

Pausas activas: revitalizan la energía corporal y refrescan la mente

Karina Rodríguez Espinosa
Docente Programa de Fisioterapia

Dario Erazo Pantoja
Cristian Mora Arroyo
Nancy Bastidas Chalapud
Estefanie Betancurt Basante
Angélica Jojoa

Estudiantes Programa de Fisioterapia
Universidad Mariana

El grupo de Fisioterapia de VIII semestre de la Universidad Mariana, a cargo de la docente Mg. Karina Rodríguez Espinosa, supervisora de la práctica de Salud Ocupacional en el Hospital Universitario Departamental de Nariño y bajo la directriz del área de Salud Ocupacional del mismo, llevan a cabo el programa de pausas activas dirigidas en los diferentes servicios del hospital, las cuales han sido una de las principales herramientas de la Salud Ocupacional para promover la actividad física enfocada a mejorar la movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posturas prolongadas y/o

movimientos repetitivos durante la jornada de trabajo. En cada servicio y oficina del hospital las pausas activas se realizan con el fin de disminuir las lesiones y enfermedades laborales, minimizar el absentismo laboral y la rutina de trabajo, lo cual reactiva la energía de las personas, por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente, permiten de una u otra manera una relación positiva con los compañeros de trabajo, por tratarse de ejercicios grupales y actividades extraordinarias, previene lesiones físicas (osteomusculares) y mentales (estrés o nervios), relaja las extremidades corporales más exigidas en el trabajo y reactiva los menos utilizados, genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes, previene afecciones físicas y psíquicas por exceso de exposición a la pantalla, o en general, por excesiva ejecución de una misma labor.



Fuente: <http://redzillaweb.com/blog/recomendados/pausas-activas/>