

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Abril 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

Pausas activas

[Leer más >>](#)

Estrés laboral

[Leer más >>](#)

Pausas activas



Las Pausas Activas son ejercicios que promueven la **actividad física enfocada a disminuir cargas osteomusculares** por mantener **posiciones prolongadas** o por **movimientos repetitivos** en la jornada laboral.

Rutina para una correcta Pausa Activa



1.

10 - 20 segundos
2 veces



2.

10 - 15 segundos



3.

10 segundos
cada lado



4.

10 - 20 segundos



5.

3 - 5 segundos
3 veces



6.

10 - 12 segundos
cada brazo



7.

10 segundos



8.

10 segundos



9.

8 - 10 segundos
cada lado



10.

8 - 10 segundos
cada lado



11.

10 - 15 segundos
2 veces



12.

8 - 10 segundos

Beneficios

- Aumentan la oxigenación y la circulación sanguínea
- Benefician la movilidad articular y la flexibilidad
- También incrementan la capacidad de concentración

Recomendaciones

Repetir las pausas activas dos veces a la semana

Mantener una postura de relajación

Realizarlos de manera suave y pausada

Ejercicios de respiración profunda y rítmica

No debe haber dolores durante el ejercicio

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Ministerio de Salud: Pausas Activas

Estrés laboral



Es un tipo de estrés donde **la creciente presión en el entorno laboral puede ocasionar la saturación física y/o mental del trabajador**, desencadenando así diversas consecuencias que afectan su salud y su entorno.

Sintomatología Mental

- Agotamiento
- Ansiedad
- Disminución de productividad
- Dificultad de concentración
- Irritabilidad

Sintomatología Física

- Malestar estomacal
- Fatiga constante
- Problemas de espalda o cuello
- Músculos contraídos
- Dolor de cabeza
- Insomnio

¿Cómo puedo combatir el estrés?

1. **Sal entre semana** con amigos, pareja o familia
2. **Deja el "5 minutos más"** en la cama; levántate 15 minutos antes para hacer tus tareas con calma
3. **Prepara tu día desde la noche anterior;** gana tiempo teniendo lista tu ropa o tu desayuno
4. Aprovecha el fin de semana para **un cambio en tu ritmo de vida**
5. **Escucha música;** esto ayuda en la relajación del cerebro y facilita el buen humor
6. **Aprende a decir "no"** a las actividades sociales cuando no tengas tiempo ni energía
7. Tómate un momento para **disfrutar el ahora**
8. **Pasa tiempo contigo mismo;** darte ese tiempo se traduce en calma y concentración
9. Concéntrate una vez al día en **tu respiración**
10. **Sé flexible con tus objetivos;** recuerda que el mundo no se acaba si se dejas algunos deberes para mañana.



En México, el **estrés laboral** llega a causar pérdidas anuales equivalentes al **4% de nuestro Producto Interno Bruto**.

México lleva varios años en el primer puesto entre los países miembros OCDE **con más niveles de ansiedad**. Previo a la crisis sanitaria, el 15% de los mexicanos experimentaba ansiedad, **ahora representa un 50%**. La depresión afectaba al 3% de la población; **la pandemia la llevó a un 28%**.

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos