



MANUAL PARA IMPLEMENTACIÓN
DE PAUSAS ACTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

Elaborado por:

Dirección de Bienestar Laboral

Área de Salud Ocupacional

Subárea de Deporte y Recreación

Introducción

El siguiente manual servirá de guía para la implementación de un programa de pausas activas en los centros de trabajo de la Caja Costarricense de Seguros Social.

Además la OIT (2012) ha considerado el lugar de trabajo como prioritario en la implementación de programas de promoción de la salud para el siglo XXI. Por tanto estrategias de este tipo vienen a propiciar estos espacios para los trabajadores.

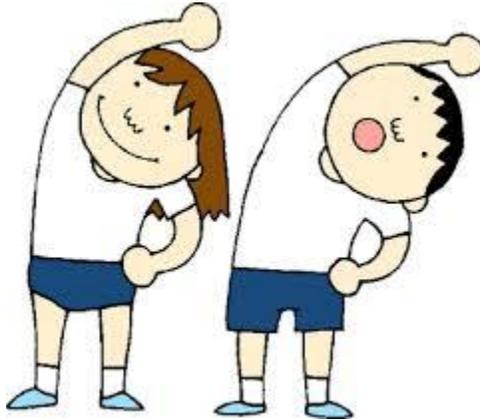
Asimismo, la normativa de relaciones laborales de la CCSS, hace referencia en su artículo 66 del título IV, sobre la implementación de acciones para la prevención de la enfermedad, promoción de la salud y seguridad en el trabajo, para lo cual la autoridad superior del centro de trabajo brindará todos los recursos humanos, materiales y financieros necesario para el cumplimiento de las mismas.

Los programas de pausas activas han sido implementados en algunos centros laborales con el fin de prevenir lesiones musculoesqueléticas; sin embargo se han encontrado efectos a todo nivel (físico, emocional, psicológico y social).

Algunas investigaciones mencionan que la práctica de la actividad física en el trabajo genera efectos positivos en la salud de las personas trabajadoras, por tanto la implementación de programas de pausas activas en los centros de trabajo de la CCSS, generaría un impacto positivo en la salud de las personas que laboren en distintos servicios de la institución.

A continuación se muestra, los pasos a seguir para la implementación de un programa de pausas activas laborales en el centro de trabajo:

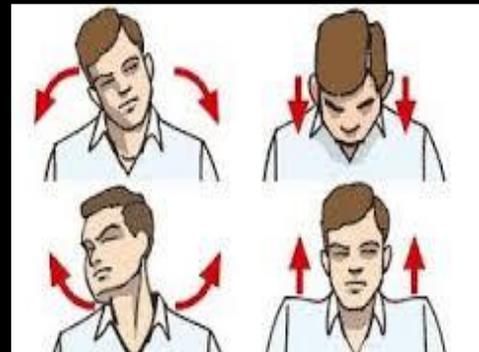
EJERCICIOS ESTIRAMIENTO

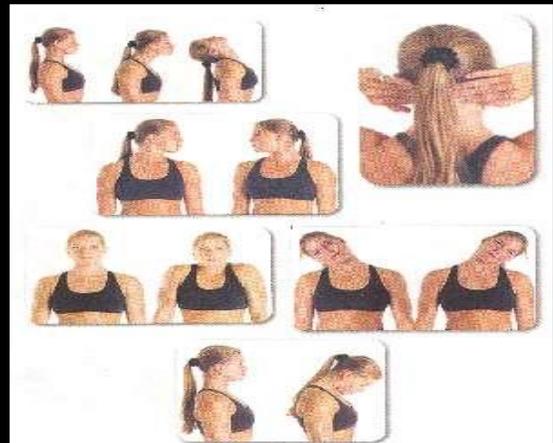


EJERCICIOS DE CUELLO

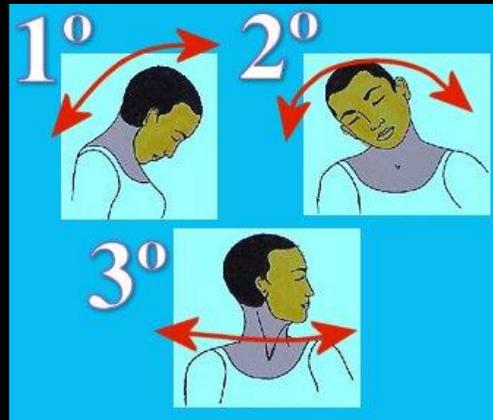
Para esta zona corporal es importante considerar ejercicios con movimientos suaves, que no comprometan el área cervical.

- Es importante dirigir los estiramientos desde la cabeza hasta los pies o viceversa, de forma que se promueva la flexibilidad de todas las zonas corporales:





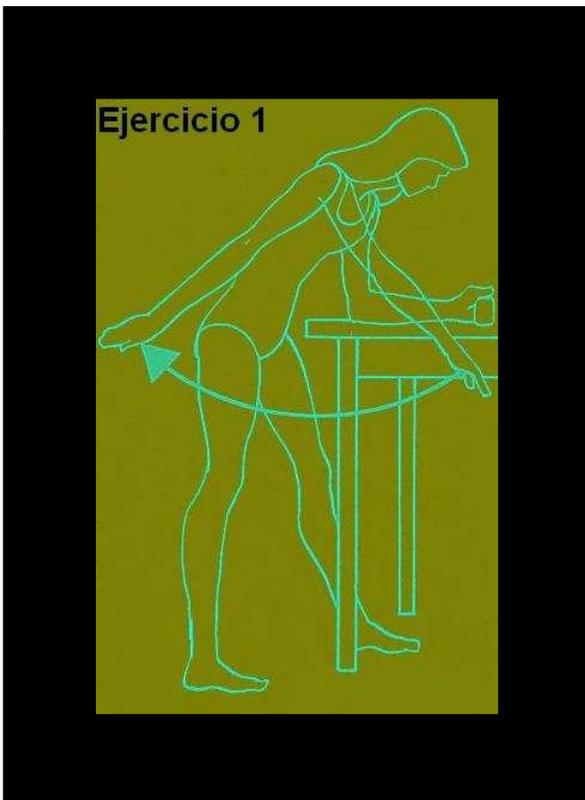
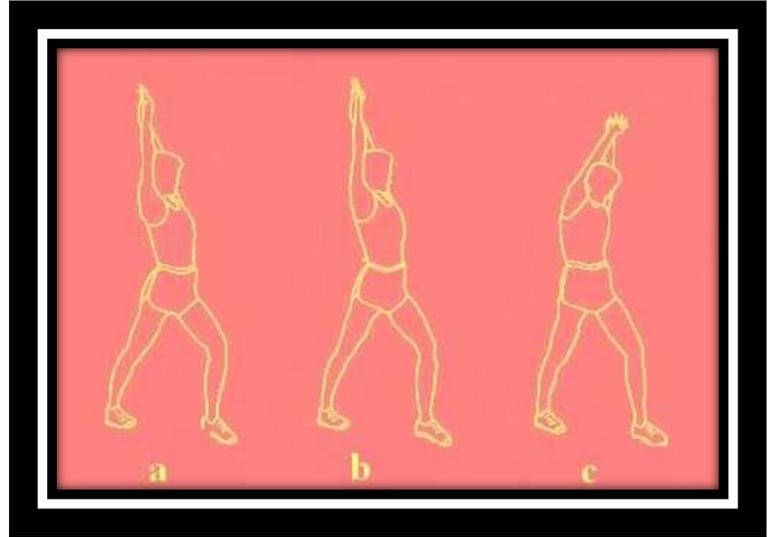
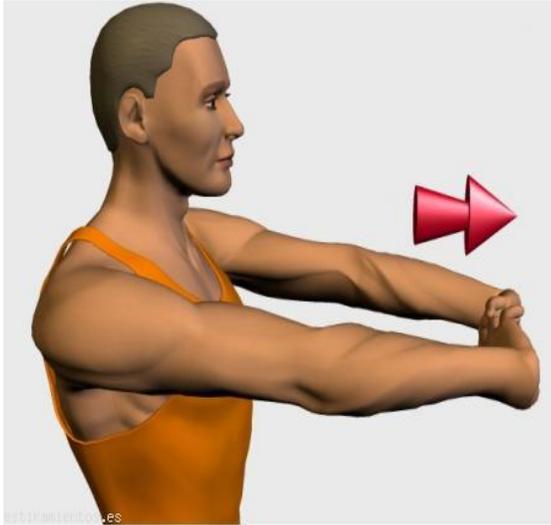
En la realización de estiramientos de cuello, es importante que no se tire del mismo de forma brusca, más bien se promueve que se haga suave y sin forzar las vértebras cervicales.

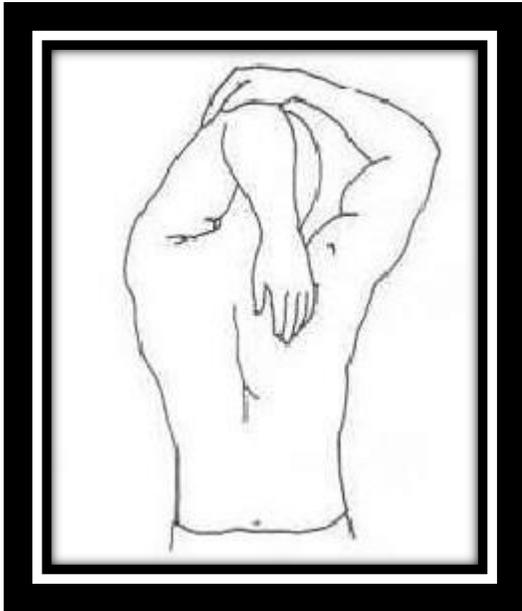


EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA MIEMBROS SUPERIORES (BRAZOS)

En este tipo de estiramiento, hay que tomar en cuenta lesiones previas, ya que personas con alguna patología a nivel de hombro o de brazo, debe modificar el movimiento. Es importante considerar que los movimientos no deben provocar dolor agudo. Los músculos deben elongarse pero no se debe percibir dolor. Se debe hacer el ejercicio de acuerdo al rango de movimiento en que la persona no experimente dolor.



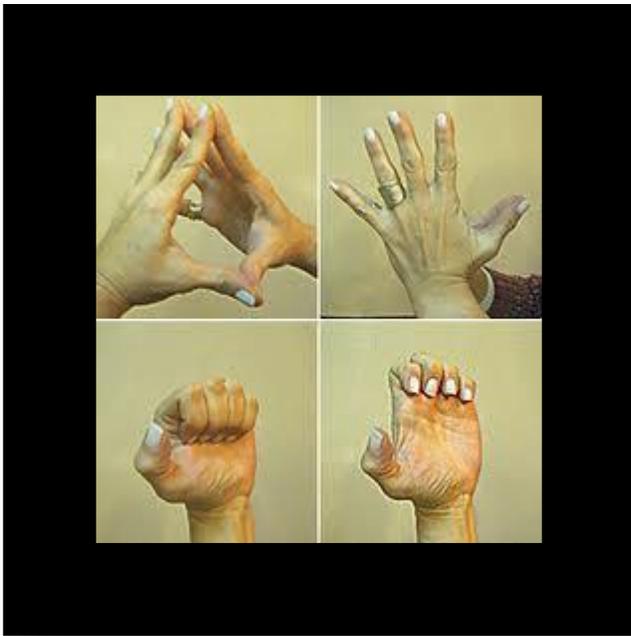
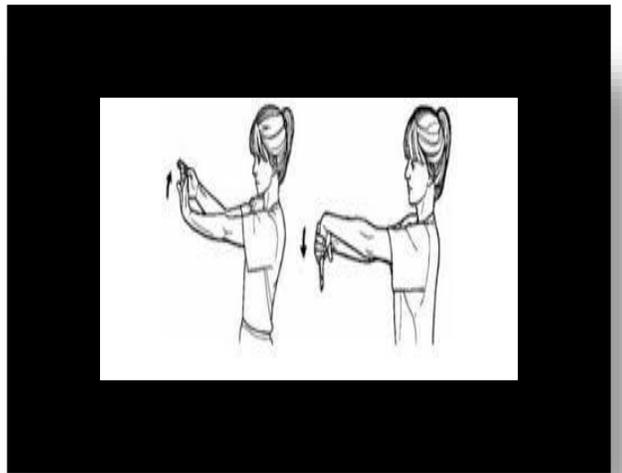
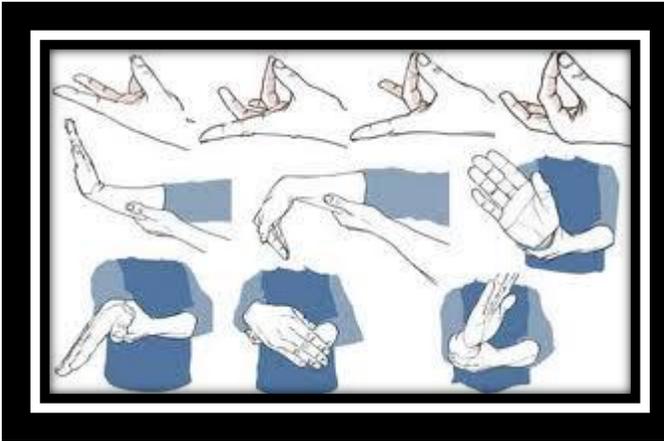


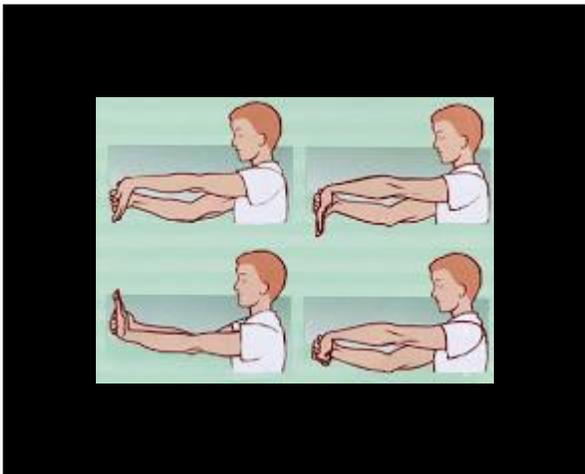
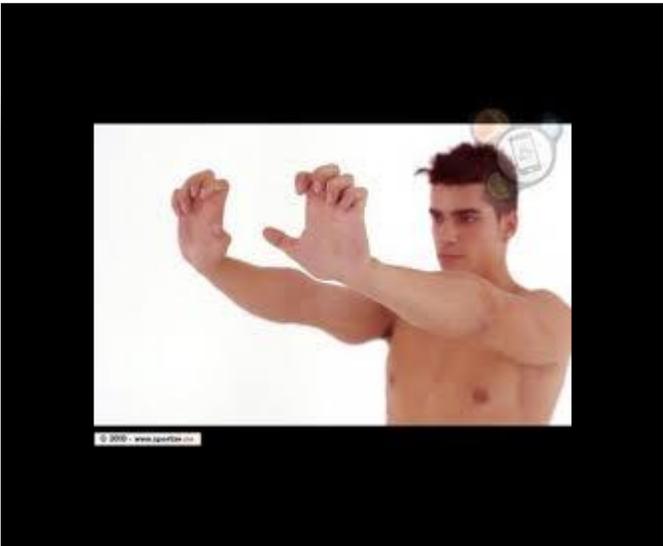
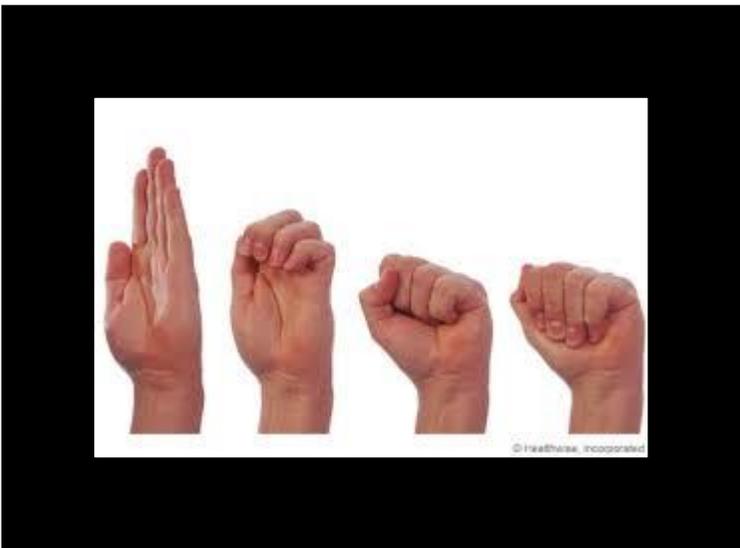
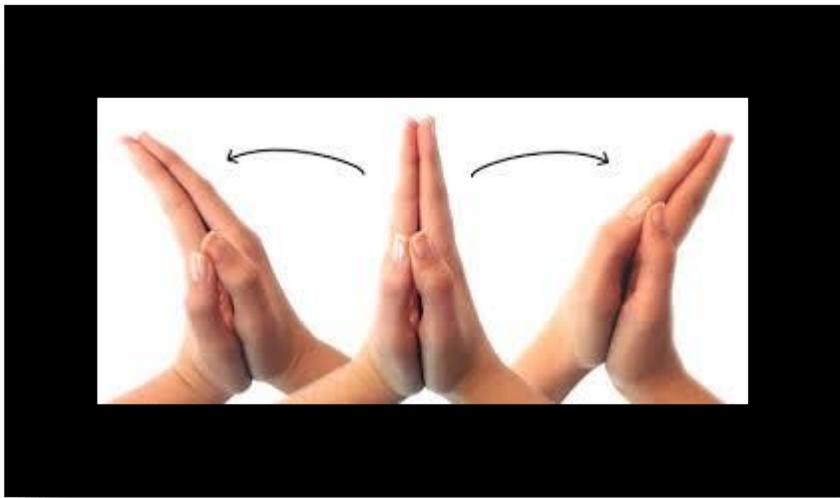


Es importante que al realizar estos ejercicios no se presione directamente la articulación del codo, por lo tanto resulta importante tirar de una zona adyacente a la articulación y no directamente en ella.

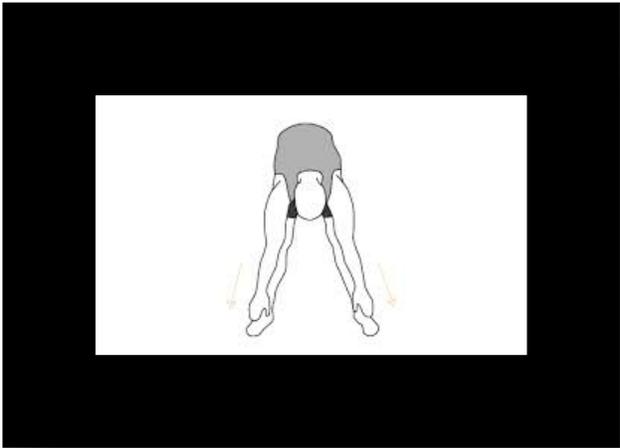
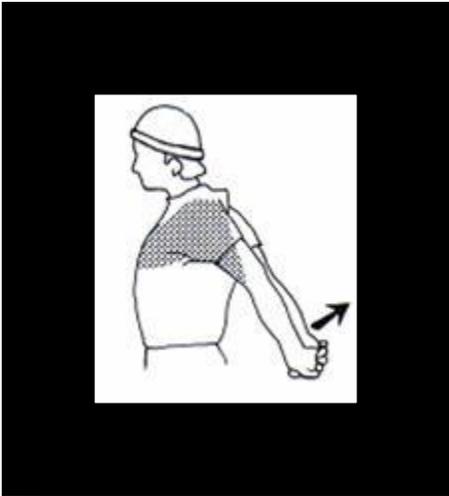
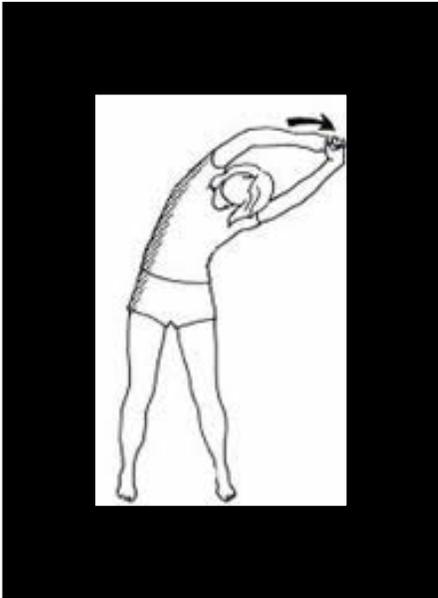
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN MANOS

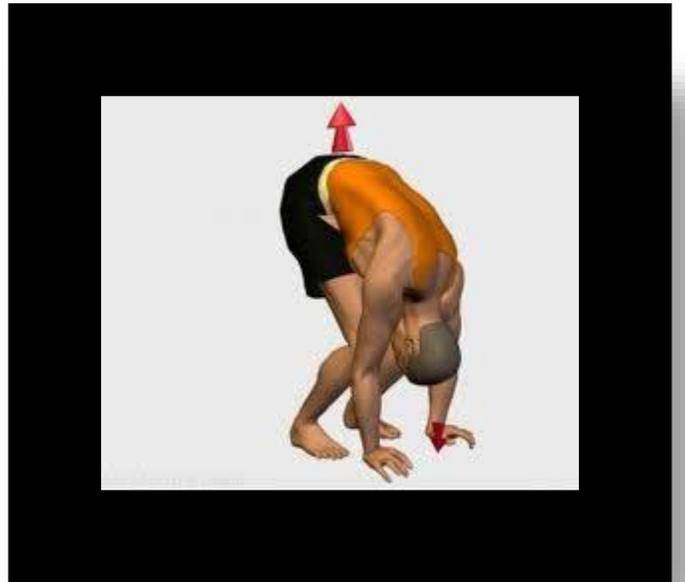
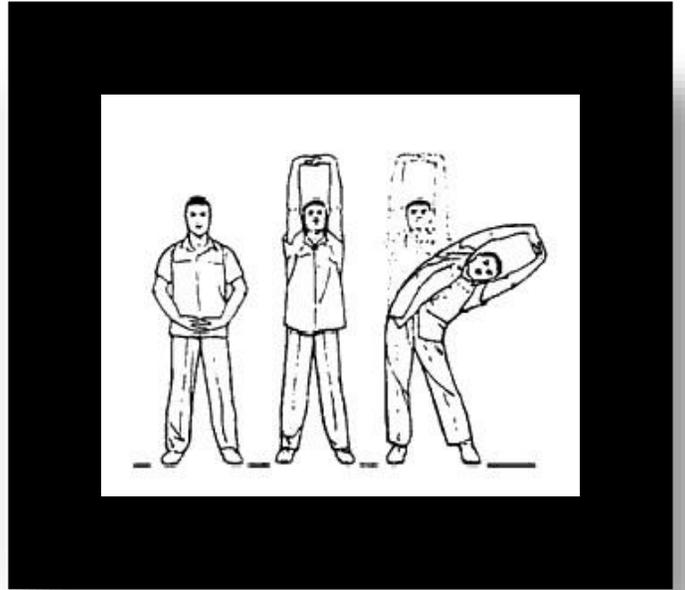
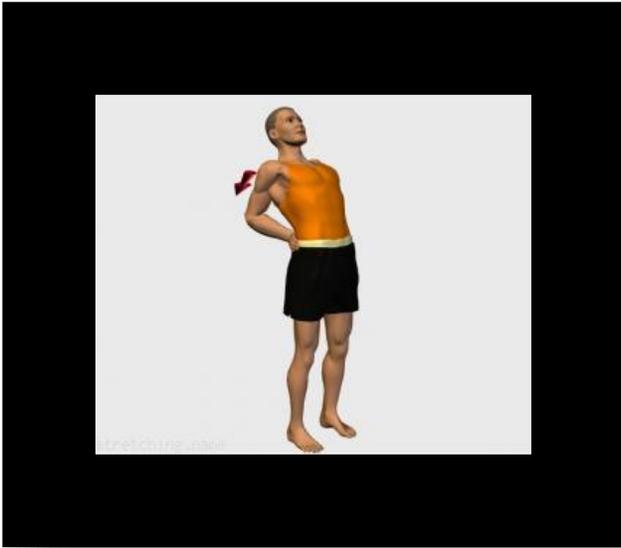
Estos ejercicios son importantes en trabajos en los que se usen constantemente movimientos de muñecas, manos y dedos.

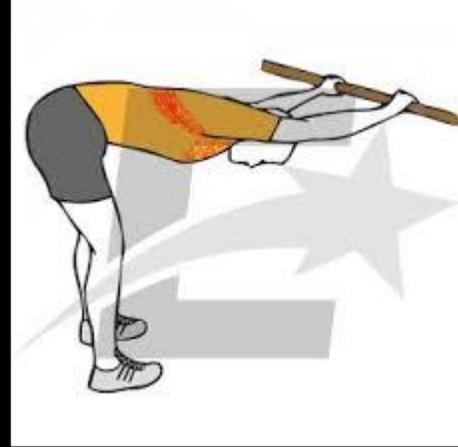
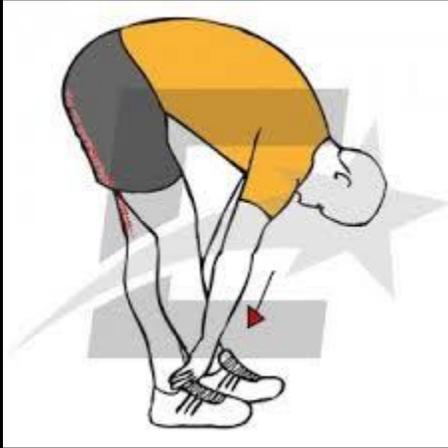




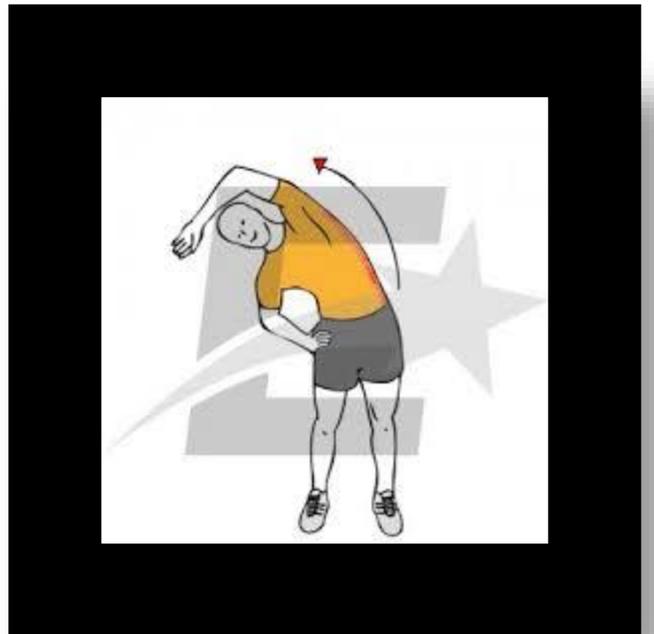
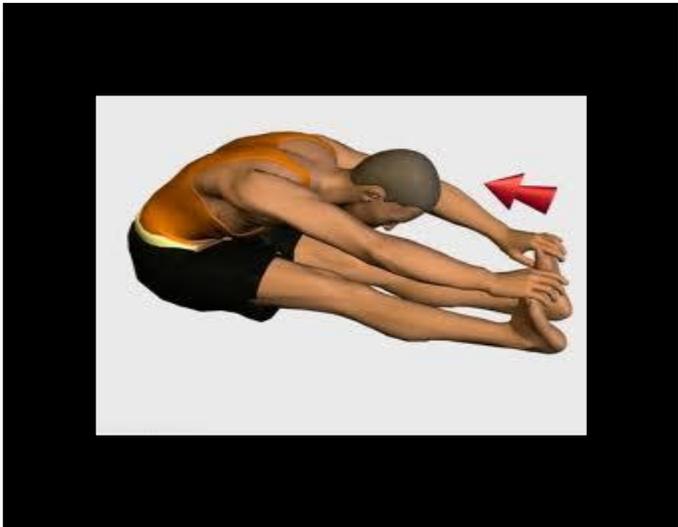
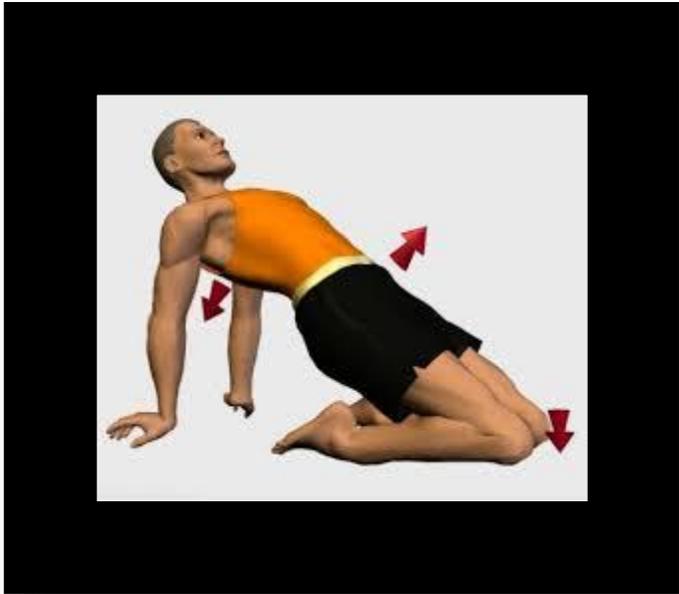
EJERCICIOS DE TRONCO

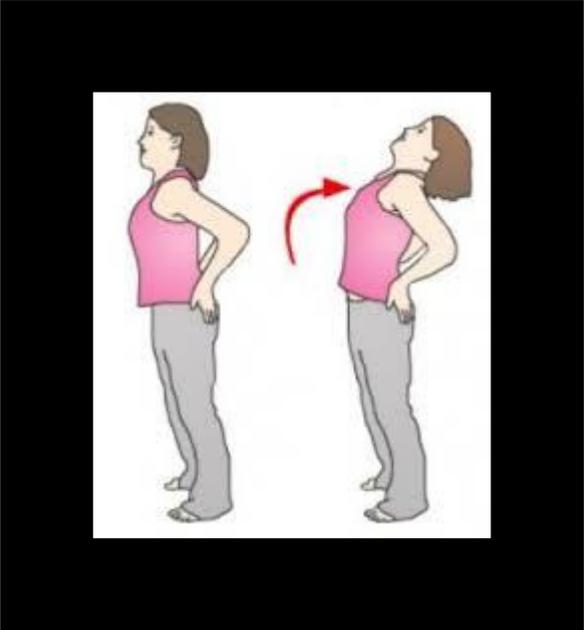
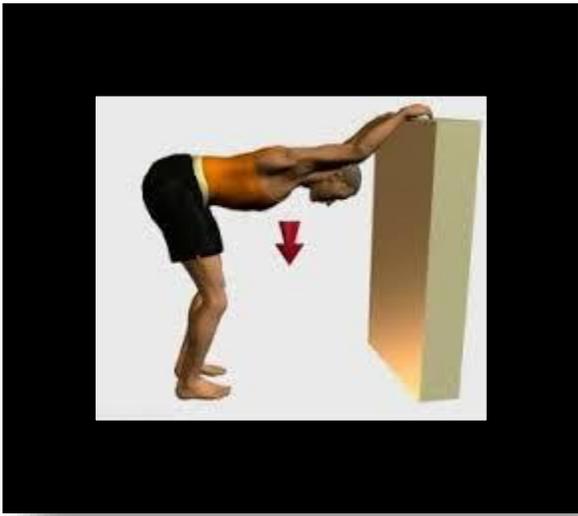






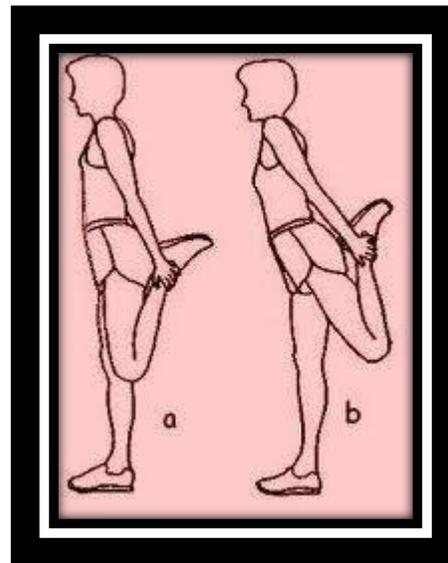
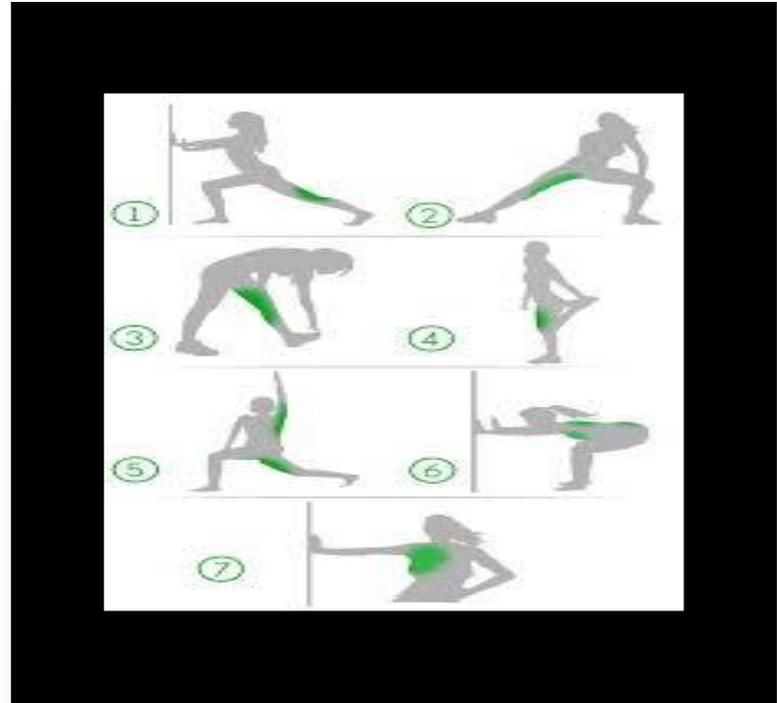
Los ejercicios de tronco junto con buenas posturas en el trabajo, mejoran la salud de la columna vertebral, previenen lesiones y contribuyen a fortalecer los músculos abdominales y lumbares.





ESTIRAMIENTOS DE MIEMBROS INFERIORES

Los músculos de las piernas representan parte de los grandes grupos musculares y cuando se tienen trabajos que requieren muchas horas de pie o sentados, se deben de realizar movimientos dirigidos a dar descanso a éstos, o activarlos según sea el caso.



Felvitocameritos

Mantén inmóvil el antebrazo y afianza los pies. Gira el tronco hacia fuera, quedando el pecho lo más avanzado posible. Mantén inmóvil el



Aductores ▲

Mantén inmóvil el

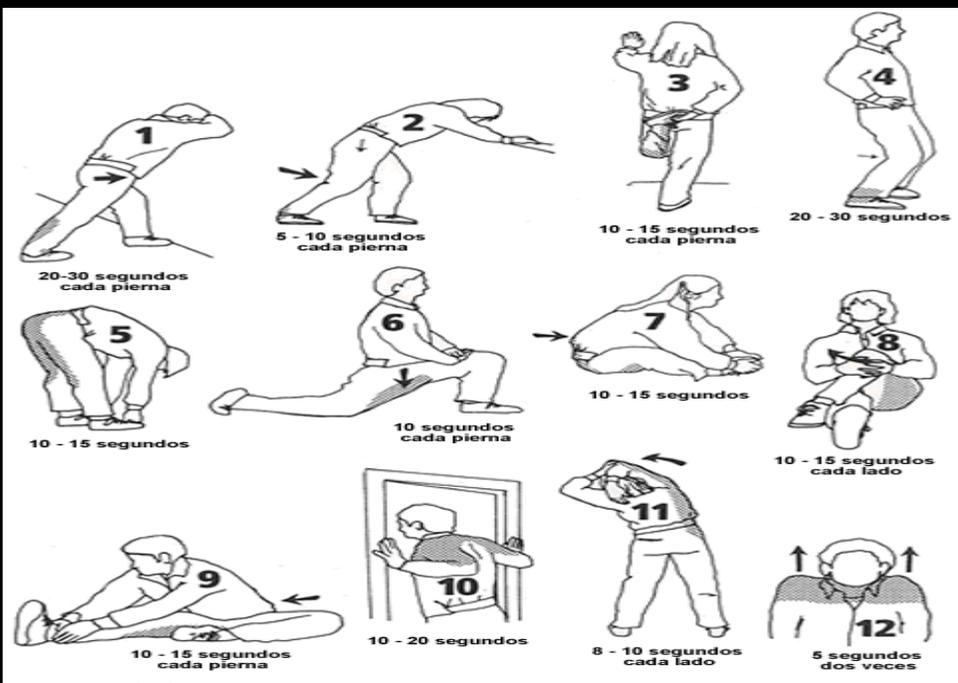


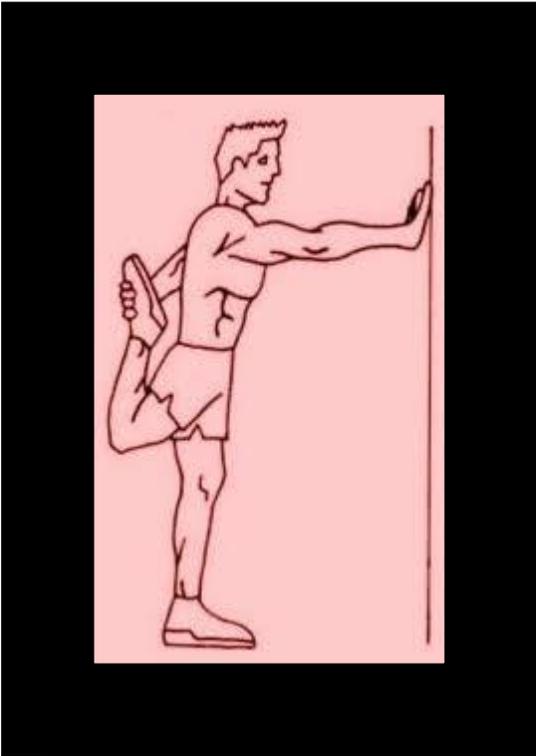
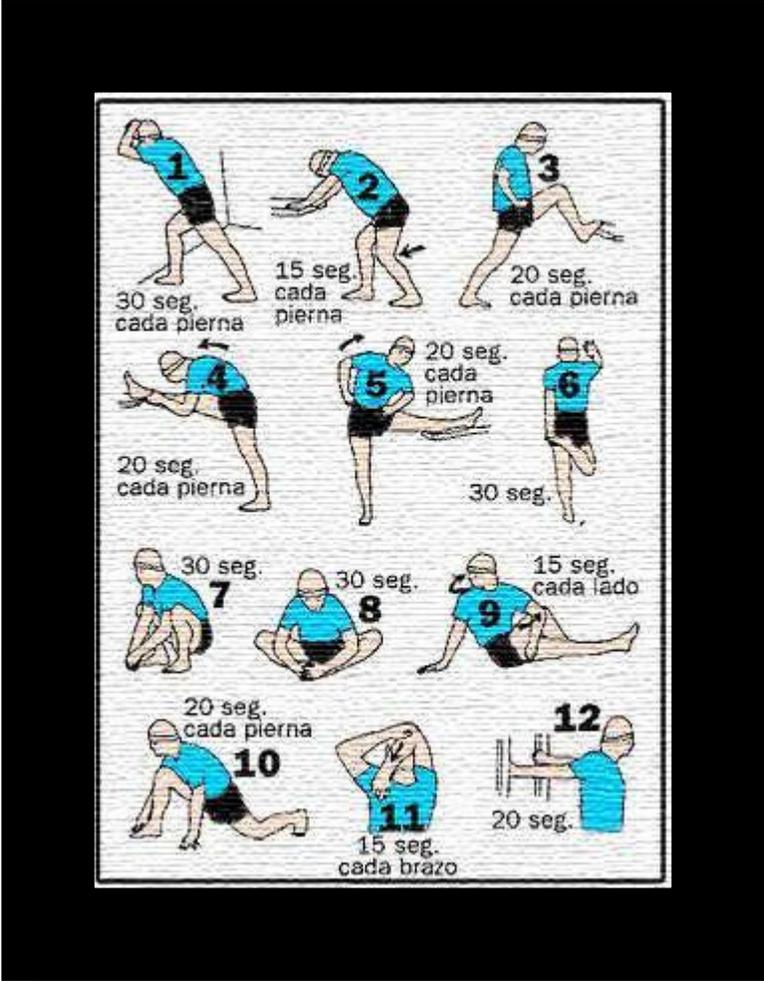
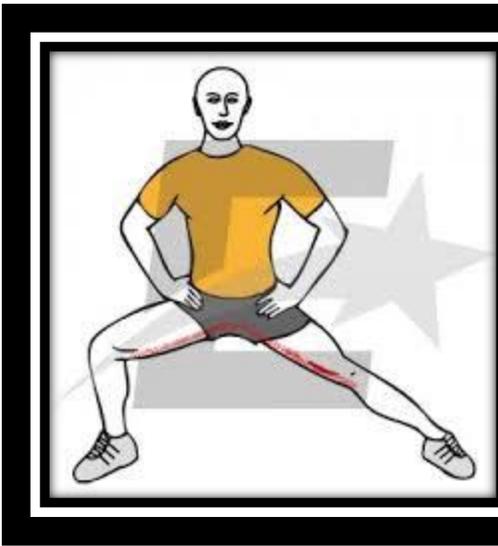
Isquiotibiales ▲

M
a
e
b
z

Gl

No
pie
rec







1 Gemelos.
Atrasa una pierna y adelanta la cadera.



2 Sóleos.
Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.



3 Isquiotibiales.
Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.



4 Peroneo lateral.
Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.



5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.



6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.



7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.



8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.



10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.



11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.



12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.



13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.



14 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.



15 Inglés. Siéntate en cucullas sin que los talones se despeguen del suelo.



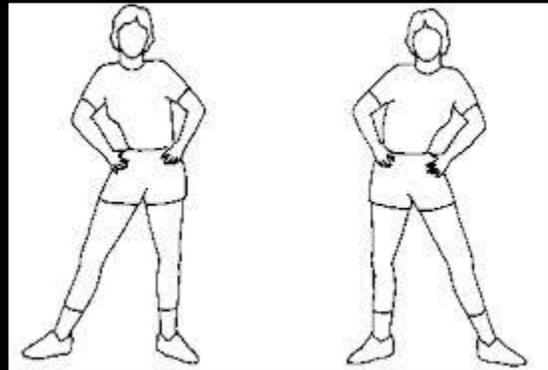
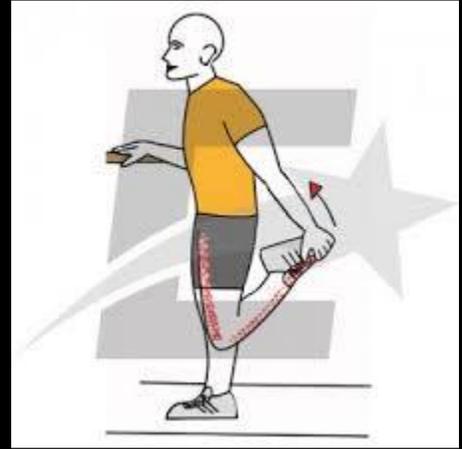
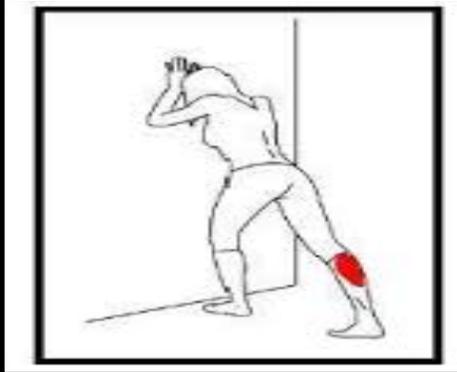
16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo



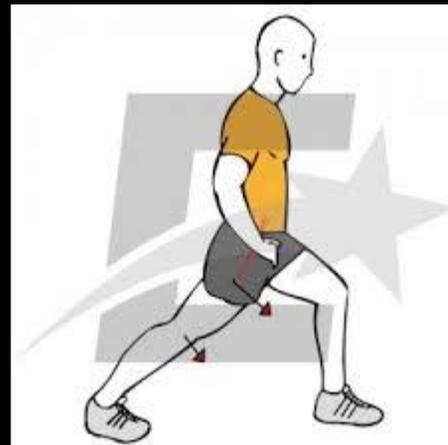
17 Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas

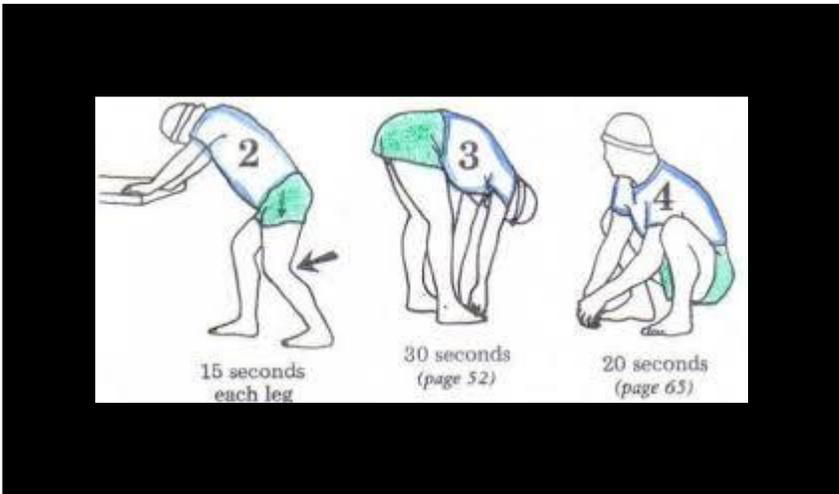
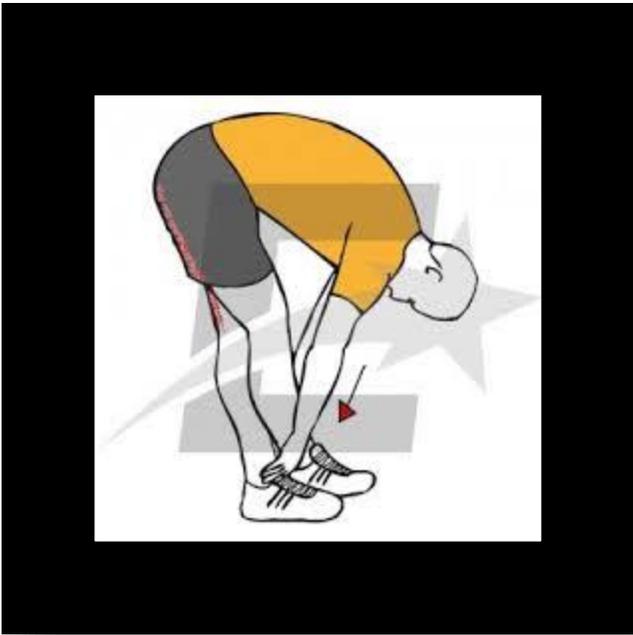
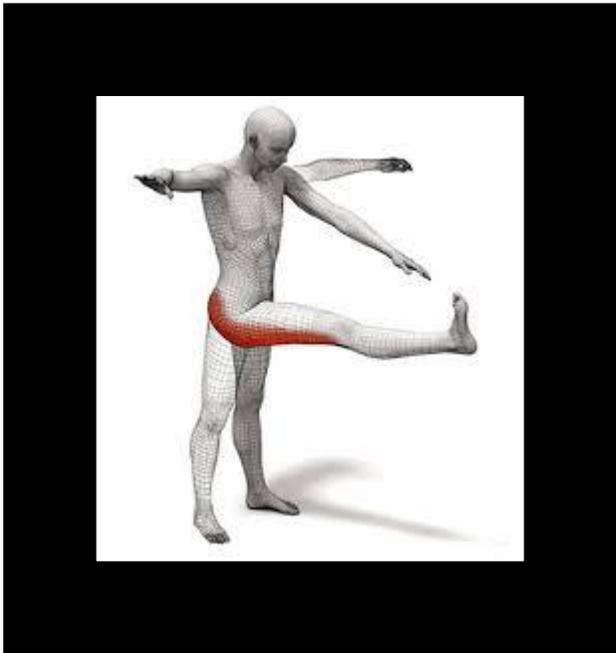


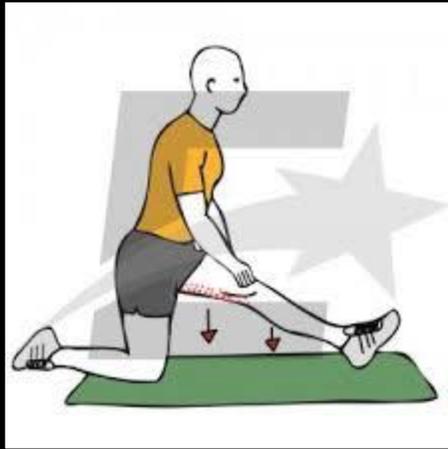
18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo



El estiramiento de los miembros inferiores es muy apropiado durante las pausas en el trabajo, ya sea en trabajos de pie o sentados, por lo que resulta importante realizarlos todos los días.



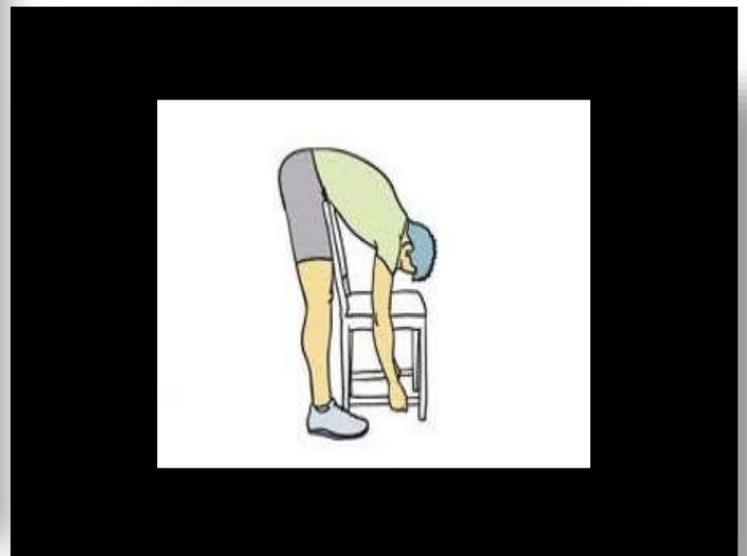


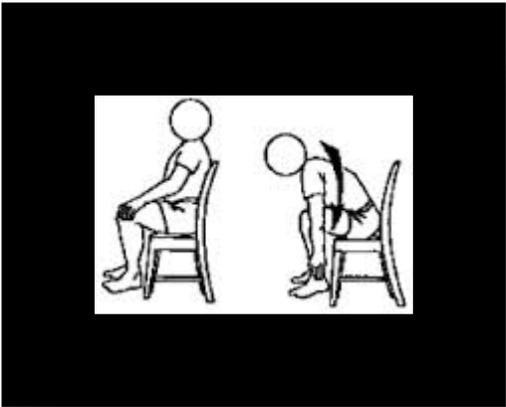
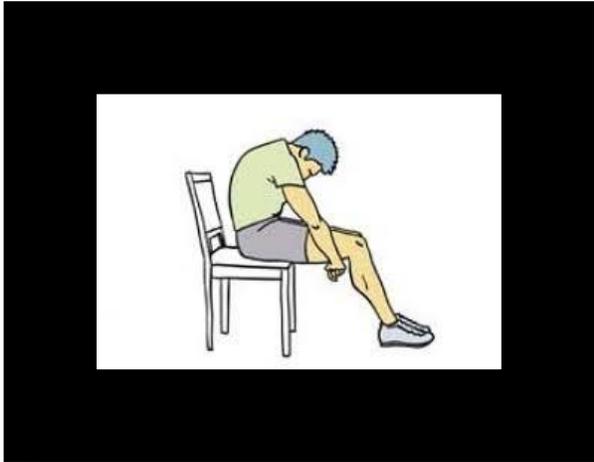
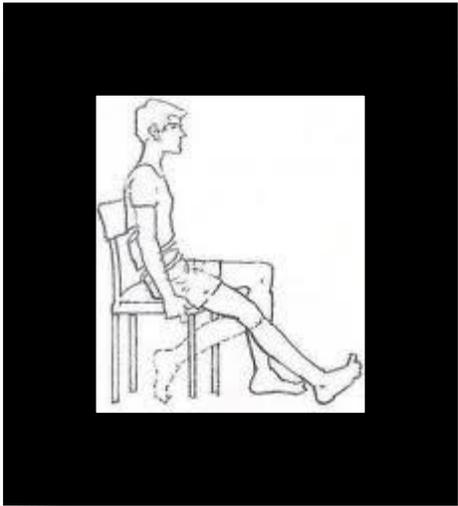
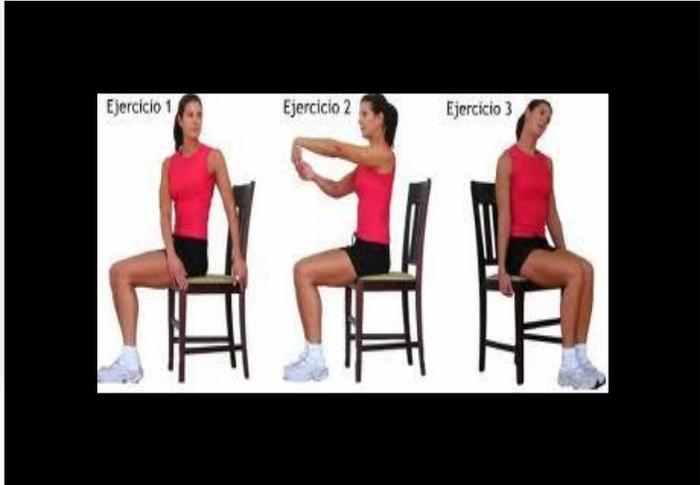
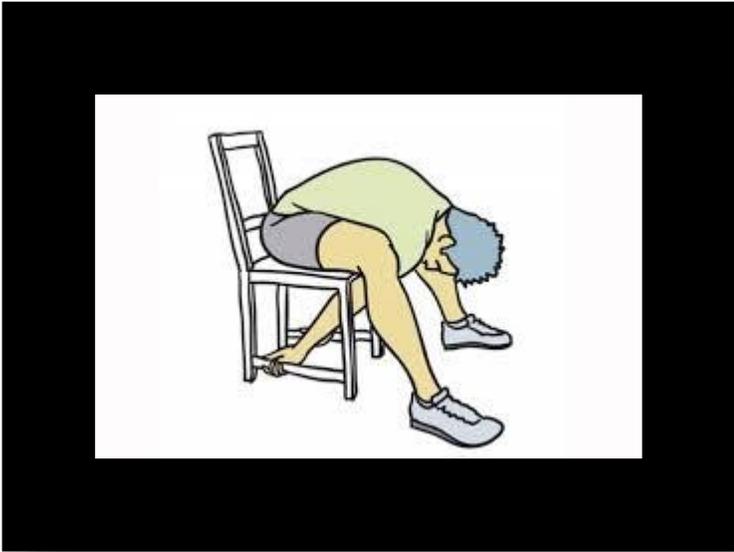


Los estiramientos en miembros inferiores, deben de generar elongación de los músculos, sin causar dolor. Además se deben hacer tomando en cuenta las medidas de seguridad, con el fin de evitar una caída.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN SILLA







Quando se tiene trabajos en los que la posición sentada es la que más predomina, pueden realizar ejercicios de estiramiento en su silla de trabajo, que permitan cambiar de postura y dar elongamiento a los músculos fatigados por esta postura.

