
PAUSAS ACTIVAS

AUTORES: Joan Antoni Ribera Osa¹

1) Coordinador del grupo de Actividad Física y Salud de la SoVaMFIC

PALABRAS CLAVE: actividad, relajación, fatiga, concentración, stress.

Fuente de financiación y/o potenciales conflicto de intereses: ninguna.

Persona responsable para la correspondencia:

Joan Antoni Ribera Osa

riberaoscaj@gmail.com

Fecha edición ficha: 28-03-2025

¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas son breves momentos de actividad física que se realizan durante el trabajo para reducir la fatiga, mejorar la concentración y promover el bienestar general. En una consulta médica, estas pausas son esenciales tanto para el personal como para los pacientes.

Beneficios de las Pausas Activas

1. **Mejora la Circulación Sanguínea**
Las pausas activan el flujo sanguíneo, lo que ayuda a prevenir problemas circulatorios y mantener una buena oxigenación en el cuerpo.
2. **Reducir el Estrés y la Ansiedad**
Realizar breves ejercicios o estiramientos puede liberar tensiones acumuladas, lo que contribuye a disminuir los niveles de estrés y ansiedad en el entorno laboral.
3. **Aumenta la Energía y la Productividad**
Al moverse y realizar actividades físicas ligeras, se incrementa la energía, lo que permite mantener un enfoque más claro y mejorar la productividad durante las consultas.
4. **Fomenta un Ambiente Más Saludable**
Promover pausas activas en el centro de salud no solo beneficia a los profesionales, sino también a los pacientes, creando un ambiente más dinámico y saludable para todos.

Implementación de las pausas activas.

Para integrar estas pausas en tu rutina diaria en la consulta médica, considera establecer horarios específicos para realizarlas y animar tanto al personal como a los pacientes a participar. Puedes utilizar recordatorios visuales o incluso música suave para hacer estas pausas más atractivas.

Recuerda que pequeñas acciones pueden tener un gran impacto en tu bienestar general. ¡Incorpora las pausas activas en tu día a día!

Instrucciones Sencillas para Realizar Pausas Activas

1. **Frecuencia** : Realice una pausa activa cada 60-90 minutos.
2. **Duración** : Dedicar entre 5 a 10 minutos por cada pausa.
3. **Espacio** : Busca un lugar cómodo donde puedas moverte sin interrupciones.

Ejemplos de actividades para pausas activas

1. Tiradas sencillas

- **Instrucciones** :
 - Levanta los brazos por encima de la cabeza y estira hacia arriba.

- Inclínate hacia un lado y luego hacia el otro.

- **Beneficio** : Alivia la tensión muscular.



2. Caminata breve

- **Instrucciones** :

- Camine por el pasillo o en el área de espera durante 5 minutos.

- **Beneficio** : Mejora la circulación y despeja la mente.

3. Ejercicios de respiración

- **Instrucciones** :

- Siéntate cómodamente, inhala profundamente por la nariz, mantén unos segundos y exhala lentamente por la boca.

- **Beneficio** : Reduce el estrés y mejora la concentración.

4. Movimientos de Cuello y Hombros

- **Instrucciones** :

- Gira suavemente la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro.
- Eleva los hombros hacia las orejas y suéltalos



BIBLIOGRAFÍA

Documento de apoyo para las pausas activas:

https://fisioterapia.uvigo.es/images/docs/facultad/unizar_saludable.pdf

Diario da pausas activas:

https://www.poli.edu.co/sites/default/files/com-1547_-_puesto_de_trabajo_en_casa.pdf