

Pausas activas

Recordar

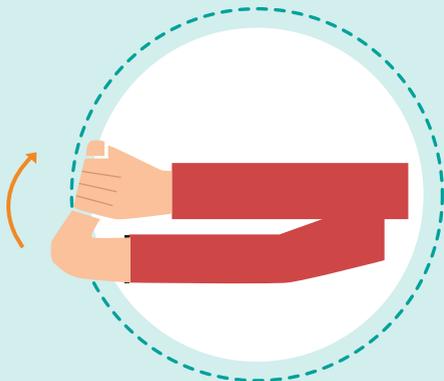
Realizar **pausas activas** por cada **2 horas de trabajo 10 minutos**; practicar esta rutina de ejercicios de relajación y estiramiento.



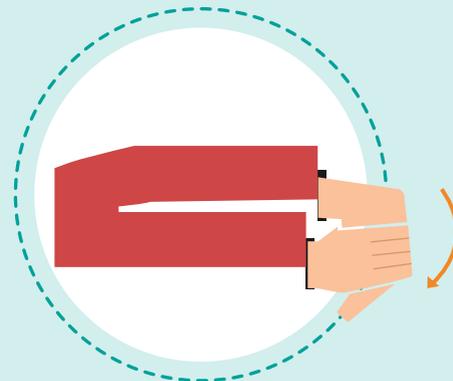
Realizar inclinación del cuello hacia la derecha e izquierda.



Llevar el codo hacia el hombro opuesto.



Llevar la palma de la mano hacia el antebrazo.



Llevar la palma de la mano hacia el piso.

3 repeticiones



Llevar los hombros hacia atrás.

Estirar las manos y brazos hacia adelante y redondear la parte superior de la espalda.



Estirar una pierna e inclinar el tronco hacia adelante, manteniendo la espalda recta.

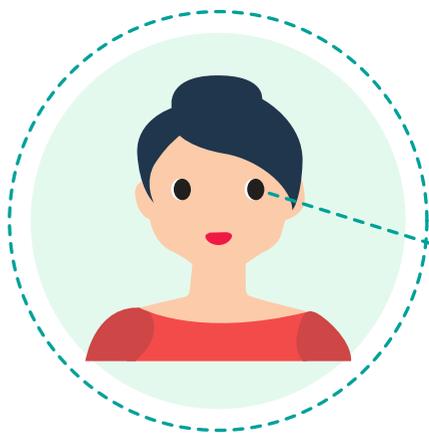
Colocar el tobillo sobre el muslo opuesto. Ejercer una ligera presión sobre la rodilla manteniendo la espalda recta.

Pausas activas visuales

**Descansa
tus ojos**

Tómate un tiempo para realizar los siguientes ejercicios que mantendrán lubricados tus ojos y retardará el cansancio.

Cada cierto tiempo dejar de mirar la pantalla para cambiar la distancia focal y realizar algunos ejercicios para descansar los ojos. Utilice la regla 20-20-20 para reducir la fatiga ocular y muscular:



por

20 seg

mire un punto a una distancia de

20 pies

(6 metros aproximadamente)

Es recomendable realizar periódicamente parpadeos de forma consciente.



Abre y cierra los ojos fuertemente



Sin mover la cabeza
Mire hacia lado derecho e izquierdo



3 repeticiones



Sin mover la cabeza
Realice movimientos circulares hacia la derecha e izquierda



Sin mover la cabeza
Mire hacia arriba y hacia abajo

