

# Pausas activas: Tus aliadas durante tus días de escuela o trabajo

ELABORÓ:  
CENTRO DE SALUD INTEGRAL



El aumento del tiempo destinado a actividades sedentarias se relaciona con un incremento en los factores de riesgo cardiovasculares y metabólicos. El sedentarismo afecta al 58.3% de los mexicanos mayores de 18 años. Por ello, las pausas activas pueden ser la clave para sobrellevar tu rutina, ya que son breves descansos que sirven para recuperar energía y mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo durante la jornada laboral.

Mediante técnicas y ejercicios, la fatiga y los trastornos osteomusculares se reducen y, además, previene el estrés y otras enfermedades.

## ¿Quiénes deben realizar las pausas activas?

Todas las personas que realicen una actividad continua por 2 horas o más. Aplican trabajos de oficina y trabajos que implican estar de pie.

## Beneficios de las pausas activas

- Reducen la tensión muscular.
- Previenen lesiones osteomusculares.
- Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejoran la atención y la concentración.
- Mejoran la postura.

## ¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar pausas activas?

- Realizarse al inicio y mitad de la jornada laboral.
- Hacer pausas con una respiración profunda, lenta y rítmica.
- Elegir ejercicios para relajar la zona donde se acumula el cansancio.

## REFERENCIAS:

(s/f). *Las pausas activas ayudan a prevenir graves enfermedades*. Org.co. Recuperado el 1 de abril de 2024, de <https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/las-pausas-activas-ayudan-a-prevenir-graves-enfermedades>

Gobierno del Estado, I. de S. y. S. S. de L. T. (s/f). *Sedentarismo afecta al 58.3 por ciento de los mexicanos mayores de 18 años*. gob.mx. Recuperado el 3 de abril de 2024, de <https://www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es>

