



REDES & EDIFICACIONES S.A.

Construimos e Innovamos

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018

CONTROL DE CAMBIOS		
Versión	Fecha	Descripción del cambio
01	01-Jun-2018	Emisión inicial del documento

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
LIDER SST	DIRECTOR GSEQ	CODIRECTOR PLANEACIÓN CODIRECTOR EJECUCIÓN

La impresión o copia magnética de este documento se considera COPIA NO CONTROLADA

	<h1 style="text-align: center;">PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS</h1>	Código: HSEQ-PRG-08
		Versión: 01
		Vigencia: 01-Jun-2018

1. OBJETIVO

- Prevenir trastornos osteomusculares causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.
- Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.
- Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo.
- Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.

2. ALCANCE

Todos los trabajadores de REDES Y EDIFICACIONES S.A.S. que realicen una labor continua por dos horas o más, trabajadores que realicen sus actividades de pie, o todo colaborador que dedique mas de tres horas continuas de su tiempo a una sola labor, debe parar un momento y realizar una pausa por el bien de su salud física y mental.

Las pausas activas pueden realizarse en cualquier momento, idealmente antes de que aparezca la fatiga muscular.

3. DEFINICIONES

- Actividad Física: Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.
- Ejercicio Físico: Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objeto de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.
- Deporte: Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.
- Condición Física: Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

4. RESPONSABILIDADES Y AUTORIDADES

GERENCIA

- Compromiso Y apoyo logístico del programa.
- Facilitar la disponibilidad de tiempo para la capacitación de los líderes.
- Hacer seguimiento a la implementación del programa.

LIDER SST

- Implementar el programa.
- Coordinar las actividades de capacitación para los líderes.

	<h1 style="text-align: center;">PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS</h1>	Código: HSEQ-PRG-08
		Versión: 01
		Vigencia: 01-Jun-2018

- Realizar reuniones de motivación a los líderes para el manejo del programa.
- Realizar informe a la gerencia sobre la ejecución del programa.
- Procesar encuestas para el inicio y seguimiento del programa.

DIRECTORES DE PROYECTO

- Facilitar la disponibilidad de tiempo al líder del programa para participar en capacitaciones.
- Proporcionar el tiempo para la realización de las pausas al personal de su área de trabajo.
- Realizar las pausas activas con el personal en el horario establecido.

LIDERES DEL PROGRAMA

- Coordinar el programa en cada área.
- Variar las técnicas de pausas activas.
- Mantener el entusiasmo, la perseverancia, y el compromiso para liderar el programa.

TRABAJADORES

- Responsabilizarse de su salud y autocuidado.
- Compromiso con el programa de pausas.
- Aceptar sugerencias y recomendaciones de los líderes y del área de seguridad y salud en el trabajo.

5. PROCEDIMIENTO.

Indicaciones para realizar las pausas

- Los estiramientos deben tener una duración mínima de 10 segundos cada uno.
- No deben generar sensación de dolor sino, como su nombre lo indica, de extensión muscular.
- Deben realizarse de forma secuencial. Ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca y mano.
- Bilateral: Si se estira la extremidad derecha, se debe estirar la extremidad izquierda
- Priorizar los grupos musculares más utilizados en el oficio.
- No generar rebote: El estiramiento debe ser sostenido (sin forzarlo) y hasta donde el cuerpo lo permita.

PROTOCOLO DE EJERCICIOS

MIEMBROS SUPERIORES

	<p>POSICIÓN INICIAL:</p> <p>En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.</p> <p>Mantenga una respiración rítmica y natural</p>
	<p>Desde la posición inicial, lleve el mentón hacia adentro y tome el lado izquierdo de la cabeza con la mano derecha e inclínela a la derecha, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales del cuello.</p> <p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio del lado contrario.</p>
	<p>Rote la cabeza hacia la derecha, con la mano del mismo lado, tome por detrás de cabeza llevándola hacia abajo, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales y posteriores del cuello.</p>

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018





	<p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio en el sentido contrario.</p>
	<p>Con la espalda recta, incline la cabeza hacia delante llevando el mentón al pecho. Entrelace las manos detrás de la cabeza y realice estiramiento de los músculos de la nuca mediante el peso de los brazos. Sostenga por 20 segundos</p>
	<p>Eleve los hombros y sostenga durante 15 segundos produciendo tensión en los músculos de la base del cuello y parte posterior de los hombros.; luego baje los hombros lo más que puede y sostenga durante 15 segundos; relaje los músculos volviendo a la posición inicial.</p>
	<p>Eleve el hombro derecho manteniendo el izquierdo relajado y sostenga durante 15 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio con el hombro izquierdo</p>

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018




	<p>Entrelace las manos detrás de la cabeza y lleve los hombros hacia atrás generando tensión en los músculos de la parte de atrás de los hombros y de la base del cuello. Sostenga por 20 segundos y relaje.</p> <p>Mantenga el cuello y la columna rectos.</p>
	<p>Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros. Incline la cabeza hacia delante, empujando a la vez los brazos hacia delante.</p> <p>Sostenga por 20 segundos y vuelva a la posición inicial.</p>
	<p>Ubique los brazos en horizontal al nivel de los hombros, ligeramente hacia atrás del cuerpo, con las palmas mirando hacia arriba.</p> <p>Lleve lentamente los hombros hacia adelante a medida que rota los brazos llevando las palmas hacia atrás.</p> <p>Repita el movimiento 2 veces</p>
	<p>Con las palmas hacia fuera suba por los brazos manteniéndolos extendidos, hasta unir las palmas encima de la cabeza, a medida que cuenta lentamente hasta 8. Regrese lentamente a la posición inicial</p>





PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018

	
	<p>Con las palmas enfrentadas, lleve los brazos hacia atrás a medida que cuenta hasta 8 y regrese lentamente a la posición inicial.</p>
	<p>Inicie el ejercicio ubicando los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba; estire completamente el brazo derecho y sostenga por 15 segundos.</p> <p>Luego estire el brazo izquierdo y sostenga por 15 segundos</p>
	<p>Con las manos empuñadas y los brazos extendidos al frente, llévelos lentamente hacia los lados y vuelva a la posición inicial a medida que cuenta hasta 10</p>

	
	<p>Lleve el brazo derecho por detrás de la espalda. Tome la muñeca derecha con la mano izquierda y hágala suavemente hacia la izquierda, estirando los músculos del hombro y el brazo.</p> <p>Sostenga durante 20 segundos.</p> <p>Realice el ejercicio con el brazo contrario.</p> <p>Mantenga la espalda recta</p>
	<p>Cruce el brazo derecho sobre el pecho, al nivel de los hombros, manteniéndolo relajado. Tome el brazo por el codo con la mano contraria y empujelo hacia usted.</p> <p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio con el lado contrario</p>
	<p>Lleve la mano derecha por detrás del hombro. Con la mano izquierda tome el codo derecho y empujelo ligeramente hacia atrás, estirando los músculos del brazo.</p> <p>Sostenga por 20 segundos y repita con el lado contrario.</p>



Entre cruce los dedos al frente, doble el brazo derecho y acerque al cuerpo el brazo izquierdo, el cual queda completamente extendido.

Sostenga durante 20 segundos.

Repita el ejercicio con el brazo contrario.



Con el brazo derecho por encima del hombro y el izquierdo por debajo, intente tocarse los dedos de las manos en la espalda, empujando a la vez suavemente los codos hacia atrás y sostenga durante 15 segundos.

Luego realice el ejercicio, al contrario.



Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia abajo, lleve la mano derecha hacia arriba y traccione suavemente con la mano izquierda hacia adentro.

Sostenga durante 30 segundos.

Repita con el lado contrario

Con el brazo extendido frente a Usted y las palmas hacia abajo, con la mano

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018



izquierda tome el dorso de su mano derecha llevándola hacia adentro.

Sostenga durante 30 segundos.

Repita con el lado contrario



Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia arriba, lleve la mano derecha hacia abajo y traccione suavemente con la mano izquierda hacia adentro.

Sostenga durante 30 segundos.

Repita con el lado contrario



Con los brazos extendidos frente a usted, y las manos en posición neutra, lleve los pulgares hacia adentro de las palmas de las manos, cierre los puños y llévelos ligeramente hacia abajo, permitiendo de esta manera que los tendones del pulgar se estiren.

Sostenga durante 30 segundos.





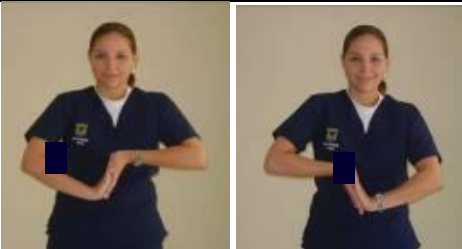
Repita el ejercicio 2 veces.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018

	
	<p>Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia abajo, sin separar las palmas.</p> <p>Sostenga durante 30 segundos.</p>
	<p>Con el dorso de las manos enfrentadas a nivel del pecho, lleve las manos hacia arriba y los codos hacia abajo, sin separar el dorso de las manos.</p> <p>Sostenga por 30 segundos.</p>
	<p>Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia arriba, sin separar las palmas.</p> <p>Sostenga durante 30 segundos.</p>
	<p>Una las palmas de las manos llevando la mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo,</p> <p>Sostenga durante 30 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio al contrario</p>



Con los dedos extendidos, abra y cierre los dedos lentamente varias veces, a medida que cuenta hasta 8.

TRONCO Y MIEMBROS INFERIORES.



POSICIÓN INICIAL:

En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.

Mantenga una respiración rítmica y natural



Con la mano derecha en la cintura y el brazo izquierdo extendido hacia arriba, inclínese lo más que puede hacia la izquierda.

Sostenga 15 segundos.

Vuelva a la posición inicial y cambie de lado.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018



Cruce la pierna izquierda por delante de la derecha y entrelace sus dedos encima de la cabeza; incline el tronco hacia la derecha.

Sostenga la posición durante 20 segundos. Regrese lentamente a la posición inicial y repita hacia el lado contrario.



Con las piernas separadas, doble ligeramente las rodillas, saque los glúteos, lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo mas que pueda los brazos al frente y realice una giba grande.

Sostenga durante 30 segundos.

Repita 2 veces el ejercicio



Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros, manteniendo las rodillas ligeramente dobladas.

Desde la posición inicial rote el tronco hacia el lado derecho, sostenga 15 segundos, vuelva a la posición inicial y rote el tronco hacia el lado izquierdo y sostenga 15 segundos; vuelva a la posición inicial.

Repita el ejercicio 2 veces.



Separe las piernas y doble ligeramente las rodillas a medida que inclina el tronco hacia delante, apoyando las manos en los muslos. Lleve un hombro hacia abajo, sostenga la posición por 15 segundos y repita con el lado contrario.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018



Con los brazos al nivel de los hombros y los codos ligeramente doblados. Toque la rodilla izquierda con el codo derecho en un movimiento lento y sin inclinar el tronco. Vuelva a la posición inicial y repita con el lado contrario



Separe las piernas. Deje caer el tronco relajadamente hacia delante, manteniendo las rodillas rectas y los pies bien apoyados. Sostenga la posición por 15 segundos.



Con las manos en la cintura realice una cuclilla, sostenga durante 15 segundos y vuelva a la posición inicial. Mantenga la espalda recta y el talón elevado del piso.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018

	<p>Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; sostenga por 15 segundos y repita con el lado contrario.</p>
	<p>Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo mas que pueda los brazos al frente y realice una giba grande.</p> <p>Sostenga durante 15 segundos.</p> <p>Repita 2 veces el ejercicio</p>
	<p>Con las piernas ligeramente separadas, apoye todo su peso sobre las puntas de los pies, tratando de mantener el equilibrio</p> <p>Sostenga durante 15 segundos.</p> <p>Repita 2 veces el ejercicio</p>

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018



Realice movimiento pendular de cadera realizando flexo-extensión de cadera, con rodilla completamente extendida,

Repita 2 veces el ejercicio durante 10 segundos por cada pierna.



Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoyo sobre el talón, la rodilla debe estar completamente extendida, trate de llevar la punta del pie derecho hacia usted y sostenga.

Sostenga durante 15 segundos.

Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna



Con espalda derecha, puede apoyarse sobre una pared, tome por debajo de rodilla y acérquela al cuerpo lo más que pueda. Mantenga el tronco y la cadera rectos.

Sostenga durante 15 segundos.

Repita con la pierna contraria.



Doble una rodilla y tome el pie con la mano, traccionándolo hacia los glúteos. Mantenga el tronco y la cadera rectos.

Sostenga durante 15 segundos.

Repita con la pierna contraria.



Párese en talones y sostenga durante 10 segundos.

Repita el ejercicio 2 veces



Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, y sobre esta realice el apoyo de manos. Mantenga el tronco recto.

Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial.

Repita el ejercicio con el lado contrario

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018



Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho.

Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial.

Repita el ejercicio con el lado contrario



Realice pasos con ambos miembros inferiores flexionando ambas rodillas, de forma simultánea. Mantenga el tronco recto.

Repita 4 veces este ejercicio.



Separe las piernas, realice una inclinación de tronco con rodillas extendidas, apoyando las manos en alguna superficie y los codos completamente extendidos, la cabeza debe de ir por dentro de brazos.

Sostenga por 10 segundos y repita con el lado contrario.

Repita el ejercicio 2 veces.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018



Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoyo sobre toda la planta del pie, esta rodilla debe estar completamente extendida y sostenga.

Sostenga durante 15 segundos.

Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna



De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas.

Con la mano derecha tome la muñeca izquierda y traccione fuertemente el brazo izquierdo pasándolo por encima de cabeza, siempre con codo extendido, realizando una inclinación de tronco hacia el lado opuesto.

Sostenga 15 segundos.

Vuelva a la posición inicial y cambie de lado



De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas.

Con la mano derecha tome la muñeca izquierda y traccione fuertemente el brazo izquierdo pasándolo diagonalmente frente a su tronco hacia el lado opuesto, siempre con codo extendido, lleve el mentón al pecho.

Sostenga 15 segundos.

Vuelva a la posición inicial y cambie de lado

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018



Sentado, cruce una pierna ubicándola sobre la otra, doblando la rodilla y rote el tronco, manteniendo la espalda recta. Con las manos trate de tomar el espaldar de la silla.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



Sentado al borde lateral de la silla, doble una rodilla y tome el pie con la mano, traccionándolo hacia los glúteos.

Mantenga el tronco recto, con la mano contraria tome el borde de la silla para mantener el equilibrio.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



Sentado, pies bien apoyados en el piso y piernas separadas, realice una inclinación de tronco, pasando sus brazos por en medio de las piernas y extendiendo estos lo más que pueda, llevando el mentón al pecho.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Código: HSEQ-PRG-08

Versión: 01

Vigencia: 01-Jun-2018



Sentado al borde de una silla, apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta y punta de pie mirando nariz, doble un poco la rodilla izquierda y apoye completamente el pie, descienda ligeramente inclinado el tronco, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



Sentado, pies bien apoyados en el piso y piernas separadas, realice una inclinación de tronco, pasando sus brazos por en medio de las piernas y trate de tocar con sus manos los tobillos de la parte externa de la pierna.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



Con las piernas juntas y rodillas rectas, realice una inclinación de tronco, intentando tocar con dedos la punta de los pies.

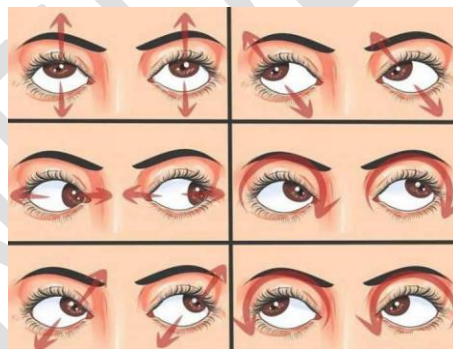
Sostenga la posición por 10 segundos y repita de nuevo el ejercicio.

	<h1>PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS</h1>	Código: HSEQ-PRG-08
		Versión: 01
		Vigencia: 01-Jun-2018

EJERCICIOS PARA LA CARA



EJERCICIOS PARA LOS OJOS



Puede concluir las pausas con ejercicios de movilización, es decir, realizando movimientos circulares con hombros, muñecas y cuello.

6. INFORMACIÓN DOCUMENTADA

Nombre	Código	Ubicación	Tiempo de Retención	Disposición Final
REGISTRO DE PAUSAS ACTIVAS	HSEQ-FO-38	Área HSEQ Oficina Gestor SST-MA	Cinco años	Archivo Muerto