

PAUSAS SALUDABLES

Cuida tu cuerpo, cuida la vida.



Enmarcados en nuestro propósito de Cuidar la Vida, en ARL SURA reconocemos que las pausas saludables son un mecanismo efectivo para reducir la fatiga laboral, los trastornos osteomusculares y prevenir el estrés, así que las consideramos hábitos que deberíamos incorporar durante el desarrollo de nuestro trabajo, dado que nos ayudan a cuidar la salud y recuperar energías para un mejor desempeño.

Sin proponérselo adoptamos estilos de vida sedentarios, los cuales inciden considerablemente en nuestra salud mental y física, ocasionando agotamiento al realizar nuestras labores.

Ante esta realidad te enseñaremos algunos efectivos ejercicios que, si los incorporas como una pausa saludable durante la realización de tu trabajo, incidirán positivamente en tu salud y permitirán que te sientas mejor.

¿Qué te permiten las pausas saludables?

Calentar



Hace referencia al conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual, con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

Estirar



Es decir, el alargamiento al que sometes los músculos, tendones, membranas y articulaciones cuando ejerces sobre ellos una fuerza horizontal o de tensión desde afuera del propio músculo.

Flexionar



Consiste en el movimiento de doblar el cuerpo o una de sus partes, en especial al realizar algún ejercicio.

Al momento de realizar algún ejercicio, ten en cuenta:

- **La respiración debe ser lo más profunda**, lenta y rítmica posible.
- **Inicia la pausa realizando ejercicios para relajar** la zona del cuerpo donde sientes que se acumula el cansancio.
- **Relájate** mientras pones en práctica los ejercicios elegidos.
- **Realiza ejercicios de calentamiento** antes de estirar alguna articulación.
- **Concéntrate en sentir el trabajo de los músculos** y articulaciones que vas a ejercitar.
- **Evita confundir el estiramiento con dolor**, cuando este último se presenta tal vez estés haciendo mal el ejercicio.
- Durante la jornada, haz una pausa saludable **cada 2 o 3 horas**.
- **Si tienes molestias**, hormigueo o mareo, suspende la actividad y consulta con tu médico.

¿Quieres relajarte?



Siéntate con la espalda derecha y comienza a **concentrarte en tu respiración**, enfocándote en la entrada y salida de aire a través de la nariz.



Con los nudillos de las manos **masajea a los costados de la columna** y a lo largo de ella.



Por último, **masajea tu cabeza** suavemente con las yemas de los dedos durante un minuto.

En minutos te sentirás más tranquilo
y tu disposición mejorará.



Cómo cuidar tus ojos

Estos ejercicios ayudarán a fortalecer los músculos de tus ojos. Mantén la cabeza recta mientras los realizas.

Parpadea varias veces hasta que los ojos lleguen a estar húmedos.



Frota ambas manos entre sí para calentarlas y luego colócalas sobre tus ojos cerrados.

Repite este ejercicio 3 veces.

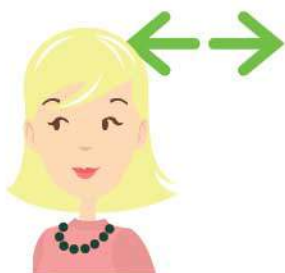


ojos

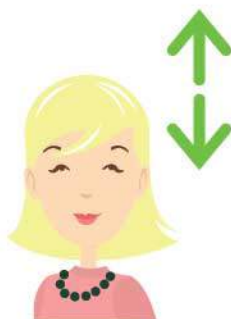


Manteniendo la cabeza recta y evitando moverla, cubre tus ojos con tus manos. Sin hacer presión y manteniendo los ojos abiertos, realiza el siguiente procedimiento:

Repite cada ejercicio 3 veces.



Mira hacia el lado derecho durante 6 segundos y regresa al centro, **después hacia el lado izquierdo** durante el mismo tiempo y vuelve a regresar al centro.



Mira hacia arriba, sostén 6 segundos y regresa al centro, **luego mira hacia abajo**, sostén durante el mismo tiempo y regresa al centro.



Realiza movimientos circulares con los ojos, primero realiza 2 círculos hacia la derecha y luego 2 hacia la izquierda.



Retira las manos de tus ojos, mira hacia el frente y acerca el dedo índice hacia tu nariz y después aléjalo en diferentes direcciones, observa fijamente la punta del dedo mientras realizas los movimientos durante 10 segundos.



Cómo cuidar tu CUELLO

Los siguientes ejercicios te permitirán estirar y relajar los músculos del cuello, zona donde habitualmente se acumulan tensiones físicas y mentales.



» Ejercicios de calentamiento



Durante 15 segundos, **utiliza ambas manos para masajear músculos** posteriores del cuello y de la región superior de la espalda.



Gira la cabeza suavemente de un lado hacia el otro, tratando de mirar por encima del hombro y haciendo una pausa en la posición neutra.

Repite 5 veces por lado.

» Ejercicios de estiramiento

Flexiona la cabeza intentando tocar el pecho con el mentón y vuelve a la posición neutra, y desde esta posición lleva el mentón suavemente hacia el lado derecho durante 10 segundos, vuelve a la posición neutra y luego repite lo mismo hacia el lado izquierdo.



CUELLO



Sentado o de pie, conservando la espalda recta, lleva la cabeza hacia adelante intentando tocar el pecho con el mentón. Para realizar un mejor estiramiento, **coloca las manos sobre la cabeza realizando una ligera presión hacia abajo**. Sostén por 10 segundos y vuelve a la posición inicial.

Repite este ejercicio 6 veces.

Por encima, coloca la mano derecha sobre la cabeza cerca de la oreja izquierda, **inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja** o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Evita elevar los hombros. Conserva el estiramiento por 10 segundos y lleva la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento hacia el otro lado.



Repite este ejercicio 6 veces a cada lado.



Cómo cuidar tus HOMBROS

Haz los siguientes ejercicios para evitar la fatiga en los músculos de los hombros.

» Ejercicios de calentamiento



Coloca las manos sobre los hombros y **dibuja con ambos codos 5 círculos grandes** hacia atrás, de forma lenta y suave.

Repite el movimiento dibujando círculos hacia adelante.

Con los brazos relajados al lado del cuerpo, **eleva ambos hombros como intentando tocar ambas orejas**, sostenlos por 5 segundos y descansa los brazos suavemente.

Repite 6 veces.



Estira ambos brazos a lado y lado de tu cuerpo, **con las manos empuñadas y de forma pausada dibuja simultáneamente 5 círculos grandes** hacia adelante.

Repite el movimiento dibujando círculos hacia atrás.

» Ejercicios de estiramiento

Levanta tu brazo izquierdo y flexiónalo poniendo la mano detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa. Repite el mismo estiramiento con el brazo derecho.



Repite 6 veces con cada brazo.



Coloca la mano derecha sobre el hombro izquierdo dejando el codo a la altura de los hombros, y con la mano contraria trae el codo hacia el cuerpo. Sostén por 5 segundos y hazlo con el otro brazo.



De pie o sentado y con la espalda recta, **levanta el brazo izquierdo al frente a la altura del pecho,** ubica la mano contraria por encima del codo y empuja el brazo hacia el lado derecho. Sostén por 5 segundos, descansa y hazlo con el otro brazo.



HOMBROS



Cómo cuidar tu ESPALDA Y ABDOMEN

La espalda es el eje de nuestro cuerpo y es allí donde se descargan todas las fuerzas que nos permiten mantener posturas y alcanzar el movimiento. Practica los siguientes ejercicios para prevenir lesiones y moverte con más facilidad.

Repite 6 veces cada ejercicio.

» Ejercicios de estiramiento

De pie, con los pies ligeramente separados, las rodillas semiflexionadas y la espalda recta, entrelaza tus manos, llévalas por encima de la cabeza y **estira completamente los brazos hacia arriba**, como intentando tocar el techo. Sostén por 5 segundos y descansa.



Entrelaza las manos por detrás de la espalda y **empuja suavemente hacia abajo**, manteniendo la espalda recta y hasta sentir una leve tensión. Sostén por 5 segundos y descansa.

Entrelaza las manos y **estira los brazos hacia adelante**, empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos. Encorva ligeramente la espalda, lleva la cabeza entre los brazos y descansa.



Repite 6 veces hacia cada lado.



De pie, con la espalda recta, las rodillas semiflexionadas y los brazos a los lados, **inclina el tronco** hacia la izquierda deslizando la mano por la parte lateral de la pierna hasta intentar tocar la rodilla. Sostén por 5 segundos y descansa.



Con los pies separados, las rodillas semiflexionadas y la espalda recta, levanta el brazo izquierdo sobre la cabeza **inclinando el tronco hacia la derecha** hasta sentir una leve tensión en el costado izquierdo. Sostén por 5 segundos y descansa.



Sentado, con las piernas ligeramente separadas y las manos sobre los muslos, dobla el tronco hacia adelante arqueando la espalda hasta donde más puedas. En esta posición, **relaja el tronco, el cuello y la cabeza dejándolos ligeramente suspendidos en dirección hacia el suelo**. Conserva la posición durante 10 segundos y vuelve a la inicial suavemente.



De pie y con la espalda recta, **levanta la rodilla derecha como si fueras a tocar el pecho** y abrázala con ambos brazos. Sostén por 5 segundos y descansa.



ESPALDA Y
ABDOMEN



Cómo cuidar tu CADERA Y MIEMBROS INFERIORES

El permanecer sentado durante mucho tiempo produce fatiga en los músculos de la cadera y genera adormecimiento, cansancio, calambres y dolor en tus piernas. Pon en práctica los siguientes ejercicios para mejorar tu movilidad y evitar la fatiga.

» Ejercicios de calentamiento



De pie, **dibuja con toda la pierna derecha 5 círculos grandes** hacia adentro, realizando el movimiento desde la cadera. Descansa y después dibuja 5 círculos grandes hacia afuera.

Repite 6 veces con cada pierna.



De pie, con la espalda recta y las rodillas semiflexionadas, **coloca las manos en la cintura y lleva la cadera hacia adelante**, vuelve al centro y repite hacia atrás, sosteniendo por igual periodo de tiempo.

Repite 6 veces.



De pie y con la espalda recta, coloca las manos en la cintura y realiza círculos hacia la derecha, **como jugando al hula hoop**. Después, repite el mismo movimiento pero hacia la izquierda. Realiza 6 círculos hacia cada lado y descansa.



Levanta la pierna izquierda llevando la rodilla a la altura de la cadera, imagina que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y **empieza a pedaleear de forma suave hacia adelante**.

Realiza 6 movimientos de pedaleo suaves y cambia de pierna.



De pie y con la espalda recta, **levanta la rodilla derecha hasta la cintura y lleva el codo del lado contrario (izquierdo) a tocar la rodilla.** Después cambia, levanta la rodilla izquierda e intenta tocarla con el codo derecho.



Realiza balanceo de pies, punta – talón.

Repite 6 veces cada ejercicio.

» Ejercicios de calentamiento

De pie y con la espalda recta, **dobla hacia atrás la pierna derecha y toma la punta del pie** con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semiflexionada con ambas rodillas al mismo nivel y el tronco erguido. Sostén por 5 segundos y cambia de pierna.

Repite 6 veces con cada pierna.



Flexiona la rodilla derecha aproximadamente 90°, evitando que la rodilla sobrepase la punta del pie y extiende la pierna izquierda hacia atrás manteniéndola recta, apoyando todo el peso sobre la pierna flexionada. Sostén por 10 segundos y cambia de lado.

Repite 6 veces con cada pierna.



**CADERAS Y
MIEMBROS
INFERIORES**



Cómo cuidar tus MANOS Y CODOS

Las manos y los codos nos permiten ejecutar diversas tareas durante el día y son las partes del cuerpo que más utilizamos, por eso es muy importante que practiques alguno de estos ejercicios.



» Ejercicios de calentamiento

Flexiona los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuña tus manos y, en forma pausada, realiza círculos con las muñecas.

Repite 5 veces hacia afuera y 5 veces hacia adentro.



Empuña tus manos de manera fuerte y ábrelas estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 segundos.

Repite 6 veces.

Extiende el brazo izquierdo hacia adelante, en paralelo al suelo y con la palma orientada hacia el techo. Con la otra mano, **flexiona los dedos hacia el suelo**. Cuando sientas un estiramiento, mantén la posición durante 12 segundos y después haz lo mismo en el otro brazo.

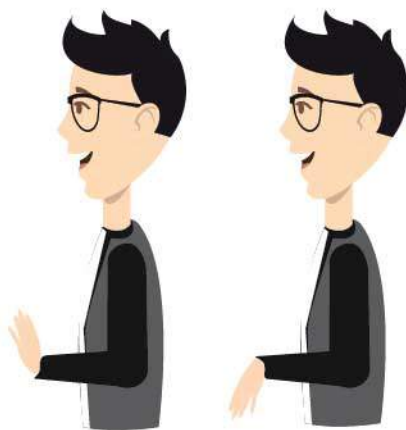
Repite 6 veces con cada brazo.





De pie, junta las palmas de las manos y los antebrazos. Las manos deben quedar a la altura de la cara y los antebrazos deben estar pegados desde la punta de los dedos hasta los codos. Sin despegar las palmas, comienza a separar lentamente los codos mientras bajas las manos hasta la altura de la cintura (adelante del ombligo). Mantén la posición 12 segundos y repite el procedimiento.

Sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa y dejando la mano fuera, lleva la mano hacia arriba lentamente todo lo que puedas, mantén la posición 12 segundos y vuelve a la posición inicial. Posteriormente, lleva la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantén durante 12 segundos y vuelve a la posición inicial.



Repite 6 veces con cada mano.



Toma el dedo meñique de la mano izquierda desde la punta y llévalo hacia atrás realizando un leve estiramiento, regrésalo hacia adelante flexionándolo hasta tocar con la punta del dedo la base del mismo. Realiza el estiramiento con cada uno de los dedos conservando la posición por 3 segundos. Solo un estiramiento por dedo.



MANOS Y
CODOS

¡Ponle pausa a tu rutina
y mantente saludable!

Línea de atención 01 8000 511 414

arlsura.com



rldsso.com