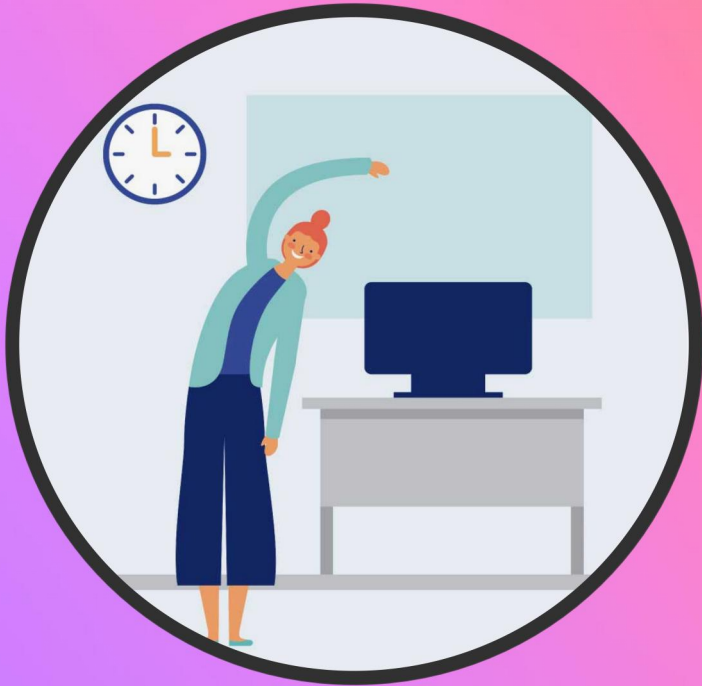


PROGRAMA SALUDABLE DE PAUSAS ATIVAS



SISTEMA DE GESTION SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO

INTRODUCCION

Las pausas activas surgen inicialmente , como respuesta a la creciente aparición de los diferentes incidentes, accidentes y enfermedades laborales asociadas a factores ocupacionales como las actividades repetitivas y de fuerza. Las acciones enfocadas a la reducción de las lesiones osteomusculares se desarrollan a través de pequeñas actividades de ejercicios físicos desarrollados en el entorno laboral, cuyos objetivos principales son prevenir enfermedades osteomusculares ,disminuir el estrés y generar espacios de bienestar. Con una duración continua mínima de 15 minutos, que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento y flexibilidad muscular.

El presente programa de pausas activas es una guía para el líder de SST de la empresa,orientada a minimizar la aparición de desórdenes músculo-esqueléticos en el personal teleoperador por la exposición a factores de riesgos laborales biomecánicos, con el fin de promover y prevenir las lesiones osteomusculares que presentan los trabajadores del CONTACT CENTER. Ofreciendo y fortaleciendo ambientes de trabajo seguros y saludables.



OBJETIVO DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Prevenir riesgos y desarrollar hábitos posturales saludables que permitan mitigar y prevenir riesgos biomecánicos a causa de posturas prolongadas, movimientos repetitivos por parte del personal teleoperador.



ALCANCE

Prevenir riesgos y desarrollar hábitos posturales saludables que permitan mitigar y prevenir riesgos biomecánicos a causa de posturas prolongadas, movimientos repetitivos por parte del personal teleoperador.

QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas o gimnasia laboral consiste en la utilización de técnicas en los descansos periódicos cortos de 15 minutos durante la jornada laboral de la mañana y de la tarde que tienen como objetivo recuperar la energía, el desempeño y la eficiencia en las actividades laborales, a través de distintas estrategias que ayudan a mitigar la fatiga física y mental, minimizando los trastornos musculoesqueléticos.



POR QUE SE DEBEN REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS

- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades laborales.
- ✓ Previene la aparición de desórdenes musculoesqueléticos.
- ✓ Recupera la energía.
- ✓ Aminoran la repetitividad de movimientos en la digitación y el uso del ratón.
- ✓ Contribuye a el fortalecimiento del trabajo en equipo.
- ✓ Permiten el cambio de posturas.
- ✓ Favorece la capacidad de concentración.
- ✓ Aumenta el desempeño y eficiencia laboral.
- ✓ Favorece la circulación sanguínea.

¿QUIENES NO DEBEN REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS?

Aquellas personas que presenten lesiones Musculoesqueléticas o algunas de las siguientes sitomatologia deben consultar con su medico tratante antes de realizar las pausas activas en el lugar de trabajo.

- ✓ Fiebre.
- ✓ Malestar genera.
- ✓ Fracturas no consolidadas.
- ✓ Hipertension arterial no controlada.
- ✓ Dolor o limitación funcional.
- ✓ Hipoglucemia.

ROMPE LA RUTINA VIVE LA VIDA CON CALIADAD Y RESPONSABILIDAD.

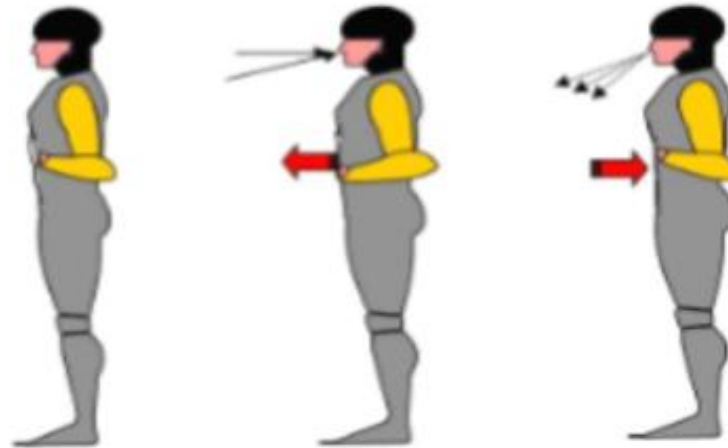
REALIZEMOS ACTIVIDADES QUE NOS AYUDEN A PREVENIR LAS LESIONES MUSCULO-ESQUELETICAS



PARA TENER EN CUENTA



- ✓ La respiración debe ser lo más lenta, profunda y rítmica posible.
- ✓ Su cuerpo debe tener una postura de relajación.
- ✓ Concéntrese en realizar estiramientos suaves de los músculos y articulaciones a estirar.
- ✓ No reír en el momento de realizar los ejercicios.
- ✓ No debe haber dolor.
- ✓ Realice los ejercicios de manera suave y pausada.



¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS?



- ✓ Promueve y protege la salud de los trabajadores.
- ✓ Controlar los accidentes y las enfermedades producidas por el trabajo mediante la reducción de las condiciones de riesgo.
- ✓ Disminuye el estrés y fortalece el trabajo en equipo.
- ✓ Favorece el cambio de posturas y rutina de trabajo
- ✓ Libera estrés articular y muscular.
- ✓ Estimula y favorece la circulación sanguínea.
- ✓ Favorece la autoestima y capacidad de concentración en la jornada laboral.
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades profesionales.
- ✓ Mejora el desempeño laboral y aumenta la productividad.



Aprenda como hacer las pausas activas seguras en su puesto de trabajo.


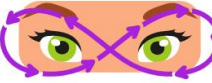


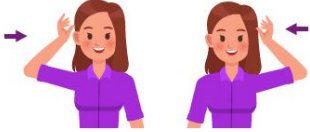
¿QUE SON LOS EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR?






Los ejercicios de movilidad articular son movimientos que preparan la musculatura para evitar que las articulaciones sufran durante el entrenamiento principal.





Estos ejercicios se realizan durante la fase de calentamiento previo.




Ejercicios recomendados para movilidad articular para el cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas y tobillos.




Sigue las instrucciones.

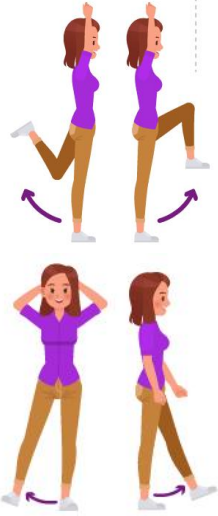

<i>EJERCICIO</i>	<i>EXPLICACIÓN</i>	<i>FRECUENCIA DEL EJERCICIO</i>	<i>OBSERVACIONES</i>
	<p>Cierra tus ojos y muevelos de manera circular lentamente al mismo tiempo que sincronizas tu respiración.</p>	<p>20 Segundos.</p>	<p>Primero de derecha a izquierda y viceversa. Fortalece los músculos oculares.</p>
	<p>Mira la punta de tu dedo mientras lo mueves en diferentes direcciones. Acércalo, aléjalo, siempre mirando fijamente la punta del dedo.</p>	<p>20 Segundos.</p>	<p>Maneja siempre una postura ergonómica y de relajación.</p>
	<p>Cierra tus ojos lo más fuerte que puedas.</p>	<p>20 Segundos.</p>	<p>Maneja siempre una postura ergonómica y de relajación. Si presentas mareo suspende el ejercicio.</p>
	<p>Con la yema de tus dedos realiza una presión sobre las sienes, manteniendo tus ojos cerrados.</p>	<p>10 Segundos.</p>	<p>La respiración debe ser profunda y rítmica, maneja siempre una postura de relajación.</p>
	<p>Coloca una mano al lado de tu cabeza y aplica una fuerza moderada, trata de vencer la fuerza aplicando resistencia con tu cuello.</p>	<p>10 Segundos por cada lado.</p>	<p>Si presenta sitomatologia, molestias, hernia cervical o alteraciones del sistema nervioso central absténgase de realizar el ejercicio.</p>




EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FRECUENCIA DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES
	<p>Coloca tus manos en la frente y ejerce una fuerza hacia atrás, al mismo tiempo con tu cabeza mantén resistencia.</p>	<p>10 Segundos y cambia colocando tus manos en la nuca ejerciendo una fuerza.</p>	<p>Si presentas sitomatologia, molestias en hombros o hipertension arterial no realice el ejercicio.</p>
	<p>Lleva tu cabeza hacia un lado mientras con la mano tiras del brazo por detrás de la espalda.</p>	<p>Mantén esta posición durante 10 segundos, luego repite con tu otro brazo.</p>	<p>Concéntrate en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que vas a ejercitar. No confundas el estiramiento con el dolor.</p>
	<p>Intenta tocar tus dedos por detrás de tu espalda.</p>	<p>Mantén esta posición 20 segundos y luego intercambia la posición.</p>	<p>Si presentas sitomatologia, dolor o molestias en brazos o espalda, hormigueo o mareo, suspende la actividad y consulta con tu médico.</p>
	<p>Lleva los hombros hacia atrás.</p>	<p>Durante 15 segundos y luego suéltalos.</p>	<p>Relaja tu cuerpo mientras realizas el ejercicio.</p>
	<p>Coloca tu brazo apoyado en una pared, codo a la altura del hombro. Manteniendo fijo el antebrazo en la pared, gira levemente tu tronco, como si quisieras acercar tu espalda a la pared sin soltar el brazo de la pared.</p>	<p>Mantén esta posición 10 segundos y luego intercambia la posición con el otro brazo.</p>	<p>Si presentas sitomatologia, dolor o molestias en brazos, hormigueo, suspende la actividad y consulta con tu médico.</p>

EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FRECUENCIA DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES
	<p>Con el brazo estirado hacia el frente, cierra el puño, con ayuda de la otra mano, acerca la mano hacia tu cuerpo</p>	<p>Cuenta hasta 20 y repítelo con tu otra mano.</p>	<p>Concéntrate en sentir el trabajo de los músculos y articulaciones. Mantén una alimentación balanceada y tu cuerpo bien hidratado.</p>
	<p>Une tus palmas de manera que tus dedos miren hacia el frente, acercas tus palmas junto a tu pecho.</p>	<p>Mantén esa posición durante 10 segundos.</p>	<p>Si presentas sintomatología, dolor, molestia en brazos, espalda o hipertensión arterial no haga el ejercicio. Recuerda tener una postura adecuada para evitar lesiones.</p>
	<p>Estira los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos, realizando presión con la palma sobre los dedos.</p>	<p>Mantén esa posición durante 10 segundos.</p>	<p>Si presentas hormigueo o dolor suspende el ejercicio.</p>
	<p>Tira suavemente cada uno de los dedos de la mano hacia atrás ayudándote con tu otra mano.</p>	<p>Mantén este estiramiento con cada dedo durante unos 10 segundos luego cambia de mano.</p>	<p>Si presentas molestias, hormigueo, dolor, lesiones agudas, fracturas, esguinces, artritis severa, trastornos inflamatorios de articulaciones absténgase de realizar el ejercicio.</p>

EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FRECUENCIA DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES
	<p>De pie o sentado, con la mano abierta intenta separar los dedos (en forma de abanico).</p>	<p>10 Segundos con cada mano.</p>	<p>Si presentas molestias, hormigueo o dolor suspende el ejercicio.</p>
	<p>Toca el índice con el pulgar, luego el dedo corazón, el anular y el meñique. Acerca doblando todos los dedos, manteniendo fijo el pulgar.</p>	<p>3 Segundos con cada pareja de dedos y luego cambia de mano.</p>	<p>Si sientes molestias, hormigueo o dolor suspende el ejercicio.</p>
	<p>Realiza rotación de tronco sin despegar los pies del suelo.</p>	<p>Manteniendo 5 segundos a cada lado.</p>	<p>Ten una postura adecuada, manteniendo la columna vertebral alineada en todo momento, trabaja dentro de tu rango de movimiento y evita encorvar la espalda. Si presentas molestias, dolor en la espalda no realices el ejercicio y consulta con tu médico.</p>

EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FRECUENCIA DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES
	<p>Con ayuda de una silla, apóyate del espaldar, encorva tu espalda,</p>	<p>Mantén 10 segundos y luego sube la cabeza aumentando la curvatura lumbar o espalda baja, mantén 10 segundos..</p>	<p>Realiza movimientos de manera controlada y suave, evita movimientos bruscos que puedan poner tensión excesiva en la columna vertebral. Si presentas sintomatología, dolor, molestias, lesiones previas en la columna absténgase de realizar el ejercicio y consulta a tu medico.</p>
	<p>Con la espalda recta, mueve tus brazos por encima de tu cabeza de manera lateral.</p>	<p>Hazlo 5 veces con cada brazo.</p>	<p>Levanta los brazo suavemente evitando los movimientos bruscos que puedan tensar los músculos o articulaciones. Si presentas sintomatología, molestias, dolor, lesiones de hombro, brazo, tendinitis, bursitis, columna vertebral, región cervical o hipertensión arterial no haga el ejercicio y consulta con tu medico.</p>
	<p>Coloca las manos en la nuca y lleva los codos hacia atrás.</p>	<p>Mantén esa posición durante 10 segundos.</p>	<p>Mantén una Buena postura con la columna vertebral alineada y los hombros hacia atrás. Si presentas sintomatología, molestias, dolor en los hombros, espalda o hipertensión arterial no hagas el ejercicio.</p>

EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FRECUENCIA DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES
	<p>Moviliza una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados, haz lo mismo con la otra pierna.</p>	<p>Hazlo 5 veces con cada pierna hacia delante y hacia atrás y 5 veces hacia la derecha e izquierda.</p>	<p>Asegurate de calentar adecuadamente los músculos de las piernas, evita movimientos bruscos Si presentas sintomatología, molestia, dolor o lesión en las piernas, cadera, espalda o hipertensión arterial absténgase de realizar el ejercicio y consulta con tu medico.</p>
	<p>Apoyándote en una silla, mesa o pared, lleva una pierna hacia un lado.</p>	<p>Realiza 5 movimientos hacia la derecha y hacia la izquierda.</p>	<p>La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica que puedas. Si presentas sintomatología, dolor o molestias en las rodilla o tobillos detén inmediatamente el ejercicio.</p>

EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FRECUENCIA DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES
	<p>Apóyate en una silla, mesa o pared, ubícate de frente, llevando tu pierna hacia atrás.</p>	<p>10 movimientos en cada pierna.</p>	<p>Realiza los ejercicios suaves y relaja tu respiración.</p>
	<p>Realiza sentadillas, de manera que tu rodilla no sobrepase la punta de los pies. Haz 10 series.</p>	<p>10 movimientos.</p>	<p>Si sientes molestias, hormigueo o mareo suspende el ejercicio y consulta con tu médico.</p>
	<p>Sentado, semicruzada la pierna y realiza movimientos de tobillo hacia arriba, abajo, y hacia los lados de manera contra lateral.</p>	<p>4 movimientos en cada tobillo hacia arriba y abajo. 4 movimientos hacia los lados</p>	<p>No fuerces la amplitud del movimiento más allá de lo que sea cómodo, evita tensiones innecesarias. No confundas el estiramiento con el dolor. Si presentas sintomatología, lesiones previas molestia o dolor en los pies o tobillos detén el ejercicio y consulta con tu médico.</p>

¿QUE ES LA GIMNASIA CEREBRAL?

La gimnasia cerebral ayuda a mejorar la capacidad de retener, almacenar y recordar información, algo que resulta muy útil en todos los aspectos de la vida.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA CEREBRAL

Mejora la función cognitiva, la memoria, la eficiencia y la atención y también previene el deterioro cognitivo.

Fortalece y protege las funciones cerebrales de cualquier deterioro o daño cerebral y de las enfermedades degenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson.



EJERCICIO

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
MORADO AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO MORADO
VERDE AZUL NARANJA

_ntr_n_ t_
m_nt_ p_r_ v_r
l_ m_j_r d_
c_d_ s_t__c__n



EXPLICACIÓN

Mire el gráfico y diga el COLOR, no la palabra.

Descifra el mensaje.

Encuentre el icono repetido



CONTACT CENTER

**EL CUIDADO DE TU CUERPO Y TU MENTE
ES UN OBSEQUIO QUE TE OFRECES A TI
MISMA**

Yo cuido mi salud
y la de mis compañeros

