

## IMPORNTACIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS - JUNIO 2025

1 mensaje

Jefe de Talento Humano RH <talentohumano@medicinanucleardiagnostica.co>

24 de junio de 2025,  
9:09

Para: Gerencia MND <gerencia@medicinanucleardiagnostica.co>, Coordinador de Calidad MND <calidad@medicinanucleardiagnostica.co>, Director Técnico Medicina Nuclear Diagnóstica SAS <quimicomnucleardiagnostica@gmail.com>, ARGENIS CARDENAS VIOLA <qfcalidadmn@gmail.com>, "Medicina Nuclear Diahnostica S.A.S" <oprmedicinanuclear@gmail.com>, Asistente Administrativo <asistente@medicinanucleardiagnostica.co>, Tecnólogo en Medicina Nuclear 1 <asistencial1@medicinanucleardiagnostica.co>, Angelica Gomez <asistencial3dx@gmail.com>, Auxiliar Administrativo recepcion <recepcion@medicinanucleardiagnostica.co>, Auxiliar Contable <aux.contabilidad.mnuclear@gmail.com>, Auxiliar Administrativo citas <auxiliardecitas@medicinanucleardiagnostica.co>, auxiliardecitas2mn@gmail.com, Medicina Nuclear <orientacionmedicinanuclear@gmail.com>, Medicina Nuclear <nuclearmedicina20@gmail.com>, MEDICINA NUCLEAR DIAGNOSTICA SAS <auxiliar2medicinanuclear@gmail.com>, MEDICINA NUCLEAR <contadormedicinanuclear@gmail.com>, Restaurante Neruda <saulekaranauskas@yahoo.com>, Asesor Financiero MDN <financiera@medicinanucleardiagnostica.co>, Medico Nuclear MND <mediconuclear@medicinanucleardiagnostica.co>, Auxiliar Contable <aux.contable.medicinanuclear@gmail.com>

## ¿Qué son las pausas activas?

Las **pausas activas** son interrupciones estratégicas dentro de la **jornada laboral** que buscan incorporar actividad física breve, promoviendo así la salud ocupacional. Estas no solo tienen como objetivo **reducir el estrés** y **liberar la tensión acumulada**, sino también mejorar el **desempeño laboral**.

Duran generalmente entre 5 a 10 minutos y engloban ejercicios de adaptación cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad.

Al integrar **pausas activas dinámicas** en el entorno de trabajo, se combate el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares asociadas a labores estáticas y sedentarias, subrayando la importancia de adoptar hábitos saludables en el ambiente laboral.

## Beneficios de las pausas activas

Integrar esta estrategia en la rutina laboral es un paso esencial para optimizar la salud y el rendimiento de los trabajadores. Veamos algunos de los beneficios de las pausas activas que respaldan esta afirmación:

### Combate el sedentarismo

Dada la realidad de que muchos empleados pasan al menos ocho horas al día sentados, es imperativo contrarrestar esta actitud sedentaria. Las **pausas activas** promueven ajustes metabólicos y estructurales positivos en el cuerpo, alejándonos de una vida sedentaria.

## **Promociona los hábitos saludables**

Las **pausas activas** son un medio eficiente para introducir la **actividad física** en la rutina diaria. Se ha observado que organizaciones que incorporan estas pausas en su Plan de Prevención de Riesgos Laborales ven un aumento en el rendimiento de hasta un 25%.

## **Reduce las bajas laborales**

De acuerdo con expertos como Jordi Vilaró Casamitjana, miembro del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, estas pausas podrían disminuir las bajas laborales en un 40%.

## **Mejora la concentración**

Aparte de liberar la tensión muscular, también benefician la **capacidad de concentración**. Trabajadores que realizan **pausas activas en el trabajo** reportan una notable reducción en el estrés y un aumento en los niveles de creatividad.



**JOAN HERNANDEZ BONILLA**

Carrera 36 No. 35-53

Teléfono: 6724507

Nit: 822.000.946-4