

PAUSAS ACTIVAS EN LA OFICINA



www.igssgt.org





Pausas Activas = Vida Saludable

¿Sabía que casi la mitad de los adultos no practica los 30 minutos recomendados de actividad física moderada diaria?

El IGSS le invita a ejercitarse en su área de trabajo

¿Cómo hacerlo?

Es sencillo, solo necesitará una silla, gradas, su espacio de trabajo y toda la actitud para estar en forma y sentirse relajado(a) en medio de sus actividades diarias.

¡Su salud se lo agradecerá!



1

Subir y bajar gradas

Olvídese del elevador, active sus músculos y quemé grasa con cada escalón.

Notará cómo su frecuencia cardíaca aumenta y la capacidad pulmonar se expande con cada paso.

Con cada grada se previenen enfermedades crónicas como la diabetes, el colesterol alto o problemas cardiovasculares.

**¡Subir y bajar gradas
es su mejor aliado!**



2

Evite lesiones

Estirar... siempre estirar

Libere las tensiones acumuladas en su espalda, cuello y zona lumbar. Con una programación diaria de estiramientos puede lograrlo para mejorar la flexibilidad global y sentirse más relajado.

No necesita mucho tiempo para ello, solo unos minutos cada 2-3 horas, pero recuerde, deben ser movimientos suaves y controlados, nada de balanceos extremos, ni rebotes, estos le pueden causar lesiones.

¡Importante!
Los estiramientos nunca deben doler



3

A ponerse de puntillas

Levántese y active las piernas y el corazón

Al realizar puntillas bombea de mejor forma la sangre al corazón, lo que mejora la circulación y quema calorías mientras trabaja.

Además, se tonifican los glúteos al mantener la postura unos segundos con repeticiones varias veces durante al día. Sentirá cómo su cuerpo se fortalece y se llena de energía.

¡Levántese!

¡Viva un día de vitalidad y bienestar en la oficina!



4

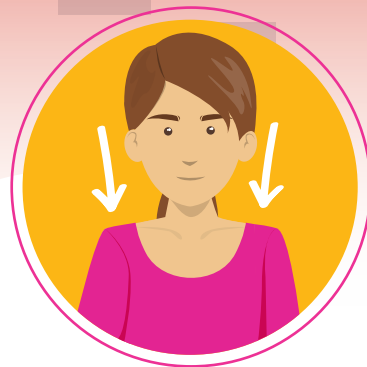
Hombros relajados

Adiós a la tensión y estrés

Uno de los ejercicios sencillos y prácticos para liberar la tensión de los hombros es levantarlos al máximo buscando tocar las orejas y mantener esa posición unos segundos.

Sentirá como se estiran los músculos y se liberan de la presión. Suelte los hombros a su posición natural y repita el ejercicio tantas veces pueda durante el día.

¡Sienta la sensación liberadora!



5

Tiempo para los ojos

Consíéntalos con pausas visuales

La mirada también necesita cuidado para ser más productivos. Tome descanso visual cada 30 minutos. Cambie de actividad dirigiendo su vista hacia otro lado.

¡Importante! Asegúrese de tener la pantalla del computador a la altura adecuada para mantener el cuello recto.

¡Los ojos también se pueden cuidar en la oficina!



6

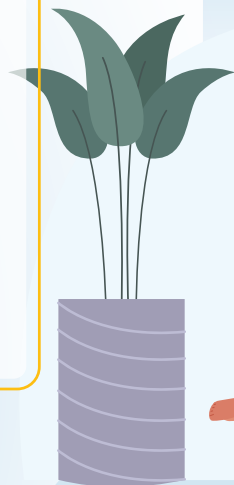
Piernas revitalizadas

Devuélvale la vida mientras trabaja

El Seguro Social le comparte dos ejercicios que puede hacer sentado(a). Primero, siéntese derecho en la silla y cruce los pies (no las piernas). Levante las piernas a la altura de la cadera varias veces y sostenga. Cambie el cruce de pies y repita.

Agregue extensión a las piernas y obtendrá un ejercicio ideal para los cuádriceps. Levante y estire las piernas en el aire de manera alterna o simultánea, sentirá cómo la sangre fluye por ellas mejorando la circulación para evitar el efecto "piernas cansadas".

¡No permita que el sedentarismo gane la batalla!



7

Camine siempre que pueda

Mover el cuerpo es la base de una vida saludable

¿Qué tal si te levantas cada hora por unos minutos?

Y si llevas documentos ¿por qué no acelerar el paso para hacer trabajar esas piernas?

Llenarse de energía en el trabajo ¡es posible!



8

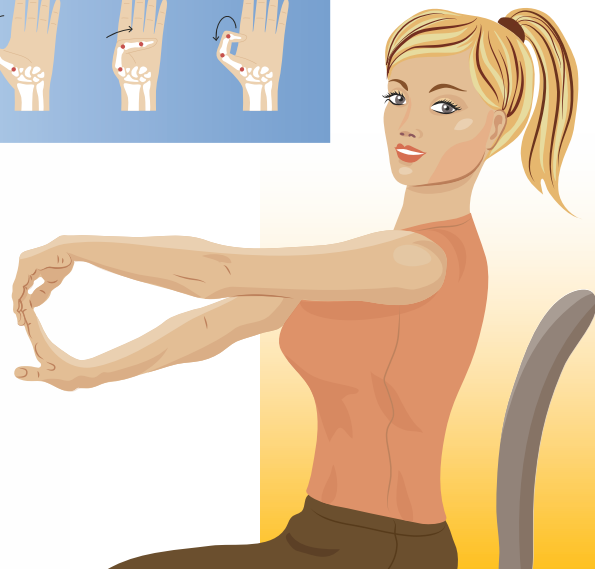
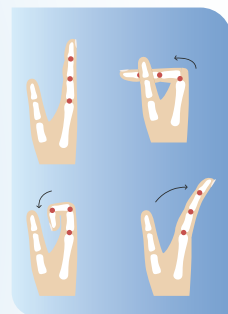
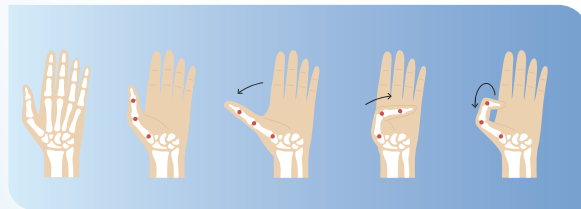
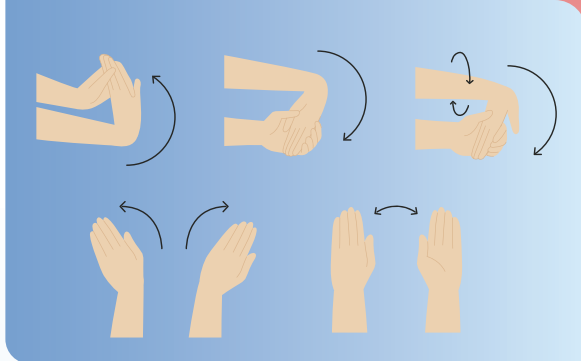
Manos y dedos a tono

Vitales para una mejor calidad de vida

Las manos también merecen atención con ejercicios sencillos. Gire las muñecas con energía, y cierre y abra sus manos con fuerza.

Los dedos también necesitan ser consentidos de forma especial, realice la serie de ejemplos que le compartimos para estar increíbles durante toda la jornada.

¡Adiós a las manos adoloridas!





Todo sea por su salud

Descubra algunos beneficios de ejercitarse:

- Mejora la condición del estado de salud, porque aumenta la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigena los músculos y tendones.



Para más información consulte nuestra Guía de Práctica Clínica Basada en la Evidencia, No. 53

“Promoción de alimentación y vida saludable para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles”

no transmisibles”

Actualización 2024





Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

Instituto Guatemalteco de Seguridad Social
Subgerencia de Prestaciones en Salud
Departamento de Medicina Preventiva
Comisión de Guías de Práctica Clínica Basadas en la Evidencia