



## PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO

Pasamos más de ocho horas al día sentados trabajando para luego llegar a casa y dormir, rutina que es parte de la vida de muchas personas. Sin darnos cuenta el tiempo no nos alcanza para poder realizar ningún tipo de actividad física, cayendo así en un estado de sedentarismo.

Ante ello, la Dirección de Redes Integradas de Salud (DIRIS) Lima Norte recomienda practicar las pausas activas, las cuales son breves descansos durante la jornada laboral, que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Su duración suele ser de diez minutos cada dos horas laborales.

“Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies”, así lo señaló la Lic. Lucía Quispe, miembro del Equipo de Promoción de la Salud.

Todas las personas que realicen una labor continua por 2 horas o más; trabajos de oficina, trabajos que implican

postura bípeda o de pie, o aquella que dedique más de 3 horas continuas de su tiempo a una sola labor; debe parar un momento y realizar una pausa por el bienestar de su salud física y salud mental.

Beneficios:

- Reducen la tensión muscular
- Previene lesiones osteomusculares
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- Mejoran la atención y la concentración
- Mejoran la postura

Como se debe realizar una pausa activa:

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
  - Realizar ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
  - Concentrarse en sentir el trabajo de los músculos y la articulación a la cual se le va a realizar estiramiento.
  - En el momento del estiramiento no se debe sentir dolor, si se llegase a presentar es a causa de que no se está realizando el estiramiento de forma adecuada.
  - Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona donde más sientes que se acumula el cansancio.
- \*Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debes hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.