



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE **PAUSAS SALUDABLES**

en los Centros de Trabajo

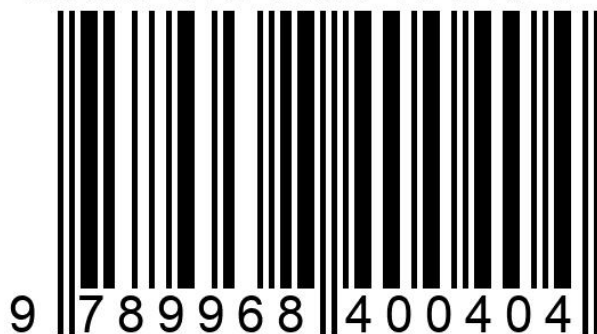


613.62 Costa Rica. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Consejo de Salud
C8375gu Ocupacional
Guía para la implementación de pausas saludables en los Centros de Trabajo /
Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. – San José, Costa Rica: MTSS, 2025.
Ilustrado : 50 p.

ISBN 978-9968-40-040-4

1. SALUD OCUPACIONAL. 2. CONDICIONES DE TRABAJO.
3. GUÍA 4. COSTA RICA. I. Título

ISBN: 978-9968-40-040-4



©Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación para fines informativos u otros no comerciales, siempre que se cite la fuente y no sea con fines de lucro.

EQUIPO DE ELABORACIÓN Y REVISIÓN

Título: Guía para la Implementación de Pausas Saludables en los Centros de Trabajo.

Coordina: Secretaría Técnica Consejo de Salud Ocupacional.

Elaborado por:

- Licda. Mónica Monney Barrantes. Licenciatura en Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental. Coordinadora del Área de Formación, Divulgación y Promoción del Consejo de Salud Ocupacional del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Diplomado Avanzado en Ergonomía. Docente de la carrera de Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental del Instituto Tecnológico de Costa Rica.
- Licda. Arelis Araya Jiménez. Licenciada en Trabajo Social. Coordinadora de la Red de Actividad Física para la Salud (RECAFIS). Unidad de Planificación Sectorial, Dirección de Planificación, Ministerio de Salud.
- MSc. Lisseth Villalobos Campos. Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano. Egresada de Maestría en Salud Pública con énfasis en Gerencia de la Universidad de Costa Rica. Subárea de Deporte y Recreación, Área de Salud Ocupacional, Dirección de Bienestar Laboral, Gerencia Administrativa de la Caja Costarricense del Seguro Social.

Revisado por:

- MSc. Miriam Brenes Cerdas. Máster en Salud Ocupacional con énfasis en Higiene Ambiental, Máster en Programación Neurolingüística, Ingeniera en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental, Diplomado Avanzado en Ergonomía. Directora y Docente de la carrera de Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental del Instituto Tecnológico de Costa Rica.
- MSc. Verónica Campos Palma. Máster en Biomecánica, Especialidad en Ergonomía en Movimiento Repetitivo y Licenciada en Fisioterapia.
- MSc. Hannia Quirós Quirós. Asesora Nacional de Educación Física. Ministerio de Educación Pública. Miembro de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS).
- PhD. Gerardo Araya Vargas. Educador Físico. Escuela de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica. Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional.
- PhD. Andrey Sequeira Cordero. Magister Scientiae en Biología con énfasis en Genética y Biología Molecular, Universidad de Costa Rica. Bachiller en Biología. Universidad de Costa Rica. Doctor (Ph.D) en Ciencias, con énfasis en neurobiología del estrés. Universidad de Costa Rica.
- MSc. Cindy Zamora Zamora. Licenciatura en Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental. Máster en Prevención y Protección de Riesgos Laborales, especialidad

Ergonomía y Psicosociología Aplicada. Egresada Maestría Académica en Salud Integral y Movimiento Humano. Docente Instituto Tecnológico de Costa Rica. Área de Salud Ocupacional, Caja Costarricense del Seguro Social.

- Dra. Michelle Alfaro Herrera. Médico Especialista del Trabajo. Área de Salud Ocupacional, Caja Costarricense del Seguro Social.

APROBADO

ACUERDO N°005-2024 del Consejo de Salud Ocupacional, en sesión ordinaria Sesión 038-2024, celebrada el miércoles 04 de diciembre 2024.

Alexander Astorga Monge

Presidente

Viceministro de Trabajo y Seguridad Social

Olman Chinchilla Hernández

Vicepresidente

Representante Sector Trabajadores - Central del Movimiento de Trabajadores Costarricenses

Mariela Córdoba Gómez

Caja Costarricense de Seguro Social

Sidney Viales Fallas

Representante Instituto Nacional de Seguros

Tatiana Herrera Arroyo

Ministerio de Salud

Walter Castro Mora

Representante Sector Patronal (UCCAEP)

Sergio Miguel Alvarado Tobar

Representante Sector Patronal (UCCAEP)

Laura Rivera Castrillo

Representante Sector Trabajadores - Central General de Trabajadores

Alejandra Chaves Fernández

Directora Ejecutiva del CSO

Diseño y diagramación

El Domo Comunicación

TABLA DE CONTENIDO

Presentación	6
Acrónimos	6
Justificación	7
Campo de aplicación	9
Responsabilidades de las personas empleadoras	9
Responsabilidades de las personas trabajadoras	9
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Términos y definiciones	10
¿Qué son las pausas saludables en los centros de trabajo?	14
¿Cuáles son los beneficios de realizar las pausas saludables en los centros de trabajo?	14
¿Cuál debería ser la duración y frecuencia de las pausas saludables en los centros de trabajo?	15
Aspectos importantes para realizar pausas saludables en los centros de trabajo	15
¿Qué elementos son necesarios para implementar las pausas saludables en los centros de trabajo?	16
Pausas saludables recomendadas de acuerdo con el tipo de actividad laboral	17
Descripción de pausas saludables según clasificación	19
Conclusiones	24
Recomendaciones	24
Anexos	25
Referencias	42

PRESENTACIÓN

La presente guía busca brindar información básica para la promoción de pausas saludables en la población trabajadora de Costa Rica. Su desarrollo se coordinó desde el Consejo de Salud Ocupacional y fue elaborada a partir de un trabajo intersectorial orientado a generar un documento integrador, que considerara recomendaciones prácticas para promover pausas saludables según las necesidades de las personas trabajadoras, en respeto a sus derechos laborales en materia de salud ocupacional.

La guía contiene información que incluye las responsabilidades de las personas empleadoras en materia de pausas saludables, conceptos claves relacionados con el tema, beneficios de estas pausas, recomendaciones en relación con el tipo de actividad laboral que se desarrolla en términos de demanda física y mental, así como aspectos importantes a tener presente en la realización de las pausas saludables.

Se espera que este documento sea un insumo que aporte a la promoción de la salud integral de las personas en los entornos laborales y a la construcción de una sociedad saludable.

ACRÓNIMOS

CSO: Consejo de Salud Ocupacional

MTSS: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social

ENT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles

TME: Trastornos Musculoesqueléticos

OMS: Organización Mundial de la Salud

OIT: Organización Internacional del Trabajo

JUSTIFICACIÓN

El presente documento surge de la necesidad de contar con un instrumento a nivel nacional que oriente la implementación de pausas saludables en los entornos laborales. Su elaboración responde a lo establecido en el artículo 3 inciso b) de la Directriz N°027-S-MTSS: “El Ministerio de Trabajo y el Consejo de Salud Ocupacional elaborarán una Guía Técnica de cómo implementar las pausas activas en los Centros de Trabajo”.

Garantizar la salud ocupacional de las personas trabajadoras es responsabilidad de todo patrono, según lo establecido en la Constitución Política (Artículo 66) y el Código de Trabajo (Artículo 282). Dado que las personas económicamente activas pasan aproximadamente una tercera parte de su tiempo en el trabajo (OMS, 2017), crear condiciones que favorezcan la salud laboral genera beneficios significativos, y además, mejora la productividad, reduce el ausentismo y facilita la retención de talento (Foro Económico Mundial, 2024).

El avance tecnológico ha incrementado el sedentarismo en los lugares de trabajo, con largos periodos en posición sentado, lo cual requiere medidas para su abordaje, ya que la conducta sedentaria y la insuficiente actividad física son factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, las cuales son la principal causa de mortalidad en el país (Ministerio de Salud, 2021; OMS, 2024). La insuficiente actividad física influye también en la aparición de alteraciones emocionales y del sueño, así como padecimientos como ansiedad y depresión (Delgado et al., 2022). Estudios indican que incluso quienes realizan ejercicio pueden experimentar efectos adversos por el sedentarismo prolongado (Pinto et al., 2022).

Las pausas activas y otras estrategias como desplazamientos activos o ejercicio físico en el trabajo pueden incrementar la actividad física, mejorar la productividad y reducir lesiones y ausentismo (OMS, 2019). Mantenerse físicamente activo, también contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, además de mejorar la salud mental y el bienestar general (OMS, 2024).

Por otra parte, en el trabajo pueden existir riesgos asociados al tipo de actividad que se desarrolla, que deben ser abordados para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos (TME). Estos son alteraciones que sufren los músculos, tendones, ligamentos, nervios o articulaciones, causados o agravados fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que este se desarrolla. La mayor parte de los TME se deben a una exposición repetida a cargas durante un período de tiempo prolongado y afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar las extremidades inferiores. Existen

estudios que indican que los TME son un problema creciente con elevados costos económicos y sociales para las personas y las empresas, ya que alteran la actividad laboral, reducen la productividad y contribuyen al aumento del absentismo laboral (Paredes y Vásquez, 2018).

Aunado a lo anterior, respecto a trabajos que requieren estar de pie por largos periodos, se ha demostrado que mantener esta postura por periodos prolongados aumenta el riesgo de dolor lumbar, problemas cardiovasculares y complicaciones en el embarazo (Waters y Dick, 2015). Por ello, se recomienda variar la postura cada 40 minutos para mitigar estos efectos (Coenen et al., 2017).

Es necesario mencionar que el descanso en la jornada laboral es fundamental para mantener el bienestar y la productividad de las personas. Estudios han demostrado que períodos adecuados de descanso no solo mejoran la concentración y la eficiencia, sino que también reducen el riesgo de agotamiento y enfermedades relacionadas con el estrés (Real et al., 2019), por lo que el equilibrio entre la demanda de trabajo y la salud física y mental de las personas trabajadoras son factores cruciales. En este sentido, la falta de pausas saludables, tanto en cantidad (según el esfuerzo efectuado), como en calidad (tipo y forma), es una de las principales causas de la acumulación de fatiga, la cual es un mecanismo de defensa del organismo que señala la necesidad de descanso (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2011).

Conscientes de la importancia que tiene el favorecer entornos laborales saludables, el Consejo de Salud Ocupacional pone a disposición esta guía como una herramienta para fortalecer la cultura organizacional y mejorar el bienestar de las personas trabajadoras.

CAMPO DE APLICACIÓN

Esta guía está diseñada para su aplicación tanto en instituciones públicas como empresas privadas y puede ser implementada en cualquier tipo de actividad laboral.

RESPONSABILIDADES DE LAS PERSONAS EMPLEADORAS

- Adoptar en los lugares de trabajo las medidas para garantizar la salud ocupacional de las personas trabajadoras, conforme a las disposiciones del Consejo de Salud Ocupacional y las autoridades de inspección del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Ministerio de Salud e Instituto Nacional de Seguros (Artículo 282 Código de Trabajo).
- Brindar capacitación y adiestramiento en materia de salud ocupacional a las personas trabajadoras (Artículo 284 inciso b), Código de Trabajo).
- Cumplir con las normas, y disposiciones legales y reglamentarias sobre salud ocupacional (Artículo 284 inciso c), Código de Trabajo).
- Constituir y mantener las Comisiones y las Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional, según el número de personas trabajadoras que tenga la empresa o institución (Artículo 288 y Artículo 300 del Código de Trabajo).
- Realizar actividades de prevención y promoción de la salud ocupacional que contemple la capacitación y sensibilización de las personas trabajadoras (Artículo 38 Reglamento de Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional).

RESPONSABILIDADES DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

- Vigilar que en el centro de trabajo se cumplan las disposiciones legales y reglamentarias de salud ocupacional (Artículo 288 del Código de Trabajo).
- Colaborar y asistir a los programas que procuren su capacitación en materia de salud ocupacional (Artículo 285 inciso b) Código de Trabajo).
- Cuidar su salud y seguridad en el trabajo, así como la salud y seguridad de las personas a las que pueda afectar su actividad laboral (Artículo 71 inciso h) y 81 del Código de Trabajo).

- Someterse a los exámenes médicos que establezca el reglamento de la ley u ordenen las autoridades competentes, de cuyos resultados deberán ser informadas (Artículo 285 inciso a) Código de Trabajo).

OBJETIVO GENERAL

- Brindar recomendaciones para la implementación de pausas saludables en los centros de trabajo, con el fin de prevenir lesiones y enfermedades laborales, que se puedan derivar de las cargas laborales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dar a conocer los beneficios de las pausas saludables para la promoción de la salud y prevención de afectaciones a nivel físico y mental, como parte integral de la rutina diaria de las personas trabajadoras.
- Proponer herramientas prácticas y recomendaciones para la implementación de pausas saludables en el entorno laboral de acuerdo con las necesidades ocupacionales.

TÉRMINOS Y DEFINICIONES



Actividades de relajación:

Procedimientos que ayudan a reducir los niveles de reacción automática del organismo, disminuyendo la tensión física y mental. Las técnicas de relajación favorecen un estado de mayor tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés (Kim y Kim, 2018).



Actividad física:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía superior al estado de reposo (American College of Sports Medicine, 2021).



Ambiente de trabajo seguro y saludable:

Es aquel en el que se eliminaron los riesgos o donde se tomaron todas las medidas prácticas razonables y factibles para reducir los riesgos a un nivel aceptable y donde se integra la prevención como parte de la cultura organizacional. En este sentido, la seguridad y salud en el trabajo es un campo multidisciplinario compuesto por muchas profesiones que brindan apoyo, conocimiento y orientación sobre el desarrollo y mantenimiento de un ambiente laboral seguro y saludable (OIT, 2020).



Carga de trabajo:

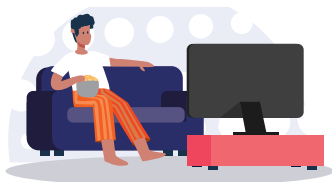
Conjunto de requerimientos físicos, cognitivos y psíquicos a los que la persona trabajadora se ve sometida a lo largo de la jornada laboral.

- **Físicos:** son aquellos donde intervienen principalmente los sistemas musculoesquelético y cardiorrespiratorio.
- **Cognitivos:** básicamente se refiere al procesamiento de información a partir de la percepción y del conocimiento.
- **Psíquicos:** se relacionan con los aspectos emocionales de las personas, determinados por su interacción con el medioambiente de trabajo (MTSS, 2023).



Insuficiente actividad física:

Se refiere a la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física (Ochoa, 2017). La OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, o bien entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. Una forma de alcanzar el mínimo requerido es realizando al menos 30 minutos de actividad física aeróbica moderada de manera diaria. Asimismo, al menos dos días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares (OMS, 2021).



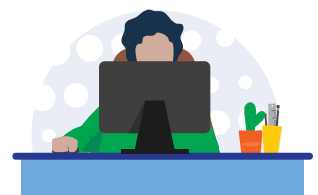
Conducta sedentaria:

Cualquier actividad realizada por la persona en posición sentada o inclinada con un gasto energético ≤ 1.5 equivalente metabólico (METs), mientras se está despierto, como trabajo de oficina, conducir un automóvil, sentarse mientras ve la televisión, entre otras (Tremblay et al., 2017). De acuerdo con la OMS (2024), el sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse.



Descanso durante la jornada laboral:

Tiempo de reposo durante las labores al que tiene derecho la persona trabajadora dentro de las tareas diarias; se relaciona con la protección de su salud física y mental. El descanso durante la jornada laboral debe ser considerado como tiempo de trabajo (Nogareda y Bestratén, 2011).



Estrés laboral:

Una reacción negativa o dañina resultado de un riesgo psicosocial, que puede tener lugar, por ejemplo, cuando no se corresponden las exigencias del trabajo o exceden con las capacidades, recursos o necesidades de una o varias personas trabajadoras, o cuando el conocimiento y las habilidades de esta o de un grupo que enfrentan dichas exigencias, no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa del lugar de trabajo. Se evidencia de manera habitual en la salud o el comportamiento de la persona trabajadora y puede tener efectos en el sistema de trabajo (INTE T200-1, en INTE T127:2024).



Fatiga mental:

Consiste en una “disminución transitoria de la eficiencia funcional mental y física, que depende de la intensidad, la duración y la distribución temporal de la tensión mental precedente”. Su diferencia con los “estados similares a la fatiga” estriba en que la recuperación de la fatiga mental se logra mediante el descanso en lugar de con los cambios en la actividad (INTE T127:2024).



Pausas Cognitivas:

Conjunto de estrategias y técnicas que tiene como fin optimizar el funcionamiento de diferentes funciones y capacidades cognitivas tales como: atención, percepción, razonamiento, memoria, lenguaje, orientación y praxias motoras (Yaringaño, 2023).



Pausas saludables en los centros de trabajo:

Son actividades físicas o de reposo, cognitivas u oculares, que consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, durante la jornada laboral, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos (Ochoa, Centeno, Hernández et al, 2020).



Promoción de la salud:

Proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (WHO, 2021). La promoción de la salud aborda la amplia gama determinantes de la salud modificables, mediante una combinación de estrategias que incluyen la promoción de la salud en todas las políticas, acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva, la creación de entornos propicios para la salud, el fortalecimiento de la alfabetización en materia de salud y promoción de las habilidades y capacidades de la personas y grupos humanos para el cuidado de su salud, entre otras (Ídem). La Promoción de la Salud promueve cambios en el entorno para generar salud y bienestar, operando en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades cotidianas, donde interactúan los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales (OPS, s.f.).



Salud Mental:

“Proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo, caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en contextos familiares, comunitarios, académicos y laborales, y por el disfrute de la vida en armonía con el ambiente” (Ley Nacional de Salud Mental N°10412, 2023).

¿QUÉ SON LAS PAUSAS SALUDABLES EN LOS CENTROS DE TRABAJO?

Son descansos cortos y programados durante la jornada laboral que permiten a las personas trabajadoras desconectar temporalmente de sus tareas y actividades. Estas pausas están diseñadas para promover el bienestar físico y mental, ayudando a prevenir enfermedades derivadas de posturas prolongadas y movimientos repetitivos. Además, contribuyen a reducir el estrés, la fatiga y la ansiedad acumulados durante el día, lo que, a su vez, favorece el aumento del rendimiento y la eficiencia laboral.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE REALIZAR LAS PAUSAS SALUDABLES EN LOS CENTROS DE TRABAJO?

Algunos de los beneficios que se pueden obtener al implementar las pausas saludables en los centros de trabajo son:

- Mejoran la condición del estado de salud.
- Estimulan y favorecen la circulación sanguínea.
- Generan mayor movilidad articular y flexibilidad muscular.
- Promueven mayor oxigenación de los músculos y tendones.
- Alivian tensiones laborales producidas por posturas inadecuadas y rutina laboral.
- Ayudan en la prevención de enfermedades músculo esqueléticas.
- Interrumpen la conducta sedentaria.
- Ayudan a relajar las partes del cuerpo que más se exigen en el trabajo y reactiva las que menos usamos.
- Aportan a la prevención de alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga visual, física y mental.
- Contribuyen a disminuir el estrés laboral.
- Ayudan a incrementar la concentración en el trabajo.
- Fortalecen la autoestima.
- Inspiran la creatividad.

- Potencializan el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- Aumentan la armonía laboral y facilitan mejoras en las relaciones interpersonales.

¿CUÁL DEBERÍA SER LA DURACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS PAUSAS SALUDABLES EN LOS CENTROS DE TRABAJO?

Idealmente las personas trabajadoras deberían realizar sus pausas saludables de manera espontánea, cada vez que lo requieran y sientan la necesidad de hacerlo; especialmente en tareas que requieren esfuerzo importante por manipulación de cargas/personas, repetición y postura sedentaria mantenida. Sin embargo, debido a factores individuales, técnicos y organizativos, en muchas ocasiones éstas deben ser reguladas siguiendo una estructura definida (Instituto de Salud Pública Chile, 2023).

En todo caso se recomienda como criterio general realizar pausas cada hora o como máximo cada dos horas durante el día por un lapso de 5 a 10 minutos, tomando en consideración las características individuales, el puesto de trabajo y la organización de la tarea y la carga de trabajo física y mental.

ASPECTOS IMPORTANTES PARA REALIZAR PAUSAS SALUDABLES EN LOS CENTROS DE TRABAJO

A continuación, se hace referencia a aspectos importantes a considerar para realizar las pausas saludables en los centros de trabajo, según Axa y Cencosud (2021):

1. Se pueden realizar con cualquier tipo de vestimenta y se pueden realizar en el mismo puesto de trabajo.
2. Mantener una respiración acorde al tipo de pausa que se va a realizar.
3. Para las pausas con actividad física:
 - Realizar ejercicios de movimiento suaves para activar las articulaciones antes de hacer el estiramiento.
 - Realizar los ejercicios de manera suave y pausada.
 - Concentrarse en los músculos y articulaciones que va a movilizar o estirar.

- Mantener una postura correcta y respirar adecuadamente cuando se realicen las actividades.
- No se debe presentar dolor cuando realice el ejercicio; si este se presenta, se debe suspender la actividad y consultar a quien corresponda dentro de la organización para la orientación pertinente.

¿QUÉ ELEMENTOS SON NECESARIOS PARA IMPLEMENTAR LAS PAUSAS SALUDABLES EN LOS CENTROS DE TRABAJO?

Para desarrollar efectivamente un proceso de instauración de pausas saludables en los centros de trabajo, el mismo debe establecerse como parte de las tareas asumidas por las instancias encargadas de la promoción de la salud y el bienestar en las empresas e instituciones, como las instancias de salud ocupacional, por ejemplo.

Dicho proceso debe contener un componente de sensibilización y educación, que permita a las personas empleadoras y trabajadoras reconocer la necesidad y la importancia de realizar este tipo de pausas, para favorecer el cuidado de la salud física y mental, de modo que reconozcan su importancia y no sean consideradas una molestia, interrupción o impedimento para realizar sus labores. De igual manera, se debe promover capacitación e instrucción para generar grados de autonomía en las personas trabajadoras, de modo que puedan realizar las pausas sin depender en todo momento de entes externos.

Se deben considerar las condiciones de las personas para que se adapten las pausas saludables de acuerdo con la condición física, presencia de discapacidades motoras y/o cognitivas, entre otros. Las actividades promovidas deben ser sencillas, comprensibles, progresivas y regulares, para que sean fácilmente incorporadas en la rutina diaria de las personas trabajadoras.

De igual manera, es importante facilitar recursos para la ejecución de los diferentes tipos de actividades adaptadas a las condiciones laborales de cada persona, mediante insumos físicos o digitales que sean de fácil acceso para poder ejecutar correctamente las pausas. Para ello, se recomienda hacer uso de los recursos plasmados en esta guía y otros que puedan resultar valiosos para apoyar a las personas trabajadoras.

PAUSAS SALUDABLES RECOMENDADAS DE ACUERDO CON EL TIPO DE ACTIVIDAD LABORAL

A continuación, se presentan diferentes tipos de pausas que ayudan a prevenir tanto la fatiga física como la fatiga mental.



PAUSAS SALUDABLES



Pausas Cognitivas:

Ejercicios mentales que se realizan durante la jornada laboral para descansar el cerebro y mejorar las funciones cognitivas. Este tipo de pausas se relacionan con procesos como la atención, percepción, razonamiento, memoria, lenguaje, orientación y habilidades motoras.



Pausas Activas/Físicas

Actividades que involucran movimiento, que se realizan dentro de la jornada laboral, las mismas aportan beneficios integrales a la persona trabajadora, así como al entorno. Estas pueden ser movimientos articulares, ejercicios de coordinación, flexibilidad entre otros, que buscan reducir el tiempo sentado prolongado.



Pausas de reposo

Breves descansos realizados para suspender actividades en las que se realizan esfuerzos físicos prolongados. Estas pausas son importantes para reducir la frecuencia cardíaca de quienes desempeñan actividades que implican trabajo físico intenso, contribuyendo a su bienestar y prevención de posibles riesgos relacionados con el esfuerzo.



Pausas visuales

Ejercicios visuales para reducir la fatiga ocular y mejorar la comodidad visual.

Pausas saludables recomendadas de acuerdo al tipo de actividad laboral

ACTIVIDADES ECONÓMICAS CON MAYOR SINIESTRALIDAD LABORAL	TIPO DE ACTIVIDAD LABORAL	PAUSAS SALUDABLES RECOMENDADAS
Administración pública, defensa y planes de seguridad social (trabajo oficina)	Poca o ninguna actividad física (sedentario)	• Pausas cognitivas • Pausas físicas • Pausas visuales
Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca (peones)	Alta actividad física (activa)	• Pausas de reposo • Pausas cognitivas • Pausas físicas
Construcción (peones)	Alta actividad física (activa)	• Pausas de reposo • Pausas cognitivas • Pausas físicas
Comercio por mayor y por menor (ferretería, tienda, supermercados, farmacias) Revisar el perfil de cada persona para determinar su tipo de actividad laboral	• Poca o ninguna actividad física (sedentario) • Alta actividad física (activa)	• Pausas físicas • Pausas cognitivas • Pausas de reposo
Industrias manufactureras (operarios) Revisar el perfil de cada persona para determinar su tipo de actividad laboral	• Poca o ninguna actividad física (sedentario) • Alta actividad física (activa)	• Pausas físicas • Pausas cognitivas • Pausas de reposo
Actividades de alojamiento y venta de comidas (restaurantes, hoteles) Revisar el perfil de cada persona para determinar su tipo de actividad laboral	• Poca o ninguna actividad física (sedentario) • Alta actividad física (activa)	• Pausas físicas • Pausas cognitivas • Pausas de reposo
Actividades de servicios administrativos y de apoyo (alquiler de vehículos, actividades de limpieza, centro de atención de llamadas, protección de bienes y personas)	• Poca o ninguna actividad física (sedentario) • Alta actividad física (activa)	• Pausas físicas • Pausas cognitivas • Pausas de reposo

Fuente: Elaboración propia, 2024.



DESCRIPCIÓN DE PAUSAS SALUDABLES SEGÚN CLASIFICACIÓN

A continuación, se presentan ejemplos de algunas pausas saludables en los centros de trabajo y cómo realizarlas según su clasificación:

Pausas cognitivas

ACTIVIDAD	¿CÓMO SE REALIZAN?
Estimulación cognitiva 	Incluye ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, así como solución de problemas, planificación, razonamiento y control mediante programas estructurados de estimulación (Silva, A. sf).
Ejercicios de respiración 	Se realizan prestando atención al ciclo de la respiración. Existen múltiples técnicas de respiración, las cuales deben ajustarse a los intereses y necesidades de cada persona. A continuación, se anotan dos que pueden ser de utilidad para afrontar el estrés: - El “<u>suspiro</u>”, se ha asociado con alivio psicológico, cambios en los estados autónomos y restablecimiento de la frecuencia respiratoria. Haga una respiración larga y profunda, inhalando en la medida de lo posible siempre por la nariz y al final inhale un poco más. Luego exhale lentamente, ya sea por la nariz o por la boca. Hacer las exhalaciones más largas que la inhalación, ayuda a aumentar el efecto relajante (Balban et al., 2023). - La “<u>respiración de caja</u>” o “<u>respiración táctica</u>”, se caracteriza por proporciones iguales de inhalación y retención y exhalación y ha sido utilizada para la regulación del estrés y la mejora del rendimiento. Para realizarla inhale lentamente por la nariz mientras cuenta mentalmente 1,2,3,4. Con cada conteo, inhale más aire, de modo que cuando llegue a la cuenta de cuatro, inhale al máximo. Contenga la respiración mientras cuenta 1,2,3,4 otra vez. Luego, exhale lentamente por la boca y vuelva a contar del 1 al 4. Suelte un poco de aire con cada conteo y exhale por completo cuando llegue al 4. Después de exhalar por completo, contenga la respiración nuevamente mientras cuenta hasta 4. Repita el ciclo de respiración varias veces según su interés y capacidad (Solan, 2023).
Juegos mentales 	Ayudan a activar la mente y atención y a la vez, facilitan un espacio para despejarse de la actividad cotidiana. Puede incluir actividades como crucigramas, dominó, rompecabezas, laberintos, encontrar diferencias en imágenes similares, adivinanzas con mímica, sudoku, decir listas de frutas, colores, países, acertijos, entre otros.

ACTIVIDAD	¿CÓMO SE REALIZAN?
Lectura 	Sirve también al propósito de activar la mente y atención y a la vez, facilita un espacio para despejarse de la actividad cotidiana y promover la imaginación. Realizar una pausa de lectura de revistas, libros o tema preferido.
Dibujar o colorear figuras como mandalas 	Los mandalas son representaciones artísticas circulares compuestas de figuras geométricas alrededor de un centro. Sobre una base de una imagen impresa, colorear de acuerdo con los colores de preferencia, enfocando la atención en la tarea. Puede acompañarse de música relajante.
Aromaterapia 	Se hace mediante el uso de aceites, esencias u otras fuentes de aromas que permitan crear un olor agradable y aporten tranquilidad. Se pueden emplear mediante difusores, quemadores o frotándolos en las manos e inhalando el aroma.
Ejercicios de caligrafía y lettering a mano 	El lettering a mano consiste en dibujar letras de manera ingeniosa, en lugar de solo escribirlas normalmente. Se considera una forma de arte, donde cada letra o frase actúa como una ilustración, ya que se hace con atención al detalle. La caligrafía es el arte de escribir con letra de manera bella y correctamente formada (RAE, 2024). Puede hacerse según diferentes estilos. Existen prácticas de caligrafía que usan herramientas específicas, como una pluma y tinta. Estos ejercicios pueden fomentar la concentración, la creatividad, la relajación y reducción del estrés (Cao y Underhill, 2021; Wang J. y Tang K., 2024). Se pueden realizar sobre una hoja en blanco, donde cada persona realiza los trazos sin una guía, de manera libre siguiendo su creatividad. También existen recursos en línea con ejercicios de caligrafía y lettering que pueden ser impresos.
Ruleta de preguntas 	Esta actividad se puede realizar de forma individual o grupal, haciendo uso de recursos en línea basados en ruletas virtuales con preguntas sobre diversos temas, que hay que responder en un tiempo determinado.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Pausas físicas/activas

ACTIVIDAD	¿CÓMO SE REALIZAN?
Estiramientos 	Realizarlos de manera suave y lenta para evitar que los músculos se tensen o se puedan provocar lesiones. Mantenga el estiramiento durante 10-30 segundos y repita cada estiramiento 3-5 veces. Respirar con normalidad durante cada estiramiento.
Baile/pausas de movimiento con música 	Realizar movimientos con diferentes partes del cuerpo al ritmo de la música, se puede realizar mediante la guía de una persona que dirija los movimientos.
Levantarse de la silla 	Cambiar de posición levantándose, de modo que le permita al cuerpo movilizarse para romper con la posición pasiva.
Movilidad articular 	Realizar movimientos lentos de cada segmento corporal durante unos minutos, de manera coordinada y cuidando de no generar sensación de dolor.
Escritorio ajustable para trabajo de pie 	Los escritorios ajustables ofrecen la alternativa entre trabajar de pie o sentado, lo cual favorece el cambio de posturas, alternando tiempos para estirar las piernas y descansar la espalda. La evidencia indica que este tipo de escritorio es eficaz en disminuir el tiempo sentado en el lugar de trabajo en un promedio de 100 minutos por día en comparación con un escritorio sentado (Goyal, y Rakhra, 2024).
Caminatas cortas 	Realizar desplazamientos cortos puede aportar a despejar la mente y reducir la tensión muscular asociada a mantener una misma postura sentado. Estudios indican que interrumpir el tiempo de estar sentado y reemplazarlo con actividad física de intensidad ligera puede ser un estímulo suficiente para inducir cambios favorables en sujetos físicamente inactivos y diabéticos tipo 2 (Benatti y Ried-Larsen, 2015). Por otra parte, caminar después de las comidas puede ayudar significativamente a regular los niveles de azúcar en sangre (Buffey et Al., 2022), lo cual también está documentado en adultos con sobrepeso u obesidad (Dunstan et al., 2012). Una forma de propiciar la actividad física y que no es precisamente una pausa física es atender reuniones caminando o de pie o trasladarse en el lugar de trabajo.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Pausas de reposo

ACTIVIDAD	¿CÓMO SE REALIZA?
Pequeños descansos 	Se pueden realizar cerrando los ojos en una posición cómoda que permita al cuerpo y la mente relajarse por unos momentos. Se recomienda usar una alarma para evitar dormirse. También pueden incluir actividades como: • Usar el servicio sanitario • Consumir agua potable • Ingerir una merienda
Leer 	Sirve al propósito de activar la mente y atención y a la vez, facilita un espacio para despejarse de la actividad cotidiana y promover la imaginación. Realizar una pausa de lectura de revistas, libros o tema preferido.
Ejercicios de caligrafía y lettering a mano 	El lettering a mano consiste en dibujar letras de manera ingeniosa, en lugar de solo escribirlas normalmente. Se considera una forma de arte, donde cada letra o frase actúa como una ilustración, ya que se hace con atención al detalle. La caligrafía es el arte de escribir con letra de manera bella y correctamente formada (RAE, 2024). Puede hacerse según diferentes estilos. Existen prácticas de caligrafía que usan herramientas específicas, como una pluma y tinta. Estos ejercicios pueden fomentar la concentración, la creatividad, la relajación y reducción del estrés (Cao y Underhill, 2021; Wang y Tang., 2024). Se pueden realizar sobre una hoja en blanco, donde cada persona realiza los trazos sin una guía, de manera libre siguiendo su creatividad. También existen recursos en línea con ejercicios de caligrafía y lettering que pueden ser impresos.
Escuchar música 	Escuchar música puede hacerse de diversas formas, siempre y cuando no afecte el entorno laboral. Puede hacerse una pausa y colocar la música de preferencia para escucharla a un volumen bajo o con audífonos para no molestar a otras personas. Existen estudios que indican que escuchar la música de preferencia puede ayudar a mejorar los estados de atención cuando se realizan tareas de atención sostenida de baja exigencia (Kiss y Linnell, 2021). Otros estudios sobre pulsos o sonidos binaurales, indican que, bajo ciertas condiciones, los pulsos o sonidos binaurales de alrededor de 40 Hz, podrán aportar que el cerebro se encuentre en un mejor estado para el aprendizaje. Los pulsos o sonidos binaurales consisten en un sonido (frecuencia) que se reproduce en un oído y una frecuencia de sonido diferente en el otro. Solo funciona con audífonos (Ross y López, 2020). Estos sonidos se pueden encontrar en varias aplicaciones, muchas de las cuales son gratuitas.

Fuente: Elaboración propia, 2024.



Pausas visuales

ACTIVIDAD	¿CÓMO SE REALIZA?
Movimiento ocular 	Mueva los ojos en diagonal, es decir, borde superior derecho con borde superior izquierdo y viceversa. Repítalo 10 veces en cada lado. Cierre sus ojos moviéndolos de manera circular lentamente, al mismo tiempo que sincroniza su respiración. Realice movimientos circulares 5 veces en cada dirección. Mire la punta de su dedo mientras lo mueve en diferentes direcciones. Acérquelo, aléjelo, siempre mirando fijamente la punta del dedo. Realice varias veces. Cierre sus ojos lo más fuerte que pueda, mantenga unos 5 segundos, repita 5 veces. Mueva sus ojos hacia los lados, a la derecha luego a la izquierda, realice ese movimiento 5 veces y descanse. Repita 3 veces. Con la yema de sus dedos realice una presión en las sienes, manteniendo sus ojos cerrados. Mantenga entre 5 a 7 segundos. Repita a consideración.
Recomendaciones para disminuir la fatiga ocular causada por la exposición continua a la pantalla de la computadora 	Cuide la distancia de la pantalla a los ojos, puede estirar su brazo y esa será la medida perfecta. Modere el brillo de su pantalla máximo el 80%. Recuerde parpadear con frecuencia, puede hacer movimientos rápidos o lentos y termine cerrando los ojos por algunos segundos. Mire en diferentes direcciones, puede ver por la ventana y por algunos segundos disfrutar del paisaje. Visite a su optometrista por lo menos una vez al año para que le recomiende gafas o lentes que protejan los ojos de la computadora. Utilice lentes antirreflejo, así su visión sea 20/20, ya que estos lentes tienen la capacidad de disminuir los reflejos de luz que no le dejan ver de forma correcta. Realice 5 minutos de pausas activas visuales por cada hora frente a la computadora (Universidad Piloto de Colombia, s.f.).

Fuente: Elaboración propia, 2024.



CONCLUSIONES

Las pausas saludables en los centros de trabajo son un aporte fundamental a la salud integral de las personas trabajadoras; su aplicación debe estar establecida como parte de un programa de salud y bienestar laboral en el centro de trabajo y, por ende, unido a los objetivos institucionales o empresariales. En este sentido, para potenciar su efectividad y un mayor alcance, este tipo de acciones deben estar acompañadas de otras estrategias para la promoción de la salud y prevención de enfermedades, como valoraciones y seguimientos médicos oportunos, ajuste del mobiliario de acuerdo con las necesidades ergonómicas, adaptaciones en el puesto de trabajo, entre otros.

Las pausas saludables en los centros de trabajo son una estrategia práctica que aporta a la prevención de enfermedades de origen laboral que ocurren por carga mental, carga física, o incluso factores individuales de las personas trabajadoras, por lo que su implementación debe ser prioritaria.

Las personas trabajadoras deben tener un proceso de sensibilización y educación, en el cual identifiquen su tipo de trabajo y las pausas que más se acoplen a sus necesidades individuales.

Por lo anterior, mantener un equilibrio entre la carga laboral y los espacios de descanso físico y mental de una persona trabajadora, es una estrategia de bienestar laboral básica para promover entornos de trabajo seguros y saludables.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- Contar con personas profesionales capacitadas que puedan planificar y orientar el desarrollo de las pausas saludables en los centros de trabajo, como parte de un programa de bienestar laboral, en beneficio de la salud integral de las personas trabajadoras.
- Hacer una revisión periódica de los niveles de carga laboral, los niveles de actividad física y actividad sedentaria y de los tiempos de descanso de las personas trabajadoras, con el fin de establecer estrategias empresariales e institucionales que promuevan un equilibrio entre la demanda de trabajo y la salud física y mental.

ANEXOS

Anexo 1. Mensajes clave para promover la actividad física

- La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.
- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Las personas pueden comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Las personas deben ser tan activas como les permita su capacidad funcional.
- Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, o bien entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. Una forma de alcanzar el mínimo requerido es realizando al menos 30 minutos de actividad física aeróbica moderada de manera diaria.
- Toda actividad física cuenta.
- La actividad física puede integrarse en el trabajo de diversas formas, por ejemplo, promoviendo desplazamientos activos (a pie, en bicicleta), actividades deportivas y recreativas, y por supuesto mediante las pausas activas.
- El sedentarismo afecta la salud física y mental. Es necesario interrumpir los periodos de tiempo sedentario con actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).
- Las personas que trabajan largos periodos de pie requieren moverse y cambiar de postura. Se recomienda variar la posición de pie al menos cada 40 minutos.

Anexo 2. Recursos para la promoción del bienestar integral en espacios de trabajo

El Consejo de Salud Ocupacional pone a disposición una caja de herramientas con una serie de recomendaciones que permiten orientar a las personas usuarias con actividades que se encuentran divididas dependiendo del objetivo a lograr.

Contiene material relacionado con alimentación saludable, salud y actividad física, salud emocional, espacios libres de humo de tabaco, recreación laboral y entornos laborales seguros y saludables.

Estas herramientas pueden ser utilizadas según las tareas que realizan las personas en sus puestos de trabajo. Puede acceder a la caja de herramientas copiando y pegando el siguiente enlace en su navegador:



<https://view.genially.com/64e8eb17e4bc130018922643>

Anexo 3. Recomendaciones para aumentar el nivel de actividad física en los centros de trabajo

Interrumpir la conducta sedentaria



Impulsar programas de actividad física



Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

CAMINATAS PARA BENEFICIAR LA SALUD

Si acumulas durante el día 30 minutos de actividad física con caminatas cortas de la intensidad moderada a vigorosa, cumplirás con el mínimo de actividad física aeróbica recomendada por la OMS.

Puedes realizar caminatas...

Antes o después del trabajo

(puedes bajarte antes de la parada o estacionarte más lejos)



En tus horarios libres

(por ejemplo, como paseo con amigos, familia o mascota)

En tus horarios disponibles

(por ejemplo, en horarios de almuerzo o merienda)

RECUERDA

Camina por lugares habilitados y cruza en las zonas demarcadas. Si tu rutina incluye subir o bajar escaleras, utiliza el pasamanos. Puedes utilizar zapatos cómodos (tenis) para la caminata y cambiarte en el lugar de trabajo.

Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

MOVILIDAD ACTIVA Y SALUDABLE



- Desplazarte desde el trabajo al hogar en bicicleta o caminando, te brinda beneficios de salud y contribuye al medio ambiente al no utilizar vehículos contaminantes.
- Para incentivar este tipo de desplazamiento, es útil contar con estacionamientos de bicicletas seguros y cómodos.
- Para incentivar la caminata es útil utilizar un programa de cuenta de pasos (mecánicos, digitales, o aplicaciones descargables en sus teléfonos celulares).

1

Identifica una ruta a tu lugar de trabajo que sea segura, opta por circuitos de ciclovía si usaras una bicicleta. Además, evalúa el punto donde estacionarás tu bicicleta.



2

Coordina con tu jefatura, comisión de salud ocupacional, sindicato o recursos humanos, dependiendo del tamaño de tu empresa, sobre cómo incentivar el uso de bicicleta.



3

Recuerda utilizar elementos de seguridad como casco y luces. Realiza una conducción a la defensiva y respetando las leyes del tránsito.



4

Si vas a realizar un desplazamiento caminando, puedes utilizar un programa de cuenta pasos, también puedes usar zapatos cómodos en el trayecto y luego cambiar en tu lugar de trabajo.



RECUERDA

- Los ciclistas deben circular respetando las leyes del tránsito, el uso de casco protector, elementos refractantes como luces anteriores (blanca) y posterior (roja) son obligatorias y buscan la seguridad del ciclista.
- Los programas de cuenta pasos se pueden utilizar desde los teléfonos celulares o programas de competencia entre áreas de trabajo, sucursales o zonas.

Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

PROGRAMA 50 & 50

Programa 50 & 50

¿Qué es el programa 50 & 50?

El programa 50 & 50 es un modelo que busca una colaboración entre trabajadoras y trabajadores y la empresa, para incentivar la realización de actividad física con beneficios de salud. Para facilitar la realización de actividad física, la trabajadora o el trabajador y la empresa, cooperan con un 50% del tiempo destinado para esta actividad.



¿Cuándo usar el programa 50 & 50?

Puedes realizar un programa de actividad física en el lugar de trabajo al final del día. (Yoga, pilates, ejercicios de resistencia o fortalecimiento, otros). La empresa puede disponer de 30 minutos antes del término de la jornada laboral, y el trabajador y trabajadora entrega 30 minutos después de su jornada laboral.

Puedes ir al gimnasio durante la mañana antes de entrar al trabajo o al finalizar la jornada de trabajo. Junto con tu empresa pueden coordinar el tiempo en 50% para facilitar la actividad física.



¿Cuáles son los pasos a seguir?

- 1 Dar a conocer el programa 50 & 50 a los diferentes representantes de empresas y trabajadores.
- 2 Identificar programas de actividad física que se puedan realizar en las dependencias del lugar de trabajo o fuera de este.
- 3 Definir los tiempos que otorgará la empresa y que dispondrá el trabajador o trabajadora.



RECUERDA

El programa 50 & 50 utiliza el tiempo por parte de la empresa como del trabajador o trabajadora. Deben coordinarse adecuadamente las actividades del trabajo entre empresas y trabajadoras y trabajadores.

Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

CAMINATA PARA INTERRUPIR LA CONDUCTA SEDENTARIA

En aquellos trabajos donde predomina el trabajo sedentario, breves caminatas en el lugar de trabajo permiten romper la conducta sedentaria y evitar efectos no deseados para la salud.

Puede romper la conducta sedentaria...



Al hablar por teléfono, subir escaleras o realizar ejercicios de estiramiento.



Instalando la impresora lejos de tu escritorio de trabajo.



Si no puedes realizar una caminata, puedes romper la conducta sedentaria alternando entre postura de pie y sentado.



Para hablar con un compañero de trabajo levántate y camina (no uses teléfono ni correos).

- 1 Identifica en qué momentos de tu jornada laboral puedes hacer las actividades caminando.
- 2 Incorpora a tu rutina diaria intervalos de interrupción de la conducta sedentaria.
- 3 Puedes disponer de un recordatorio como una alarma que te recuerde iniciar una breve caminata en tu rutina diaria.

RECUERDA

- Camina por lugares habilitados y cruza en las zonas demarcadas.
- Si tu rutina incluye subir o bajar escaleras usa el pasamanos.
- No utilices el tiempo de caminata para incentivar hábitos de vida no saludables como fumar.
- La incorporación de avisos en pantalla de tu computadora, alarmas de reloj o de dispositivos de salud como relojes o celulares son útiles para recordar esta iniciativa.

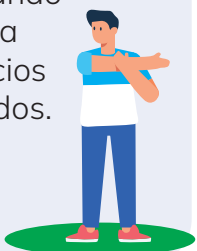
Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

PAUSAS ACTIVAS



Para romper la conducta sedentaria de tu puesto de trabajo una opción es realizar pausas activas en el trabajo.

En general las pausas activas se utilizan durante los períodos de trabajo para evitar molestias físicas asociadas a la tarea de trabajo, incorporando una rutina de ejercicios planificados.



Una rutina de pausas activas generalmente incorpora movimiento articulares, ejercicios de flexibilidad y coordinación.



También puede incorporar ejercicios de respiración o dinámicas de grupo como bailes o juegos.



Recuerda que ningún ejercicio debe causar dolor o molestias después de realizarlo. Si el trabajo implica tareas con movimiento repetitivo, evita realizar durante las pausas activas ejercicios que favorezcan el mismo movimiento.



Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

REUNIONES CAMINANDO

Son reuniones de trabajo que se realizan caminando y es una estrategia útil para romper la conducta sedentaria.

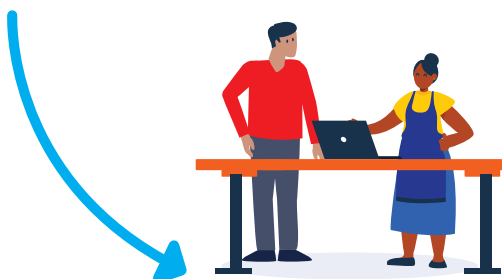


REUNIÓN SENTADO

Considera el uso de espacios de trabajo ajustables dentro del presupuesto.

REUNIÓN CAMINANDO

La reunión de pie no solo permite romper la conducta sedentaria, si no que propicia la creatividad y disminuye las tensiones de una reunión y favorece el bienestar laboral



REUNIÓN DE PIE

Si la reunión es en una oficina, se debe dar la posibilidad de pararse en la reunión o realizar la reunión de pie.



¿CUÁLES SON LOS PASOS A SEGUIR?

- 1 Identifica aquellas reuniones que puedan realizarse caminando.
- 2 Crea rutas de desplazamiento con sus tiempos. Ejemplos: una vuelta a la manzana para reuniones de 5 minutos.
- 3 Según la factibilidad de la empresa, se puede general señalización en el piso o paredes sobre rutas de reunión para 5, 10 o 15 minutos.

RECUERDA

Camina por lugares habilitados y cruza en las zonas demarcadas. Si tu rutina incluye subir o bajar escaleras usa el pasamanos. No utilices el tiempo de caminata para incentivar hábitos de vida no saludables como fumar.

Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

ESTACIONES DE TRABAJO ACTIVAS

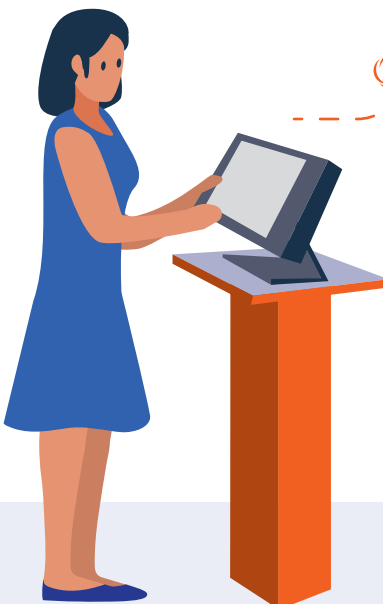
Los actuales puestos de trabajo favorecen la conducta sedentaria.



Puestos de trabajo ajustables en altura, permite evitar trabajos en postura sediente por periodos prolongados.

Otra opción es la incorporación de zonas activas de trabajo.

Además, existen diferentes dispositivos en el trabajo que pueden romper la conducta sedentaria en el trabajo.



PASO 1

Identifica aquellos puestos de trabajo que pueden modificarse.

PASO 2

Considera el uso de puestos de trabajo ajustable dentro del presupuesto.

PASO 3

Realiza un plan comunicacional indicando los beneficios de los nuevos puestos de trabajo..

RECUERDA

La implementación de puestos de trabajo ajustable en altura requiere la asesoría de ergónomos que evaluarán las características de las tareas para orientar las características del nuevo puesto de trabajo.

Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

PROGRAMAS DE BIENESTAR

¿Qué son los programas de bienestar?

Los programas de bienestar para la persona trabajadora buscan promover y apoyar la transición hacia estilos de vida más saludables a través de la educación individual y grupal. Las estrategias educativas pueden estar orientadas a promover la actividad física, ejercicio físico, deporte y recreación, así como la nutrición saludable, control de peso corporal y factores de riesgo, recomendaciones y beneficios de la actividad física, entre otros.

¿Qué tipo de actividades se pueden realizar?



Entrega de material educativo de forma física (folletos, trípticos), virtual (emails, sitios web) o telefónica (llamadas o mensajes).



Consejerías individuales o grupales como charlas (online o presenciales), coaching o terapia cognitiva o conductual.



Intervenciones en el trabajo como afiches (recomendaciones nutricionales o de actividad física), competencias inter e intraempresas, snacks, saludables en reuniones y oficinas entre otros.

¿Cuáles son los pasos a seguir?

- 1 Identifica la mejor manera de educar y promocionar sobre estilo de vida saludables.
- 2 Comunica sobre la forma que llegará esta información.
- 3 Evalúa la recepción y efectividad de la intervención.

RECUERDA

Los programas de bienestar ofrecen distintas vías para apoyar el desarrollo sobre estilos de vida saludable.

No te limites a entregar un solo tipo de educación.

Elaboración propia con base en: Ministerio de Salud de Chile, 2019.

Anexo 4. Infografías



- La actividad física mejora las funciones cardiorespiratorias y reduce el riesgo de cardiopatía coronaria, enfermedad cardiovascular, accidente cardiovascular e hipertensión.
- En el caso de las cardiopatías coronarias y enfermedades cardiovasculares la reducción del riesgo se consigue a partir de los 150 minutos de ejercicio moderado o intenso a la semana.



- Existe una relación entre la actividad física y la salud metabólica concretamente una reducción del riesgo de diabetes tipo 2 y de síndrome metabólico.
- Los datos indican que 150 minutos semanales de actividad física moderada o vigorosa conllevan un riesgo considerablemente menor.



- Los adultos físicamente activos tendrán un menor riesgo de fracturas de caderas o vértebras.
- La práctica de actividad física puede aminorar la disminución de la densidad de los materiales en la columna vertebral y en las caderas.
- Asimismo, mejora la masa muscular del aparato locomotor, la fuerza, la potencia y la actividad neuromuscular intrínseca.

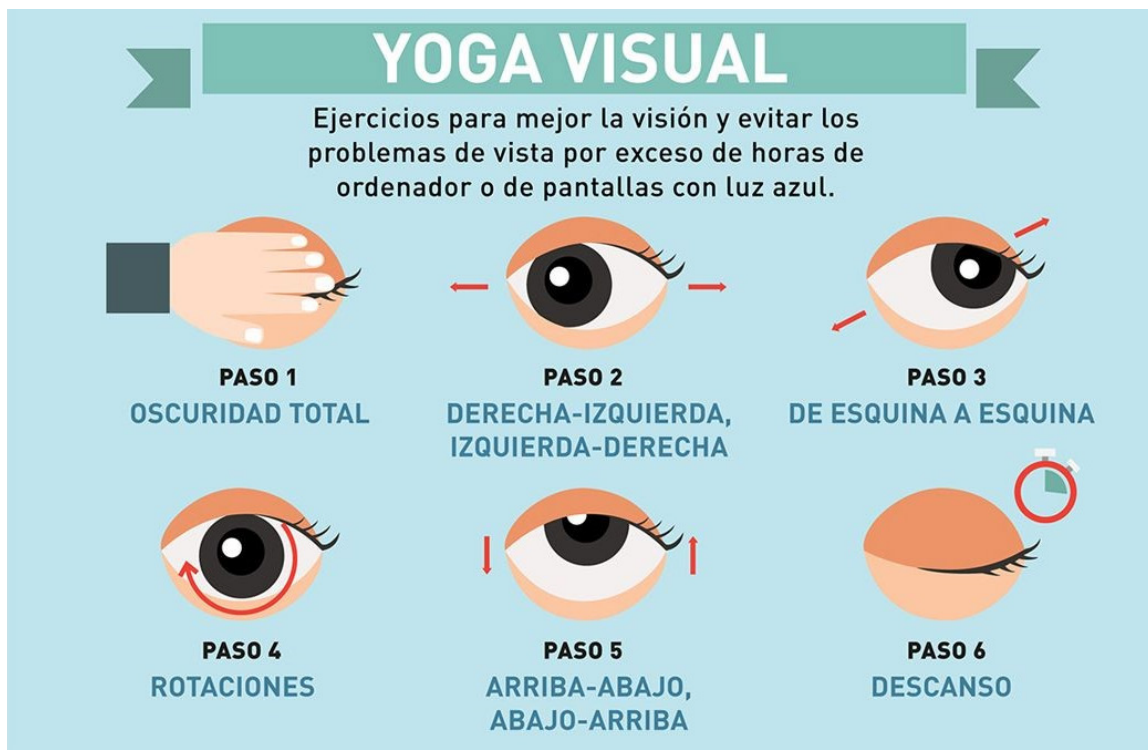


- La actividad física habitual está vinculada a la prevención del cáncer de mama y de colon.
- Los datos indican que 30 a 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa son el mínimo necesario para reducir apreciablemente el riesgo de esas enfermedades.



- La actividad aeróbica facilita de manera continua el mantenimiento del peso corporal.
- Lo más importante para conseguir el equilibrio energético es la acumulación de actividad física y el consiguiente gasto de energía.

Fuente: Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS, 2021.



<https://www.unipiloto.edu.co/pausas-activas-visuales/>

PAUSAS



ACTIVAS

¿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.

¿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.

¿Cuáles son sus beneficios?

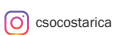
- Rompen con la rutina del trabajo.
- Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones.
- Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen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



www.cso.go.cr



2222-7031



csocostarica



Consejo de Salud Ocupacional



csocostarica



<http://cso.hermes-soft.com/ver/divulgacion/campanas/teletrabajo/imagenes/balancea/Afiche%201.pdf>

Ejercicios sustitutivos para postura **Sentado**

Trabajo muscular para la espalda

- En la misma posición sentado, inclínese con los brazos estirados intentando tocar el piso, hasta donde pueda, no lo haga si sufre dolor de espalda.
- Sostenga y repita desde el comienzo.
- Repita 10 veces



Trabajo muscular para la espalda

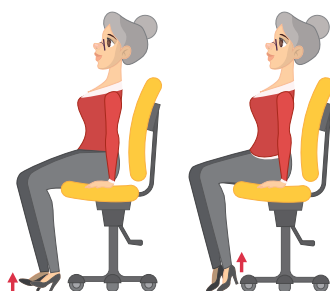
- Continúe sentado, lleve los brazos hacia atrás y estírelos.
- Sostenga y repita.
- Repita 10 veces



Trabajo muscular para las piernas

Si la intención es ayudar a recuperar los músculos de muslo y piernas por su predominancia estática en posición sentado, se realizaría, este ejercicio de extensión de piernas.

- Párate y frente a la mesa de trabajo
- Coloca las palmas de tus manos sobre el escritorio para apoyarte.
- Extiende una pierna tras de ti.
- Mantén tu pierna recta y levanta tu talón.
- Bájala lentamente.
- Repite de 8 a 12 veces y cambia de pierna.



Trabajo muscular para dedos y pantorrillas

Como parte de generar un trabajo dinámico a las piernas, no se puede dejar de lado a las pantorrillas, para ello se recomienda lo siguiente:

- En postura sentado, con pies sobre el suelo.
- Trate de levantar los dedos del pie, de tal forma que tenga el apoyo del talón sobre el suelo.
- Baja tus dedos y levanta el talón.
- Repite de 8 a 12 veces.

Ejercicios recomendados para postura **sentado**



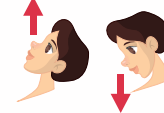
Cambio de postura muscular: Póngase de pie.

- Coloque las manos en la cintura
- Gire su cabeza a la derecha como si tratara de mirar su espalda y sostenga esa posición por segundos.
- Vuelva la cabeza al centro.
- Ahora repita el ejercicio, girando la cabeza hacia el lado izquierdo.
- Repita el ejercicio 10 veces de cada lado.



Trabajo muscular para el cuello

- Ahora, con la cabeza erguida y mirando al frente, incline la cabeza hacia la derecha como si tratara de tocar su hombro con la cabeza, sostenga esta posición por 5 segundos.
- Vuelva la cabeza al centro.
- Repita el ejercicio hacia el lado izquierdo, 10 veces a cada lado.
- Haga también este ejercicio, hacia adelante mire sus zapatos y hacia arriba mire el techo.
- Repita 10 veces.



Trabajo muscular cuello - espalda

- De pie, con las piernas separadas, estire la cintura hacia atrás y hacia adelante alternativamente.
- Sostenga la posición por 5 segundos y repita.
- Tenga cuidado de no perder el equilibrio.
- Repita 10 veces.



Trabajo muscular para la espalda

- Siempre de pie, con las piernas separadas, trate de coger sus manos en la espalda como lo muestra el dibujo, recuerde mantener la espalda recta y la cabeza erguida.
- Sostenga la posición, cambie de manos y repita 10 veces.



Trabajo muscular para la espalda

- Sentado en su silla, con los pies en el reposapiés o un banquito, levante los brazos hasta donde pueda procurando que queden alineados con la espalda.
- Estírese como si quisiera tocar el techo.
- Sostenga y pase a la fase siguiente de este ejercicio.
- Repita 10 veces.



www.cso.go.cr

2222-7031

csocostarica

Consejo de Salud Ocupacional

csocostarica



<http://cso.hermes-soft.com/ver/divulgacion/campanas/teletrabajo/imagenes/balancea/Afiche%202.pdf>



Anexo 5. Enlaces relacionados

En los siguientes enlaces podrá consultar una lista de reproducción con varios videos sobre diferentes pausas saludables:

- https://www.youtube.com/playlist?list=PLYcNHluLMVN7Uhti-OLqvMDIRv5_p2pJl
- <https://www.youtube.com/watch?v=lQ7JW3AMGeA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=B5t9DDaZOr0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=oB5UxxqMT4g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EnzMzc3DW5g>

REFERENCIAS

- American College of Sport Medicine [ACSM]; Liguori, G. [editor principal]; Roy, B.; Fountaine, C. J.; Feito, Y. [editores asociados]. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription [Guías para la evaluación y prescripción de ejercicio del ACSM] (11 ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Axa Colpatria y Cencosud. (2021). Cartilla pausas activas. https://www.julderc.com/wp-content/uploads/2021/01/Cartilla-pausas-activas_2021.pdf.
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell reports. Medicine*, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>.
- Benatti, F. B., & Ried-Larsen, M. (2015). The effects of breaking up prolonged sitting time: A review of experimental studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(10), 2053–2061. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000654>.
- Buffey AJ, Herring MP, Langley CK, Donnelly AE, Carson BP. The Acute Effects of Interrupting Prolonged Sitting Time in Adults with Standing and Light-Intensity Walking on Biomarkers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med.* 2022 Aug;52(8):1765-1787. doi: 10.1007/s40279-022-01649-4.
- Cao, C., Sullivan, S. D., & Underhill-Blazey, M. L. (2021). Creative Art Expression: Using Hand-Lettering Techniques to Reduce Stress and Anxiety in Patients With Cancer. *Clinical journal of oncology nursing*, 25(1), 97–99. <https://doi.org/10.1188/21.CJON.97-99>.
- Coenen, P., Parry, S., Willenberg, L., Shi, J. W., Romero, L., Blackwood, D. M., Healy, G. N., Dunstan, D. W., & Straker, L. M. (2017). Associations of prolonged standing with musculoskeletal symptoms-A systematic review of laboratory studies. *Gait & posture*, 58, 310–318. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2017.08.024>.
- Delgado Villalobos, S., Huang Qiu, C., González Cordero, L. y Castro Sibaja, M. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud*, 6(1), 81–86. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404>.
- Dunstan, D. W., Kingwell, B. A., Larsen, R., Healy, G. N., Cerin, E., Hamilton, M. T., Shaw, J. E., Bertovic, D. A., Zimmet, P. Z., Salmon, J., & Owen, N. (2012). Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. *Diabetes Care*, 35(5), 976–983. <https://doi.org/10.2337/dc11-1931>.
- Foro Económico Mundial (5 abr 2024). 6 factores que influyen en la salud de los empleados que todo empleador debe conocer. <https://es.weforum.org/> Disponible en: <https://es.weforum.org/stories/2024/04/6-factores-que-influyen-en-la-salud-de-los-empleados-que-todo-empresario-debe-conocer/>.



- Goyal, J., & Rakhra, G. (2024). Sedentarism and chronic health problems. *Korean Journal of Family Medicine*, 45(5), 239–257. <https://doi.org/10.4082/kjfm.24.0099>.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet. Global health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo [NSST] (2011). *Notas Técnicas de Prevención 916: El descanso en el trabajo*. España, INSST. <https://acortar.link/zNxUfq>.
- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica [INTECO] (2024). INTE T127:2024 Factores psicosociales. Carga de Trabajo Mental. Generalidades de evaluación. Costa Rica.
- Kim, H.S., & Kim, E. J. (2018). Effects of relaxation therapy on anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 278–284. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.015>.
- Kiss, L., & Linnell, K. J. (2021). The effect of preferred background music on task-focus in sustained attention. *Psychological Research*, 85(6), 2313–2325. <https://doi.org/10.1007/s00426-020-01400-6>.
- Ley Nacional de Salud Mental N°10412, 2023 Disponible en: <https://acortar.link/gvVE9c>.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social [MTSS]. (2023). Departamento de recreación, promoción y asistencia social al trabajador. <https://www.mtss.go.cr/seguridad-social/recreacion-laboral.html>.
- Ministerio de Salud, Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica. (2010). *Guías alimentarias para Costa Rica*. San José, CR. https://www.ministeriode.salud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf.
- Ministerio de Salud Gobierno de Chile. (2019). *Guía de Actividad física laboral*. Santiago, Chile. <https://entornospromotoresdelasalud.minsal.gob.cl/wp-content/uploads/2024/01/GUIA-AFL2019.pdf>.
- Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud, Colegio de Profesionales en Psicología, Línea 911. (2021). *Manual de autocuidado de la salud mental*. <https://psicologiacr.com/manual-de-autocuidado-de-la-salud-mental/NASIA>.
- Ministerio de Salud. (2021). *Estrategia nacional de abordaje integral de las enfermedades no transmisibles y obesidad 2022-2030*. San José, Costa Rica.
- Ochoa Díaz, C. E., Centeno Maldonado, P. A., Hernández Ramos, E. L., Guamán Chacha, K. A. y Castillo Vizuite, J. R. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 308–313. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308.

- Organización Internacional del Trabajo. [OIT] (2020). Entornos seguros y saludables. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_dialogue/@act_emp/documents/publication/wcms_764111.pdf.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (26 de junio de 2024) Actividad Física Datos y Cifras. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (30 de noviembre de 2017) Protección de la salud de los trabajadores. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers'-health>.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021) Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo: resumen ejecutivo. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019) Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>.
- Organización Panamericana de la Salud [OPS] (sf). Promoción de la salud. [www.paho.org](https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud). Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>.
- Paredes Rizo, M. L. y Vázquez Ubago, M. (2018). Estudio descriptivo sobre las condiciones de trabajo y los trastornos músculo esqueléticos en el personal de enfermería (enfermeras y AAEE) de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos y Neonatales en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid. Medicina y Seguridad del Trabajo, 64(251), 161-199.
- Pinto, A. J., Bergouignan, A., Dempsey, P. C., Roschel, H., Owen, N., Gualano, B., & Dunstan, D. W. (2023). Physiology of sedentary behavior. Physiological reviews, 103(4), 2561–2622. <https://doi.org/10.1152/physrev.00022.2022>.
- Real Pérez, G. L.; Hassan Marrero, N.; Regueira Lezcano, M. D. y Hidalgo Avila, A. A. (2018). Valoración de los regímenes de trabajo y descanso. Caso de estudio: Varadero (Cuba). Turismo y Sociedad, 24, (nov. 2018), 149–160. doi: <https://doi.org/10.18601/01207555.n24.07>.
- Real Academia Española (s.f.) Caligrafía. Disponible en: <https://dle.rae.es/caligraf%C3%ADa>.
- Ross, B., & Lopez, M. D. (2020). 40-Hz Binaural beats enhance training to mitigate the attentional blink. Scientific Reports, 10(1), 7002. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-63980-y>.
- Silva, A. (s.f.). Estimulación cognitiva. Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación. <https://www.psycoedu.org/estimulacion-cognitiva/?v=324d8a1d3f81>

- Solan, M. (October 1, 2023) Try this: Take a tactical breather. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/try-this-take-a-tactical-breather>.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>.
- Universidad Piloto de Colombia. (s.f.). Pausas activas visuales. Universidad Piloto de Colombia. Recuperado de Pausas Activas Visuales - Universidad Piloto de Colombia.
- Wang, J., & Tang, K. (2024). The association of calligraphy activities with peace of mind, stress self-management, and perceived health status in older adults. Frontiers in psychology, 15, 1455720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1455720>.
- Waters, T. R., & Dick, R. B. (2015). Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness. Rehabilitation nursing: the official journal of the Association of Rehabilitation Nurses, 40(3), 148–165. <https://doi.org/10.1002/rnj.166>.
- World Health Organization [WHO] (2021) Health promotion glossary of terms. WHO, Ginebra, Suiza.
- Yaringaño L., J. J. (2023). Estimulación cognitiva de la memoria de trabajo y resolución de problemas aritméticos en niños. Revista Educa UMCH (21), 137-146. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202321.257>.



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

CSO - Consejo de Salud Ocupacional



csocostarica



csocostarica



csocostarica



csocostarica



Consejo de Salud Ocupacional

www.cso.go.cr

PCT - Portal Centros de Trabajo

www.pct.go.cr