



Muévete más y vive bi

Por: Prac. C.S. Mauricio Restrepo Zapata,
Dpto. de Gestión Humana

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que para que el trabajo se torne ameno y para reducir el estrés es necesario que el trabajador lleve a cabo ciertas prácticas como las pausas activas, por ejemplo.

El psicólogo y especialista en Higiene, Seguridad y Salud en el Trabajo, Javier Salcedo Martínez, propone que: "La implementación de

buenos hábitos en el trabajo permite optimizar el tiempo y desarrollar las labores de manera más eficiente. Esto no solo se enmarca en el aprovechamiento del tiempo, sino también en los costos que implica tener un trabajador incapacitado o reubicado en una labor diferente a la cual fue contratado". Pero, ¿cuáles serían prácticas saludables para un trabajador? Aquí están algunas:

1 Las pausas activas y sus beneficios: Acompaña estos momentos con estiramientos y podrás reducir dolores

articulares, que son causados en la mayoría de casos por la falta de movimiento. A continuación, te compartimos algunos.

-Respirar:

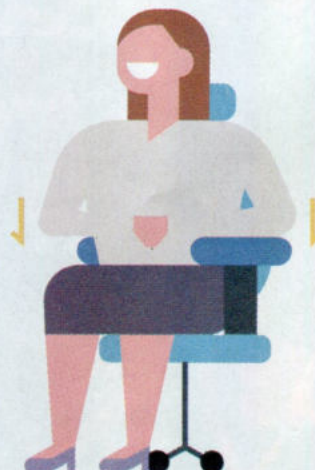
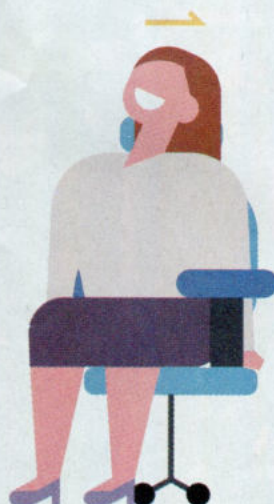
Inhala profundo, exhala hundiendo el ombligo (de 8 a 10 veces).

-Estirar el cuello:

Durante 30 segundos mantén la cabeza tirada hacia atrás. Luego, ten la cabeza tirada hacia un lado 30 segundos más y cambia de lado al terminar.

-Estirar el hombro:

Levanta el brazo derecho a la





en

altura del hombro y con la mano izquierda tira del codo derecho tratando de llevarlo cerca al pecho. Repite con el brazo contrario.

-Estirar las manos para prevenir problemas con el Túnel Carpiano:

Extiende el brazo al frente y los dedos hacia arriba, toma los dedos y tira hacia atrás durante 20 segundos, cambia de brazo al terminar. Luego, repite el ejercicio, pero tirando los dedos hacia abajo, incluyendo rotar la muñeca en la misma dirección que los dedos, durante 20 segundos y cambia de brazo al terminar.



-De pie, para la columna:

Durante 30 segundos, acomoda la espalda de forma tal que quede recta y eleva una rodilla al pecho, abrázala y luego cambia de pie. Para el lateral de la columna, tira el tronco hacia un lado 30 segundos hasta que la mano alcance la rodilla, cambia de lado al terminar.

2 Hacer cambios en la rutina que no afecten el trabajo, pero que te saquen de lo habitual, como organizar diferente tu puesto de trabajo o la secuencia en la que realizas las tareas.

3 Respeta el tiempo de cada actividad. La hora de almuerzo o de esparcimiento debe ser sagrada para que el trabajo no se sienta continuo.

4 Establecer tiempos de esparcimiento, saludos y usar las escaleras en lugar del ascensor; son pequeños detalles que promueven el sentido de pertenencia y la salud tanto física como mental del empleado.

¡No lo olvides! Debes respetar las normas de seguridad y salud en el trabajo, así como tratar de mantener una buena postura si tu trabajo implica estar en una posición durante largas jornadas.

Ahora, a practicar y a disfrutar los hábitos saludables en el trabajo.

