

Pausas activas, ¿en qué consiste?

ELABORÓ:
Centro de Salud Integral



Gran parte del trabajo académico y administrativo se realiza frente a una pantalla durante horas continuas

Esta rutina favorece el sedentarismo, que desencadena problemas de salud. Ante este panorama, proponemos las pausas activas. **Son descansos breves de 5 a 10 minutos** en donde pueden practicarse ejercicios como estiramientos, movilidad articular y respiración consciente sin necesidad de equipo adicional, y desde el mismo lugar de trabajo.

Calendario semanal de pausas activas

A continuación, te compartimos un calendario semanal con ejemplos de pausas activas que puedes adaptar a tu rutina diaria.

Día.	Ejercicio	Duración	Cómo realizarlo	Beneficio principal
Lunes	Estiramiento de cuello	5 min	Inclina la cabeza suavemente hacia los lados y adelante-atrás. Repite 10 veces.	Reduce la tensión cervical
Martes	Movilidad de muñecas y brazos	7 min	Rota muñecas y hombros en círculos, luego estira los brazos al frente y hacia arriba.	Mejora la circulación y reduce fatiga
Miércoles	Respiración profunda + estiramiento lumbar	10 min	Inhala profundamente, mantén 5 seg, exhala lento. Luego, inclínate hacia adelante.	Disminuye el estrés y relaja la espalda
Jueves	Caminata activa o subida de escaleras	5-8 min	Camina a paso rápido en el lugar o sube y baja escaleras durante 5-8 minutos.	Activa el sistema cardiovascular
Viernes	Estiramientos de piernas y postura	6 min	Sentado, eleva y estira una pierna a la vez. Luego, párate y alinea la postura.	Mejora la circulación y reduce fatiga

¡Actívate por tu bienestar!



Aprende más aquí: Video Pausas Activas en el Trabajo - Guía Rápida

Bibliografía:

Pedersen, S. J., Cooley, P. D., & Mainsbridge, C. (2014). An e-health intervention designed to increase workday energy expenditure by reducing prolonged occupational sitting habits. *Work* (Reading, Mass.), 49(2), 289-295. <https://doi.org/10.3233/WOR-131644>

Tucker, P. (2003). The impact of rest breaks upon accident risk, fatigue and performance: a review. *Work & Stress*, 17(2), 123-137. <https://doi.org/10.1080/0267837031000155949>