



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°8 OCTUBRE 2015

www.sanidadnaval.cl



### Activa Tú Vida Pausa Saludable



#### ¿Qué es Pausa Saludable?

Es la actividad física que se realiza durante periodos de tiempo de trabajo y en momentos en que se siente algún grado de molestia en una zona específica del cuerpo.

Tiene como objetivo, minimizar el surgimiento prematuro de dolencias del aparato locomotor; disminuir el ausentismo laboral y mejorar el clima laboral y manejo del estrés.

Regenera la condición física para poder seguir en buen estado con las tareas asignadas.

#### ¿Quiénes deben realizar la Pausa Saludable?

Es conveniente para aquellas personas que padecen frecuentemente dolores de cuello, sufren de stress y dolores de cabeza frecuentes, como consecuencia de las contracturas musculares que se forman en dichas zonas. También, son útiles como medida preventiva para evitar molestias en personas sedentarias.

#### ¿Cómo beneficia a los trabajadores?

Provoca un bienestar físico y mental de los participantes, ayudando a disminuir la tensión muscular, mejorando la movilidad y postura e impactando positivamente en el bienestar de quienes participan.

#### ¿Cuándo debe realizar la Pausa Saludable?

Se recomienda en las primeras horas de la mañana, como medida preventiva antes los esfuerzos que se realizarán durante el día, pues con su realización conseguimos poner en marcha el mecanismo de calentamiento del sistema musculo-esquelético.

#### ¿Cuántos minutos y días a la semana se debe realizar la Pausa Saludable?

Durante 15 minutos 2 veces a la semana.



Fuente: [www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl)

**Director Responsable :** CN SN Julio Lagos Kretschmer  
**Sub Director:** CN SN Rodrigo Abarca Gambaro  
**Editora:** Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)