

BOLETÍN SST

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS

DEFINICIÓN

Las pausas activas son breves ejercicios físicos que se realizan durante la jornada laboral. No requieren gran esfuerzo y tienen como propósito relajar el cuerpo, reducir la tensión muscular y ayudar a recuperar la energía, mejorando así el bienestar y el rendimiento laboral.

💡 Incorporar pausas activas en tu rutina diaria es invertir en tu bienestar físico, mental y profesional.

¡Haz de las pausas activas un hábito saludable!

Estas pausas se han consolidado como una herramienta clave en los programas de seguridad y salud en el trabajo, ya que promueven la actividad física enfocada en mejorar la movilidad articular, realizar estiramientos y facilitar cambios de postura. De este modo, contribuyen a reducir el impacto de posiciones prolongadas o movimientos repetitivos, disminuyendo el riesgo de trastornos osteomusculares.

¿Qué tipo de ejercicios se realizan?

- Estiramientos de cuello, espalda, brazos y piernas.
- Ejercicios de respiración y relajación.
- Movimientos suaves para cambiar de postura.
- Dinámicas ligeras para activar la circulación

🕒 **Duración recomendada:** 5 a 10 minutos cada 2 o 3 horas de trabajo continuo.

»» La seguridad
Es de tod@s!

Sección SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Ext: 30044 -30045
segysalud_pal@unal.edu.co

¿QUÉ DEBE TENER EN CUENTA PARA REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS?



- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- Mantenga siempre una postura de relajación.
- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a movilizar o estirar. Sienta el estiramiento.
- No debe haber dolor.
- Realice los ejercicios de manera suave y pausada.

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

