Pausa Activa en el Trabajo

**¿Qué actividad física puedo hacer durante las horas de trabajo?**Durante su hora de trabajo y dependiendo del tipo de labor que realice  usted puede hacer los ejercicios llamados “PAUSA ACTIVA”.

**¿Qué se entiende por PAUSA ACTIVA?**  
Llamamos PAUSA ACTIVA a periodos cortos de ejercicios físico planificado dentro de la jornada laboral, actividad muscular compensatoria planificada.

**¿Qué logramos con la PAUSA ACTIVA?**  
Realizar ejercicios en el momento de una pausa en nuestro trabajo, activa la musculatura  que ha estado en reposo, pero también ayuda a compensar a aquellas masas musculares que están en tensión. También mejoramos la circulación sanguínea mejorando la llegada de sangre  a zonas menos irrigadas.  Así, de esta forma, activamos las distintas masas musculatura y el sistema cardiorespiratorio con lo que se logra mejorar la capacidad física de la persona.  
  
**Qué cuidados debo tener al realizar “PAUSA ACTIVA”**  
Las limitaciones para realizar ejercicios en “PAUSA ACTIVA”, prácticamente no existen, ya que los ejercicios recomendados en cada rutina son de baja intensidad, de muy bajo impacto y no comprometen grandes masas musculares.

**Recomendaciones:**

* *Durante su jornada laboral  haga una pausa, detenga su quehacer, para hacer una “PAUSA ACTIVA”*
* *Realice la “PAUSA ACTIVA” usando el lugar y materiales disponibles en su lugar de trabajo.*
* *Comience a realizar “PAUSA ACTIVA” con ejercicios suaves y por periodos no mayor a 3 minutos, día a día aumente progresivamente el tiempo sin sobrepasar 5 (cinco) minutos.-*
* *Si usted realiza habitualmente actividad física igual realice “PAUTA ACTIVA” y aproveche para incentivar a sus compañeros de trabajo a hacerlo.*