



## LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL AISLAMIENTO

Las pausas activas son, como su nombre lo indica, un momento del día en el que se detienen las actividades laborales, para que los colaboradores realicen ciertos ejercicios que favorecen la activación, relajan los músculos, reducen el estrés y ayudan a descansar la vista de las pantallas.

### Antes de comenzar debes tener en cuenta:

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y consciente posible.
- Relájate mientras haces cada ejercicio.
- El estiramiento debe ser entre 5 y 10 segundos.
- No debes sentir dolor.

### ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

- Quienes sientan malestar por fiebre producido por infecciones.
- Personas con fracturas.
- Personas hipertensas.
- Personas que necesiten reposo.

### Algunas recomendaciones:

**Cuello:** Gira la cabeza hacia el lado derecho hasta que tu mentón quede en la misma dirección del hombro. Inhala, cuenta hasta 10 y haz el mismo movimiento al lado contrario. Repite esta acción 5 veces.

**Espalda:** Estando de pie, separa un poco las piernas, contrae el abdomen e inclina la espalda hacia al frente mientras estiras los brazos. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento 3 veces.

**Para las manos:** Haz movimientos circulares con ambas muñecas, primero a la derecha luego a la izquierda. Finalmente, abre y cierra las manos separando los dedos cada vez que lo hagas. Repite 5 veces cada movimiento.

**Hombros:** Haz una corta rotación de hombros girándolos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo y finalmente hacia adelante, luego haz el movimiento en sentido contrario. Al terminar este ejercicio, ponte de pie, lleva tus manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Sostén esta posición por 10 segundos mientras mantienes el abdomen contraído.

Puede leer más en los siguientes links: <https://flypass.com.co/empresas/novedades/pausas-activas-durante-la-cuarentena/> <https://blog.sodexo.com.mx/blog/pausas-activas-en-tiempos-de-covid-19>

Aon  
[informaciones@aon.com](mailto:informaciones@aon.com)

**AON**  
Empower Results®

*El presente documento es únicamente a título informativo y no pretende brindar asesoramiento Médico específico. La información contenida aquí y las declaraciones expresadas son de naturaleza general y no tienen la intención de dirigirse a las circunstancias particulares de cualquier individuo. A pesar de nuestro esfuerzo por proveer información precisa y oportuna, y utilizar recursos que consideramos confiables, no hay ninguna garantía de que dicha información es certera a la fecha de ser recibida o que será certera en el futuro. Nadie debe actuar en cuanto a dicha información sin la recomendación profesional adecuada después de un análisis detallado de la situación particular. Si usted tiene alguna pregunta respecto de la manera en que la temática de este documento impactará sobre usted, entonces rogamos que por favor se contacte con un profesional médico y/o de la salud.*