

# Seguridad Laboral Pausas Activas

DEKRA Chile





## ¿Qué son los ejercicios compensatorios y pausas activas?

Es la actividad física que se realiza durante los períodos de trabajo y en momentos en que ya se siente algún grado de molestia en una zona específica del cuerpo.

Las pausas activas se deben realizar antes de iniciar la jornada laboral y cada 1 hora de trabajo continuo.

La duración de la pausa activa deberá ser como mínimo de 5 minutos.



### Beneficios de las pausas activas

- Mejora el Nivel óseo y articular.
- Mejora el nivel muscular.
- Mejora el nivel cardiovascular.
- Mejora el nivel respiratorio.
- Mejora el nivel metabólico.
- Mejora el nivel Psicosocial.
- Alivia los dolores de espalda.
- Evita la Obesidad.
- Combate la ansiedad y depresión.
- Reduce el peligro de enfermedades cardíacas.
- Ayuda a dormir mejor.



## Ejercicios para el Cuello

### Ejercicios Pausas Activas



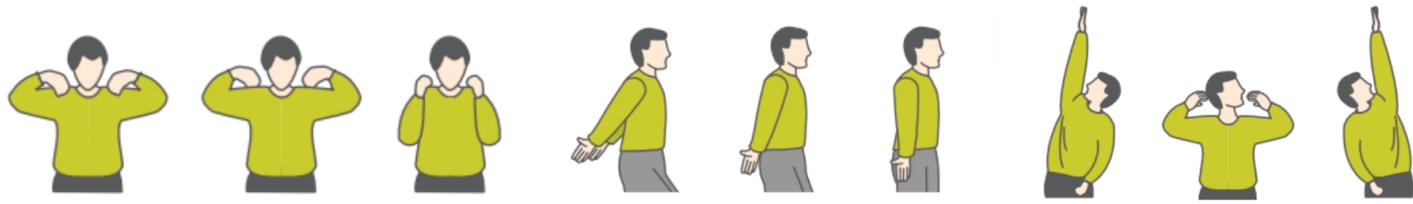
#### **Movilización oblicua del cuello**

1. Mira hacia abajo
2. Gira la cabeza en forma diagonal de un lado a otro
3. Movimiento semicircular del cuello
4. Comienza girando la cabeza hacia uno de los dos costados
5. 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.





## Ejercicios para los Hombros

### Ejercicios Pausas Activas



### 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

### 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.



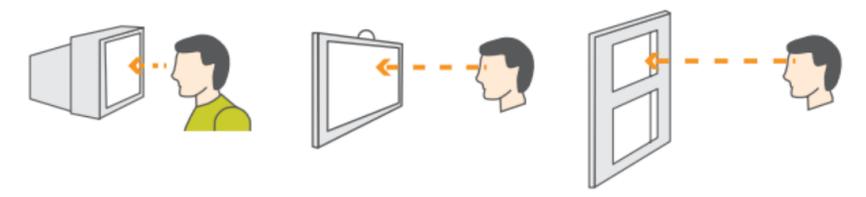
## Ejercicios para la Vista

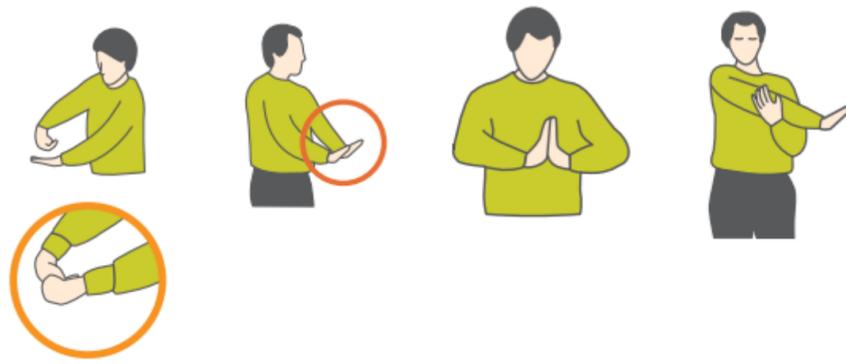
Ejercicios  
Pausas  
Activas



### 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.





## Ejercicios para descansar los Brazos

### Ejercicios Pausas Activas



#### **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.



## Ejercicios para descansar Piernas

Ejercicios  
Pausas  
Activas



### Relajación de 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.

