



Consejos para llevar una vida saludable

- || Cuide su alimentación.
- || Lleve una vida activa.
- || Reduzca la ingesta de grasas saturadas
- || Consuma frutas y verduras
- || Beba entre 2 a 3 litros de agua al día.



Beneficios de llevar una vida saludable

- || Prevención de enfermedades cardiovasculares
- || Aumenta la expectativa de vida
- || Libera tensiones y estrés
- || Ayuda a la pérdida de peso
- || Evita dolores musculares
- || Evita trastornos musculo esqueléticos relacionados al trabajo (TNMERT)
- || Mejora el animo.



Recuerde!
Incorpore a su vida cotidiana, hábitos de actividad física y recreativa y descanse como corresponde.



OPAC

Líder en Trabajo Responsable



Pausas
Activas
y de descanso

DEPARTAMENTO
PREVENCIÓN DE RIESGOS
IMOPAC LTDA.



Pausas Activas

Son ejercicios compensatorios que se realizan al inicio de la jornada laboral y que tienen como objetivo permeabilizar los tejidos biológicos para las actividades del día.



Beneficios de realizar Pausas Activas

- Disminuye el estrés.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura corporal.
- Favorece el cambio en la rutina.
- Disminuye el riesgo de Enfermedad Profesional.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño Laboral.

Pausas de Descanso

Son pausas que tienen como objetivo recuperar energías, mediante la realización de ejercicios de elongación en el propio puesto de trabajo, o simplemente tomando un descanso.

Estas se pueden realizar en cada pausa inherente al proceso (tiempos muertos), es decir, por ejemplo:

- En cualquier momento mientras no haya embarque.
- Al ejecutarse un cambio de bodega durante embarque.
- Al cambiar de posturas o áreas de trabajo.
- Al realizar la carga de combustible.
- Durante la realización de mantenciones preventivas.



Beneficios de realizar Pausas de Descanso

- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de postura y la rutina.
- Mejora el rendimiento laboral.
- Reduce la ansiedad.
- Reduce y previene el agotamiento.
- Mejora el desempeño laboral.
- Disminuye el riesgo de Enfermedad Profesional.

**Las pausas de descanso
Permiten romper la
rutina en el trabajo,
reacomodar físicamente
el cuerpo y reconectarse
al trabajo. Toda pausa
ayuda a contrarrestar el
efecto emocional o físico
de la carga laboral.**

OPAC

Líder en Trabajo Responsable