

# Guía de pausas activas para home office

Pausas de 2 minutos para que tu cuello, tu espalda y tus ojos lleguen bien al final del día.

2 minutos

Desde tu escritorio

Sin equipo



## La regla de oro

- **Cada 30 a 60 minutos, levántate y muévete 2 minutos.** Estar mucho tiempo en la misma postura es lo que más carga el cuello y la espalda.
- Pon una alarma en tu celular o en tu compu para que no se te pase.
- Cambia de postura seguido: la mejor postura es la siguiente.
- Ten tu botella de agua lejos del escritorio: cada vez que vayas por agua, ya hiciste una pausa.

## Para tus ojos: la regla 20, 20, 20

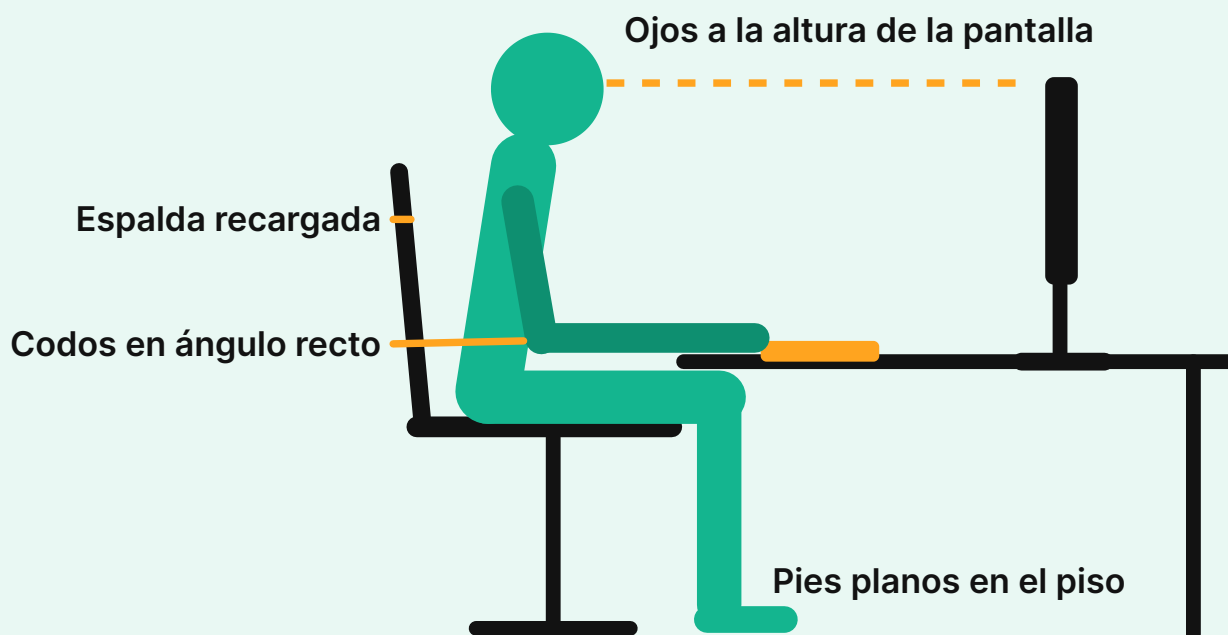
**20 • 20 • 20**

Cada **20 minutos**, mira algo que esté a unos **6 metros** de distancia durante **20 segundos**. Descansa la vista de la pantalla sin dejar de trabajar.

**Antes de empezar.** Son movimientos generales y no sustituyen la atención médica. Hazlos despacio y sin dolor. Si sientes dolor fuerte, hormigueo, mareo o adormecimiento, detente, y si tienes alguna lesión consulta a tu médico.

# Arma tu espacio en 5 minutos

Con estos ajustes tu cuello trabaja mucho menos.



- |                                                                                                                 |                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Pantalla.</b> La parte de arriba a la altura de tus ojos y a un brazo de distancia. | <input type="checkbox"/> <b>Laptop.</b> Súbela con un soporte o unos libros y usa teclado y mouse aparte.      |
| <input type="checkbox"/> <b>Codos.</b> Cerca del cuerpo y doblados en ángulo recto, con las muñecas derechas.   | <input type="checkbox"/> <b>Silla.</b> Espalda recargada. Un cojín en la parte baja de la espalda ayuda mucho. |
| <input type="checkbox"/> <b>Pies.</b> Planos en el piso. Si no llegas, usa un banquito o una caja.              | <input type="checkbox"/> <b>Luz.</b> De lado. Evita tener una ventana detrás de la pantalla o de frente.       |
| <input type="checkbox"/> <b>Celular.</b> Súbelo a la altura de los ojos en vez de bajar la cabeza.              | <input type="checkbox"/> <b>Llamadas.</b> Usa audífonos en lugar de sostener el celular con el hombro.         |

**¿Trabajas desde el sillón o la cama?** Pon una almohada detrás de la espalda, sube la laptop con un cojín o una mesita para no bajar la cabeza, y cambia de lugar por lo menos cada hora.

## 5 pausas de 2 minutos

Escoge una en cada alarma. Puedes hacerlas sentado, casi todas sin pararte.



### Cuello y hombros 2 min

1. Haz los movimientos 2, 3 y 7 de tu rutina de estiramientos.
2. Termina con 5 respiraciones lentas con los hombros abajo.



### Manos y muñecas 2 min

1. Estira un brazo al frente con la palma hacia arriba y con la otra mano baja los dedos con suavidad, 15 segundos por mano.
2. Ahora con la palma hacia abajo, 15 segundos por mano.
3. Abre y cierra las manos 10 veces.



### Espalda 2 min

1. Sentado, cruza los brazos sobre el pecho y gira el tronco a cada lado, 15 segundos.
2. Junta las manos arriba de la cabeza y estírate hacia el techo, 15 segundos.
3. De pie, con las manos en la cintura, arqueáte suave hacia atrás 5 veces.



### Piernas y circulación 2 min

1. Párate y sube de puntitas 15 veces.
2. Siéntate y levántate de la silla 10 veces sin usar las manos.
3. Camina por tu casa 1 minuto o ve por agua.



### Ojos y mente 2 min

1. Mira por la ventana o hacia lo más lejano que tengas, 20 segundos.
2. Parpadea despacio 10 veces.
3. Cierra los ojos y haz 5 respiraciones lentas.

## Señales de que ya te toca una pausa

- Sientes el cuello pesado o duro.
- Tienes los hombros subidos sin darte cuenta.
- Te arden o se te cansan los ojos.
- Llevas más de una hora sin pararte.

# Un día con pausas

Un ejemplo para que lo adaptes a tu horario.

|       |                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 9:00  | Acomoda tu espacio y haz tu rutina de estiramientos de 5 minutos. |
| 10:00 | Pausa de piernas y circulación.                                   |
| 11:00 | Pausa de manos y muñecas.                                         |
| 12:00 | Pausa de ojos y mente, y rellena tu agua.                         |
| 13:30 | Come lejos de la pantalla.                                        |
| 15:00 | Pausa de espalda.                                                 |
| 16:30 | Pausa de cuello y hombros.                                        |
| 18:00 | Cierra el día con 15 minutos de tu Summacm con calor.             |

# Tu semana de pausas

Marca cada pausa que hagas. La meta: 6 al día.

|     | Pausa 1                  | Pausa 2                  | Pausa 3                  | Pausa 4                  | Pausa 5                  | Pausa 6                  |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lun | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mié | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jue | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Combínala con tu rutina.** Tu rutina de estiramientos de 5 minutos es la pausa perfecta para empezar y terminar el día.