y la izquierda. Realiza 8 veces durante 10 segundos y repite 8 veces cada lado.

**9** Para activar espalda, hombros y cuello. Aprieta y levanta los brazos de las manos que dominas, la derecha y la izquierda. Realiza 8 veces durante 10 segundos.

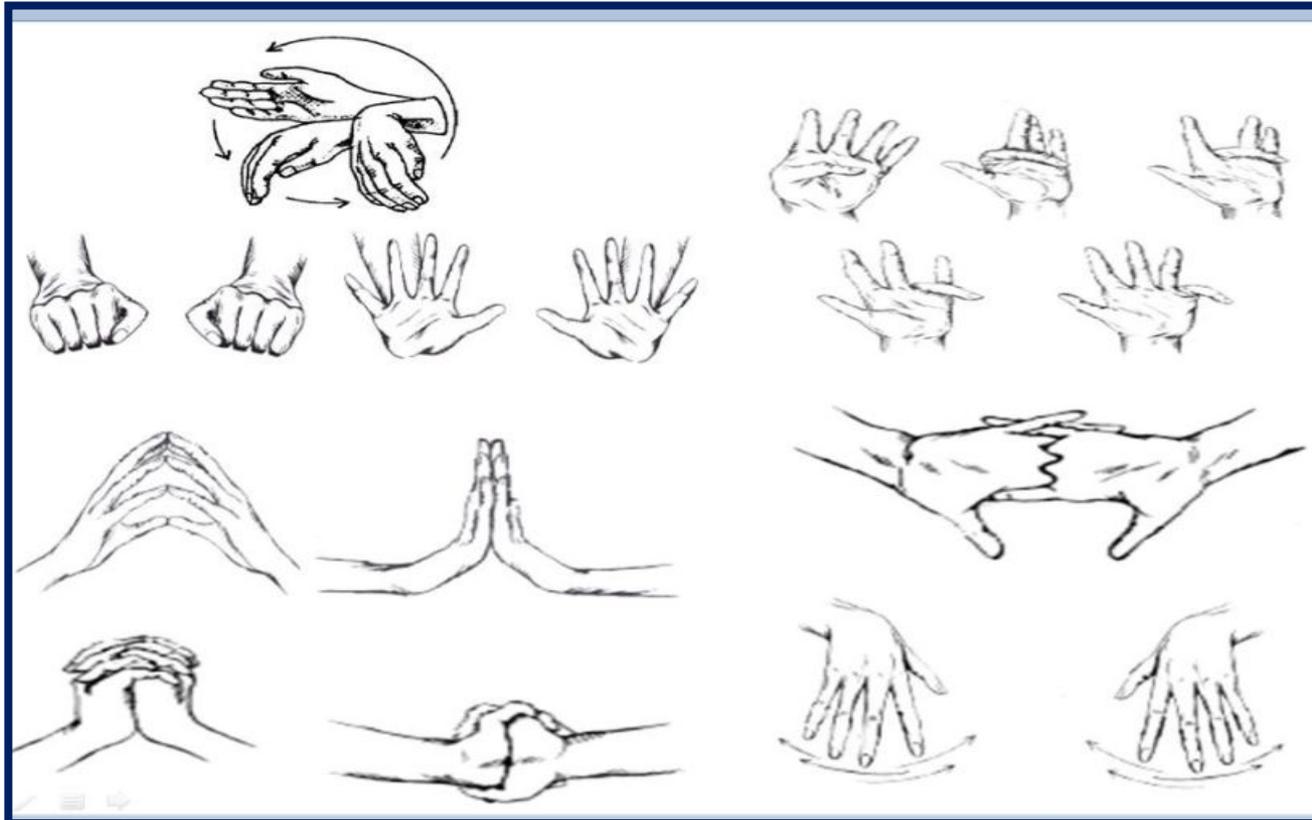
**RECUERDA QUE TE ACTIVARÁN MEJOR NO ES CADA UN DIA.**

¡Mantente por lo menos 30 minutos durante la actividad física! Consulta la oferta de clases, actividades y programas que tenemos para ti en [deportes@utp.edu.co](mailto:deportes@utp.edu.co)

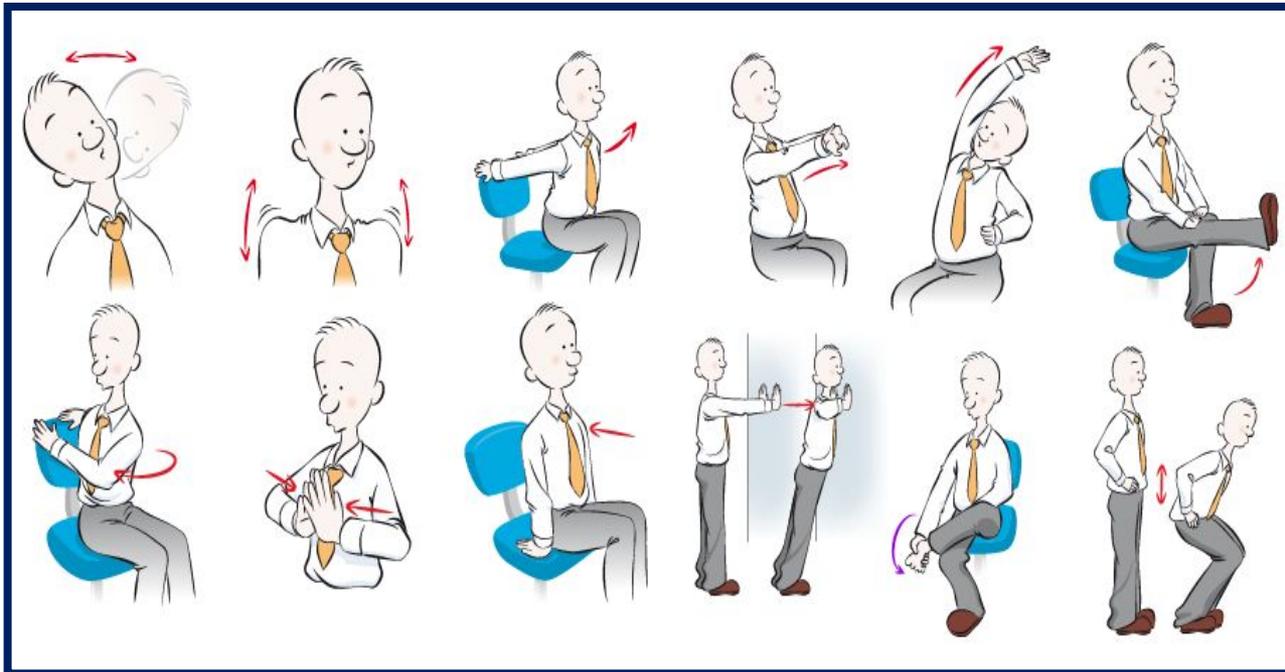
# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR



# PAUSAS SALUDABLES PREVENCIÓN RIESGO OSTEOMUSCULAR

## RECORDAR

- Además de **PAUSAS SALUDABLES** practique **EJERCICIO** en **CASA**, o al aire libre cuando sea posible, yoga, entre otras.
- Hidratación y alimentación saludable

La **UTP** y **ARL SURA**,  
continúan pensando en tu  
**Salud y Bienestar**  
para ayudar a que  
te cuides en tu jornada laboral.



sura 