



DAME UN RESPIRO: MANTENER LA MOVILIDAD

Mantenerse activo durante la jornada laboral es vital para mantener el bienestar físico y mental. Ya sea que trabajes en la planta de producción o en una oficina, pasar largos períodos sentado o realizar movimientos repetitivos puede provocar incomodidad, fatiga e incluso problemas de salud a largo plazo. Por eso es tan importante incorporar la movilidad a lo largo del día, especialmente a través de micropausas.

¿QUÉ SON LAS MICROPAUSAS?

Algunas personas asocian la palabra “descanso” con dejar de trabajar por completo, lo cual no es el objetivo. Los micropausas son pausas cortas e intencionales que se toman a lo largo del día para moverse y restablecer el cuerpo. Por lo general, duran entre 1 y 5 minutos y pueden ser tan simples como estirarse, caminar o realizar ejercicios ligeros. La clave es la constancia. Tomar estas pequeñas pausas con regularidad ayuda a contrarrestar los efectos negativos de estar mucho tiempo sentado o de pie y aumenta la energía, la concentración y la productividad.

EL PODER DE MOVERSE EN DIRECCIONES OPUESTAS

Una estrategia eficaz consiste en incorporar movimientos que involucren diferentes grupos musculares. Por ejemplo, después de pasar un tiempo inclinándose hacia adelante, como cuando trabaja con maquinaria o está sentado en un escritorio, intente ponerse de pie y arquear suavemente la espalda o estirar los brazos por encima de la cabeza.

Alternar entre movimientos que estiran y contraen distintas partes del cuerpo puede prevenir la rigidez, mejorar la postura y reducir la tensión en los músculos y las articulaciones. Si permanece de pie en un mismo lugar durante períodos prolongados, intente cambiar el peso de un pie al otro o dar pasos laterales suaves para interrumpir el movimiento.

¡Consulta la información sobre las micropausas aquí!







POR VANESSA PUNCHES, MS, LAT, ATC, CSCS, CES



BENEFICIOS MÁS ALLÁ DEL CUERPO

Los beneficios de tomarse un tiempo para moverse van más allá de la salud física. Las micro pausas pueden ayudar a reenfocar la mente, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo en general. Esto puede ser especialmente importante en entornos de alta demanda, como las plantas de producción, donde la claridad mental y la concentración son cruciales. Incluso unos pocos minutos lejos de una tarea pueden ayudarlo a regresar con energía renovada e ideas nuevas.

Consejos para incorporar el movimiento a tu día

- 
Configura un temporizador: usa un teléfono o un reloj para recordarte que debes tomarte un micro pausas cada 30 a 60 minutos. Incluso una caminata rápida o un estiramiento pueden marcar una gran diferencia.
- 
Estírate o muévete al comienzo del día: comienza tu jornada laboral con un breve estiramiento para que la sangre circule y tu cuerpo esté preparado para las tareas físicas que tienes por delante.
- 
Usa sabiamente el tiempo de inactividad: cuando estés esperando a que se encienda el equipo o durante un descanso, aprovecha el tiempo para moverte. Estira los brazos, camina o incluso haz algunas sentadillas.
- 
Fomenta los descansos en equipo: si estás en la planta de producción, sugiere a tus compañeros de trabajo que todos tomen descansos juntos para estirarse un poco o salir a tomar un poco de aire fresco.

Vanessa Punches, MS, LAT, ATC, CSCS, CES || Vanessa se graduó con una licenciatura en Entrenamiento Atlético de la Universidad Estatal de Washington y una maestría en Entrenamiento Atlético Postprofesional de la Universidad Estatal de Texas. Actualmente está trabajando en su doctorado en la Universidad Global de Purdue con la esperanza de algún día enseñar a otros cómo convertirse en entrenadores deportivos. Fuera del trabajo, a Vanessa le gusta hacer paddle surf, tejer a crochet y cuidar a su perro, Waldo.



Work Right está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.