

PAUSAS ACTIVAS

Por: M.Sc Silvia Alfaro Gurrola
Fisioterapeuta Clínica UCIMED

Recibido: 06-04-18
Aceptado: 10-04-18

Las pausas activas son una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual.

Debemos descartarlas como interrupciones laborales y por el contrario verlas como períodos de recuperación que se hacen durante la jornada de trabajo; para recuperar la energía, disminuir el estrés y mejorar el desempeño y eficiencia en las labores¹

Está comprobado que la inactividad física aumenta el número de incapacidades, no sólo en cuanto a su frecuencia sino también en cuanto a su duración; alterando la dinámica para el trabajador y la empresa²

Si usted acostumbra a hacer ejercicio diariamente, evita el uso constante del elevador o se traslada caminando de un edificio a otro; no son herramientas suficientes para evitar una lesión o descartar el sedentarismo.

Estos recesos conocidos también como gimnasia laboral, son algunas alternativas que se deben promover a nivel institucional, para prevenir a largo plazo lesiones originadas por la exposición a riesgo biomecánico.

Los programas de pausas activas, incluyen una rutina de 10 a 15 minutos diarios y por lo general incorpora cambios en la postura, ejercicios de estiramiento y respiración, para activar la circulación sanguínea y la energía corporal; previniendo problemas causados por la fatiga física y mental. A su vez, favorece el funcionamiento cerebral y con ello incrementa la productividad; no obstante lo anterior, es deseable añadir actividades que involucren interacción entre compañeros, para mejorar el clima laboral y las relaciones dentro de la institución³

A pesar de las estrategias que se han empleado para lograr estilos de vida saludable, debemos concientizarnos de que la higiene postural en el puesto de trabajo asociada a estos ejercicios deben ser parte de nuestro diario vivir.





Sobran razones para iniciar en cada departamento, protocolos de pausas activas. Rompa la rutina y dedique 10 minutos a su bienestar. Intente programar dentro de su jornada laboral las pausas activas; siempre habrá una excusa sino lo hace parte de su cotidianidad.



Referencias

1. Michishita R., Jiang Y., Ariyoshi D., Yoshida M., Moriyama H. y Yamato H. (2017). The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers. *Journal of Occupational Health*, 59, 122-130.
2. Michishita R., Jiang Y., Ariyoshi D., Yoshida M., Moriyama H., Obata Y., Nagata M., Nagata T., Mor K. y Yamato H. (2017). The introduction of an active rest program by workplace units improved the workplace vigor and presenteeism among workers. *American College of Occupational and Environmental Medicine*, 59 (12), 1140-1147. doi: 10.1097/JOM.0000000000001121
3. Eerd D., Munhall C., Irvin E., Rempel D., Brewer S., J van der Beek., Dennerlein A., Tullar J., Skivington K., Pinion C. y Amick B. (2015). Effectiveness of workplace interventions in the prevention of upper extremity musculoskeletal disorders and symptoms: an update of the evidence. *Occupational and Environmental Medicine*, 1-9. doi:10.1136/oemed-2015-102992
4. Benatti F. y Ried-Larsen M. (2015). The effects of breaking up prolonged sitting time: a review of experimental studies. *American College of Sports Medicine*, 2053-2061. doi: 10.1249/MSS.0000000000000654
5. Slany C., Schütte S., Chastang J., Parent-Thirion A., Vermeylen G. y Niedhammer I. Psychosocial work factors and long sickness absence in Europe. (2014). *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 20 (1), 16-25. doi: 10.1179/2049396713Y.0000000048
6. Cooley D. y Pedersen S. (2013). A pilot study of increasing nonpurposeful movement breaks at work as a means of reducing prolonged sitting. *Journal of Environmental and Public Health*, 1-8. doi: 10.1155/2013/128376

