


La Unidad de Seguridad e Higiene Ocupacional, comparte con la comunidad institucional algunos ejemplos de pausas activas que se pueden realizar en la casa como parte del teletrabajo:

# CONOCES LAS PAUSAS ACTIVAS?


CON ESTOS BREVES EJERCICIOS, PODES REDUCIR LA APARICIÓN DE DOLORES MUSCULARES, CEFALEAS Y FATIGA VISUAL EN EL MISMO PUESTO DE TRABAJO.

## DESCANSA TUS OJOS



- Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.
- Manteniendo la cabeza estática, mire hacia arriba y hacia abajo.
- Cierra y abre los ojos fuerte.
- Movimientos oculares externos, mire hacia la derecha, luego a la izquierda y de nuevo al centro.


## RELAJA TU CUELLO...



- Cruza ambas manos detras de tu cabeza, flexiona la cabeza hacia atrás y baja el mentón a tocar tu pecho.
- Gira lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda, haciendo una pausa en el centro.
- Inclina la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo intentando que el oído toque tu hombro. Ayudate con la mano.

3 Repeticiones

## RELAJA TUS HOMBROS



1. Enlaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.
2. Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro lévalo hacia el hombro contrario.
3. Cruza tus manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.
4. Reposa tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.

ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTE A UN ESPECIALISTA EN ERGONOMÍA

FUNDACIÓN ARGENTINA DE ERGONOMÍA

T.0800 345 3233 » INFO@FADERGO.ORG.AR » WWW.FADERGO.ORG.AR

Se recuerda que este tipo de ejercicios se pueden realizar cada media hora. En una pausa se pueden descansar los ojos, en otra el cuello y en otra los hombros. Después se pueden estirar otras partes del cuerpo o se puede volver a empezar la rutina.