

PAUSAS

¿Qué son?

Las pausas saludables consisten en la utilización de varias técnicas de movimiento muscular, estiramiento o relajación, dependerá de la actividad laboral que realice, en periodos cortos de tiempo de 5 a 10 minutos máximo, durante la jornada laboral, mañana y tarde.



¿Cuándo se deben realizar?

Se deben de realizar en tres tiempos, antes, durante y posterior de la jornada laboral.

SALUDABLES

¿Por qué el término pausa/saludable?

Porque hacemos una pausa en el tiempo de trabajo y realizamos actividad física, solamente en aquellos músculos que no hayan tenido carga muscular y descansan el grupo muscular más activo. Por ejemplo, si estoy por mucho tiempo sentada y las piernas realizaron trabajo muscular estático, entonces en esta pausa, se activarán.

¿Por qué hacerlas?

Porque son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes músculo-esqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación y el uso del ratón, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.

¿En qué ayudan cuando trabajo?

Ayudarán a recuperar energía, mejorar las funciones musculoesqueléticas, prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

¿Cuáles son sus beneficios?

- Rompen con la rutina del trabajo.
- Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones.
- Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.

Consejo de Salud Ocupacional
csocostarica



www.cso.go.cr



PCT

PORTAL
CENTROS DE
TRABAJO

www.pct.go.cr



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL