

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENCIÓN SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	

Programa de pausas Activas



	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENCIÓN SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

El programa de pausas activas, establece períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter físico y psicológico generados por el trabajo.

Los ejercicios tienen una duración entre 5 y 7 minutos y se deben realizar, a las 10:30 y a las 3:30. Es importante saber que a las dos horas de realizar una actividad repetitiva, el sistema osteomuscular se fatiga.

Objetivos

Prevenir trastornos osteomusculares causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.

Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.

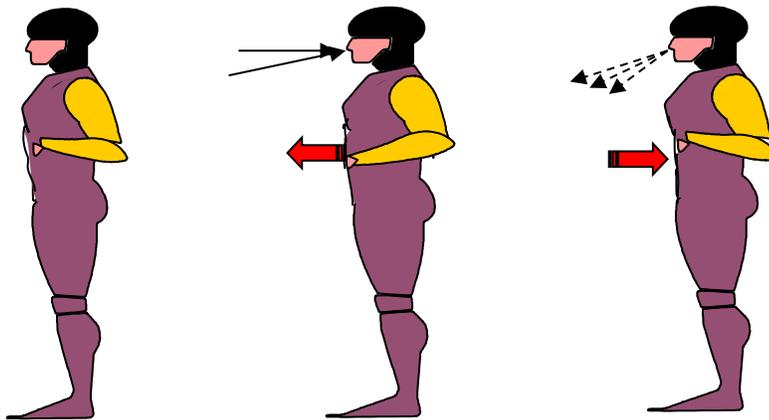
Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo.

Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	

Respiración abdominal

1. La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
2. Relájese.
3. Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a estirar.
4. Sienta el estiramiento.
5. No debe existir dolor
6. Realice ejercicios de calentamiento, antes del estiramiento



Estiramiento

Póngase de pie, con los pies ligeramente separados y rodillas ligeramente dobladas para proteger la espalda.

Posición inicial



Cuello y cabeza

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENCION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	

Gire su cabeza a la derecha -como si tratara de mirar su espalda- y sostenga esa posición por cinco segundos, vuelva la cabeza al centro y cambie hacia el lado contrario. Repita el ejercicio tres veces de cada lado.



Lleve su cabeza hacia atrás, como si tratara de mirar el cielo, sostenga esa posición por cinco segundos, vuelva la cabeza al centro, y baje lentamente la cabeza como si tratara de mirar el suelo sostenga por cinco segundos. Realice tres repeticiones hacia cada lado.



Lleve su cabeza hacia el lado Derecho, coloque su brazo derecho sobre la cabeza apoyando la mano sobre la oreja izquierda y sostenga esa posición por cinco segundos, Vuelva al centro y cambie hacia el lado izquierdo. Repita tres veces hacia cada lado.



Con ambas manos realizar amasamiento de los músculos posteriores del cuello y de la región superior de la espalda. Realizar por 10 segundos.

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	



4

Cuello y hombros

Pase los brazos por detrás de la espalda, con la mano derecha tome la muñeca izquierda y tire suavemente hacia abajo. Incline la cabeza hacia el hombro derecho. Sostenga por diez segundos. Cambie de lado, realice tres repeticiones.



5

Hombros

Lleve el brazo derecho por atrás de la cabeza y toque la espalda con su mano, coloque el brazo izquierdo sobre el codo realizando presión hacia abajo, Cambie hacia el lado opuesto, Realice 3 repeticiones de cada lado.



1

Suba los hombros hacia las orejas, ahora los contrae por diez segundos, distensionelos rápidamente, Repita por tres veces.



2

Suba los hombros hacia las orejas, muévelos hacia atrás en círculos. Repita el movimiento, en dirección inversa. Realice tres repeticiones en cada lado.

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	



Hombros y pectorales

Enlace las manos por atrás de la espalda, con las palmas en dirección hacia el interior, tire suavemente hacia arriba. Sostenga durante diez segundos, Realice tres repeticiones.



Con los dedos entrelazados tras la cabeza, mantenga los codos estirados hacia el exterior con la parte superior del cuerpo erguida, trate de acercar los omoplatos uno contra el otro. Sostenga durante diez segundos. Repita tres veces.



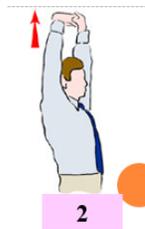
Brazos

Sacuda los brazos y manos a los lados del cuerpo durante diez segundos, dejando que los hombros vayan colgando a medida que disminuye la tensión.

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENCION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	



De pie, con los brazos extendidos y los dedos entrelazados, girar las palmas por encima de la cabeza a la vez que estira los brazos. Sostener por diez segundos y volver a la posición inicial. Repetir tres veces.



De pie, con los brazos extendidos y las manos entrelazadas, elevarlas hacia el lado derecho a la altura de los hombros, sostener por diez segundos y cambiar hacia el otro lado. Repetir tres veces.



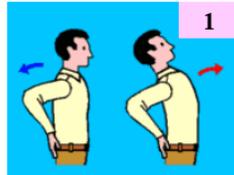
Eleve los brazos extendidos a los lados y toque las palmas de las manos arriba de la cabeza. Vuelva a la posición inicial. Repita tres veces.



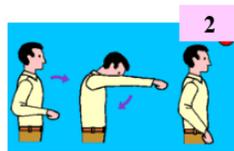
	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENCIÓN SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	

Espalda y abdomen

De pie, con las rodillas firmes y las manos en la cintura, lleve los hombros hacia atrás y contraiga el abdomen, sostenga por diez segundos y vuelva a la posición inicial. Repita tres veces.



De pie, con las piernas firmes, las rodillas separadas y el abdomen contraído, llevar los codos doblados hacia atrás contar hasta diez, estirar los brazos hacia el frente y curvar la espalda, contar hasta diez, volver a la posición inicial y Repetir tres veces



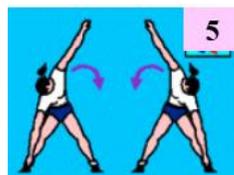
De pie, las piernas ligeramente abiertas y los brazos detrás de la nuca, giramos el torso hacia un lado y luego hacia el otro. Repetir tres veces.



De pie, con las piernas separadas, y rodillas ligeramente dobladas, lleve la cintura hacia atrás y hacia adelante, hacia la izquierda y hacia la derecha, alternativamente. Repita tres veces. Ahora realice círculos con la cadera, hacia el lado derecho y hacia el izquierdo, repita tres veces.



De pie, con las piernas abiertas y los brazos extendidos, inclinarse hacia el costado derecho para tratar de tocar con la mano el pie derecho, volver a la posición inicial y repetir hacia el otro costado.



	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	

De pie, con los brazos extendidos hacia arriba, las rodillas separadas y ligeramente flexionadas, contraer el abdomen y llevar los brazos por entre las piernas hacia atrás, contar diez segundos y volver a la posición inicial.



Con los brazos extendidos, al lado hacia arriba, flexione ligeramente el tronco hacia el lado. Sostenga por diez segundos y vuelva a la posición inicial.



Coloque el brazo izquierdo delante de la cintura, y lleve el brazo derecho extendido al lado hacia arriba, flexione ligeramente el tronco hacia el lado izquierdo sostenga por diez segundos, vuelva a la posición inicial y cambie de lado.



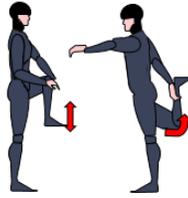
Piernas

De pie, con las piernas separadas, y rodillas ligeramente dobladas, comience a bajar hasta donde resista. Repita tres veces.



De pie, lleve la rodilla derecha al pecho, sostenga por diez segundos con las manos y cambie de pierna. Ahora, lleve la pierna derecha hacia atrás sostenida por la mano derecha, tratando de tocar el glúteo derecho, por diez segundos.

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	



2

Separe las piernas a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros, flexione la rodilla derecha (aprox. 90°) y apoye todo el peso sobre la pierna flexionada, mantenga la pierna izquierda recta. Sostenga por diez segundos y cambie de lado.



3

Flexione la rodilla derecha (aprox. 90°) y extienda la pierna izquierda atrás manteniéndola recta, apoyando todo el peso sobre la pierna flexionada. Sostenga por diez segundos y cambie de lado.



4

Pies

Realice balanceo de pies punta - talón. Repita tres veces



1

Camine en puntas de pies. Durante 10 segundos.



2

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENCIÓN SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	

Sin apoyar el pie sobre el piso, realice tres rotaciones de tobillo hacia la izquierda y tres hacia la derecha, con cada pie.

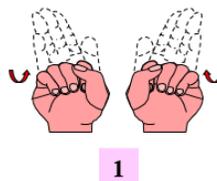


Apoyando la punta del pie sobre el piso, realice tres rotaciones de tobillo hacia la izquierda y tres hacia la derecha, con cada pie.

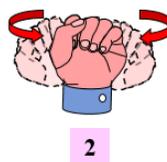


Manos

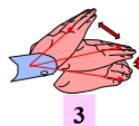
Abra y cierre las manos, llevando el pulgar hacia adentro y flexionando los dedos, repita 3 veces.



Realice círculos con las manos, hacia un lado y luego al otro, Repita 3 veces en cada lado.



Dirija la mano hacia el lado externo, tratando de llevarla hasta donde alcance.



	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	

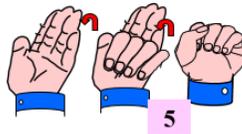
Realice círculos con el dedo pulgar, hacia un lado y luego hacia el otro. Repita 3 veces en cada lado.



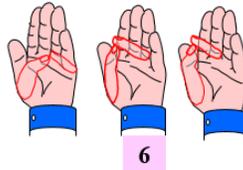
Separe los dedos de las manos, y vuélvalos a unir, repita 3 veces.



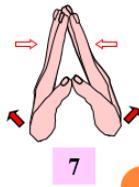
Flexione dedo por dedo, iniciando por el meñique, hasta cerrar el puño.



Lleve el dedo pulgar, a cada uno de los otros dedos, iniciando por el meñique.



Apoye las manos, en las puntas de los dedos haciendo fuerza con estos.

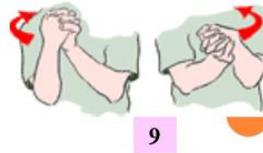


Juntando las palmas de las manos, al frente a, realizar movimientos hacia abajo, arriba y lateralmente, manteniendo las palmas unidas, Realiza el estiramiento durante 10 segundos.



Con los dedos entrelazados, realizar rotaciones de muñecas, hacia un lado y luego hacia el otro. Repetir tres rotaciones a cada lado

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	



Ojos

Abrir y cerrar los ojos, manteniendo cada posición por dos segundos. Hacerlo durante 10 segundos.



Acerque el dedo índice hacia su nariz y aléjelo, siguiéndolo con sus ojos.



Cubra sus ojos con sus manos sin hacer presión y teniendo abiertos sus ojos girelos en todas las direcciones.



Ejemplos de pausas activas que se puede realizar en posición sentado.

Sentado con la espalda recta, contraiga los músculos del abdomen durante diez segundos, suelte los músculos. Repita tres veces.



Con la espalda recta, estirar los brazos hacia delante y entrelazar los dedos, las palmas de las manos deben estar hacia fuera, sostener durante diez segundos y repetir tres veces.

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENCION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	



Sentado, mover despacio los hombros hacia atrás, formando círculos. Después hacia delante. Dejar caer los hombros, y repetir tres veces en cada lado.



Sentado, colocar el brazo derecho sobre el abdomen, y el izquierdo por atrás del cuello, girar despacio el tronco hacia el lado izquierdo y cambiar de lado. Repetir tres veces en cada lado.



Sentado en su silla, con los pies apoyados en el piso, levante los brazos de modo que queden alineados con la espalda, estírese como si quisiera tocar el techo, sostenga por diez segundos.



Lleve los brazos hacia atrás y estírelos, sostenga por diez segundos.



Sostener con las manos la parte posterior de la pierna justo por debajo de la rodilla y mantener la pierna flexionada, tirando de ella hacia arriba en dirección al pecho. Sostener por diez segundos. Repetir tres veces con cada pierna.

	PROGRAMA DE CAPACITACION ANUAL Y PREVENION SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código	
		Fecha	
		Versión	



Elevar la pierna derecha y mantenerla estirada por diez segundos. Repetir tres veces con cada pierna.

