

INFORME SOBRE PAUSAS ACTIVAS



INTRODUCCIÓN

Las pausas activas son una práctica común en muchos lugares de trabajo, especialmente en aquellos donde los empleados pasan largas horas sentados o realizando actividades repetitivas. Estas pausas ofrecen una variedad de beneficios para la salud y el bienestar de los trabajadores, y son una estrategia efectiva para prevenir lesiones y mejorar la productividad en el lugar de trabajo.

DESARROLLO

1. Beneficios de las pausas activas

Las pausas activas proporcionan una serie de beneficios para los empleados y la empresa en general. Algunos de estos beneficios incluyen:

- Mejora de la circulación sanguínea: realizar movimientos durante las pausas activas ayuda a promover la circulación sanguínea, lo cual es beneficioso para prevenir problemas como la trombosis venosa profunda.
- Prevención de lesiones: los empleados que pasan largas horas sentados o realizando actividades repetitivas pueden sufrir de dolores musculares y articulares. Las pausas activas ayudan a prevenir estas lesiones al tomar descansos y estirar los músculos.
- Mejora de la concentración y productividad: realizar una pausa activa ayuda a recargar la energía y mejorar la concentración. Esto a su vez incrementa la productividad y reduce la

fatiga laboral.

- Promoción de la salud mental: las pausas activas también contribuyen a reducir el estrés y mejorar la salud mental de los empleados. Los momentos de descanso ayudan a despejar la mente y renovar la motivación.

2. Cómo implementar las pausas activas

Para implementar las pausas activas de manera efectiva, se deben tener en cuenta ciertos aspectos:

- Planificación: es importante establecer una rutina de pausas activas y comunicarla a todos los empleados. Esto les permitirá ajustar su horario de trabajo y dedicar tiempo a las pausas.

- Duración: las pausas activas pueden durar entre 5 y 10 minutos, dependiendo de la intensidad de las actividades. Es recomendable que se realicen cada 1 o 2 horas.

- Actividades: las actividades realizadas durante las pausas activas deben ser sencillas y de baja intensidad, como estiramientos, caminatas cortas o ejercicios de relajación.

- Espacio adecuado: se debe contar con un espacio adecuado para realizar las pausas activas, donde los empleados puedan moverse libremente y sin restricciones.

3. Recomendaciones para realizar pausas activas

Algunas recomendaciones para realizar pausas activas de manera efectiva incluyen:

- Establecer recordatorios: utilizar alarmas o aplicaciones de recordatorios en los dispositivos electrónicos es una forma efectiva de asegurarse de que las pausas activas se realicen regularmente.

- Movimientos variados: durante las pausas activas, se deben realizar una variedad de movimientos que involucren diferentes grupos musculares, con el fin de estirar y fortalecer todo el cuerpo.

- Hidratación: aprovechar las pausas activas para hidratarse es esencial para mantener la energía y prevenir la deshidratación.

CONCLUSIÓN

Las pausas activas son una estrategia efectiva para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, así como para aumentar la productividad en el lugar de trabajo. Implementar

estas pausas de manera regular y seguir algunas recomendaciones prácticas garantizará que los empleados obtengan los beneficios necesarios de estas pausas. Además, es fundamental que los empleadores promuevan una cultura de bienestar y actividad física en el entorno laboral.

BIBLIOGRAFÍA

American Institute for Cancer Research. (s.f.). Making PAUSE: Prioritize Active Use of Sedentary Equipment. Recuperado de <https://www.aicr.org/news/bring-stech-to-work/>

Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Physical Activity at Work. Recuperado de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/workplace-pa/ideas-for-pa.html>

Mayo Clinic. (2020). Desk stretches to do at work. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/office-stretching-exercises/art-20046041>