



**SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE PREVENCIÓN DE
DESÓRDENES MUSCULO ESQUELÉTICOS ASOCIADOS AL RIESGO
BIOMECÁNICO: PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS**

Realizado por

Beatriz Andrea Noguera León
Isis Romero Barón

Subdirección de Gestión de Talento Humano – Grupo de Seguridad y Salud en el
Trabajo

Revisado por

Laura Inés Plata Casas

Subdirección de Gestión de Talento Humano – Grupo de Seguridad y Salud en el
Trabajo

Aprobado por

Cristhian Ricardo Abello

Subdirección de Gestión de Talento Humano (E)

Bogotá D.C, 09 de abril del 2025
Ministerio de Salud y Protección Social



Contenido

Introducción	3
Objetivo	4
Alcance	4
Normatividad Legal Vigente:	4
Responsables:	5
Frecuencia y Duración	5
Implementación	6
1. Pausa Activa dirigida por el grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo:	6
2. Canal Positiva te Cuida y enlaces de pausa activa virtual de la ARL Positiva:.....	7
3. Videos de pausas activas.....	10
4. Fichas de Pausas Activas del Grupo SST (anexo):.....	10
Evaluación y Seguimiento	10
Anexo	12



Introducción

El Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST cuenta con el Sistema de Vigilancia Epidemiológica (SVE) de prevención de desórdenes musculoesqueléticos asociados al riesgo biomecánico. Este SVE busca disminuir la exposición a factores de riesgo ergonómicos realizando control de las condiciones de trabajo y la persona a nivel de posturas, fuerzas y movimientos.

Dentro de las medidas de control de los factores de riesgo se ha establecido las pausas activas como estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Las pausas activas se desarrollan mediante la ejecución de ejercicios estructurados a través de sesiones cortas de actividad física, mental y de descanso visual, en el marco del entorno laboral.

La ejecución de pausas activas genera múltiples beneficios, entre los cuales se incluyen la activación de la circulación sanguínea, disminución de la sobrecarga muscular, activación de la respiración, reducción de la fatiga ocular, física y mental, la disminución de los riesgos laborales de tipo biomecánico, psicosocial y cardiovascular favoreciendo principalmente los sistemas músculo esquelético, cardiovascular y nervioso, contribuyendo a la prevención de lesiones y enfermedades musculoesqueléticas.

En este contexto, es importante continuar fomentando la cultura de autocuidado en el ambiente laboral, promoviendo hábitos saludables para la prevención de enfermedades laborales y de lesiones y accidentes laborales. Lo anterior requiere del compromiso individual para que se realice la actividad y se permita el desarrollo de esta, dado su aporte al bienestar y mejora de la productividad y desempeño laboral.

Así las cosas, el presente documento describe aspectos fundamentales a tener en cuenta para implementar en la entidad, lo relacionado con las pausas activas.



Objetivo

Promover la salud y el bienestar de las personas a través de las pausas activas como hábito saludable dentro de la jornada laboral o desarrollo de las actividades contractuales, para fomento del bienestar de las personas en el Ministerio de Salud y Protección Social.

Alcance

Las pausas activas están dirigidas a todos los funcionarios y contratistas persona natural del Ministerio de Salud y Protección Social, en cualquiera de sus instalaciones y centros de trabajo.

Normatividad Legal Vigente:

Entre la normatividad relacionada, se encuentra:

- Resolución 1016 de 1989: “Obliga a las empresas a desarrollar programas de salud ocupacional que incluyan pausas activas como estrategia de prevención”.
- Resolución 2646 de 2008: “Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional”.
- Ley 1355 de 2009: “por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”.
- Ley 1562 de 2012: “Modifica el Sistema de Riesgos Laborales y promueve acciones para la prevención de enfermedades laborales, incluyendo pausas activas”.
- Decreto 1072 de 2015: “Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo”.



- Resolución 0312 de 2019: “Establece los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), incluyendo la implementación de pausas activas”.

Responsables:

- Directivos, jefes de oficina, coordinadores de grupo y supervisores de contrato: serán los encargados en las dependencias, de permitir e incentivar la participación de las personas en las pausas activas.
- Funcionarios y contratistas persona natural: son los responsables del cuidado integral de su salud.

Frecuencia y duración

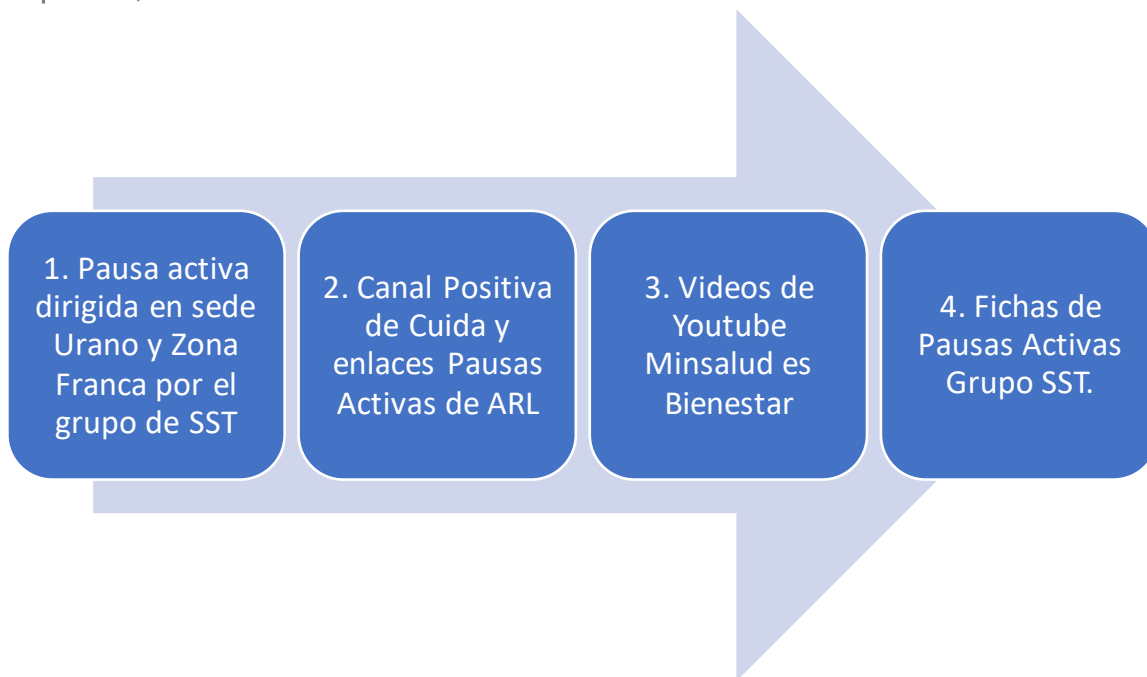
Las pausas activas deberán ser desarrolladas durante la jornada laboral o desarrollo de las actividades contractuales, dos veces al día y con una duración de 10 a 15 minutos como máximo.

Nota: La frecuencia se debe adaptar según las necesidades de la dependencia y características individuales sin afectar la productividad, garantizando la seguridad durante la realización de estas.

Para las personas que presentan patologías de origen osteomuscular se recomienda realizar una pausa activa cada dos horas de trabajo continuo ó de acuerdo a la recomendación médica individual.

Implementación

Para el desarrollo de las pausas activas se contemplan diferentes actividades y espacios, a saber:



1. Pausa Activa dirigida por el grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo:

Se ha establecido un espacio para realizar pausa activa en la entidad, la cual está dirigida por profesionales en fisioterapia especialistas en seguridad y salud en el trabajo. En este espacio, entre otros, se realizan ejercicios de movilidad articular, ejercicios de estiramiento muscular de columna cervical, dorsal, lumbar, miembros superiores e inferiores; ejercicios de gimnasia cerebral para activación de hemisferios cerebrales mejorando la concentración y creatividad; técnicas de respiración para reducir la fatiga mental y ejercicios de pausa activa visual reduciendo la fatiga ocular.

Estas actividades se ejecutan de la siguiente manera:

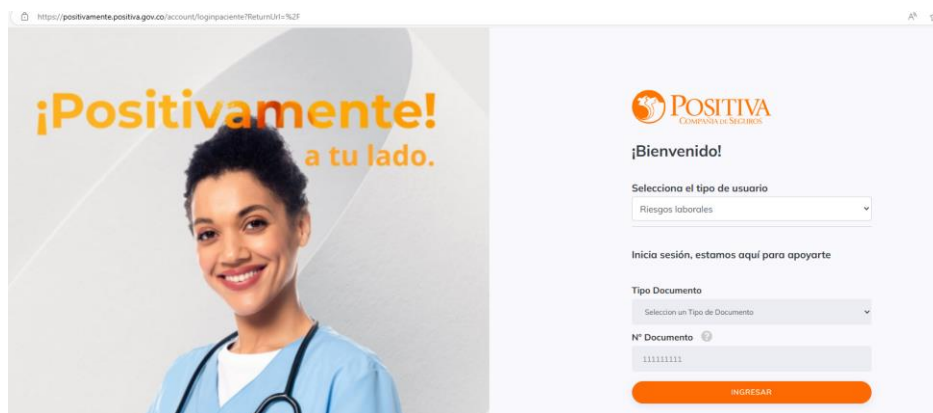
- **Sede Urano:** Espacio disponible en el gimnasio ubicado en el quinto (5) piso - salón de espejos. Se realiza **todos los martes** en horario de 10:00 am a 10:15 am.



- **Sede Zona Franca:** Acompañamiento un viernes al mes, en horario de 10:00 a am a 10:15 am.

2. Canal Positiva te Cuida y enlaces de pausa activa virtual de la ARL Positiva:

La ARL cuenta con el canal Positiva te Cuida



Fuente: ARL Positiva

Ingresando a <https://positivamente.positiva.gov.co/> con el número de documento de identidad, se podrá acceder a los siguientes servicios:

- **Bienestar Integral:** agendamiento de sesiones de pilates, yoga y mindfulness, las cuales son dirigidas por especialistas de la ARL Positiva.



- **Muévete:** podrá acceder a una rutina de ejercicios con prescripción médica, que incluye rutinas de movilidad articular y calentamiento, ejercicios cardiovasculares rítmicos, actividad motriz de equilibrio y coordinación, ejercicios de fuerza, ejercicios de respiración, flexibilidad y atención consciente, ejercicios terapéuticos para dolor lumbar, ejercicios de prevención para el dolor de hombro y ejercicios para dolor articular degenerativo. Lo anterior diseñado por especialistas para apoyar los procesos de recuperación y prevención de desórdenes músculo esqueléticos.
- **Posipedia:** encontrará videos de pausas activas saludables, ejercicio físico para la conservación de la salud en el entorno laboral, ejercicios para la vida, ejercicios de propiocepción, equilibrio, resistencia, coordinación, flexibilidad, movilidad articular, respiración, entre otros.

La ARL Positiva tiene también a disposición recomendaciones como las siguientes:

- Recomendaciones para sentarse:
<https://posipedia.com.co/portfolio/consejos-para-sentarse-bien/>
- Recomendaciones para permanecer de pie y agacharse:
<https://posipedia.com.co/portfolio/consejos-para-pararse-bien/>
- Como levantar cargas: <https://posipedia.com.co/portfolio/consejos-para-el-manejo-de-cargas/>
- Pausa activa visual:
<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-ojos/>
<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-ojos-parte-2/>
<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-ojos-parte-3/>
- Pausa activa cervical

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-cuello/>
<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-cuello-parte-2/>



<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-cuello-parte-3/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-cuello-parte-4/>

- Pausa activa columna dorsal y lumbar

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-espalda/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-espalda-parte-2/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-espalda-parte-3/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-espalda-parte-4/>

- Pausa activa de manos

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-manos/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-manos-parte-2/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-manos-parte-3/>

- Pausa activa miembros superiores

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos-parte-2/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos-parte-3/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos-parte-4/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos-parte-5/>

- Pausa activa miembros inferiores

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-piernas/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-piernas-parte-2/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-piernas-parte3>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-piernas-parte-4/>



3. Videos de pausas activas

Ingresando al canal de Minsalud de YouTube “Minsalud es Bienestar” a través del enlace https://www.youtube.com/results?search_query=minsalud+es+bienestar, se pueden visualizar los videos realizados desde el SGSST, donde encontrará pausas activas con ejercicios de retorno venoso, fortalecimiento muscular, estiramientos, automasaje y cuidado visual, entre otros.

4. Fichas de Pausas Activas del Grupo SST (anexo):

Desde el SGSST se han realizado fichas ilustradas que contienen ejercicios de intensidad leve y moderada, con recomendaciones específicas de activación del sistema musculo esquelético y circulatorio para todos los segmentos corporales, incluyendo indicaciones de educación postural en tareas con videoterminal-computadores.

Estas fichas forman parte integral de este documento y están relacionadas con:

- Higiene Postural en el puesto de trabajo
- Cuidado de columna
- Cuidado de manos
- Pausas activas generales
- Pausas Miembros superiores
- Pausas Miembros inferiores
- Pausas visuales

Evaluación y Seguimiento

Como ya se mencionó, con la implementación de las pausas activas, se busca: i) prevenir lesiones especialmente aquellas derivadas de posturas prolongadas y movimientos repetitivos en el trabajo, ii) mejorar la productividad al reducir la fatiga y aumentar la concentración, iii) fomentar un ambiente de trabajo saludable y positivo, donde las personas se sientan cuidadas y valoradas y iv) reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que contribuye a una mejor calidad de vida laboral.



En mérito de lo anterior, es fundamental asegurar que estas actividades cumplan con el objetivo y beneficien a las personas de manera efectiva, por lo cual:

- Durante las sesiones dirigidas por el grupo de SST, se diligenciará la lista de asistencia y evaluación, a través de los formatos GTHF06 y GTHF05.
- En los indicadores del Sistema de Vigilancia de Riesgo Biomecánico se plasmará la asistencia y participación en las actividades de pausas activas.
- En el correo electrónico seguridadysaludeneltrabajo@minsalud.gov.co se recibirán sugerencias o solicitudes para detectar áreas de mejora referentes a la actividad, así como las sugerencias de ajustes necesarios en el programa de pausas activas.

HIGIENE POSTURAL EN PUESTO DE TRABAJO



En posición sentada recta ubique los brazos estirados al frente de tal manera que las yemas de sus dedos toquen la pantalla del computador para garantizar la distancia ideal de su puesto de trabajo

Intensidad: Leve
Frecuencia: Permanentemente



Regule la altura del plano de trabajo en posición sentado en función del trabajo a realizar de forma que se elimine cualquier postura forzada o tensión en cuello, columna y miembros superiores

Intensidad: Leve
Frecuencia: permanentemente



Utilizar una silla regulable para hacer descansos y alternar posturas, en caso de no lograr un ángulo recto con las rodillas y los pies apoyados en el piso, solicita revisión de tu puesto de trabajo

Intensidad: Leve
Frecuencia: Permanentemente



Ubique los elementos de trabajo a distancias adecuadas de confort tanto visual como postural, cuide la postura y movimientos de sus manos verificando que la muñeca se encuentre en posición recta

Intensidad: Leve
Frecuencia: Permanentemente



Sentarse en posición recta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla

Intensidad: Moderado
Frecuencia: Permanentemente



Sentado en posición recta mantenga los brazos apoyados sobre la mesa de trabajo o sobre el reposabrazos de la silla durante su sesión de trabajo

Intensidad: Leve
Frecuencia: Permanentemente



Mantenga el espacio debajo de la mesa libre de elementos almacenados de forma que no lo lleve a adoptar posturas forzadas

Intensidad: Moderado
Frecuencia: Permanentemente



Mantenga los elementos al alcance del cuerpo evitando extender los brazos en exceso no estirando los mismos más allá de los 40 cm

Intensidad: Moderado
Frecuencia: Permanentemente

CONSEJOS Y TIPS

- El trabajador debe conocer los ajustes de la silla que deben ser fáciles de manejar.
- Mantener la espalda recta o derecha evitando flexionar el tronco hacia delante o inclinar el cuello en exceso.
- Mantener el orden del puesto de trabajo facilita las actividades en el mismo

CUIDADO DE COLUMNA



De pie junto a la pared estira el brazo y con la palma de la mano extendida presiona la pared, estira el otro brazo hacia arriba y estirarlo en forma de arco sobre la cabeza

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie frente a la pared estira los 2 brazos y con las palmas de las manos extendidas presiona la pared, baja el torso hasta conseguir un ángulo de 90° entre tus piernas y torso

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta ubica los brazos detrás de tu espalda entrelazando los dedos, estira el cuello hacia atrás fijando la mirada hacia el techo

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta entrelaza los dedos de tus manos y ubicalas sobre la cabeza, estira el cuello hacia abajo fijando la mirada hacia el piso

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta lleva los brazos hacia al frente, estira suavemente la columna y los brazos hacia abajo hasta tocar la punta de los pies con los dedos de las manos.

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Sentado posición recta lleva los brazos hacia al frente, estira suavemente la columna y los brazos hacia abajo hasta agarrar tus tobillos con las manos.

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta separe los pies al nivel de la cadera, entrelace los dedos de las manos y estire los brazos al frente, llevarlos suavemente de manera horizontal al lado derecho manteniéndolos estirados

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones



De pie en posición recta separe los pies al nivel de la cadera, entrelace los dedos de las manos y estire los brazos suavemente de manera horizontal al lado izquierdo manteniéndolos estirados.

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones

CONSEJOS Y TIPS

- Mantener dentro de las actividades diarias el ejercicio
- Realizar cambios de posición cada 2 horas en las actividades que desarrolla, si frecuentemente esta sentado ponerse de pie por 5 minutos y retomar
- Integra en tu rutina de ejercicios movimientos que te permitan ganar fuerza, estabilidad, movilidad y flexibilidad de tu columna lumbar
- Mantener un peso corporal saludable

CUIDADO DE MANOS



Ubique la pelota presionando con los dedos, estire el brazo hacia el frente, apriete y suelte la pelota sin soltarla por completo.

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada mano



sujete la pelota entre la palma de la mano y realice presión con el dedo pulgar, comprima y descomprima sin soltar la pelota por completo

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada mano



Ubique la pelota entre las dos palmas de sus manos, ubique las frente a su pecho y presione y suelte sin dejar caer la pelota

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Estire el brazo y la mano, unir el dedo pulgar con cada dedo iniciando con el meñique, continuar anular, corazón y terminar en el dedo índice, Realizar el mismo proceso con la otra mano

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada mano



Estire el brazo al frente con la palma de la mano y dedos extendidos hacia arriba, con la otra mano realizar presión a los dedos hacia atrás.

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos con cada mano



estire el brazo al frente con la palma de la mano y dedos extendidos hacia abajo, con la otra mano realizar presión a los dedos hacia atrás.

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos cada mano



Una las manos a la altura del pecho con los dedos direccionando hacia arriba y levantar los codos de forma horizontal, presionar hacia el pecho

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Una las manos a la altura del pecho con los dedos direccionando hacia abajo y levantar los codos de forma horizontal, presionar hacia el pecho

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos

CONSEJOS Y TIPS

- los estiramientos no deben generar dolor.
- El estiramiento no se debe realizar con rebotes, balanceos o tirones, debe ser una presión constante que le permita alcanzar el máximo de amplitud sin generar dolor.

PAUSAS ACTIVAS GENERALES

(Activación muscular y sistema circulatorio)



Estire los brazos al frente con las manos abiertas, mantenga los dedos unidos y baje los pulgares a la palma de las manos, sostenga 10 segundos. Continúe en la misma posición y cierre los puños, sostenga 10 segundos. Por último, en la misma posición y con puños cerrados mueva las muñecas hacia arriba y hacia abajo, estire y sostenga por 10 segundos

Intensidad: Leve

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta y con apoyo de una silla fija subir una rodilla hacia al frente a la altura de la cadera, realizar movimiento de la rodilla hacia afuera simulando media circunferencia, sostener 10 segundos, finalizar llevando la pierna estirada hacia el lado. Repetir el ejercicio con la otra pierna.

Intensidad: Moderado

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



En posición de pie y con la columna recta separe los pies a la distancia de los hombros, ubique las manos en la cintura e iniciar movimientos suaves realizando circunferencias con la cadera hacia el lado derecho. Repetir ejercicio hacia el lado izquierdo

Intensidad: Moderado

Frecuencia: 10 repeticiones, 2 veces al día



De pie con la columna recta y piernas ligeramente abiertas , mueva los hombros en círculos hacia atrás y adelante lentamente. Posteriormente realice movimiento en semicírculo llevando la cabeza de derecha a izquierda.

Intensidad: Moderado

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos

CONSEJOS Y TIPS

- Mantener una postura adecuada durante los ejercicios.
- Mantener la respiración rítmica, suave y lenta.
- Sostener o contar 10 segundos durante cada ejercicio.
- Repetir cada ejercicio de 3 a 5 veces de forma bilateral cuando se requiera.

MIEMBROS SUPERIORES



Estire y levante los brazos sobre la cabeza de forma vertical entrelazando los dedos.

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Estire los brazos al frente horizontalmente formando un ángulo de 90° con respecto al cuerpo, entrelaze los dedos

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Estire los brazos al frente sosteniendo un peso máximo de 1 Kg con puños cerrados hacia arriba, subir a la altura de los hombros y bajar a la altura de la cadera

Intensidad: Moderada
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Estire los brazos al frente sosteniendo un peso máximo de 1 Kg con puños cerrados hacia abajo, subir a la altura de los hombros y bajar a la altura de la cadera

Intensidad: Moderada
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Estire los brazos a los lados sosteniendo un peso máximo de 1 Kg con puños cerrados hacia abajo, subir a la altura de los hombros y bajar a la altura de la cadera

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Estire los brazos al frente sosteniendo un palo de escoba con puños cerrados hacia abajo, subir a la altura de los hombros y bajar a la altura de la cadera

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Estire el brazo derecho y en la altura de la cabeza doblar el codo estirando la mano para tocar la espalda, sostener codo derecho con la mano izquierda. Repetir ejercicio con brazo izquierdo

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Apoye el brazo derecho contra el pecho estirarlo de forma horizontal y sosteniéndolo con la mano izquierda sobre el codo derecho. Repetir ejercicio con el brazo izquierdo

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada brazo

CONSEJOS Y TIPS

- Los estiramientos deben realizarse diariamente
- Cada estiramiento se realiza 2 a 3 veces
- Cada estiramiento se mantiene por 10 a 15 segundos
- Cada estiramiento debe realizarse de forma lenta y progresiva

MIEMBROS INFERIORES



De pie en posición recta y juntando las piernas lleve el peso del cuerpo a las puntas de los pies, estirando pies de puntas y luego el peso hacia atrás llevándolo al talón.

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada mano



De pie en posición recta eleve un pie hacia adelante, realice circunferencias moviendo el tobillo en dirección izquierda. Repita actividad en dirección derecha

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada mano



De pie en posición recta coloque las manos en la cintura, eleve una pierna hacia el lado derecho, regrese la pierna a su posición inicial, repita el movimiento

Intensidad: Leve
Frecuencia: 10 repeticiones 3 veces al día



De pie en posición recta coloque las manos en la cintura, eleve una pierna hacia el lado izquierdo, regrese la pierna a su posición inicial, repita el movimiento

Intensidad: Leve
Frecuencia: 10 repeticiones 3 veces al día



De pie en posición recta eleve una pierna a la altura de la cadera, sosténgala con las manos entrelazadas bajo el muslo flexione la rodilla formando un ángulo de 90 °

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos con cada pierna



De pie en posición recta flexione una rodilla enviando el pie hacia atrás, sostenga con la mano por 10 segundos, cambie de pierna

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos cada pierna



De pie una las manos a la altura del pecho con los dedos hacia arriba y levante los codos de forma horizontal, flexiones las rodillas levemente y separe los pies a nivel de la cadera, mantenga la posición.

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones



De pie extienda los brazos al frente a la altura del pecho de forma horizontal, flexione las rodillas levemente y separe los pies a nivel de la cadera, extienda y recoja las rodillas sin estirar completamente

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 10 repeticiones 3 veces al día

CONSEJOS Y TIPS

- Emplear calzado de trabajo confortable
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso del cuerpo intentando mantener los pies separados para mejorar la estabilidad

EJERCICIOS VISUALES



En posición de la espalda y cabeza recta mueva los ojos fijando la mirada hacia arriba, sostener por 10 segundos

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



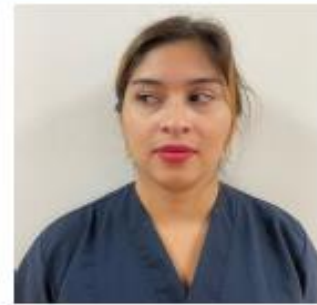
En posición de la espalda y cabeza recta mueva los ojos fijando la mirada hacia abajo, sostener por 10 segundos

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



En posición de la espalda y cabeza recta mueva los ojos fijando la mirada hacia el lado izquierdo, sostener por 10 segundos

Intensidad: Moderada
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



En posición de la espalda y cabeza recta mueva los ojos fijando la mirada hacia el lado izquierdo, sostener por 10 segundos

Intensidad: Moderada
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



En posición de espalda y cabeza recta estirar un brazo al frente con el dedo índice señalando hacia arriba a la altura de los ojos, mirar fijamente por 10 segundos y en la misma posición recoger el codo hasta el pecho con el dedo índice hacia arriba a la altura de los ojos mirar fijamente por 10 segundos, por último poner el dedo índice en la punta de la nariz y mirar fijamente la punta del dedo por 10 segundos, repetir ejercicio con el otro brazo

Intensidad: Moderado

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



En posición de la espalda recta mueva los ojos fijando la mirada hacia el piso a un punto cercano, sostener por 10 segundos

Intensidad: Leve

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



En posición de la espalda recta mueva los ojos fijando la mirada hacia el frente a un punto lejano, sostener por 10 segundos

Intensidad: Leve

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada brazo

CONSEJOS Y TIPS

- Procura que haya una distancia mínima de 60 centímetros entre la pantalla y tus ojos. Puedes estirar el brazo hacia el frente para tener una referencia.
- Para reducir la fatiga ocular, pruebe la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, desvíe la vista unos 20 pies (unos seis metros) delante de usted por 20 segundos.