



PERÚ

Ministerio de
Salud

Hospital Departamental
de Huancavelica

Unidad de Seguridad y
Salud en el Trabajo

Servicio de Salud
Ocupacional



HOSPITAL DEPARTAMENTAL DE
HUANCAVELICA



“PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL DEPARTAMENTAL DE HUANCAVELICA”



Marzo 2022
HUANCAVELICA
PERU

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS - 2022

Contenido

INTRODUCCION.....	3
DEFINICION.....	4
OBJETIVOS.....	4
OBJETIVO GENERAL.....	4
OBJETIVO ESPECIFICOS.....	4
BASE LEGAL	4
IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS.....	5
BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS	6
FISIOLÓGICOS.....	6
SOCIALES	6
ECONÓMICOS.....	6
TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS	7
Ejercicios preparatorios.....	7
Ejercicios compensatorios.....	7
Ejercicios mentales y visuales	7
RESTRICCIONES AL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS	7
METODOLOGÍA.....	7
ESTRATEGIAS.....	8
RESPONSABILIDADES.....	8
RUTINAS DE TRABAJO	8
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.....	8
MOVIMIENTO ARTICULAR.....	9
MOVIMIENTO PARA LA COLUMNA Y MIEMBROS SUPERIORES:.....	15
MOVIMIENTO DE OJOS	15
EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL	16
ANEXO	17

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoras Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS - 2022

INTRODUCCION

En el Perú, se aprobó la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (LSST), que como principal objetivo cuenta con la promoción de una cultura preventiva en los trabajadores. El empleador garantiza, en el centro laboral los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores. El programa de pausas activas como parte del Servicio de la Salud Ocupacional (SSO) constituye una obligación legal señalada por su R.M. 375-2008-TR. Norma básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico, dispuesto en la Ley N°29783.

La enfermería en salud ocupacional centra su quehacer en el mantenimiento de la salud del trabajador, prevención y atención de accidentes de trabajo, protegiendo así al personal de enfermedades y daños derivados de su actividad laboral. La enfermería en esta área debe realizar actividades que promuevan la protección de individuos y grupos de trabajadores, incorporando para ello estrategias de prevención, como lo constituyen las pausas activas.

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral principalmente, en donde se realizan diferentes técnicas en periodos cortos (máximo 15 minutos) que permiten un cambio en la dinámica laboral, con el propósito de activar el sistema músculo esquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo que sirven para disminuir el estrés causado por la fatiga física y mental, previene riesgos ocupacionales, incrementar la productividad, favorece a la autoestima, capacidad de concentración y mejorar las relaciones interpersonales de los trabajadores.

Por ello, es importante implementar prácticas que eviten la aparición de dolencias osteomusculares brindando las técnicas correctas de ejercicios dinámicos que permitan la recuperación física y mental en el ambiente laboral. La realización de este programa permitirá establecer periodos de descanso y relajación en el cual se realicen una serie de movimientos y estiramientos osteomusculares en las diferentes partes del cuerpo evitando así el agotamiento físico y mental ocasionado por el trabajo.

Es, así, como se destaca que las pausas activas son una herramienta fundamental para el área de salud ocupacional.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

DEFINICION

Las pausas activas tradicionalmente son periodos de recuperación que siguen a los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo.

Se entiende también como periodos de descanso en el cual la persona realiza una actividad física con una serie de movimientos o estiramientos musculares de las partes de su cuerpo que le permitan romper la continuidad de las posiciones sostenidas, mejorando la circulación de las posibles lesiones musculo esqueléticas a más de que promueve un cambio de rutina habitual

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Implementar un Programa de Pausas Activas en oficinas, departamentos y servicios del Hospital Departamental de Huancavelica para crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la prevención de enfermedades profesionales aumentando la satisfacción laboral de los integrantes de la institución.

OBJETIVO ESPECIFICOS

- Estandarizar un protocolo de pausas activas preventivas en la organización
- Promover hábitos saludables a nivel físico y laboral de los trabajadores de las diferentes organizaciones.
- Fomentar la actitud positiva en el desarrollo de las actividades laborales y personales mejorando el clima organizacional para la efectividad y eficiencia de los trabajadores.

BASE LEGAL

- Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y modificatorias
- Resolución Ministerial 375-2008: Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico
- Decreto Supremo N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, modificado por el 29 de enero del año 2021
- Ministerio de trabajo y promoción de Empleo - Riesgos disergonómicos-2015

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

En toda institución existe el riesgo de que los trabajadores sufran Enfermedades Profesionales, por esto es importante crear medidas preventivas con el fin de disminuir la aparición de este tipo de afecciones laborales.

En el hospital el factor más importante son las personas, ya que son las que ayudan a lograr las metas de la institución, por eso hay que tener en cuenta que el ambiente laboral presenta una gran variedad de factores de riesgo físicos, ergonómicos, biológicos, psicosociales; los cuales generan agotamiento físico y estrés afectando la salud, el rendimiento laboral, por esto es importante crear y aplicar programas de prevención en salud ocupacional, enfatizando en los aspectos Preventivos que incluya la calidad de vida como elemento indispensable para el desarrollo integral del ser y de la institución. Es importante establecer todos los factores de riesgo que se pueden presentar en la actividad laboral.

FACTORES DE RIESGOS ERGONÓMICOS:

Involucra todas las situaciones que tienen que ver con el puesto de trabajo, o los elementos de trabajo y como se adapta el trabajador a ellos Ejemplo: los objetos del puesto de trabajo, máquinas, equipos, herramientas teniendo en cuenta su peso, tamaño, forma y diseño pueden generar un sobre-esfuerzo, así como posturas y movimientos inadecuados (repetitivos) que traen consecuencias como la fatiga física y lesiones osteomusculares.

Una alternativa para mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones con los movimientos repetitivos son las pausas activas, que se entienden como realización de actividades por períodos de tiempo máximo 10 minutos, durante la actividad laboral con el objetivo de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir enfermedades psicofísicas causados por la fatiga física y mental y así mejorar el funcionamiento cerebral y físico incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

Las pausas activas son de vital importancia, porque cuando se implementan de una manera adecuada, nos ayuda a mejorar la salud física y mental de los trabajadores, optimizando las actividades diarias que cada uno realiza, y mejorando el rendimiento.

Las Pausas Activas son herramientas destinadas a compensar el esfuerzo diario realizado por los trabajadores, generando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación en hábitos de vida saludables. Se puede inferir que gracias un pequeño espacio de tiempo dentro de la jornada laboral de los trabajadores se puede mejorar la productividad y disminuir las incapacidades médicas por trabajos y movimientos repetitivos. Por esto es importante implementar las pausas activas, dentro de la jornada laboral mejorando así la productividad y disminuyendo los riesgos de padecer enfermedades profesionales para así evitar ausentismo que afecte la productividad de una organización.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

FISIOLÓGICOS

Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones, previniendo las lesiones por esfuerzos repetitivos, mantiene un organismo saludable con disminución de enfermedades psicosomáticas (fatiga, estrés, y sedentarismo).

SOCIALES

Promueve la integración social entre los trabajadores, jefes y subordinados, además de favorecer el clima organizacional, el sentido de grupo, fomentar la relación entre compañeros de trabajo

ECONÓMICOS

Aumentan el desempeño y eficiencia laboral debido al aumento en el nivel de actividad física. Para la institución a reducir los gastos por enfermedades profesionales

Ejemplos de los beneficios del programa de pausas activas:

- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas y rutina.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales.
- Promueve la integración social.
- Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño laboral.
- Cambia la rutina del trabajo reactivando a la persona, física e intelectualmente
- de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.
- Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactivar los subutilizados.
- Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS

CLASIFICACIÓN SEGÚN SU ORIENTACIÓN:

Ejercicios preparatorios

Este tipo que se realiza ante de comenzar la jornada laboral. consiste en la preparación de los sistemas musculo esqueléticos y los sistemas articulares de la anatomía general del cuerpo, que podría verse dañada por la fatiga laboral. Inicia con calistenia para el estiramiento de los músculos que a su vez ayudan a mejorar la disposición del trabajador.

Ejercicios compensatorios

Este tipo de pausa activa se realizan durante la jornada laboral. Se realiza con la finalidad de provocar el descanso y compensar las estructuras del cuerpo que están siendo saturadas por el trabajo. El ejercicio consiste en la interrupción de la monotonía, la finalidad es incrementar el descanso del cuerpo del trabajador contribuyendo en su relajación muscular

Ejercicios mentales y visuales

Este tipo de pausa activa está enfocada hacia el ejercicio cerebral, ejercicios que no tiene la necesidad del traslado del puesto de trabajo, pueden ser enviados mediante medios electrónicos

RESTRICCIONES AL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Aquellos trabajadores que tengan lesiones musculo esqueléticas o que presenten las siguientes alteraciones de salud:

- Malestar por fiebre.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Vértigo.
- Hipertensión arterial no controlada.
- Quienes al iniciar los ejercicios sienten dolor o limitación funcional

METODOLOGÍA

La metodología para las pausas activas será trabajar los grupos musculares más impactados teniendo en cuenta el variar los ejercicios en cada jornada. Se realizarán dos veces al día (una en la mañana y otra en la tarde) de 5 a 10 minutos cada una.

Cada sesión de pausas activas consta de tres etapas:

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS - 2022

- ETAPA INICIAL: de calentamiento en la cual se realizará una activación de las articulaciones por medio de diferentes movimientos.
- ETAPA CENTRAL: de estiramiento en la que se trabajan básicamente los grupos musculares haciendo énfasis en aquellos grupos musculares que tienen mayor impacto en la jornada laboral.
- ETAPA FINAL: la cual es de relajación y vuelta a la jornada laboral.

ESTRATEGIAS

El servicio de salud ocupacional deberá:

- Facilitar información (trípticos, folletos, mosquitos) sobre pausas activas, higiene postural, manejo de cargas, entre otras, a los trabajadores administrativos y asistenciales.
- Dirigir las sesiones de forma grupal por medio del acompañamiento inicial, de manera que, una vez entendido el programa y sus actividades, los trabajadores deben asumir la práctica de las pausas activas como ejercicio laboral de autocuidado.

RESPONSABILIDADES

La ejecución del programa estará a cargo del personal del Servicio de Salud ocupacional (SSO) y la supervisión estará a cargo de la Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo (USST), como también del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo del hospital.

RUTINAS DE TRABAJO

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

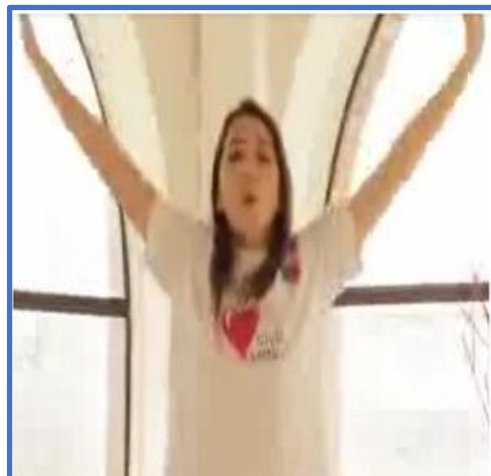
El primer ejercicio de todo ciclo de pausas activas es la respiración. Se empleará la técnica llamada hipo ventilatorio antiestrés, la cual consiste en cerrar los ojos e inhala aire profundamente por la nariz mientras cuentas mentalmente hasta tres. Aguanta el aire otros 3 segundos y exhalar por la boca lentamente contar 6 segundos. Vuelve a aguantar la respiración por otros 3 segundos antes de comenzar el ciclo nuevamente. Repites tres veces este ciclo para completar.



Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS - 2022

Para terminar todo ciclo de pausas activas se empleará el ejercicio respiratorio de relajación. De pie levantando los brazos y levantando los talones inhale por la nariz llevando el aire hacia la parte inferior del tórax mantenerse 10 segundos, luego exhale y deje caer los brazos lentamente, repetir el ejercicio 3 veces.



MOVIMIENTO ARTICULAR

Como el nombre lo indica nos ayuda a ejercitar todas las articulaciones. Los movimientos que podemos realizar son flexión, extensión, abducción y aducción. Cada movimiento se puede repetir 8 veces. Movimiento de cabeza y cuello:

MOVIMIENTO DE CABEZA Y CUELLO:

Primer ejercicio para el cuello:

- Suave y lentamente, inclina la cabeza hacia uno de tus hombros.
- Mantén la postura por unos segundos y, lentamente, con la vista hacia adelante, lleva la cabeza hacia el otro hombro.
- Puedes repetirlo todas las veces que quieras para aliviar los músculos laterales de tu cuello.

Segundo ejercicio para el cuello:

- Este ejercicio es muy similar al anterior, pero también ayuda a la zona trasera del cuello.
- Inclina la cabeza hacia uno de tus hombros.
- Una vez ahí, mantén la postura y, en vez de mantener la vista al frente, inclina la cabeza hacia adelante.
- Posteriormente, lleva la cabeza hacia el otro hombro, como describiendo un semicírculo, con la vista hacia abajo.
- Luego, haciendo el mismo movimiento, regresa al otro hombro.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoras Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

Tercer ejercicio para el cuello:

- Esta vez, manteniendo el cuello erguido, inclina la cabeza hacia adelante y abajo.
- Posteriormente, de manera lenta y con cuidado, comienza a levantar tu cabeza hasta quedar con la vista hacia arriba.
- Repite cuantas veces quieras



MOVIMIENTO DE HOMBROS:

Primer ejercicio para los hombros:

- Espalda recta pies abiertos al ancho de los hombros eleve los hombros lo que más pueda y sostenga esta posición durante 10 segundos



Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoras Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

Segundo ejercicio para los hombros:

- Este ejercicio se realiza para activar la circulación de los hombros y estirar los músculos de la espalda. Se colocan las manos en la cadera y sin separarlas, se realizan movimientos circulares con los hombros hacia delante 5 veces y hacia atrás 5 veces más.



MOVIMIENTO DE MUÑECA Y DE DEDOS:

Primer ejercicio para muñeca y de dedos:

- Coloque los puños cerrados de ambas manos durante 5 segundos. Luego extienda los dedos otros 5 segundos más y vuelva a cerrar los puños lentamente. Repita esta acción tres veces.

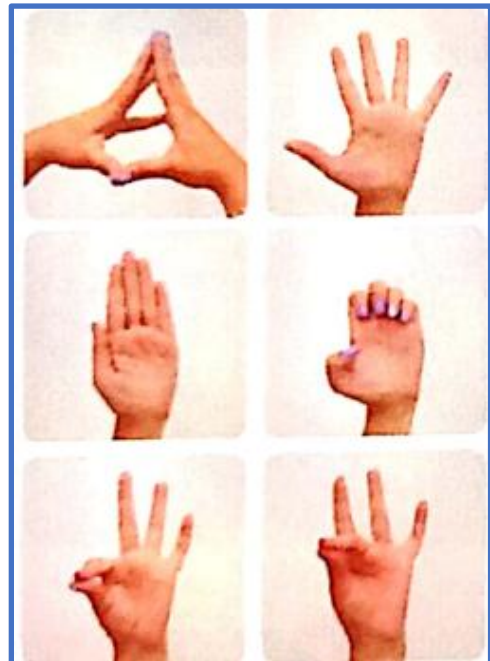
Segundo ejercicio para para muñeca y de dedos:

- Apoye las manos una sobre la otra. Luego apriete los dedos durante 5 segundos. Cuando finalice, deje de apretar sus dedos, pero siga conservándolos juntos. Levante los codos hasta que comience a sentir tensión en la parte inferior de los dedos. Sostenga la posición durante 5 segundos manteniendo la tensión de los mismos. Repita la acción dos veces.

Tercer ejercicio para para muñeca y de dedos:

- Toque cada uno de los dedos con el pulgar formando una "O". Para que el movimiento sea efectivo, debe doblar los dedos, no solamente acercarlos al pulgar. Repita esta acción en ambas manos al menos 2 veces.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoras Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual



Cuarto ejercicio para para muñeca y de dedos:

- Comience con las palmas juntas frente al pecho, justo debajo del mentón.
- Lentamente baje las manos hacia la línea de la cintura, manteniendo las manos cerca del estómago y las palmas juntas hasta que sienta un estiramiento de leve a moderado debajo de los antebrazos.
- Mantenga esta posición entre 15 y 30 segundos, por lo menos. Repita de 2 a 4 veces.



Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

Quinto ejercicio para para muñeca y de dedos:

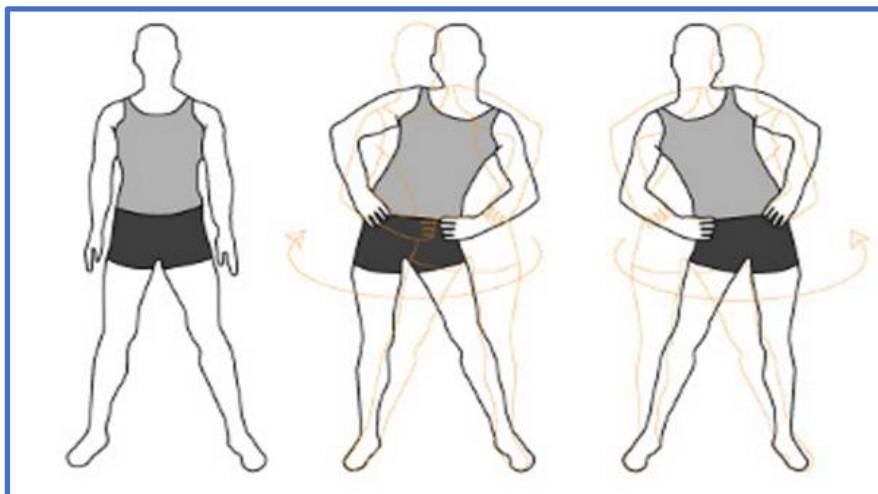
- Extienda el brazo frente a usted, con la palma hacia abajo.
- Doble la muñeca y apunte con la mano hacia el piso.
- Con la otra mano, doble suavemente la muñeca aún más hasta que sienta un estiramiento entre leve y moderado en el antebrazo.
- Mantenga esta posición entre 15 y 30 segundos, por lo menos. Repita de 2 a 4 veces.



MOVIMIENTO DE CADERAS Y MIEMBROS INFERIORES:

Primer ejercicio circular de caderas

- Se gira la cadera lentamente con movimientos circulares amplios 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda.



Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoras Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

Segundo ejercicio de miembros inferiores (Rodilla)

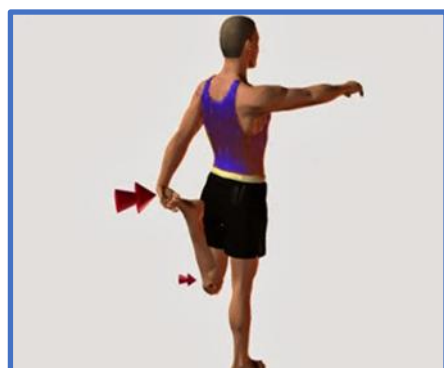
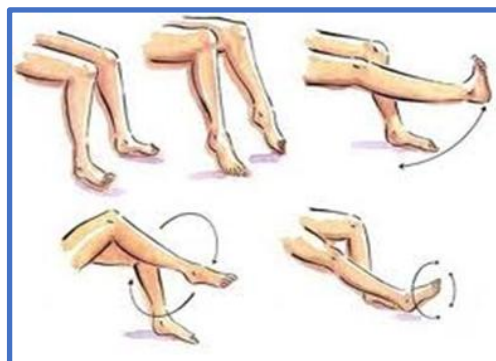
- Levanta la pierna, sujeta la rodilla con ambas manos y llévala al pecho. Haz este movimiento con ambas rodillas por 15 segundos cada una.

Tercer ejercicio de miembros inferiores (Pies)

- Balancea la planta del pie desde el talón hasta la punta. Repite 3 veces.

Cuarto ejercicio de miembros inferiores (Piernas):

- Párate con un pie delante del otro. Apoya el peso del cuerpo hacia adelante asegurándote que el talón esté completamente apoyado. Mantén esta posición unos segundos y luego cambia de pierna.
- Se debe de flexionar una rodilla y sujetar con la mano del mismo lado y llevar el talón al glúteo
- Se debe de mantener la espalda recta
- El estiramiento se debe de sostener por 10 segundos
- Durante este tiempo, se consciente de tu respiración toma aire por la nariz y lo expulsas por la boca suavemente
- Después realiza el estiramiento hacia la pierna faltante teniendo en cuenta todas las recomendaciones anteriores



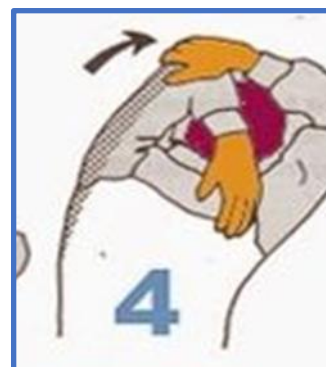
Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Ultima Modificacion:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS - 2022

MOVIMIENTO PARA LA COLUMNA Y MIEMBROS SUPERIORES:

Primer ejercicio para columna y miembros superiores

- Lleva los brazos hacia arriba, entrelazando las manos sostén.
- El brazo derecho dóblalo por detrás de la cabeza y con la mano izquierda suavemente presiona hacia abajo, sostén.
- Estira los brazos hacia el frente con codos extendidos, entrelaza las manos y sostén



MOVIMIENTO DE OJOS

Primer ejercicio para ojos

- Parpadea varias veces, hasta que los párpados se vuelvan húmedos.
- Cubre los ojos con las manos (sin presionar) y mueve los ojos hacia la derecha, sostén la mirada por 6 segundos y vuelve al centro.
- Repite el ejercicio hacia la izquierda.
- Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítelo 3 veces.
- Luego, dirige tu mirada hacia arriba.
- Quédate mirando 6 segundos al techo y vuelve al centro. Haz lo mismo mirando al suelo.
- Frota tus manos para calentarse y luego ponlas sobre tus ojos cerrados



Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

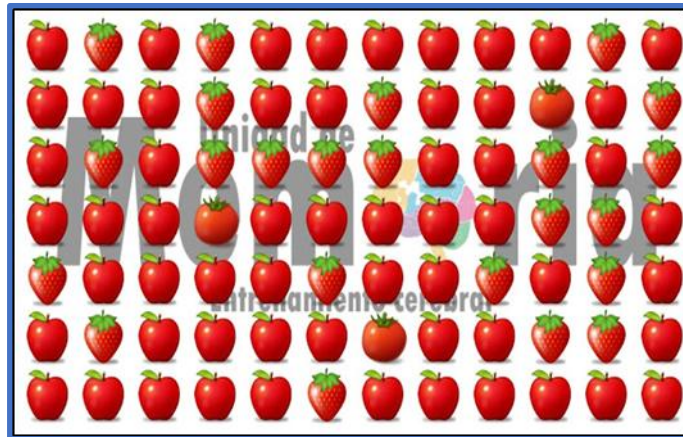
PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS - 2022

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

Primer ejercicio de gimnasia cerebral. - Los colores: Intentar decir el color de cada palabra, no la palabra, sino el color en el que está escrita

Azul Rojo Verde
Rojo Amarillo
Negro Azul Verde
Amarillo Rojo Verde
Azul Café Blanco

Segundo ejercicio de gimnasia cerebral.- Los Tomates: Identifica los tres tomates



Tercer ejercicio de gimnasia cerebral. - Lectura: Deberá leer sin voltear la cartilla.



Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoros Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS - 2022

ANEXO

FICHA DE EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

	UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO						
	SERVICIO DE SALUD OCUPACIONAL						
	PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS						
Oficina/Servicio:						Nº de trabajadores	
Fecha:		Hora inicio		Hora fin		Tiempo total	
Responsable:							
ACTIVIDAD						Ejecución	
						SI	NO
Respiración							
	Primer ejercicio de respiración (inicial)						
	Segundo ejercicio de respiración (final)						
Movimiento articular							
a) Movimiento de cabeza y cuello:							
	Primer ejercicio para el cuello						
	Segundo ejercicio para el cuello						
	Tercer ejercicio para el cuello						
b) Movimiento de hombros:							
	Primer ejercicio para los hombros:						
	Segundo ejercicio para los hombros:						
c) Movimiento de muñeca y de dedos:							
	Primer ejercicio para muñeca y de dedos						
	Segundo ejercicio para muñeca y de dedos						
	Tercer ejercicio para muñeca y de dedos						
	Cuarto ejercicio para muñeca y de dedos						
	Quinto ejercicio para muñeca y de dedos						
d) Movimiento de caderas y miembros inferiores:							
	Primer ejercicio circular de caderas						
	Segundo ejercicio de miembros inferiores (Rodilla)						
	Tercer ejercicio para para muñeca y de dedos						
	Cuarto ejercicio de miembros inferiores (Piernas)						
Movimiento para la columna y miembros superiores							
	Primer ejercicio para columna y miembros superiores						
Movimiento de ojos							
	Primer ejercicio para ojos						
Ejercicios de Gimnasia cerebral							
	Primer ejercicio de gimnasia cerebral (Los colores)						
	Segundo ejercicio de gimnasia cerebral (Los Tomates)						
	Tercer ejercicio de gimnasia cerebral (Lectura)						

Observaciones:

Firma y sello
Responsable

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Última Modificación:	Vigencia:
Lic. Rocio Jhanet Matamoras Meza Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Servicio de Salud Ocupacional	Mc. José Luis Rodríguez Toscano Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	30/03/2022	Anual

