

Bienestar físico - Noviembre 2024

Pausas activas



¿Sabes que son las pausas activas?

La rutina diaria puede hacer que una persona pase mucho tiempo sentada en su oficina, escuela, o automóvil, lo que ocasiona sobre carga continua a nuestros músculos y la única forma de evitar la sobrecarga continuada de nuestro cuerpo y músculos es tomar medidas que sin duda beneficiaran nuestra salud en general.

Dentro de estas medidas se encuentran las pausas activas y estas están diseñadas para romper la monotonía después de estar sentado por tiempo prolongado o de realizar la misma actividad de manera rutinaria.

Las pausas consisten en realizar ejercicios moderados y variados como movimientos de estiramientos, flexión y relajación muscular cuya duración no debe de exceder de 10 minutos.

Que beneficios se obtienen:

- Mejorar la circulación sanguínea
- Reducir la tensión muscular
- Aumentar la productividad
- Reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con la inactividad física
- Aumento de la energía y la concentración
- Fortalecimiento de la salud postural

Existen diferentes tipos de ejercicios para las pausas:

- Pausa de estiramiento
- Pausa de respiración profunda
- Pausa de movimiento
- Pausas de meditación
- Pausas de juegos de mesa o rompecabezas

La incorporación de pausas activas en tu rutina laboral puede tener un impacto positivo en tu productividad y bienestar en general.

- Planifica tus pausas
- Encuentra un espacio adecuado
- Varía tus ejercicios
- Mantén la duración adecuada
- Personaliza tu rutina
- Registra tu progreso
- Sé consistente
- Consulta a un profesional de la salud

