



7 días en forma • Pausas activas



Colmena
ARL



Ergonomía

Tu puesto de trabajo,
un lugar saludable

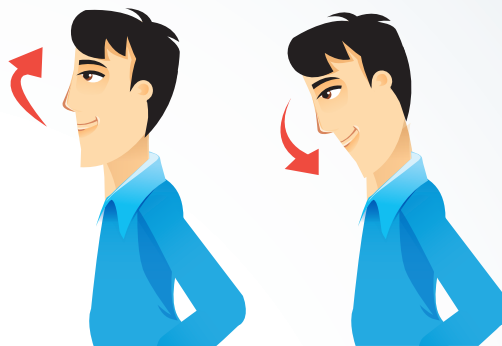


Durante la jornada laboral es importante realizar una secuencia básica de ejercicios físicos denominados pausas activas, cuya finalidad es recuperar la energía de nuestros músculos para evitar la fatiga y el cansancio en nuestro trabajo.

1. Movimiento para mi cuerpo
2. Flexibilidad que incrementa mi productividad
3. A cuidar mis manos
4. A trabajar en equipo
5. Empieza el día con energía
6. Pongo a prueba mi equilibrio
7. A probar mi coordinación

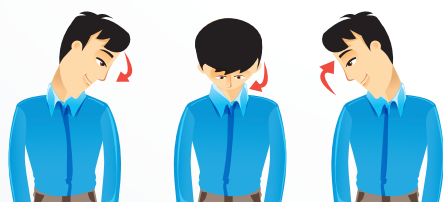
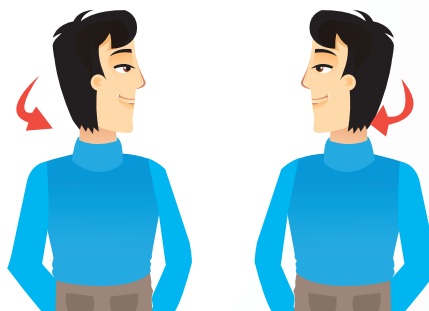
Recuerda realizarlos al menos una (1) vez durante el día

- 1 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realiza un ligero movimiento de flexión y extensión de cuello (cabeza arriba y abajo), realizándolo de manera lenta para evitar marearse.



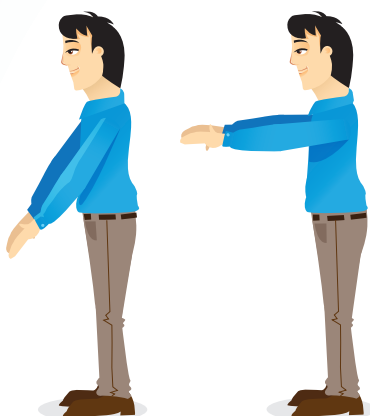
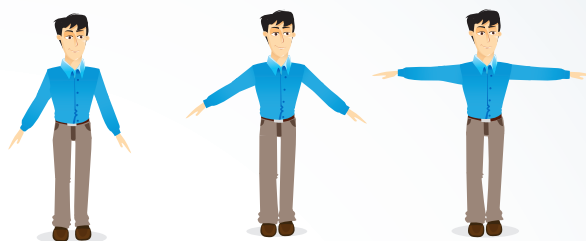
- 2 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realiza un ligero movimiento de inclinaciones laterales de cuello (cabeza de lado a lado).

- 3 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realizan movimientos rotacionales de cuello (intentar girar cabeza hacia atrás de lado a lado).

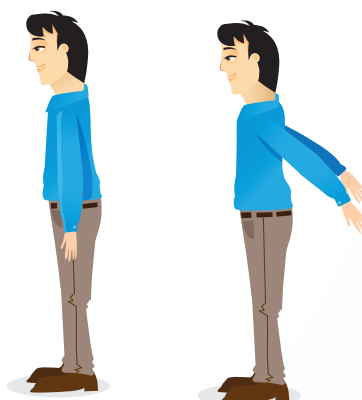


- 4 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realizan movimientos semicirculares (llevar mentón de hombro a hombro en forma de movimiento pendular).

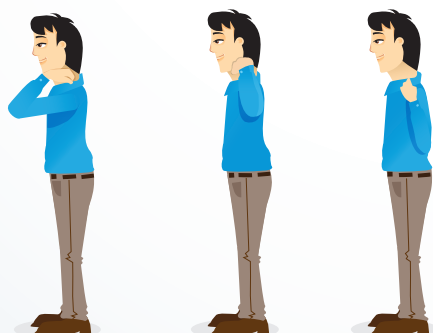
- 5 Manteniendo siempre las piernas semiflexionadas, se realiza elevación lateral de hombro solo hasta la altura del mismo.



- 6 Llevar suavemente brazos extendidos hacia arriba y luego a posición de inicio.

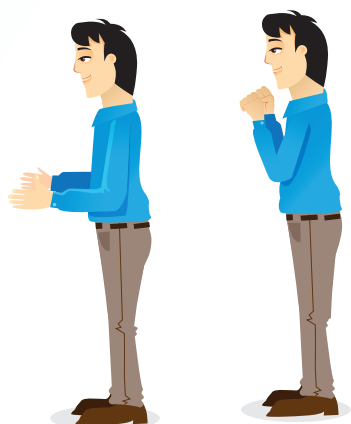


- 7 Llevar suavemente brazos extendidos hacia atrás y luego a posición de inicio.

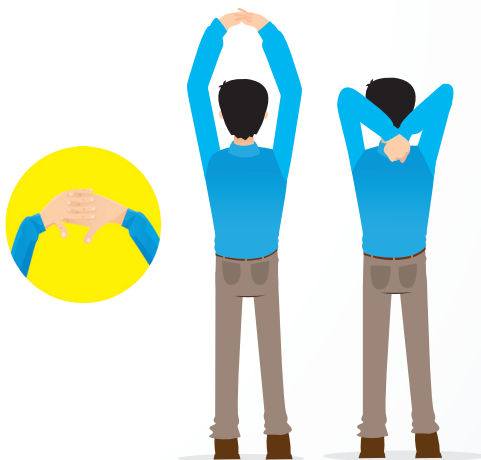


- 8 Primero se deben colocar manos sobre los hombros y posteriormente realizar movimientos circulares con los hombros.

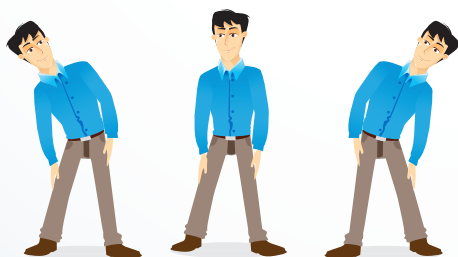
- 9 Con los brazos extendidos y elevados a la altura del hombro realizar apertura y cierre de estos simulando un patrón tijera.



- 10 Doblar codos hasta un ángulo de 90° y devolverse suavemente a la posición inicial.



- 11 Entrelazando los dedos de las manos, llevar inicialmente los brazos extendidos por encima de la cabeza (posición de inicio); posteriormente, realizar movimiento de flexión y extensión de codos de manera suave.



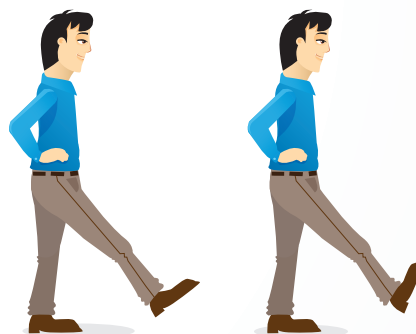
- 12 Realizar inclinaciones de tronco hacia los lados con la espalda recta. Volver a la posición inicial de manera lenta.

- 13 Inclínación de tronco: realizar inclinaciones de tronco hacia adelante con la espalda recta. Volver a la posición inicial de manera lenta.



- 14 Con las manos sobre la cabeza, partir de posición neutra, girar levemente hacia un lado, volver a posición neutra y luego girar hacia el otro.

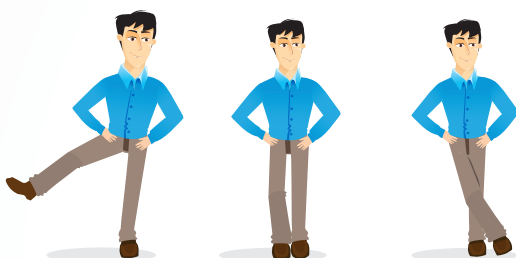
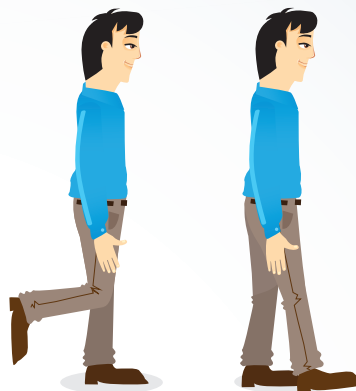
- 15 Apoyarse en una pierna, levantar levemente la otra y realizar movimientos de balanceo hacia adelante y luego a posición de inicio.



- 16 Extensión de cadera: apoyarse en una pierna, levantar levemente la otra hacia atrás y realizar movimientos de balanceo hacia atrás y luego a posición de inicio.

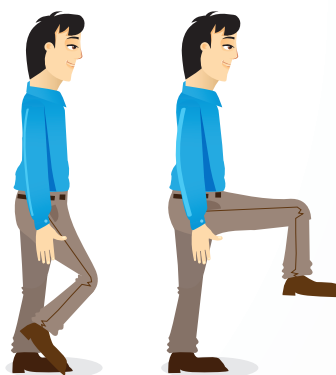
17

Doblar rodillas hasta un ángulo de 90° y devolverse suavemente a la posición inicial.



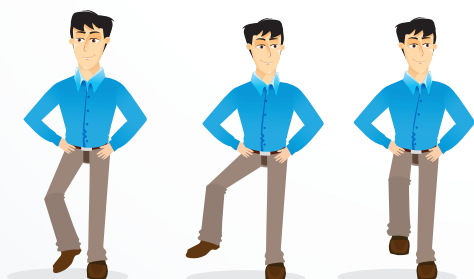
18

Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio, llevándola adentro y afuera.



19

Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio y con la otra pierna flexionar y extender asimilando una marcha.



20

Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio, levantar suavemente la otra pierna con rodilla flexionada y realizar movimiento circular hacia afuera y luego hacia adentro; posteriormente cambiar de pierna.

- 21 Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio y con la otra extendida realizar movimientos con la punta del pie hacia arriba y hacia abajo.



- 22 Apoyarse en una pierna manteniendo el equilibrio y con la otra extendida, realizar movimientos con la punta del pie hacia afuera y hacia adentro.



Nuestra recomendación es mantener las piernas semiflexionadas durante todos estos ejercicios.



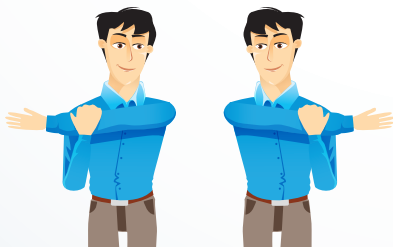
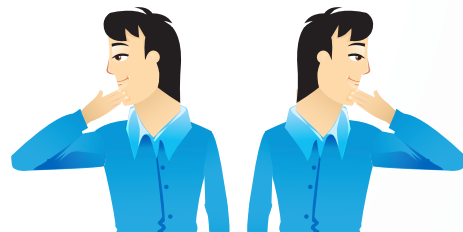
Estos ejercicios nunca deben ocasionar fatiga, pues son ejercicios de calentamiento. Se debe evitar realizar muchas repeticiones (máximo 8). Debe involucrar todo el cuerpo, especialmente, las partes que más se van a trabajar.

- 1 Liberar la tensión del cuello y de la espalda. Llevar ambas manos detrás de la cabeza para flexionarla, quedando el mentón pegado sobre el pecho. Siempre con suavidad y sin forzar la posición.



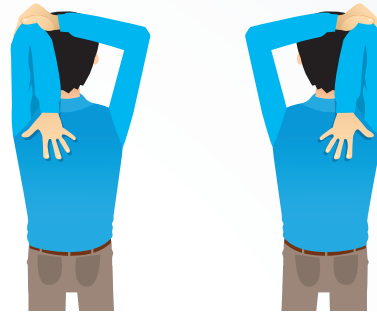
- 2 Es uno de los ejercicios de estiramiento que deben hacerse con mayor suavidad y precaución. Colocar un brazo por detrás del tronco y la otra mano sobre la parte contraria de la cabeza, y llevarla a un lado. Volver a la posición inicial y comenzar con el otro lado, siguiendo los mismos pasos.

- 3 Llevar la cabeza suavemente intentando mirar por encima del hombro y manteniendo la postura.



- 4 Cruzar un brazo horizontalmente sobre el pecho, agarrándolo con la mano o el antebrazo por encima del codo; lentamente realizar una ligera presión hacia el pecho. Después, suavemente cambiar de brazo.

- 5 Los músculos posteriores del brazo se estiran extendiendo el brazo hacia arriba y luego flexionando el codo. La idea es tocar con la mano el centro de la espalda, a la altura de las cervicales. Con la otra mano se sostiene el codo del brazo a elongar. Repetir con el otro brazo.



- 6 Realizar de manera suave una inclinación lateral del tronco con un brazo extendido hacia arriba para aumentar de esta manera la tensión muscular.

- 7 Cruzar las manos por detrás de la espalda y elevar los brazos ligeramente sin flexionar el tronco.



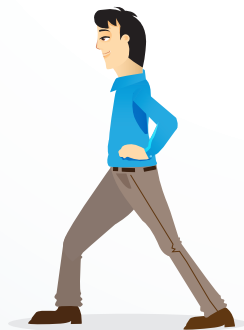
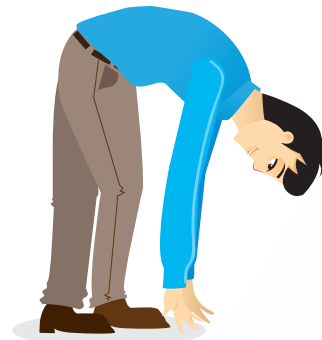
- 8 Realizar un movimiento de pelvis hacia delante, ampliar los brazos hacia adelante a la altura del hombro, realizando una curva con la espalda.

- 9 Con una pierna a la vez, tomar un pie con la mano acercando el talón al glúteo (puede hacerse acostado o de pie) y hacer una contracción de glúteos y abdominales.



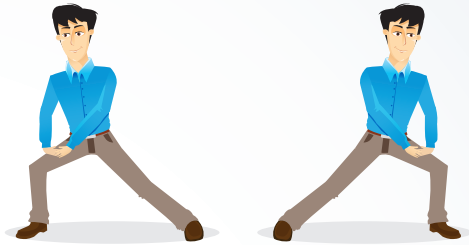
- 10 De pie, con tronco flexionado, llevar una pierna delante de la otra. La posterior se encuentra flexionada y la anterior totalmente estirada con la punta de pie apuntando hacia arriba.

- 11 Este estiramiento se puede realizar cuando no se tiene ningún tipo de patología a nivel de columna vertebral. Llevar una pierna por detrás de la otra con la rodilla completamente estirada. Posterior a esto realizar levemente flexión del tronco hacia adelante hasta intentar tocar la punta del pie.



- 12 Llevar una pierna delante de la otra, mantener la pierna posterior completamente estirada con los pies bien pegados al piso, incluyendo el talón. Doblar la de adelante; luego cambiar las piernas de posición.

- 13** Pararse con las piernas bastante apartadas y desplazar el peso hacia un lado, doblando ligeramente la rodilla, pero no más allá del tobillo. Se debe sentir el estiramiento en la pierna opuesta que permanece extendida. Ambos pies permanecen derechos en el suelo mirando hacia adelante.



- 14** Con las piernas ligeramente abiertas y las puntas de los pies apuntando hacia afuera, realizar flexión de rodillas y bajar hasta el punto en que se sienta el estiramiento en la parte interna de las piernas.

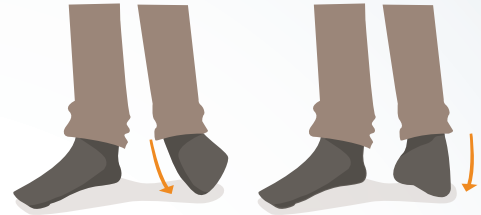


- 15** Llevar una de las piernas lo más atrás y lateral posible de la que está enfrente. Posteriormente realizar una inclinación lateral del tronco y mantener. Devolver suavemente la pierna cruzada y cambiar la posición de las piernas. Inclinar al lado contrario.



- 16** Se puede realizar de dos maneras:
1. Apoyarse sobre una pared con la espalda recta, sujetando una pierna por debajo de la rodilla y acercándola al pecho.
 2. Tomar una pierna por debajo de la rodilla, acercarla al pecho y la otra pierna semiflexionada.

- 17 Doblar el pie hacia adentro y posteriormente hacia afuera. Por último, cambiar de pie.



- 18 Sentado en una silla, abrazar las piernas por debajo e intentar separarse de ellas sin soltarlas. Mantener la posición.

- 19 Sentado en una silla, cruzar una pierna por encima de la otra. Con la mano contraria hacer presión hacia adentro sobre la pierna y girar el tronco.



- 20 Sentado en una silla con la espalda bien recta apoyada sobre el espaldar, tomar una pierna por debajo de la rodilla y llevarla al pecho.

- 21 Sentado en una silla con tronco flexionado y ambas piernas completamente estiradas y elevadas, intentar tocar la punta del pie con las manos.



- 22 Sentado en una silla con tronco flexionado, una pierna flexionada y la otra completamente estirada con la punta de pie hacia arriba, intentar tocar la punta del pie con las manos.



Se realiza un estiramiento estático a través de un movimiento lento en la articulación hasta el punto máximo del mismo, evitando dolor y manteniéndolo durante 20 a 30 segundos.



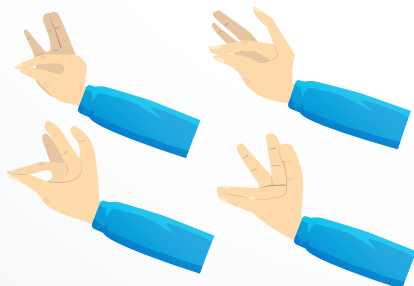
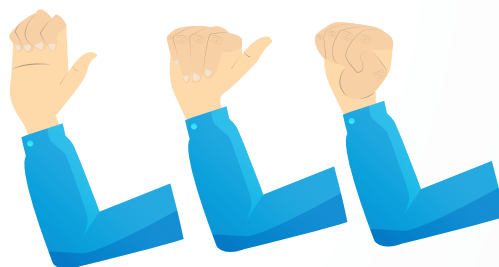
A cuidar mis manos

- 1 Realizar la apertura y cierre de los dedos completamente estirados (hacia afuera y hacia adentro).



- 2 Realizar movimientos con las manos hacia afuera y hacia adentro.

- 3 Realizar flexión y extensión de dedos (empuñar y abrir).



- 4 Realizar movimiento de pinzas con todos los dedos (unir dedo pulgar con todos los dedos).

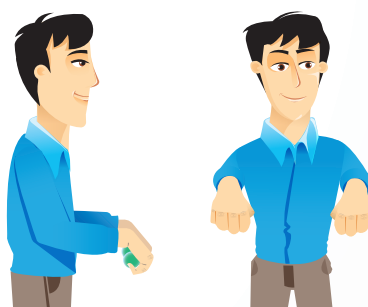


A cuidar mis manos

- 5 Con las manos empuñadas realizar movimientos de flexión y extensión de muñeca de arriba hacia abajo. Seguido a esto, realizar movimientos circulares en ambos sentidos.



- 6 Colocar una pelota antiestrés entre el dedo pulgar y el dedo índice, realizando fuerza hacia adentro (apretar) 6 veces. Repetir con el resto de dedos.



- 7 Fortalecimiento antebrazo y muñeca: con los brazos extendidos realizar presión en una pelota antiestrés, mantenerla presionada y doblar muñeca hacia abajo.



- 8 Colocar una banda elástica entre el dedo pulgar y el dedo índice. Realizar fuerza hacia afuera (apertura) 6 veces. Repetir con el resto de dedos.



A cuidar mis manos

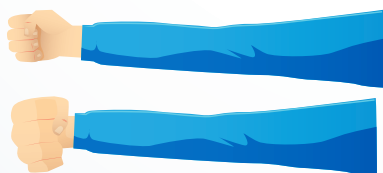
- 9 Colocar una banda elástica entre el dedo índice y el dedo corazón y realizar una fuerza hacia afuera (apertura) 6 veces. Posteriormente repetir con el dedo corazón y el anular. Por último, anular y meñique.



10

- Con la palma hacia arriba, la mano contraria toma el dedo pulgar y lo lleva realizando una ligera presión hacia el antebrazo por 15 segundos.

- 11 En un brazo flexionar el codo y posicionar la mano con la palma hacia arriba. Con la mano contraria realizar una ligera presión hacia abajo (índice, corazón, anular y meñique) por 15 segundos.



12

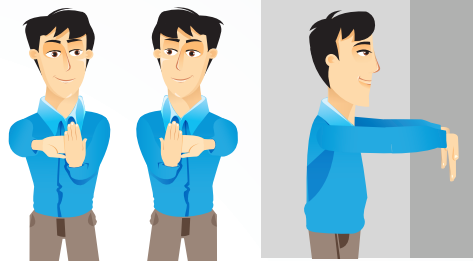
- Extender los brazos a los lados, cerrar los puños dejando el pulgar en la parte superior y realizar movimientos de flexión y extensión de la muñeca.



A cuidar mis manos

13

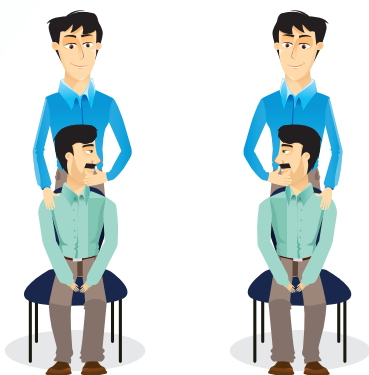
Extender el brazo hacia adelante y con la palma abierta. Llevar los dedos a la parte interna como lo muestra la imagen. Seguido a esto, con la mano contraria realizar presión sobre los dedos de la mano incluyendo el dedo pulgar.



Estos ejercicios se deben realizar de manera ordenada respirando normalmente durante la realización de los mismos y siempre se tendrá como parámetro fundamental el límite de tolerancia de cada persona sin llegar a producir dolor.

1

Realizar una ligera presión hacia abajo sobre la cabeza del compañero.

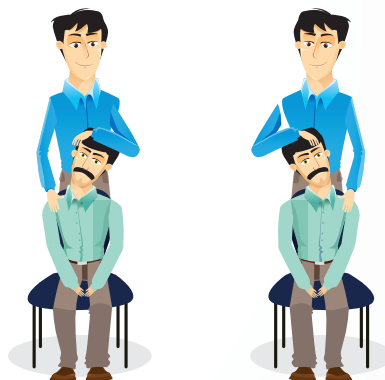


2

Girar la cabeza del compañero suavemente intentando mirar por encima del hombro, manteniendo la postura.

3

Este es uno de los ejercicios de estiramiento que debe hacerse con mayor suavidad y precaución. Colocar una mano en el hombro del compañero y la otra en la parte lateral de la cabeza, para llevarla hacia un lado. Volver a la posición inicial y comenzar con el otro lado, siguiendo los mismos pasos.



4

Cruzar un brazo horizontalmente sobre el pecho del compañero. Colocar una mano cerca al hombro y la otra por encima del codo. Lentamente realizar una ligera presión hacia el pecho. Después, suavemente, cambiar de brazo.

5

Estirar el brazo hacia arriba y flexionar el codo buscando que la mano toque el centro de la espalda. El compañero deberá sostener la mano y con su otra mano realizar presión sobre el codo llevándolo suavemente hacia atrás.



6

La persona que se encuentra sentada debe realizar un arco amplio con la espalda y llevar los brazos estirados al frente. El compañero debe realizar presión en los brazos hacia adentro y adelante para aumentar la tensión en la espalda y estirar los brazos. Ampliar los brazos hacia adelante a la altura del hombro, realizando una curva con la espalda.

7

Con las manos entrelazadas y los brazos completamente estirados por encima de la cabeza, el compañero estabiliza la espalda con una mano por detrás y la otra realiza una ligera tensión hacia atrás.



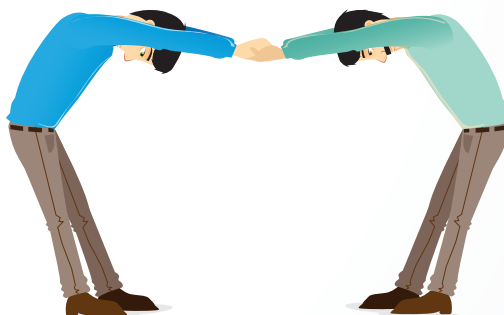
8

Con las manos entrelazadas por detrás de la espalda y los codos completamente estirados, el compañero realiza una ligera presión hacia arriba para aumentar la tensión.

- 9 Con las manos entrelazadas y los codos completamente estirados por detrás de la espalda, el compañero sostiene las muñecas del otro mientras se deja caer hacia adelante para que de esta manera aumente la tensión.



- 10 Con los brazos estirados hacia adelante formando un arco con la espalda, el compañero sostiene las muñecas del otro y se deja caer ligeramente hacia atrás para que de esta manera aumente la tensión.

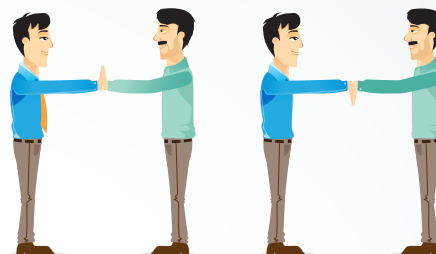


- 11 Sostenidos los dos de las muñecas, con las piernas abiertas y bien separados, se va realizando flexión de tronco.



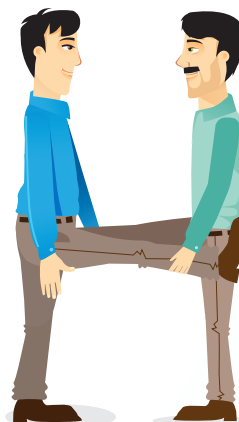
- 12 Tomar el antebrazo del compañero y girar lentamente hasta darle la espalda.

- 13 De frente al compañero, colocar palmas de mano unidas con dedos hacia arriba o hacia abajo. Posteriormente ir subiéndolas paulatinamente sin separar las palmas.



- 14 De frente al compañero, juntar las palmas de las manos unidas con los dedos hacia afuera o hacia adentro; posteriormente ir subiéndolas paulatinamente sin separar las palmas.

- 15 Ubicarse de frente al compañero. Simultáneamente elevar una pierna y que el compañero la sostenga. Las rodillas deben estar completamente estiradas, luego cambiar de pierna.



Los estiramientos asistidos permiten que los músculos lleguen a un nivel mayor de elongación y de esta manera obtener un efecto relajante.



Empieza el día con energía

- 1 Ubicar una mano sobre la frente del compañero. Simultáneamente realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relajar. Repetir el ejercicio 3 veces.



- 2 Ubicar una mano sobre la parte posterior de la cabeza del compañero. Simultáneamente realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relajar. Repetir ejercicio 3 veces.

- 3 Ubicar una mano sobre la parte lateral de la cabeza del compañero. Simultáneamente realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relajar. Repetir ejercicio 3 veces.



- 4 Ubicar las manos sobre los hombros de su compañero. Simultáneamente realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relajar. Repetir ejercicio 3 veces.



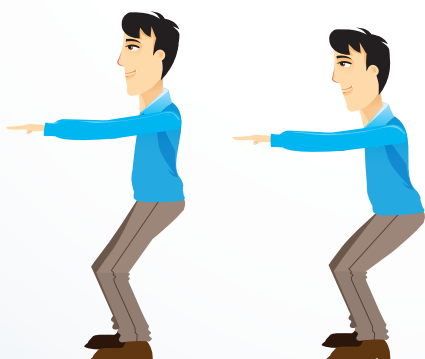
Empieza el día con energía

- 5 Con codos flexionados y manos empuñadas hacia arriba, realizar movimientos de flexión de codo venciendo la resistencia del compañero.



- 6 Con los dedos entrelazados, brazos extendidos por encima de su cabeza y codos flexionados hacia atrás, realizar movimientos de extensión de codos venciendo la resistencia del compañero.

- 7 Tomados por las muñecas y con las piernas ligeramente abiertas, realizar cuclillas simultáneamente dejando caer el peso del cuerpo hacia atrás, no más abajo de los 90° de flexión de rodillas.

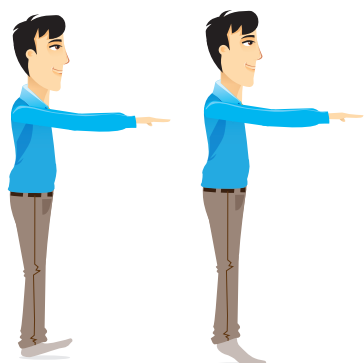


- 8 Con los brazos elevados al frente para generar equilibrio y piernas ligeramente abiertas, realizar cuclillas llevando los glúteos hacia atrás y evitando que las rodillas sobrepasen la punta de los pies no más abajo de los 90° de flexión.



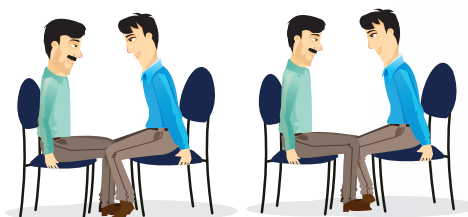
Empieza el día con energía

- 9 Llevar una pierna hacia adelante con la planta del pie completamente pegada al piso y la pierna de atrás en la punta del pie. Ambas piernas se flexionan sin que la rodilla de adelante sobrepase la punta del pie. Posteriormente cambiar de pierna.



- 10 Con los brazos elevados al frente para generar equilibrio, realizar balanceo entre puntas de pie y talones.

- 11 Frente a frente, uno con piernas cerradas y el otro con las piernas ligeramente abiertas, realizar fuerzas contrarias durante 10 segundos y luego relaje. Repetir esto 3 veces y posteriormente cambiar de posición.



- 12 Sentado con las piernas elevadas al frente y con rodillas completamente estiradas realizar movimientos de tijera.



Empieza el día con energía

- 13 Sentado con las piernas elevadas al frente y rodillas completamente estiradas, realizar movimientos hacia arriba y hacia abajo.



- 14 Sentado en la parte final de la silla sosteniéndose con las manos de la parte lateral de esta, inclinar la espalda hacia atrás y elevar las piernas. Realizar movimientos de flexión y extensión de cadera y rodillas.

- 15 Sentado en la parte final de la silla sosteniéndose con las manos de la parte lateral de la misma, inclinar la espalda hacia atrás y elevar las piernas, para realizar movimientos de pedaleo.

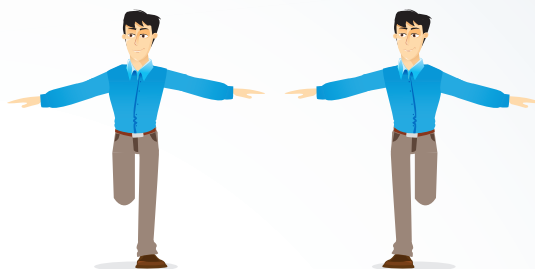


Para realizar el acondicionamiento muscular en el trabajo, se recomienda iniciar con dos series de 10 repeticiones e ir aumentando paulatinamente según el nivel de acondicionamiento, hasta máximo 3 series de 15 repeticiones.



Pongo a prueba mi equilibrio

- 1 Levantar una pierna flexionando una rodilla hacia atrás y brazos elevados con los codos completamente estirados. Después de lograr el equilibrio en esta posición, cerrar los ojos y mantener la postura.



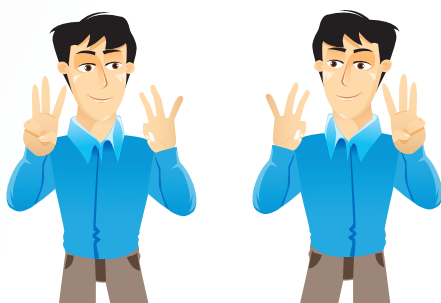
- 2 Levantar una pierna flexionando la rodilla hacia adelante, elevar el brazo contrario con el codo completamente estirado. Después de lograr el equilibrio en esta posición cerrar los ojos y mantener la postura.

- 3 Levantar una pierna con la rodilla completamente estirada hacia atrás, elevar los brazos con los codos completamente estirados a la altura de los hombros, realizar una pequeña inclinación de tronco hacia adelante y después de lograr el equilibrio en esta posición, cerrar los ojos y mantener la postura.



A probar mi coordinación

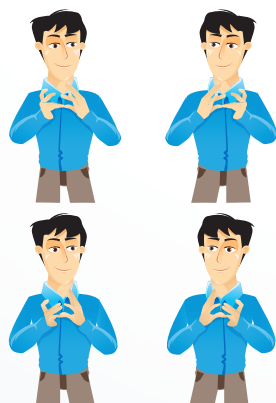
- 1 Con una mano tocar la punta de su nariz, con la otra tomar el oído contrario, y cambiar la postura simultáneamente.



- 2 Con una mano realizar pinzas (oposición) entre dedo pulgar y meñique (1er y 5to dedo) y con la otra mano realizar pinzas entre pulgar e índice (1er y 2do dedo). Cambiar simultáneamente pasando por todos los dedos hasta quedar al contrario de la posición inicial.



- 3 En una mano ubicar el pulgar adentro de la palma y los cuatro últimos dedos estirados. En la otra colocar el pulgar hacia afuera y los otros cuatro dedos doblados. Cambiar simultáneamente.



- 4 Cada dedo pulgar (1er dedo) debe estar unido al dedo meñique (5to dedo) de la mano contraria. Cambiar simultáneamente por todos los dedos hasta quedar al contrario.

Colmena Compañía de Seguros de Vida S.A.

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

VIGILADO



Colmena

ARL

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá	Medellín	Cali	Barranquilla
401 0447	444 1246	403 6400	353 7559

Otras
ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com