



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°4 JUNIO 2018



Pausas activas en el trabajo

Hacer una pausa mientras trabajas para realizar ejercicios terapéuticos, tiene más beneficios de los que imaginas, ayudando esta práctica a relajar y fortalecer tu cuerpo.

Algunos de los beneficios de las **pausas activas en el trabajo** son:

- Disminución del estrés.
- Reducción de la fatiga física y mental.
- Mejora el desempeño laboral.
- Promueve la relajación muscular.
- Favorece la circulación sanguínea y la eliminación de sustancias tóxicas.



8 Ejercicios para una pausa activa

Para realizar una pausa activa no necesitas más de **15 minutos** y un espacio pequeño, porque la mayoría de los movimientos son elongaciones. Practica estos 8 ejercicios una vez al día y disfruta de los beneficios.

- ♦ **Respiración:** Inspiración profunda, exhalación hundiendo ombligo (10 veces).
- ♦ **Elongación de la musculatura posterior del cuello:** durante 30 segundos, mantener la cabeza hacia atrás.
- ♦ **Elongación de la musculatura lateral del cuello:** durante 30 segundos mantener la cabeza hacia un lado, para después repetir el movimiento por otros 30 segundos al otro lado.
- ♦ **Elongación de la musculatura posterior de la columna:** durante 30 segundos, doblar el tronco hacia adelante, intentando con los dedos de la mano tocar la punta de los pies. Mantener.
- ♦ **Elongación de la musculatura lateral de la columna:** durante 30 segundos, doblar el tronco hacia un lado, tocando con la mano la rodilla. Repetir el movimiento por otros 30 segundos hacia el otro lado.
- ♦ **Elongación de musculatura abductora del hombro:** durante 30 segundos por lado, levantar el brazo derecho a la altura de los hombros y empujar con la mano izquierda, el codo hasta tocar con la muñeca derecha el hombro izquierdo. Repetir la acción con el brazo izquierdo.
- ♦ **Elongación de musculatura extensora y flexora de muñeca:** durante 30 segundos por muñeca, estirar ambos brazos hacia adelante, tomar los dedos de la mano ejercitada y flectar los dedos hacia atrás, poniendo la muñeca hacia arriba y hacia abajo.
- ♦ **Elongación de la musculatura en extremidades inferiores:** durante 30 segundos por posición, ir alternando las piernas para trabajar diferentes músculos del cuerpo. (incorporar imagen)



Fuente: www.muysaludable.cl

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic
Sub Director: CF SN Mauricio López Valenzuela
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 - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl