

 Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7	<b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>	<b>Código: INS-SIG-202</b>	
	<b>INSTRUCTIVO: PAUSAS ACTIVAS</b>	<b>Versión: 03</b>	
<b>Fecha: 22/06/2022</b>			
<b>Página: 1 DE 9</b>			

## 1. Objetivo

Prevenir posibles afectaciones que causen enfermedades laborales, por posturas prolongadas y movimientos repetitivos; a través de breves descansos utilizando las diferentes técnicas y ejercicios durante las jornadas laborales.

## 2. Alcance

El presente Instructivo de Pausas activas saludables inicia con la invitación al personal para la realización de las pausas y termina con ejecución de las mismas, y va dirigido a todo el personal de planta y contratistas de la ALCALDÍA DE IBAGUÉ.

## 3. Definiciones

- ✓ **SEDENTARISMO A NIVEL LABORAL:** Es por este fenómeno que la OMS junto con los organismos internacionales, nacionales y locales se unen para crear un plan de acción que minimice el alto impacto que sobre la sociedad está causando el sedentarismo y todas las enfermedades asociadas, generando instructivos al interior de las compañías basándose en una dieta sana y actividad física regular. Al interior de las empresas se presentan infinidad de situaciones que conllevan a desestabilizar el organismo, es por esta razón que el ministerio de la protección social en Colombia está presente y da un análisis de la situación en el país, encontrando que sigue en aumento las dolencias por desórdenes musculoesqueléticos. Uno de los más comunes es el síndrome del túnel del carpo, dolor lumbar, sordera neurosensorial llegando así a considerar los desórdenes musculoesqueléticos.
- ✓ **PAUSAS ACTIVAS:** Son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energía para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir la fatiga física mental e integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

## 4. Base legal

Ver Nomograma, código NOR-SIG-01.

 Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7	<b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>	<b>Código: INS-SIG-202</b>	
	<b>INSTRUCTIVO: PAUSAS ACTIVAS</b>	<b>Versión: 03</b>	
		<b>Fecha: 22/06/2022</b>	
		<b>Página: 2 DE 9</b>	

## 5. Condiciones Generales

### TIEMPO PARA REALIZAR UNA PAUSA ACTIVA

\* Se debe realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos. En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades.

### PORQUE SE DEBEN HACER LAS PAUSAS ACTIVAS

Los músculos permanecen estáticos así se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros. También se presentan en las piernas al disminuir el retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies.

### PARA QUE SIRVEN LAS PAUSAS ACTIVAS

- ✓ Reduce la tensión muscular
- ✓ Previene lesiones como los espasmos musculares
- ✓ Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- ✓ Mejora la concentración y la atención
- ✓ Mejora la postura

### PASOS PARA REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS

- ✓ La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- ✓ Relájese.
- ✓ Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a estirar.
- ✓ Sienta el estiramiento.
- ✓ No debe existir dolor
- ✓ Realice ejercicios de calentamiento, antes del estiramiento

### TIEMPO PARA REALIZAR UNA PAUSA ACTIVA

Se debe realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos. En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades.

 Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7	<b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>	<b>Código: INS-SIG-202</b>	
	<b>INSTRUCTIVO: PAUSAS ACTIVAS</b>	<b>Versión: 03</b>	
		<b>Fecha: 22/06/2022</b>	
		<b>Página: 3 DE 9</b>	

## 5.1 ACTIVIDADES DEL INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS

### EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA CUELLO Y CERVICALES:

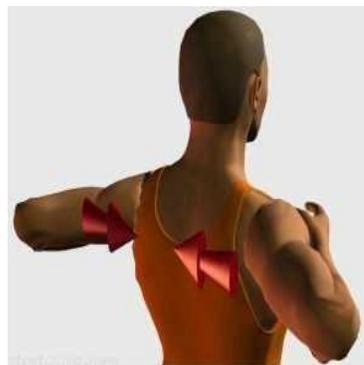
1. Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión sostenga durante 15 segundos y realícelo hacia el otro lado. 2. entrelace las manos en la parte posterior del cuello y lleve la cabeza hacia adelante suavemente.



### EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA HOMBRO Y ESPALDA:

1. Eleve los hombros lo más que pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos y luego descanse.
2. Levante los brazos a nivel de los codos y flexione hacia atrás, tratando de unir los codos en la espalda.
3. llevando los brazos hacia la espalda, entrelace la mano derecha con la izquierda y cambie.
4. Con el apoyo de un compañero, realice masaje en los hombros con golpes suaves con el dorso de la mano y luego masajee el músculo de la zona de los hombros con los dedos suavemente.

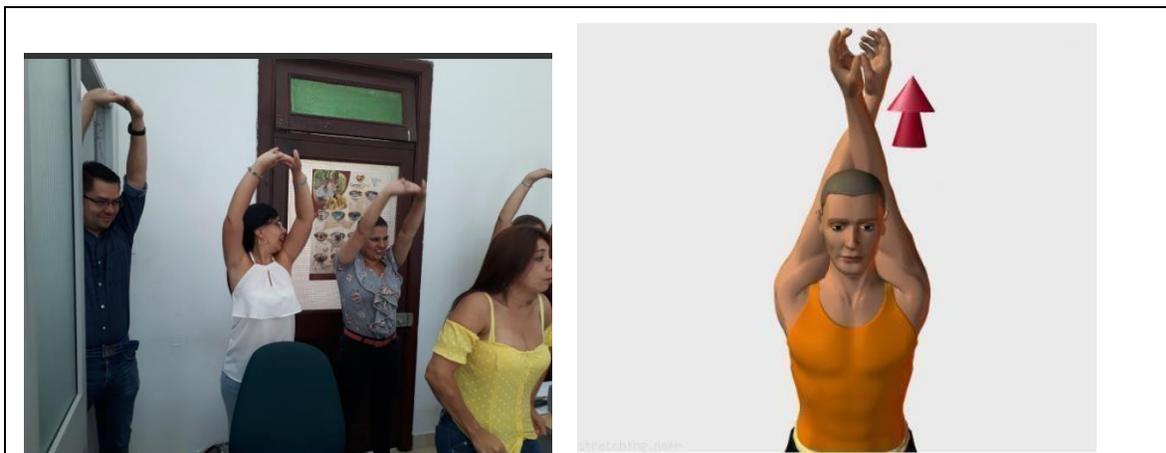
 Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7	<b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>	<b>Código: INS-SIG-202</b>	
	<b>INSTRUCTIVO: PAUSAS ACTIVAS</b>	<b>Versión: 03</b>	
		<b>Fecha: 22/06/2022</b>	
		<b>Página: 4 DE 9</b>	



### EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS BRAZOS:

- 1, Lleve los brazos hacia arriba estírelos con fuerza y entrelace las manos.
2. lleve el brazo izquierdo detrás de la cabeza a tocar la espalda y empújelo con la otra mano a nivel del codo suavemente y cambia de lado la misma operación.
3. Suba los hombros y sostenga arriba por 15 segundos y suéltelos brazos con fuerza hacia abajo.
4. Lleve los brazos hacia arriba por detrás de la cabeza, crúcelos y estírelos lo que más pueda por 15 segundos.





### **EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS MANOS:**

Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.

Realice ejercicios de extensión y flexión en ambas manos por 10 segundos. Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo el pare, y con la otra mano, lleve todos los dedos hacia atrás durante 15 segundos.

Estire el brazo hacia el frente y coloque la mano con los dedos hacia abajo y con la otra mano, lleve todos los dedos hacia atrás durante 15 segundos.

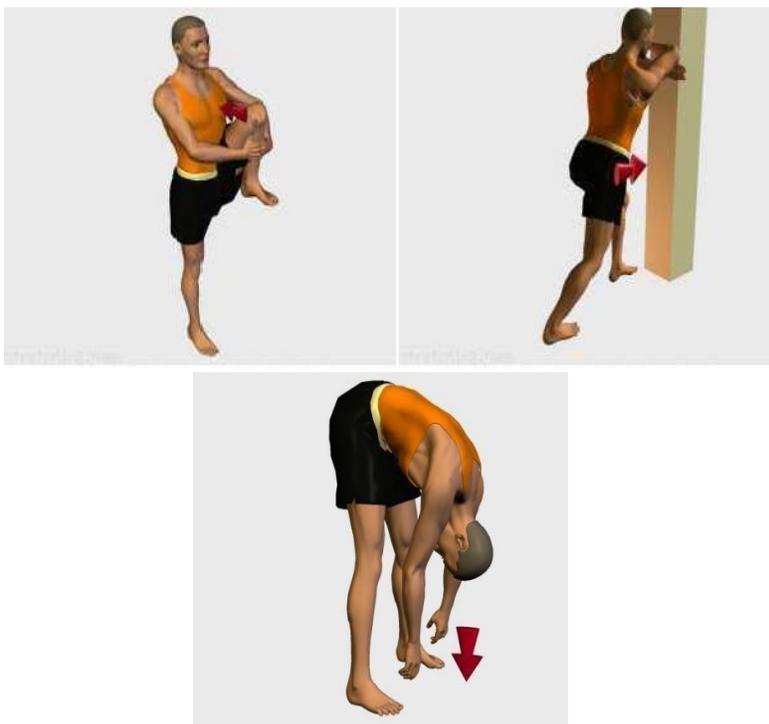


 Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7	<b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>	<b>Código: INS-SIG-202</b>	
		<b>Versión: 03</b>	
<b>INSTRUCTIVO: PAUSAS ACTIVAS</b>	<b>Fecha: 22/06/2022</b>	<b>Página: 6 DE 9</b>	

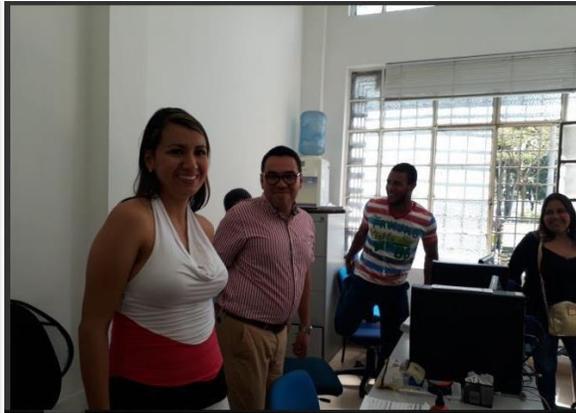
### EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS PIERNAS:

- ✓ Con la mano derecha flexiona la pierna de la derecha hacia adelante durante 5 segundos y luego cambie de pierna, de igual forma lleve la pierna hacia atrás sosteniendo la pierna con la mano a nivel del tobillo.
- ✓ Lleve la pierna izquierda hacia adelante y apoye la planta de las manos sobre una pared, haciendo fuerza suavemente, por 15 segundos, repita la acción al lado contrario
- ✓ Lleve el cuerpo hacia adelante, tratando de tocar con los dedos la punta de los pies, por 1 segundos.

Realice una flexión de rodillas simulando que se sienta en el aire, llevando los brazos de forma recta hacia al frente, por 15 segundos.

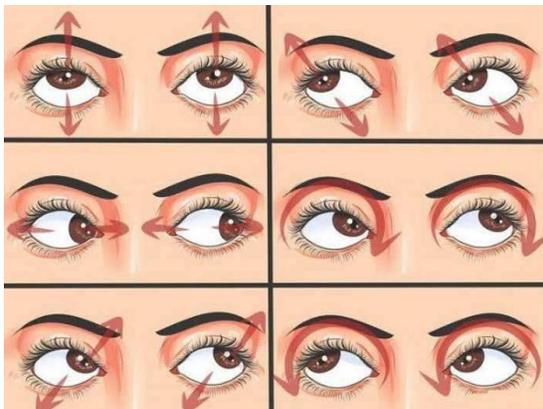


 Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7	<b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>	<b>Código: INS-SIG-202</b>	
	<b>INSTRUCTIVO: PAUSAS ACTIVAS</b>	<b>Versión: 03</b>	
		<b>Fecha: 22/06/2022</b>	
		<b>Página: 7 DE 9</b>	



### EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS OJOS:

1. Cierre los ojos durante 30 segundos, respire profundo y piense en algo positivo.
2. Con el cuello recto, realice movimientos circulares con los ojos: arriba, abajo, a lado izquierdo y luego al lado derecho, esto ayudara a descansar los ojos.



### RECOMENDACIÓN DE EJERCICIOS PARA EL TÚNEL CARPIANO:

Estiramientos de tendones. Te ubicarás ya sea sentado o de pie y estirarás los brazos a la altura de los hombros. Lleva los dedos unidos de la mano izquierda, apuntando hacia arriba, luego con la palma de la mano derecha cubres los dedos de la mano izquierda y los llevas suave y lentamente hacia atrás. Sostienes por 8 segundos, luego retornas a la posición inicial. Hazlo en series de 8 repeticiones en cada mano.

 Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7	<b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>	<b>Código: INS-SIG-202</b>	
	<b>INSTRUCTIVO: PAUSAS ACTIVAS</b>	<b>Versión: 03</b> <b>Fecha: 22/06/2022</b> <b>Página: 8 DE 9</b>	



## 5.2 IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS

**MEJORAMIENTO DE DOLORES LUMBARES:** Se busca perfeccionar los movimientos y la postura al momento de realizarlos, este proceso ayudara no solo a trabajar los movimientos con más efectividad, sino a llevar mejor postura en los momentos laborales y que necesariamente disminuirán los dolores musculares por posturas inadecuadas

**DOLORES MUSCULOESQUELÉTICOS:** El objetivo es prevenir y disminuir el dolor lumbar por causa de actividades laborales tales como cargas inadecuadas, posiciones no ergonómicas y otros factores laborales que puedan causar la sensación de dolor.

NOTA: Si usted presenta un desorden musculo esquelético, debe consultar al médico tratante, para que le recomiende que tipo de ejercicios puede realizar.

 Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7	<b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>	<b>Código: INS-SIG-202</b>	
	<b>INSTRUCTIVO: PAUSAS ACTIVAS</b>	<b>Versión: 03</b>	
		<b>Fecha: 22/06/2022</b>	
		<b>Página: 9 DE 9</b>	

### 5.3 BENEFICIOS DEL EJERCICIO

El ejercicio disminuye la incidencia de la osteoporosis, neutraliza la obesidad, aumenta la fuerza muscular, mejora la eficiencia del musculo cardiaco, aumenta la autoestima, y tiene resultados favorables para las articulaciones, siendo unos de los más relevantes mas no los únicos importantes.

Las Pausas Activas son parte fundamental del instructivo que establece períodos de recuperación, después de haber pasado por tiempos de tensión física y esfuerzo mental, que le son propios a la actividad laboral.

La invitación entonces es, a participar activamente en la práctica de Pausas Activas, ejercicios que activan la circulación sanguínea y contribuyen a disminuir la fatiga física y mental, lo que a su vez incrementa los niveles de productividad. De igual manera, vale la pena recordar que romper con la monotonía laboral, disminuye los niveles de tensión, generando un ambiente de trabajo más sano y acogedor.

*¡Saca un espacio de tu tiempo y realiza una pausa activa, tu cuerpo y tu mente lo agradecerán!!!*

### 6. Control de cambios

VERSIÓN	VIGENTE DESDE	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO
01	08/11/2018	PRIMERA VERSIÓN
02	25/04/2019	CAMBIO DE NOMBRE DE PROCESO
03	22/06/2022	CAMBIO A LA NUEVA ESTRUCTURA ESTABLECIDA EN EL PROCEDIMIENTO CONTROL DE DOCUMENTOS.

### 7. Ruta de aprobación

Elaboró	Revisó	Aprobó
PROFESIONAL ESPECIALIZADO	DIRECTORA TALENTO HUMANO	SECRETARIA ADMINISTRATIVA

**La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerada como documento NO CONTROLADO**