

PAUSAS



ACTIVAS

¿Por qué hacerlas?

Porque son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes músculo-esqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación y el uso del ratón, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.

¿Cuándo se deben realizar?

Se pueden realizar en cualquier momento de la jornada laboral; sin embargo, se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada y cada dos o tres horas durante el día.

¿Qué son?

Las pausas activas consisten en la utilización de variadas técnicas de movimiento muscular, en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde.

¿En qué ayudan cuando trabajo?

Ayudarán a recuperar energía, mejorar las funciones musculoesqueléticas, prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

¿Por qué el término pausa/activa?

Porque hacemos una pausa en el tiempo de trabajo y realizamos actividad física, solamente en aquellos músculos que no hayan tenido carga muscular y descansan el grupo muscular más activo. Por ejemplo, si estoy por mucho tiempo sentada y las piernas realizaron trabajo muscular estático, entonces en esta pausa, se activarán.

¿Cuáles son sus beneficios?

- Rompen con la rutina del trabajo.
- Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones.
- Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL



www.cso.go.cr



2222-7031



[csocostarica](https://www.instagram.com/csocostarica)



Consejo de Salud Ocupacional



[csocostarica](https://www.youtube.com/csocostarica)