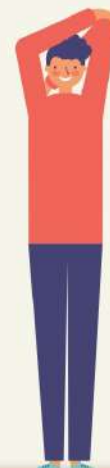




¿Qué son las Pausas Activas?



Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de **tiempo máximo (10 minutos), durante la jornada laboral.**



¿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.

Recomendaciones

Para aquellas personas que presenten las siguientes patologías.

- Malestar por fiebre producida por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Hipertensión (no se deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Falta de reposo.
- Diagnósticos médicos (fracturas no consolidadas, hernias, luxaciones, reemplazos de algún miembro superior e inferior)
- Realizar ejercicios hasta rango de dolor y de flexibilidad permitido.
- Adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- No llegar al agotamiento.

Beneficios de realizar Pausas Activas



- Reduce el estrés laboral.
- Favorece el cambio de posturas y rutinas.
- Libera el estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece el autoestima y la capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promoviendo la integración social.
- Disminuye el riesgo de enfermedades asociadas a desórdenes músculo esqueléticos.
- Mejora el desempeño laboral.