

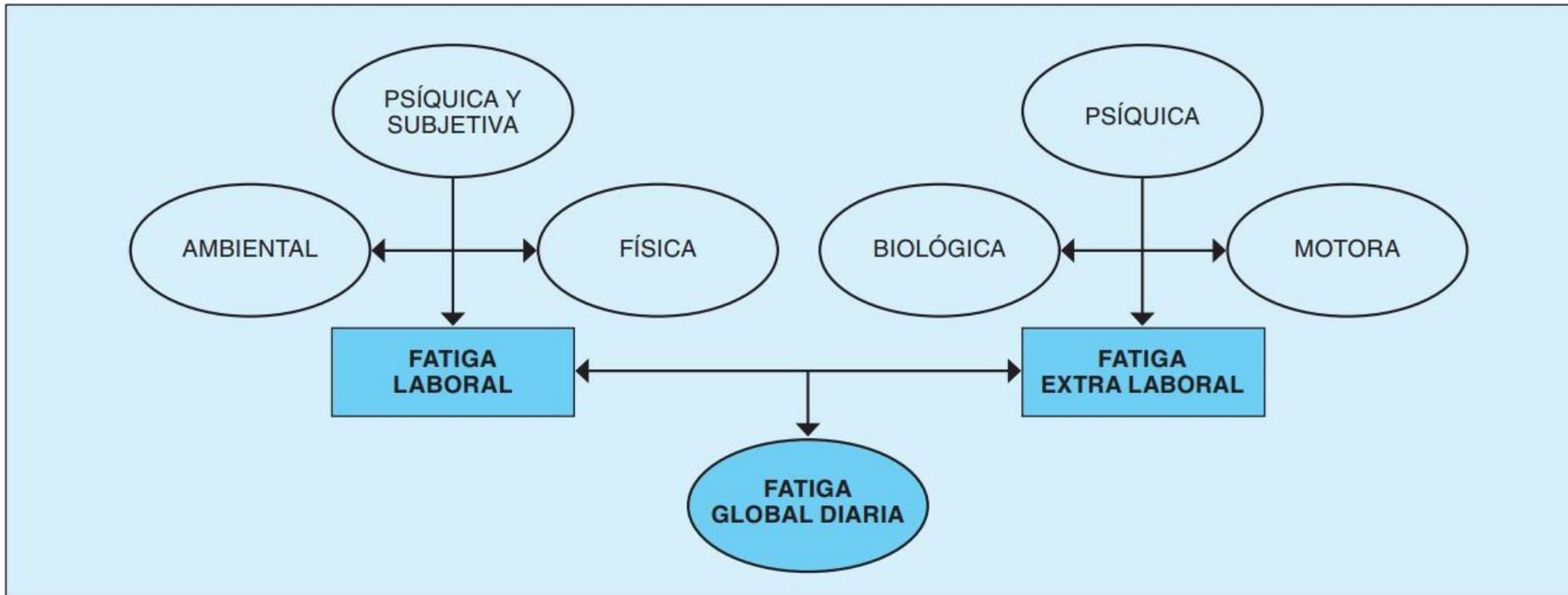


# **Pausas Activas**

**El descanso en el trabajo...**

**LIC. ENF. Y. SELENY CRUZ CORREA**  
ENFERMERA OCUPACIONAL DE  
EPS GRAU S.A.  
CEP 083677

# COMPONENTES PRINCIPALES DE LA FATIGA

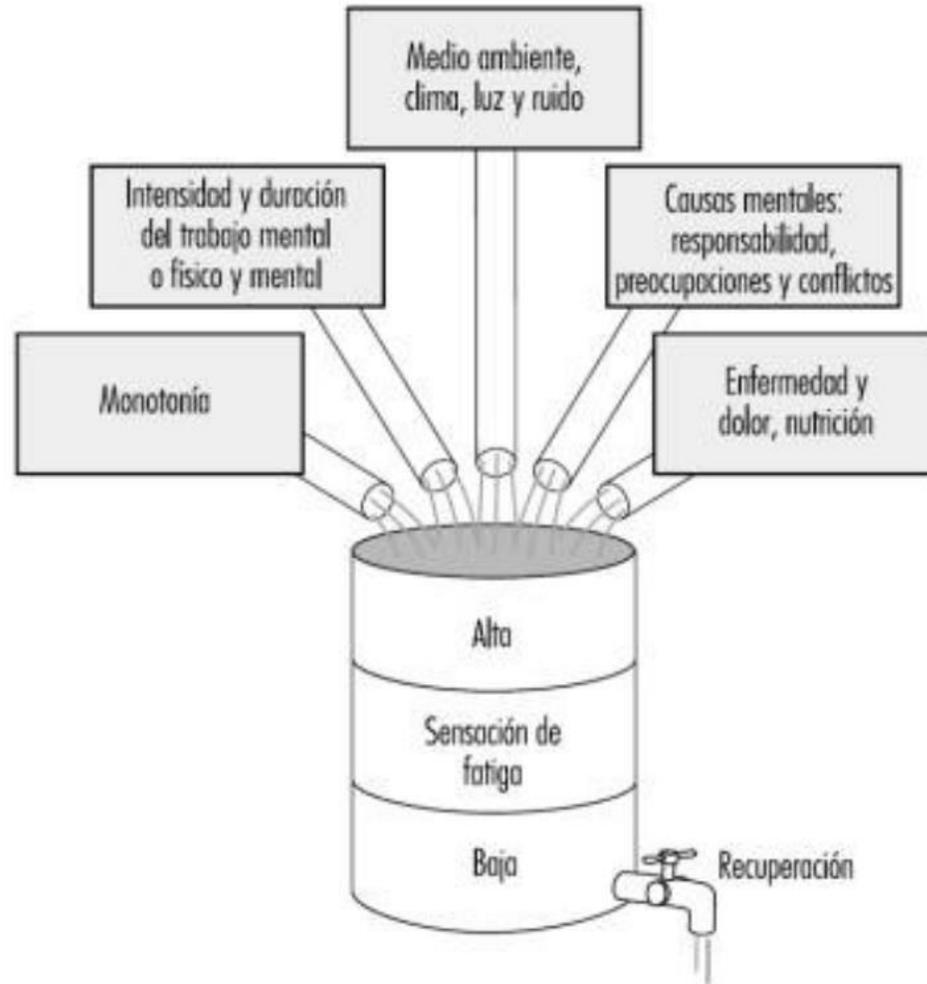


# COMPONENTES ESENCIALES PARA LA EFECTIVIDAD DEL



**Fuente:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Nota Técnica de Prevención. El descanso en el trabajo (I): pausas (2011). Pág. 13.

# EFFECTO ACUMULATIVO DE LAS CAUSAS COTIDIANAS DE FATIGA



## DESCANSO SEGÚN POSICIÓN DEL CUERPO

Porcentaje de descanso	Categoría
2%	Sentado o combinación sentado-parado y caminando donde los cambios de posición se dan cada menos de 5 minutos; los brazos y cabeza están en posiciones normales.
3%	Parado o combinación de parado-caminando donde sólo se tiene que sentar durante los periodos de descanso; también para situaciones donde los brazos y cabeza estén fuera del rango de posición normal por periodos menores a 1 minuto.
5%	El puesto de trabajo requiere de estar constantemente de pie; también para trabajos que requieran extensión de las piernas o brazos.
7%	El cuerpo está en una postura incomoda por largos periodos; también en puestos donde el trabajo demande que el trabajador permanezca en una misma posición (revisión calidad).

Tabla 2. Porcentaje de descanso del tiempo de trabajo según la posición del cuerpo según Cornman:

# DESCANSO SEGÚN TIEMPO Y MMC

<b>Kg de peso que se manejan</b>	<b>Hasta 15% del tiempo de trabajo</b>	<b>&gt; 15% pero &lt; de 40%</b>	<b>&gt; 40% pero &lt; de 70%</b>	<b>Más de 70% del tiempo de trabajo</b>
hasta 2,2 kg	0% de descanso	0% de descanso	3% de descanso	3% de descanso
2,2 a 11 kg	0% de descanso	0% de descanso	3% de descanso	7% de descanso
11 a 27 kg	0% de descanso	3% de descanso	7% de descanso	10% de descanso
más de 27 kg	3% de descanso	7% de descanso	10% de descanso	13% de descanso

*Tabla 1. Pausas en función del peso manejado y el tiempo de trabajo basado en Cornman*

# PAUSAS ACTIVAS



Incluyen una rutina que generalmente incorpora movimientos articulares de estiramiento de diferentes grupos musculares (cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies) además de ejercicios de respiración para activar la circulación sanguínea y la energía corporal, previniendo problemas causados por la fatiga física y mental, favoreciendo el incremento de la productividad.

# PAUSAS ACTIVAS

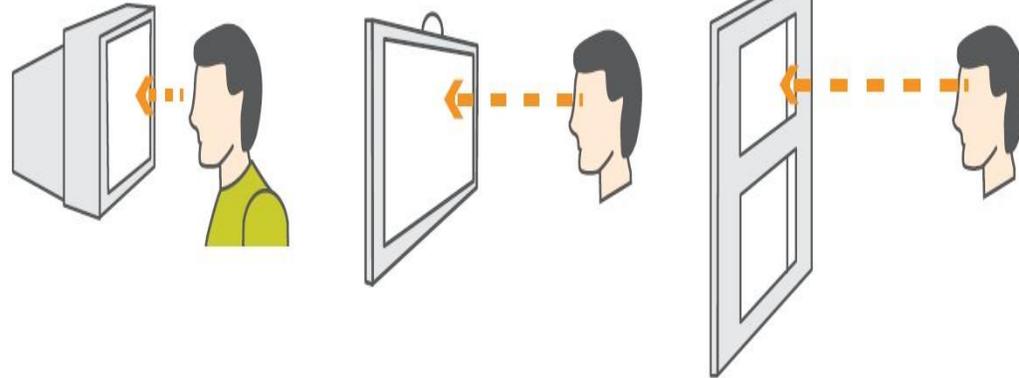
1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Libera estrés articular y muscular.
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral.



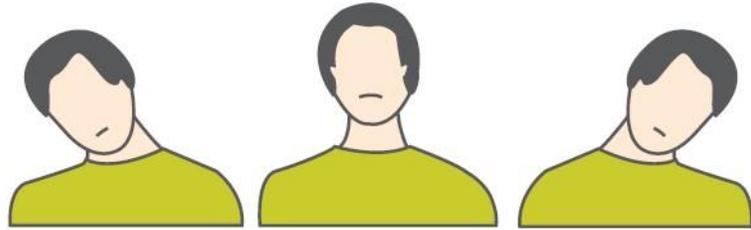
# PA: Fatiga Visual

## RELAJACIÓN DE LA VISTA

1. Aleja la vista del monitor del computador.
2. Busca un punto lejano y detente a observarlo por 10 segundos.
3. Vuelve la vista al monitor, y repite el mismo ejercicio una vez más.



# PA: Cuello



## EJERCICIOS PARA EL CUELLO

### MOVILIZACIÓN OBLICUA DEL CUELLO

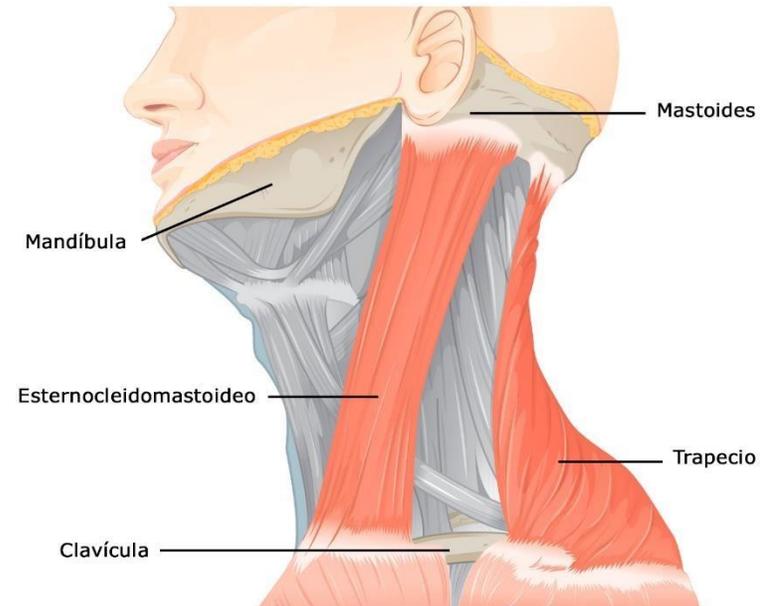
1. Mira hacia abajo
2. Gira la cabeza en forma diagonal de un lado a otro

### MOVIMIENTO SEMICIRCULAR DEL CUELLO

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los dos costados
2. Baja lentamente el mentón y realiza un semi círculo hasta llegar con la cabeza al otro extremo

### LATERALIZACIÓN DE LA CABEZA

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los dos costados
2. Mueve la cabeza lentamente con la vista en frente hasta llegar a la misma posición inicial pero al lado contrario.

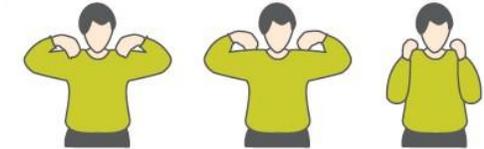


# PA: Hombros

## EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

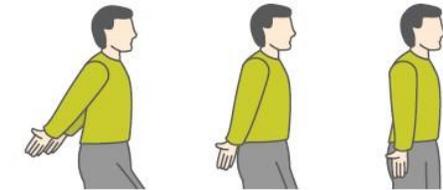
### GIRO DE HOMBROS

1. Dobra los brazos y pon las manos sobre los hombros.
2. Mantén los brazos formando una línea recta hacia los lados.
3. Gira los hombros hacia adelante y atrás repitiendo 10 veces en ambos casos.



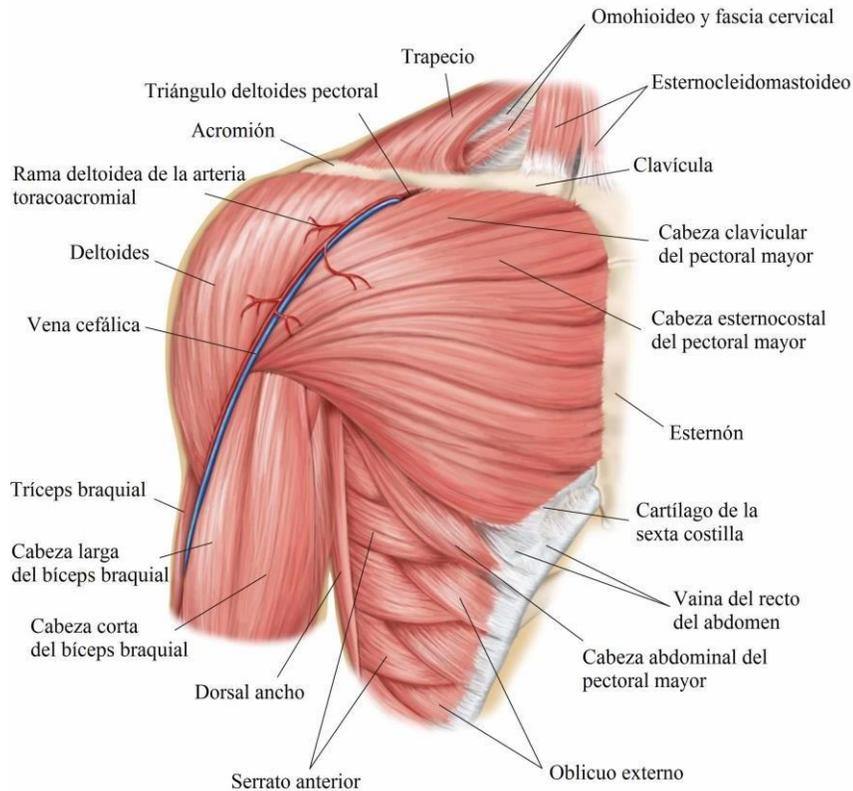
### ELONGACIÓN DE HOMBROS

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levántalos hacia atrás girando los hombros y llévalos hacia adelante.
3. Repite este movimiento hacia adelante y atrás, 10 veces respectivamente.



### ELONGACIÓN DE HOMBROS Y BRAZOS

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levanta un brazo lo más que puedas y vuelve a dejarlo a un costado del cuerpo.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.

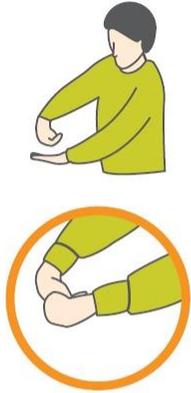


# PA: Espalda



# PA: Brazos

## EJERCICIOS PARA DESCANSAR BRAZOS



### MUÑECA HACIA ABAJO

1. Estira un brazo y flexiona la muñeca hacia abajo.
2. Con ayuda de tu otra mano ejerce presión hacia abajo por un par de segundos.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



### MUÑECA HACIA ARRIBA

1. Estira un brazo y flexiona la muñeca hacia arriba.
2. Con ayuda de tu otra mano ejerce presión hacia arriba por un par de segundos.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



### CON AMBOS BRAZOS

1. Junta las palmas de las manos en el pecho
2. Con las palmas juntas comienza a bajar ambas manos hasta que sientas la elongación del antebrazo.
3. Mantén esta posición por 10 segundos y vuelve a repetir



### CON UN BRAZO

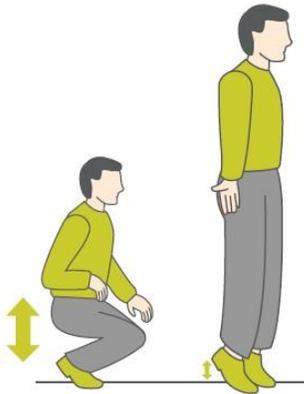
1. Pasa tu brazo estirado hacia el lado contrario de tu cuerpo
2. Con tu otra mano toma el codo y empújalo hacia ti
3. Mantén esta posición por 10 segundos y vuelve a repetir el ejercicio con el brazo contrario.

# PA: Piernas

---

## EJERCICIOS PARA DESCANSAR PIERNAS

---



1. Párate con los pies abiertos a la altura de los hombros.

2. Flexiona la rodillas, agáchate y ponte en cuclillas.

3. Ponte de pie suavemente y mantente en la punta de tus pies un par de segundos.

# ESTRATEGIAS INDIVIDUALES PARA EVITAR LA FATIGA



# NO WORKAHOLIC



# NO PROCRASTINAR: diferir, aplazar...



**NOSOTROS TRABAJAMOS  
PARA QUE EL SERVICIO  
CONTINÚE**

**#TúQuédateEnCasa**



**EPS GRAU S.A.**  
Trabajando para estar mejor

