PAUSAS SALUDABLES

VACIADO VENOSO

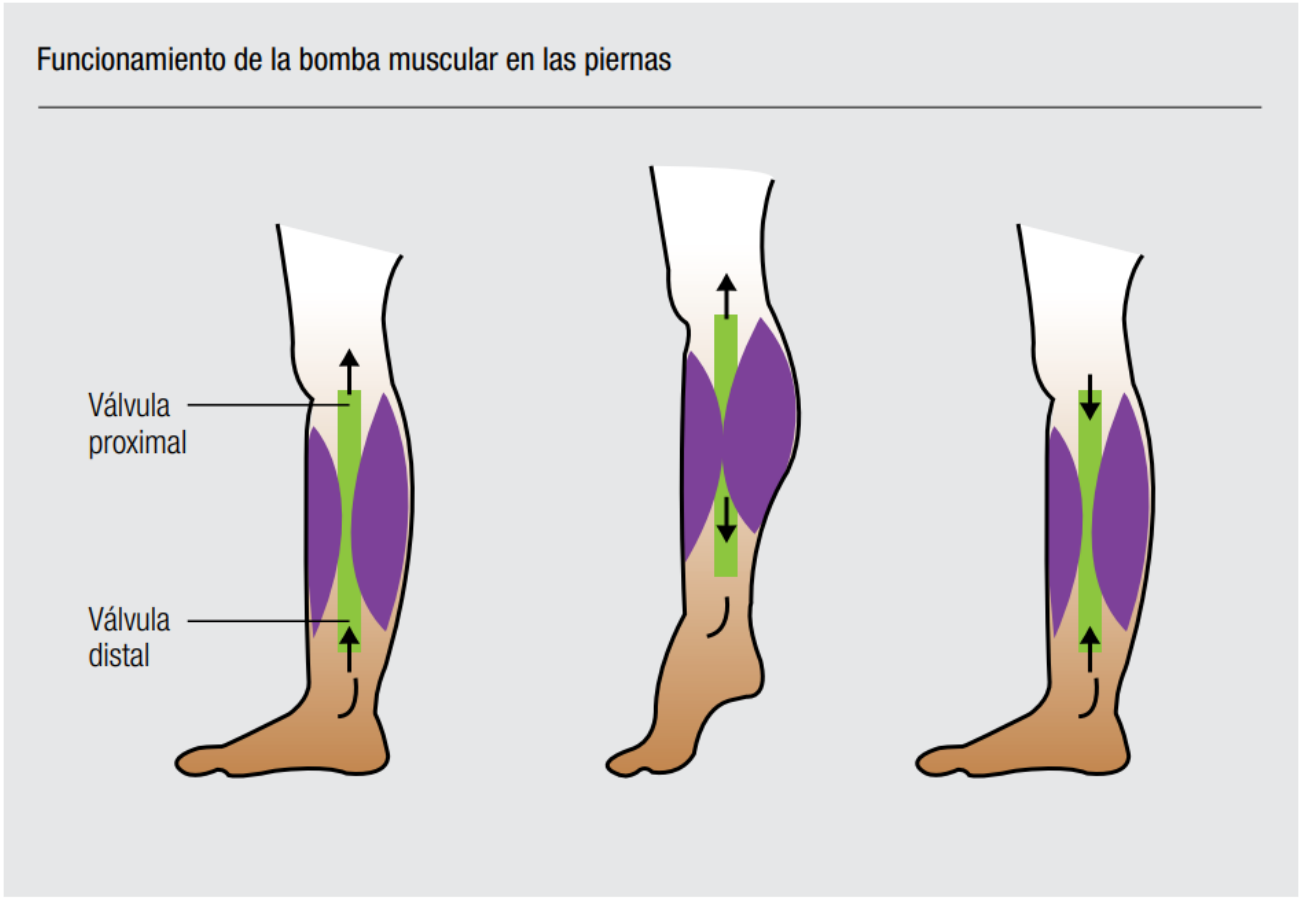
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

CERLALC

Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe
Bajo los auspicios de la UNESCO

BOLETIN INFORMATIVO SG SST

CERLALC
JUNIO



- El objetivo del vaciado venoso es eliminar de los tejidos el excedente sanguíneo, así como prepararlos para aplicar otras manipulaciones, mediante un roce o frotación de profundidad media o moderada.

UNESCO
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
CERLALC
Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe
Bajo los auspicios de la UNESCO

BOLETIN INFORMATIVO SG SST

CERLALC
JUNIO

1. Ejercicios para realizar sentada

Separa y junta las puntas de los pies.

Balancea suavemente los pies, de los dedos a los talones.

Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies, 20 veces aproximadamente.

- **¿PARA QUÉ SIRVE UNA PAUSA ACTIVA?**
- Reduce la tensión muscular.
- Previene lesiones como los espasmos musculares.
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejora la concentración y la atención.
- Mejora la postura

UNESCO
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

CERLALC
Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe
Bajo los auspicios de la UNESCO

BOLETIN INFORMATIVO SG SST

CERLALC
JUNIO

¿CUANTO ES EL TIEMPO NECESARIO PARA UNA PAUSA ACTIVA?

Se deben realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos. En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades

2. Ejercicios para realizar de pie

Ponte de puntillas varias veces.

Camina sobre los talones unos minutos.

Camina de puntillas unos minutos.

¿QUIÉNES NO DEBEN REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

Las personas que tengan las siguientes enfermedades:

Malestar por fiebre producido por infecciones.

Fracturas no consolidadas.

Hipoglicemia.

Personas hipertensas (no deben mover brazos por encima de los hombros)

Personas que necesiten reposo.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

CERLALC

Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe

Bajo los auspicios de la UNESCO

BOLETIN INFORMATIVO SG SST

CERLALC

JUNIO

- **¿QUÉ SE BUSCA CON LAS PAUSAS ACTIVAS?**
- Fomentar el autocuidado.
- Evitar la monotonía.
- Prevenir la fatiga física y mental.
- Prevenir los desórdenes musculo esqueléticos

2. Ejercicios para realizar tumbada

Con las piernas levantadas y extendidas, flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies 20 veces.

Levanta alternativamente las piernas flexionadas

Con las piernas levantadas y extendidas, gíralas haciendo un movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos, 10 veces.

Con las piernas extendidas, sepáralas y júntalas 10 veces.

- **¿QUE SE DEBE TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?**
- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Realizar ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- Concéntrate en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que vas a estirar.
- Siente el estiramiento y consérvalo activo entre y segundos.
- No debe existir dolor, debes sentir el estiramiento que estas provocando.
- Idealmente, realizar el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.

UNESCO
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

CERLALC
Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe
Bajo los auspicios de la UNESCO

BOLETIN INFORMATIVO SG SST

CERLALC
JUNIO

Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde sientes que se acumula el cansancio.

Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debes hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada