

# *Pausas Saludables*



*¡Cuida tu cuerpo,  
cuida la vida!*

# Introducción

El programa de pausas saludables tiene como finalidad crear conciencia en los funcionarios de **PROSALCO** , sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; se busca promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por estas. Se pretende generar espacios que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de producción, el manejo del estrés, la comunicación y el trabajo en equipo.



# Objetivo General

Establecer un programa de pausas saludables en las instalaciones de **PROSALCO** , con el fin de crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la prevención la aparición de enfermedades profesionales.



# Objetivos específicos

- Prevenir los desórdenes musculoesqueléticos causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como de las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.
- Brindar herramientas que generen nuevos hábitos que promuevan el bienestar y la aplicación de técnicas que contribuyan a mejorar los niveles de estrés laboral.
- Crear conciencia sobre el autocuidado.
- Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés laboral y propiciar la integración grupal.

# Metodología

Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos, durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desórdenes musculoesqueléticos causados por la fatiga física y mental, y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

- Las pausas saludables se realizarán diariamente en cada puesto de trabajo con acompañamiento de los líderes.
- Todos los estiramientos se deben realizar durante 15 a 20 segundos.
- Cada participante realiza las pausas saludables según sus capacidades y a tolerancia del dolor.
- Si presenta alguna restricción médica para hacer algunos movimientos, durante las pausas saludables continúe con las recomendaciones de su médico.
- Durante la realización de las pausas saludables: Mantener piernas al ancho de la cadera, rodillas semiflexionadas, abdomen contraído y espalda recta.

# Beneficios

- Prevenir alteraciones osteomusculares causadas por la fatiga física y mental. Durante las labores prolongadas se generan estrés y molestias musculares. Los ejercicios de pausas saludables brindan al trabajador momentos de recuperación a nivel muscular y mental potencializando su funcionamiento muscular y cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- Mejorar la por la activación y estiramiento de todo el cuerpo.
- En la parte fisiológica aumenta la circulación sanguínea, la flexibilidad muscular y movilidad articular, disminuye la inflamación, mejora la postura, disminuye la tensión y mejora el estado de salud en general.
- Aumentar la armonía laboral. Los ejercicios de pausas saludables proporcionan espacios de interacción entre los trabajadores de esta manera podrían extender sus relaciones interpersonales en la empresa.

# Ejercicios de la rutina 1

---



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura** 

# Estiremos y cuidemos de nosotros



1.

Flexiona la cabeza, intentando tocar el pecho, con el mentón y vuelve a la posición inicial y desde esta posición lleva el mentón nuevamente hacia el lado derecho, durante 10 segundos, vuelve a la posición inicial y luego repite lo mismo hacia el lado izquierdo.

2.

Sentado o de pie, conservando la espalda recta, lleva la cabeza hacia adelante intentado tocar el pecho con el mentón. Para realizar un mejor estiramiento, coloca las manos sobre la cabeza realizando una ligera presión hacia abajo. Sostén por 10 segundos y vuelve a la posición inicial, repite el ejercicio 6 veces.



prosalco  
profesionales de la salud

sura



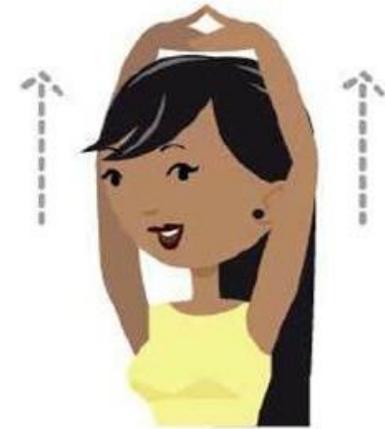


3.

Por encima coloca la mano derecha sobre la cabeza, cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza ayudándote con la mano, para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Evita llevar los hombros. Conserva el estiramiento por 10 segundos y lleva la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento hacia el otro lado, repite este ejercicio 6 veces a cada lado.

4.

De pie, con los pies ligeramente separados, la rodillas semiflexionadas y la espalda recta, entrelaza tus manos, llévalas por encima de la cabeza, y estira completamente los brazos hacia arriba, como intentando tocar el techo, sostén por 10 segundos y descansa. Repite 6 veces cada ejercicio.





5.

Entre laza las manos, por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta, hasta sentir una leve tensión, sostén por 10 segundos y descansa. Repite 6 veces cada ejercicio.

6.

Entre laza las manos y estira los brazos hacia adelante, empujando suavemente para esturar los músculos de la espalda y los brazos. Encorva ligeramente la espalda y lleva la cabeza entre los brazos y descansa.



prosalco  
profesionales de la salud

sura



# Ahora fortaleciendo



7.

Coloque una mano al lado de su cabeza y aplique una fuerza moderada, trate de vencer la fuerza aplicando resistencia con su cuello. Mantenga 10 segundos, repita 4 veces.

8.

Coloque sus manos en la frente y ejerza una fuerza hacia atrás, al mismo tiempo con su cabeza mantenga resistencia. Realice durante 10 segundos y cambie colocando sus manos en la nuca ejerciendo una fuerza.

Realice 3 veces hacia adelante y 3 veces hacia atrás, mantenga la resistencia entre 5 a 7 segundos.





- 9.** Una sus palmas de manera que sus dedos miren hacia el frente, acerque sus palmas juntas a su pecho, mantenga esa posición durante 10 segundos. Repita 4 veces.

- 10.** Realizando presión con la palma, sobre los dedos. mantenga esa posición durante 10 segundos. Repita 6 veces.



# Ejercicios de la rutina 2

---



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura** 

# Nuestros miembros superiores



1.

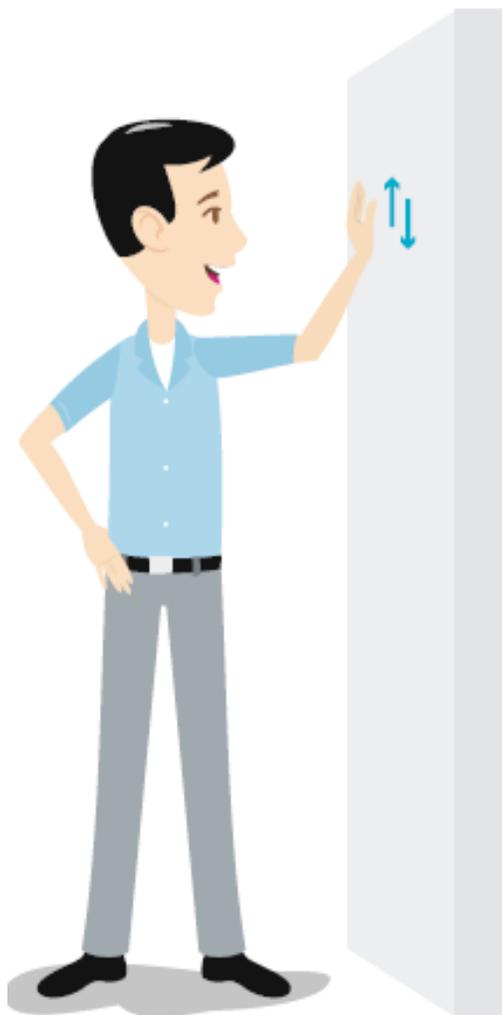
Intente tocar sus dedos por detrás de su espalda. Mantenga esta posición 20 segundos y luego intercambie la posición.

2.



Lleve los hombros hacia atrás durante 15 segundos y luego suelte.

3.



Coloque su brazo apoyado en una pared como lo muestra la imagen. Codo a la altura del hombro. Manteniendo fijo el antebrazo en la pared, gire levemente su tronco, como si quiera acercar su espalda a la pared sin soltar el brazo de ella.

4.



Realice flexiones de pecho, con ayuda de una pared. Ubíquese en frente de la pared a una distancia que pueda colocar las manos en ella (pared) y realice flexión de codos. Realice 3 series de 10 repeticiones.

5.



Con el brazo estirado hacia el frente, cierre el puño, con ayuda de la otra mano, acerque la mano hacia su cuerpo, como lo muestra la imagen. Cuente hasta 20 y repítalo con su otra mano.

6.



De pie o sentado, con la mano abierta intente separa los dedos (en forma de abanico.)

7.



Toque el índice con el pulgar, luego el dedo corazón, el anular y el meñique. Acerque doblando todos los dedos, manteniendo fijo el pulgar. Repita 10 veces en cada mano.



8.

Ubícate al frente de la pared, con la piernas juntas, con los brazos estirados a la altura del hombro y apoyados contra la pared, dobla los codo, mantén el ejercicios durante 10 segundo y repítelo durante 6 veces.

9.

Con ayuda de una silla, apóyese del espaldar, encorve su espalda, mantenga 10 segundo y luego suba la cabeza aumentando la curvatura lumbar o espalda baja, mantenga 10 segundos. Repita 5 veces.



prosalco  
profesionales de la salud

sura



10.



Cierre sus ojos moviendolos de manera circular lentamente, al mismo tiempo que sincroniza su respiración. Realice movimientos circulares 5 veces en cada dirección.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura** 

# Ejercicios de la rutina 3

---



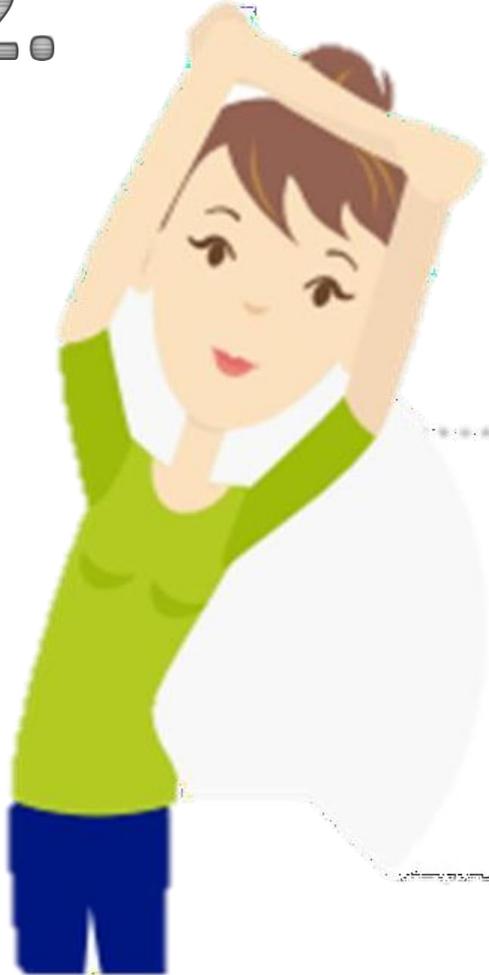
**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura** 

# No olvidemos nuestra espalda



2.



Toque sus codos por encima de la cabeza, y lleve su tronco hacia un lado, sin despegar los pies del piso. Mantenga 10 segundos y luego cambie de dirección. Repita 3 veces cada lado.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



3.



Con espalda recta, mueva sus brazos por encima de su cabeza de manera lateral, hágalo 10 veces repita 3 veces.

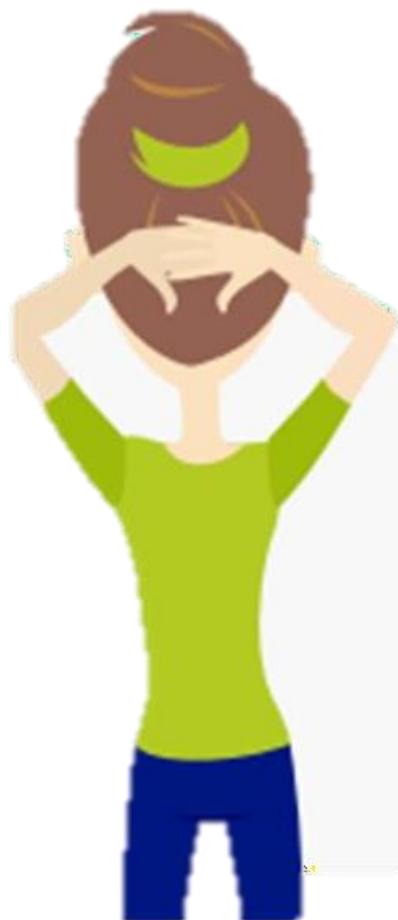


**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



4.



Coloque las manos en la nuca y lleve los  
codos hacia atrás.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



# Miembros inferiores



5.

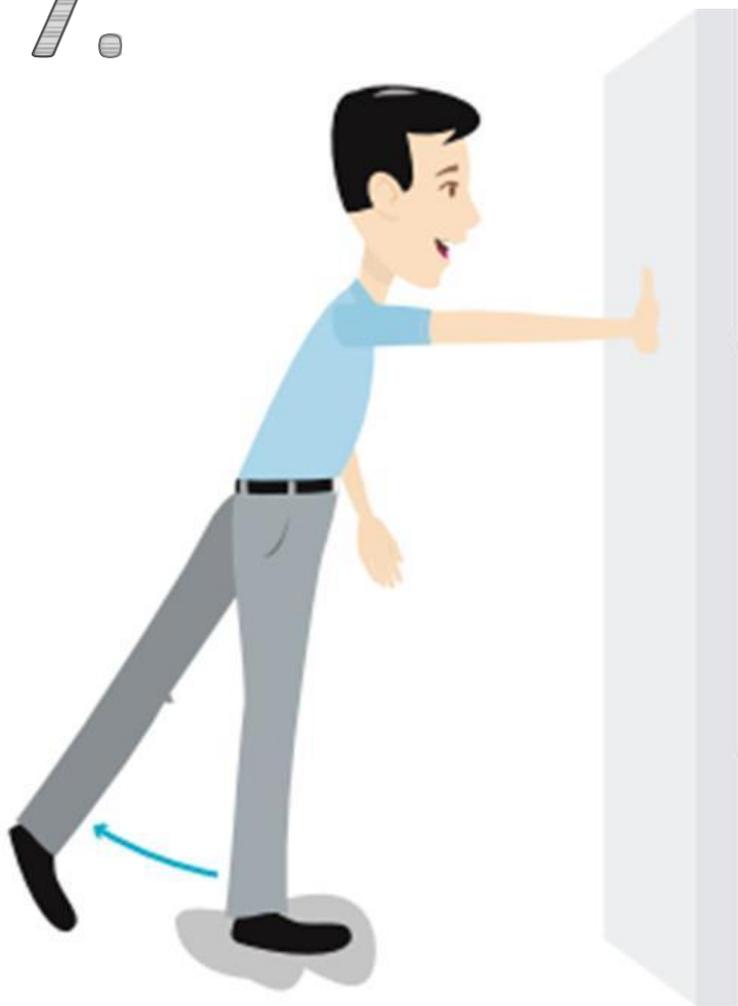
Movilice una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados, como lo muestra la imagen, repítalo 5 veces, haga lo mismo con la otra pierna.



6.

Movilice una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados, como lo muestra la imagen, repítalo 5 veces, haga lo mismo con la otra pierna.

7.



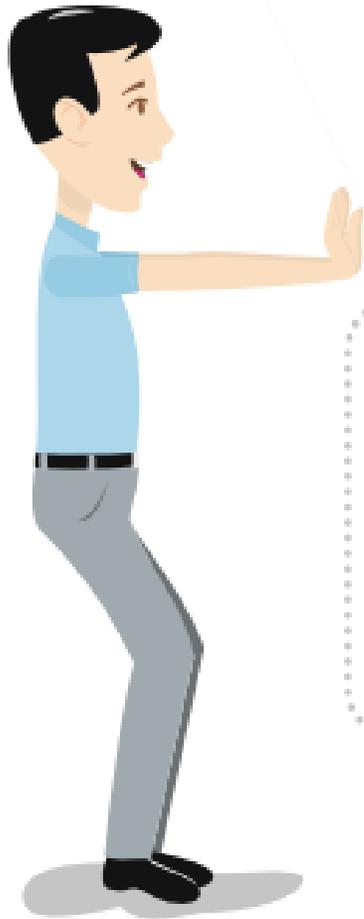
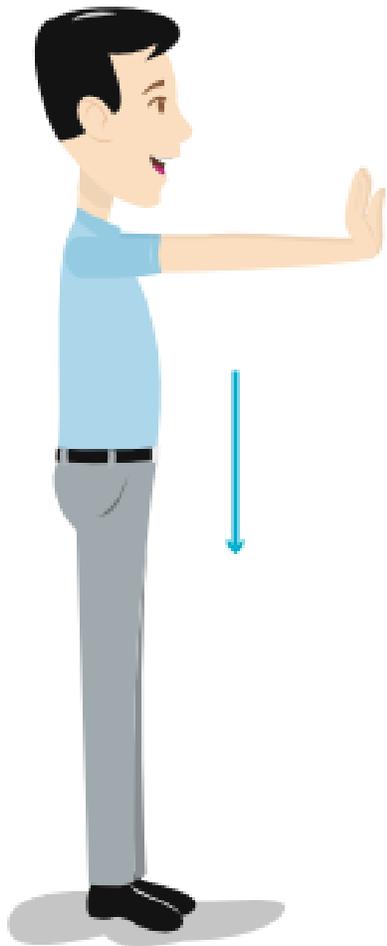
Apóyese en una silla, mesa o pared, ubíquese de frente, llevando su pierna hacia atrás. Realice 10 movimientos repitiendo 3 veces en cada pierna.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**





8.

Realice sentadillas, de manera que su rodilla no sobrepase la punta de los pies.  
Realice 10 series de 3 repeticiones.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



9.



Agáchese, y gire el tronco con manos entrelazadas, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás flexionando su rodilla. Realice 5 movimientos alternadamente.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



10.



Mueva sus ojos hacia los lados, a la derecha luego a la izquierda, realice ese movimiento 5 veces y descanse. Repita 3 veces.

# Complementos

---



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



## ACERTIJOS

1. ¿Qué es lo que puedes encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ninguna vez en cien años?
2. ¿Cuál neumático no gira a la derecha?
3. No es un ser vivo pero tiene 5 dedos.
4. ¿Qué término en un diccionario se escribe incorrecto?
5. Un camión iba hacia un pueblo, en el camino se encontró con 4 autos más.  
¿Cuántos vehículos se dirigían al pueblo?
6. Lastimamos sin movernos, envenenamos sin tocar. Podemos dar la razón y engañar. Nunca nos juzgan por el tamaño.  
¿Quiénes somos?
7. ¿Con que mano es mejor mezclar el caldo?
8. Aliméntame y viviré, dame agua y moriré.  
¿Quién soy?
9. ¿Quién puede hacer muchos movimientos estando sentado?
10. ¿Qué se moja mientras seca?
11. Cuando más le quitas, más grande se vuelve. ¿Qué es?
12. Siempre estoy entre la tierra y el cielo, suelo estar a distancia. Si intentas acercarte, me alejaré.
13. Iban caminando: el esposo y la mujer, el hermano y la hermana, el cuñado y el yerno.  
¿Cuántas personas eran?
14. Sin luz no existo, pero si me mira me muero. ¿Quién soy?
15. Cada noche me asignan una tarea para la mañana siguiente y aunque siempre la cumplo, siempre me regañan ¿Quién soy?
16. ¿Qué puede viajar por todo el mundo estando siempre en un rincón?
17. ¿Qué es lo que siempre aumenta pero nunca disminuye?



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**

# Respuestas

1. R/: La metra "M" 2. R/: El neumático de repuesto. 3. R/: Un guante. 4. R/: La palabra "Incorrecto" 5. R/: Uno, el camión. 6. R/: Las palabras  
7. R/: Es mejor hacerlo con un cucharón, no con las manos. 8. R/: El fuego 9. R/: Un ajedrecista. 10. R/: La toalla 11. R/: Un foso  
12. R/: El horizonte 13. R/: Tres 14. R/: La sombra 15. R/: Un despertador 16. R/: Una estampilla postal 17. R/: La edad



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**

## ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

1.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



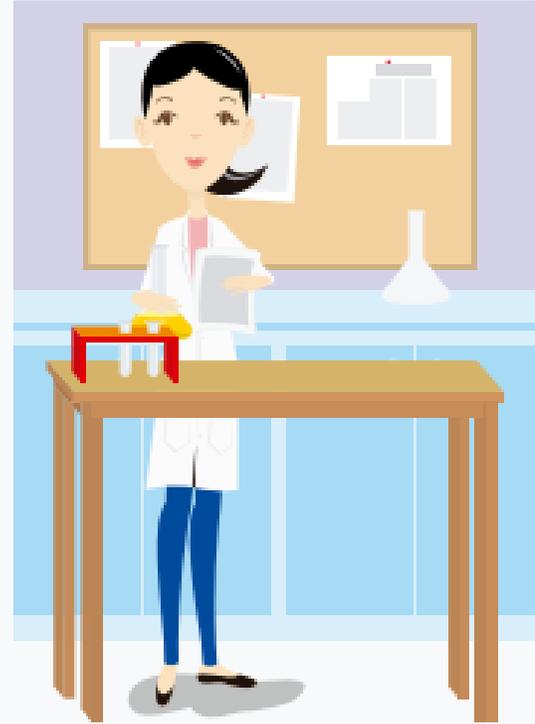
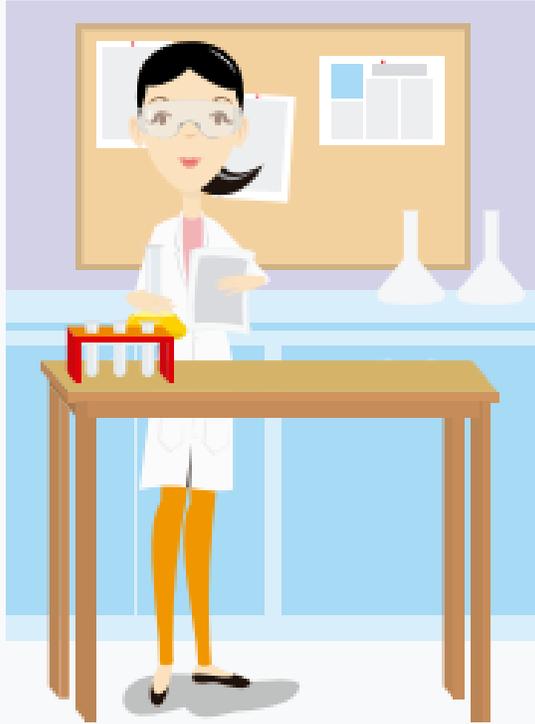
2.



3.



4.



# Respuestas

1.



2.



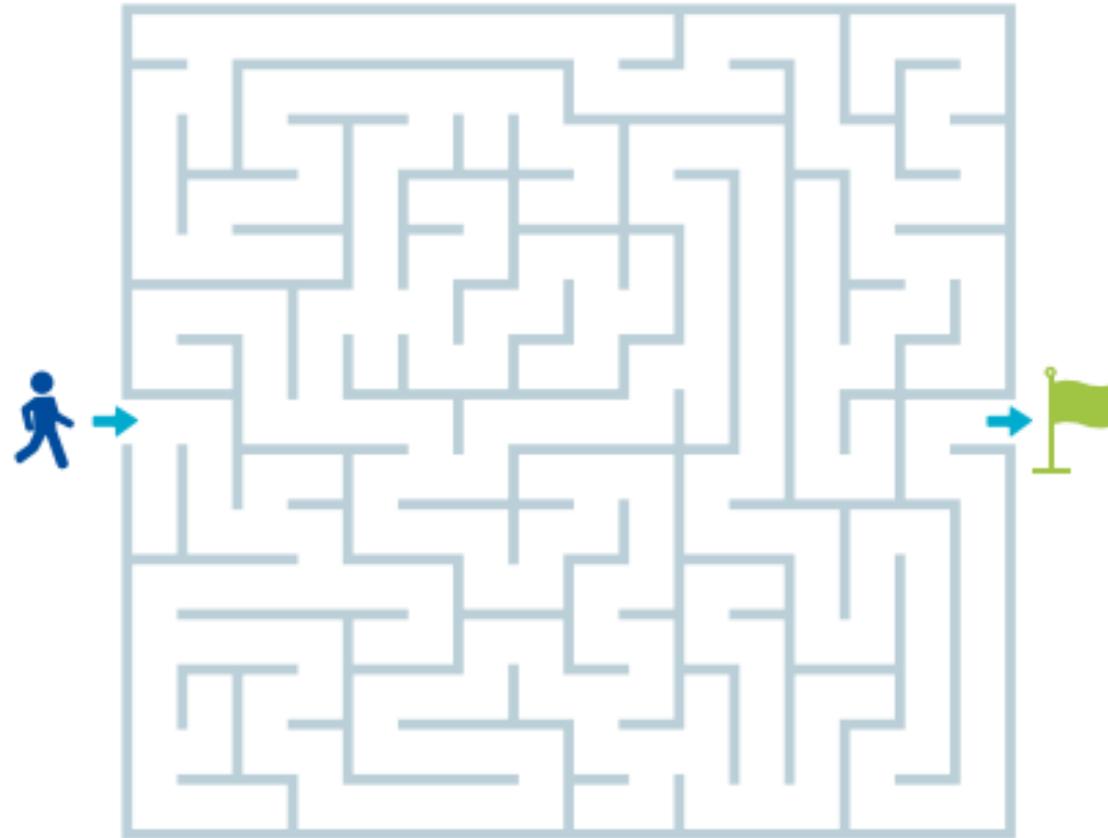
3.

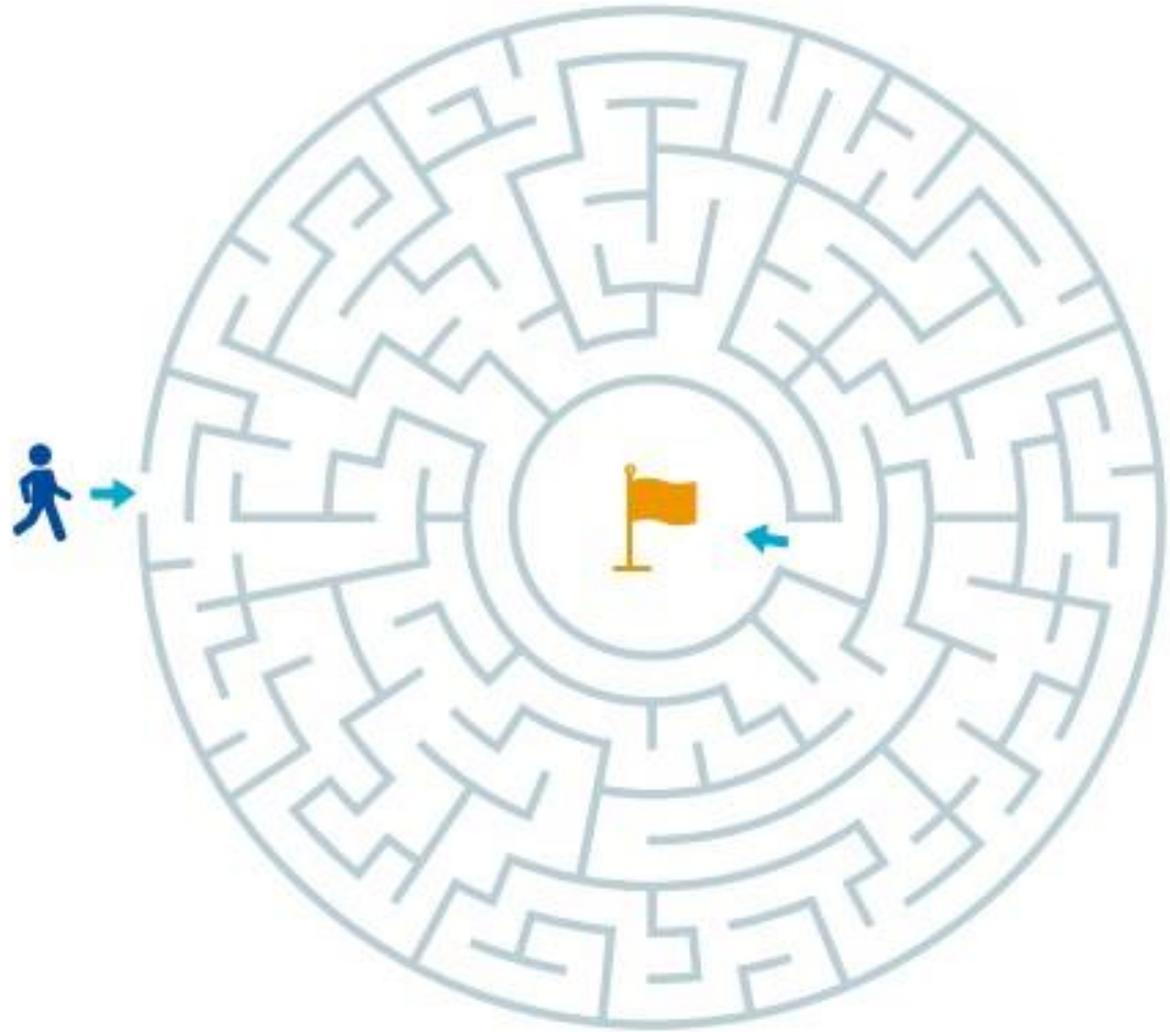


4.



# LABERINTOS

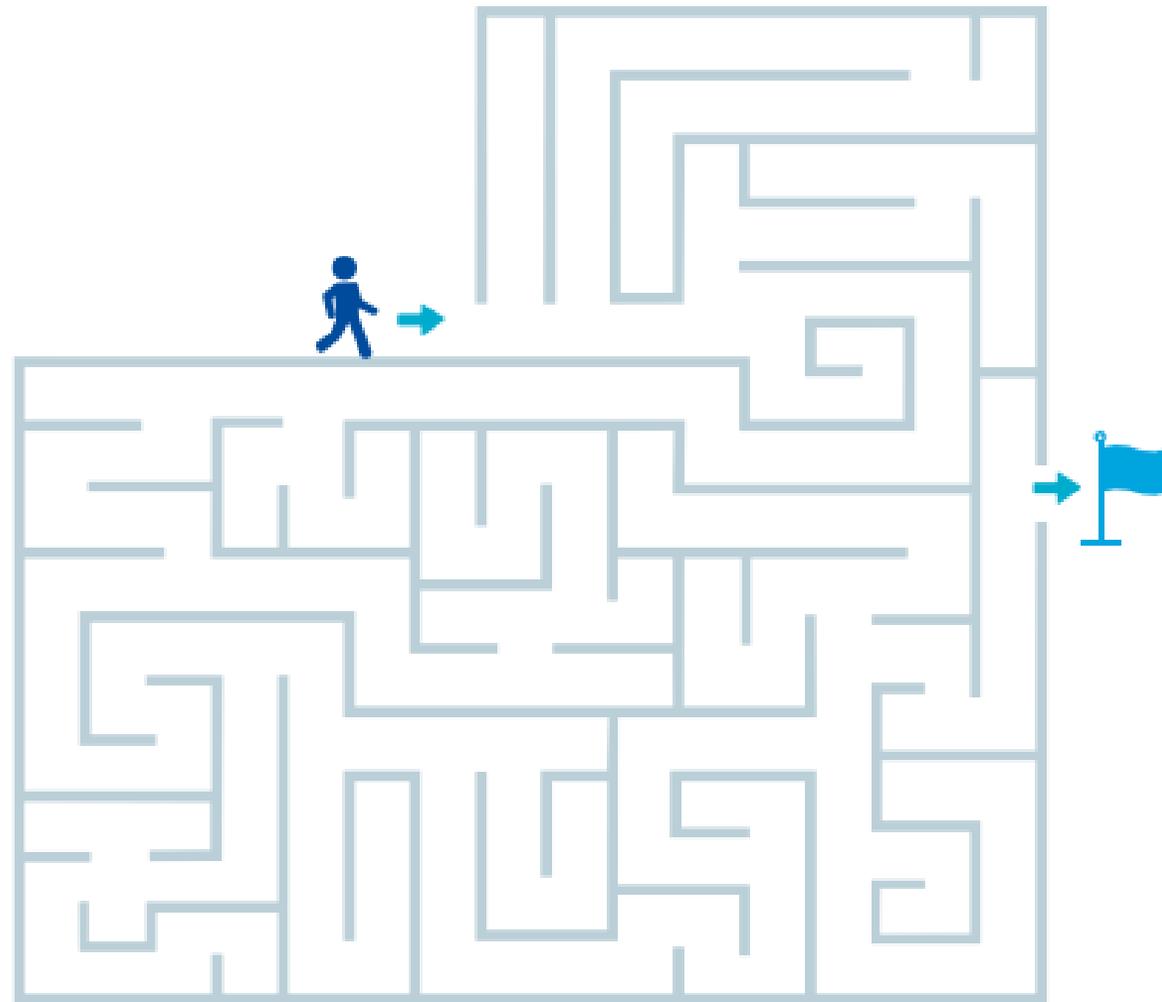




**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**





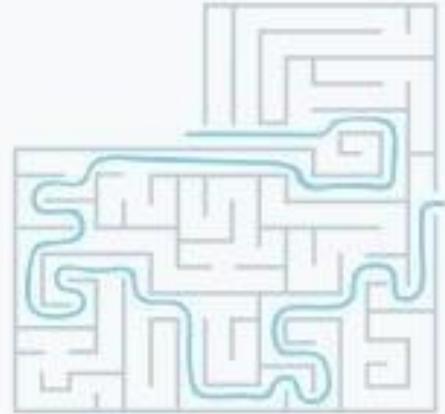
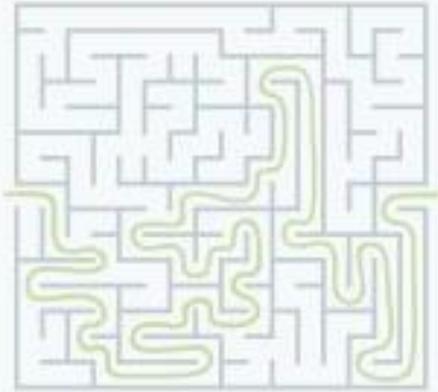
**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



# Respuestas

R/:



# SOPA DE LETRAS

## Animales



Caballo



Foca



Jirafa



León

B	A	E	T	Z	V	P	B
H	R	M	H	R	P	E	Z
J	I	R	A	F	A	R	A
M	R	S	B	A	N	R	S
C	A	B	A	L	L	O	Z
Z	T	O	R	T	U	G	A
F	O	C	A	B	H	R	V
S	N	T	M	L	E	O	N



Perro



Pez



Ratón



Tortuga



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



# Animales



Caballo



Conejo



Gallo



Gato

S	P	U	L	P	E	C
M	R	E	O	S	O	A
O	O	V	R	N	P	B
N	A	N	E	R	O	A
P	A	J	O	T	O	L
S	O	S	A	U	P	L
E	R	G	A	L	L	O



León



Mono



Pavo



Perro



prosalco  
profesionales de la salud

sura



# Dinámicas



## EL DESAPEGO:

Todos los participantes formaran un círculo y se enumeraran. En el centro del círculo habrá una mesa con dulces, luego en orden numérico cada participante debe coger el dulce que más le guste. **Nota:** Si otro participante coge el que más le guste se lo puede quitar. Al final de la actividad quien dirige la pausa debe decir que el dulce con el que quedaron se lo deben pasar al compañero que este a su mano derecha.



## EL AHORCADO:

El líder de la pausa elige la palabra que deben adivinar, dibuja el número de rayas que contenga el total de la palabra, los participantes deben ir diciendo letras o vocales hasta lograr descifrar la palabra.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**

# Dinámicas



## **BUSCANDO CARAS:**

Uno de los participantes, en silencio observa cuidadosamente la cara de las personas que tiene a su alrededor, luego se vendan los ojos del participante y este debe descubrir a cada uno de los compañeros que están a su frente.

**Nota:** Se pueden vender varios participantes.



## **TELÉFONO ROTO:**

Los participantes se forman en fila y el líder de la pausa le dice una oración al oído a uno de ellos y este debe pasar la información uno a uno hasta el último participante, la idea es que al finalizar sea la misma oración que dijo el líder.

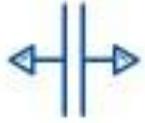


**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**



# Dinámicas



## ORDENES CONTRARIAS:

Se reciben ordenes y se realizan las actividades contrarias a lo que se menciona. Generando comunicación y agilidad mental entre los participantes.



## EL ESPEJO:

Por medio del ritmo se movilizan todos los grupos musculares del cuerpo, se trabaja en la concentración y la capacidad de realizar en orden consecutivo los movimientos o gestos que indique el líder. Mejora la comunicación no verbal en el equipo.

## ¿Cómo hacerle frente a la fatiga?



Atrape algunos rayos de la mañana:



La luz del sol mantiene el tic-tac de su reloj interno. Salga tan pronto como se despierte y pase al menos 15 minutos bajo el sol de la mañana. (Y si es un sol caliente, use protector solar).



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura** 

# ¿Cómo hacerle frente a la fatiga?



Maneje su reloj interno:



**Hora de acostarse:** Acuéstese aproximadamente a la misma hora todas las noches, incluídos los fines de semana. No duerma los fines de semana más de la cuenta.

**Siestas:** Si debe tomar una siesta, programe la alarma para que no duerma más del tiempo necesario.



**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**

# ¿Cómo hacerle frente a la fatiga?



Evite la cafeína e ingerir alcohol después del mediodía.

Recuerde que si bien hay cafeína en el café, también se encuentra en las bebidas cola, el té y en menor proporción en el chocolate.

Las bebidas energizantes contienen una gran cantidad de esta sustancia.

El consumo diario de café no deberá superar dos tazas o posillo regulares al día.

Mantengan regulado su consumo de cafeína y alcohol:



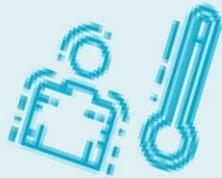
**prosalco**  
profesionales de la salud

**sura**

## ¿Cómo hacerle frente a la fatiga?



Manténgalo fresco:



Los cuerpos fríos duermen mejor, pero la mayoría de las personas mantienen sus habitaciones demasiado calientes durante la noche, lo que puede interferir con el sueño. Tomarse un baño caliente antes de acostarse es una buena idea, porque una vez que salga del baño, su cuerpo se enfriará más rápidamente, lo que lo ayudará a quedarse dormido.



**¡Cuida tu cuerpo, es  
el lugar donde vives!**

*El autocuidado no es un  
lujo, es una prioridad.*

PAUSAS  
Saludables



prosálco  
profesionales de la salud

sura

