



# PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL"



**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO / SERVICIO DE SALUD MENTAL**

# 2023

*Amisulca Mendoza*  
**AMISULCA MENDOZA**  
 MEDICO CIRUJANO  
 CMP. 78167  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

## Contenido

INTRODUCCIÓN..... 1

JUSTIFICACIÓN..... 2

BASE LEGAL..... 2

ALCANCE ..... 3

OBJETIVOS..... 3

Objetivo General ..... 3

Objetivos Específicos ..... 3

MARCO CONCEPTUAL ..... 4

METODOLOGÍA DE TRABAJO ..... 5

CRONOGRAMA DE ACTIVACIONES DE PAUSAS ACTIVAS ..... 5

ESTRATEGIAS ..... 7

MODELOS DE SESIÓN PAUSA ACTIVA ..... 8

Actividad 1: IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN..... 8

Actividad 2: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO O MOVILIDAD ARTICULAR 9

Actividad 3: EJERCICIOS COMPENSATORIOS O DE ESTIRAMIENTO ..... 12

Actividad 4: EJERCICIOS PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL ..... 14

ANEXOS ..... 14

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

AMISD Y HILDA MENDOZA  
MEDICO CIRUJANO  
CMP. 78167  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



LIC. RYAN SAUL GÓMEZ CUADROS  
CEP. 00540 RNE 10719  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



 <p>HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO</p>	<p>PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL</p>	<p>Versión: 01 Fecha: JULIO 2023 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>
--	--	--

## INTRODUCCIÓN

El Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena", a través del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Servicio de Salud Mental, considera que la Seguridad y Salud de sus trabajadores, son aspectos fundamentales para el correcto desarrollo de nuestras actividades laborales, por ello la Dirección del Hospital Regional de Ayacucho "MALL" a través de sus servicios ya mencionados líneas arriba y comprometidos con el control de los riesgos inherentes a sus actividades y cumpliendo con las normas legales vigentes, dispone los Servicios de Seguridad y Salud en el Trabajo y Salud Mental, la participación activa de todos sus trabajadores.

Así mismo, la planificación, desarrollo y aplicación del Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, considera las siguientes prioridades:

- Cumplir con las normas legales aplicables y los acuerdos que suscriba la organización.
- Mejorar el desempeño laboral en las prácticas preventivas de la actividad Administrativa en esta empresa de Salud.
- Mantener ambientes seguros y saludables para el desarrollo de las actividades, tareas, operaciones y servicios.

El plan de pausas activas laborales en servidores del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena", está incluida dentro del Plan Anual de Actividades del Servicio de Seguridad y salud en el Trabajo y del servicio de Salud Mental del Hospital Regional de Ayacucho "MAMLL, para el año 2023.

El plan de pausas activas laborales en servidores del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena", tiene como finalidad crear conciencia en la comunidad que integra del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena", sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; busca promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por éstas.

Pretende generar espacios que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de producción, favorecer el control del estrés,

 <p>HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO</p>	<p>PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL</p>	<p>Versión: 01 Fecha: JULIO 2023 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>
--	--	--

facilitar la comunicación, el trabajo en equipo y mejorar las relaciones interpersonales

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

AMISAMAYUTICA MENDOZA  
MEDICO CIRUJANO  
CMP. 78167  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

LIC. RONY SAUL GOMEZ CADROS  
CEPI 6330496702  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

 <p>HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO</p>	<p>PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL"</p>	<p>Versión: 01 Fecha: JULIO 2023 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>
--	---	--

### JUSTIFICACIÓN

El plan de pausas activas laborales en servidores del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena", se definen como el uso de un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, con el fin de recuperar energías y ser eficientes en las labores, estas actividades compensan las tareas desempeñadas, revirtiendo la aparición de fatiga muscular y el cansancio ocasionados por el trabajo. Por consiguiente, la aplicación del plan de pausas activas laborales en servidores del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena" en los puestos de trabajo, surge principalmente como respuesta a la aparición de diferentes molestias y lesiones osteomusculares ocasionadas ya sea por el puesto de trabajo, posturas inadecuadas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolores musculoesqueléticos y articulares a nivel de espalda y miembros superiores e inferiores y hasta alteraciones vasculares periféricas (várices), entre otras.

### BASE LEGAL

- Decreto Supremo N° 005-2012-TR, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y modificatorias.
- Resolución Ministerial 050-2013-TR, que aprueba los formatos referenciales que contemplan la información mínima que deban tener los registros obligatorios del Sistema de Gestión SST.
- D.S. N° 375 – 2008 – TR Norma Ergonómica.
- D.S. N° 015-2005- S.A.: Reglamento sobre valores Límites Permisibles para Agentes Físicos Químicos en el Ambiente de trabajo.
- OHSAS 18001-2007. Norma Internacional compromiso voluntario de la empresa.
- Resolución Ministerial N° 050-2013-TR, Formatos Referenciales con la Información Mínima que deben contener los Registros Obligatorios del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Ley N° 28806, Ley General de Inspección del Trabajo.
- Decreto Supremo N° 003-98-SA, Normas técnicas de Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo.

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

AMISABEL SANCHEZ MENDOZA  
 MEDICO CIRUJANO  
 CMP. 78167  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

LIC. JESY SAUL GOMEZ CUADROS  
 CEL. 983241111 E 10719  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

 <p>HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO</p>	<p>PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL"</p>	<p>Versión: 01 Fecha: JULIO 2023 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>
--	---	--

- Resolución Ministerial N.º 069-2011-MINSA, que aprueba el Documento Técnico "Evaluación y Calificación de la Invalidez por Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales"
- Resolución Ministerial N° 480-2008-SA, Aprueban "Norma técnica de Salud que establece el Listado de Enfermedades Profesionales"; y su modificatoria.

**ALCANCE**

El plan de pausas activas laborales en servidores del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena", se aplica a todos los servidores administrativos y asistenciales de los diversos departamentos, servicios, unidades y oficinas del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena" en las diversas modalidades de contrato.

**OBJETIVOS**

**Objetivo General**

Implementar el plan de pausas activas laborales en servidores del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena", para departamentos, servicios, unidades y oficinas del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena" para crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la prevención de enfermedades profesionales y la promoción del bienestar, aumentando la satisfacción laboral de los trabajadores.

**Objetivos Específicos**

- Promover conciencia en la seguridad, salud y respecto al autocuidado de los trabajadores del Hospital Regional de Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena".
- Fomentar la actitud positiva en el desarrollo de las actividades laborales y personales.
- Prevenir la aparición de desórdenes físicos y psicológicos tales como la fatiga muscular y mental.

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

MINISTERIO DE SALUD  
MIGUEL ANGELO CIRUJANO  
CAP. 78167  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

LIC. ROLAN SAUL GOMEZ CUADROE  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



 <p><b>HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO</b></p>	<p>PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL"</p>	<p>Versión: 01 Fecha: JULIO 2023 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>
---	---	--

**HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO**  
**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**  
**DR. SADAHI SOLCA MENDOZA**  
**MEDICO CIRUJANO**  
**CMP. 78167**  
**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**  
**HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO**

- Beneficios:
- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas y rutina.
- Libera estrés mental y muscular.
- Disminuye la fatiga mental y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Disminuye la acumulación de ácido láctico y el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
- Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño laboral.

**METODOLOGÍA DE TRABAJO**

La metodología que se aplicará para el presente programa será participativa y voluntaria en todo el personal del Hospital Regional Ayacucho "Miguel Ángel Mariscal Llerena".

**CRONOGRAMA DE ACTIVACIONES DE PAUSAS ACTIVAS**

A continuación, se presenta el cronograma de activaciones y visitas del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Servicio de Salud mental; para enfatizar sobre la importancia de las pausas activas y fomentar la practica constante para lograr con los objetivos del presente Plan. Cada actividad deberá registrar la asistencia de los colaboradores en el formato adjunto en el ANEXO 1.

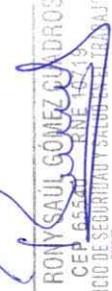
**LIC. RONALD SAUL GÓMEZ ONADROS**  
**CEP. 63346**  
**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**  
**HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO**

 <p><b>HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO</b></p>	<p>PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL"</p>	<p>Versión: 01 Fecha: JULIO 2023 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>
---	---	--

# CRONOGRAMA DEL PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL"

**HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO**  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**AMISADAHÍ SÁECA MENDOZA**  
 MEDICO CIRUJANO  
 CMP. 78167  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  


  
**LIC. RONYSAUL GÓMEZ CUADROS**  
 CEP. 65520  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  


## ESTRATEGIAS

El acompañamiento a los trabajadores asistenciales y administrativos, por parte del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo y Salud Mental, a través de activaciones para enfatizar la práctica constante de las pausas activas se realizará según el cronograma presentado en el presente plan.

Las sesiones de activación serán a nivel grupal; si durante la realización de estas actividades se observa alguna alteración de tipo físico como dolores musculares, articulares, entre otros, se coordinará con el trabajador para la programación de una consulta con el medico ocupacional en el Servicio de Seguridad y Salud en el trabajo.

En caso de que algún trabajador o área asistencial/Administrativa tenga el interés de ser acompañado en el proceso de aprendizaje de la realización de las pausas activas por el Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo y Salud Mental; deberá solicitarlo de manera documentada.

Con el Plan de Pausas activas se logrará tener en cuenta lo siguientes:

- ✓ Facilitar información sobre pausas activas, higiene postural, manejo de cargas, entre otras, a los trabajadores del Hospital Regional Ayacucho "MAMLL".
- ✓ Promover la ejecución de las pausas activas por medio del acompañamiento inicial, de manera que, una vez entendido el programa y sus actividades, los trabajadores asuman la práctica de las pausas activas como ejercicio laboral de autocuidado.
- ✓ Responder a las recomendaciones dadas por el Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo y Salud Mental en cada una de las visitas y/o capacitaciones programadas.

 <p>HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO</p>	<p>PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL"</p>	<p>Versión: 01 Fecha: JULIO 2023 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>
--	---	--

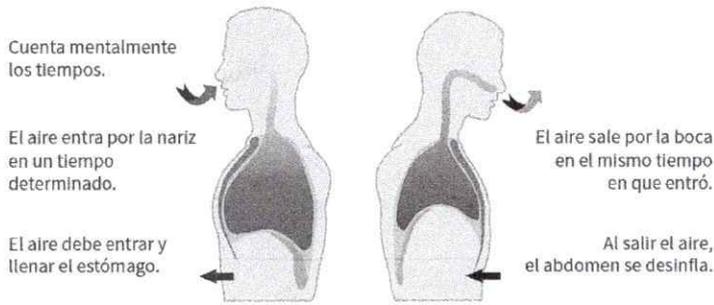
## SESIONES DE PAUSAS ACTIVAS

### SESIÓN 1: IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

El sistema respiratorio lo conforman: la nariz, la boca y los pulmones. Respirar es una función vital en los seres vivos y corresponde a la mejor opción para facilitar una rápida oxigenación de la sangre que va al cerebro. Lo que nos ayudaría a pensar con mayor agilidad y tener un desempeño físico y mental más eficiente.

#### ¿Cómo realizarlo?

Coloque una mano en su abdomen para sentir la expansión y la contracción de este. Realice 3 a 5 ejercicios respiratorios antes y después de la rutina de ejercicios, esto le ayudará a relajarse.



También podemos realizar ejercicios de respiración de Yoga "Respiración profunda". Sentado con la espalda puesta en el espaldar de la silla, inhalamos y exhalamos por la nariz profundamente, iniciamos con la respiración profunda, inhalamos por nariz llevando el aire al abdomen y exhalamos despacio por la nariz. (6 repeticiones).

LIC. ROY SAUL GOMEZ CUADROS  
 C.E.P. 1719  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
 HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

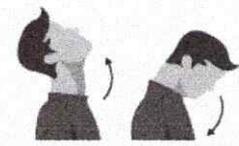
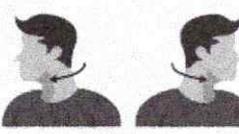
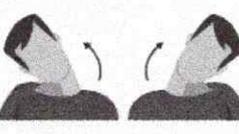
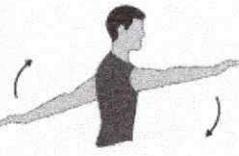
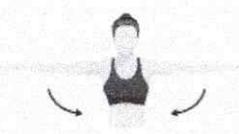
LIC. MITSADAHÍ SUZUKA MENDOZA  
 MEDICO CIRUJANO  
 CMP. 78167  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
 HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**SESIÓN 2**

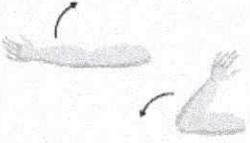
**EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO O MOVILIDAD ARTICULAR**

Son movimientos que ayudan a que las articulaciones tengan una mejor lubricación y movilidad, contribuyendo a evitar lesiones por movimientos bruscos o violentos. Ejercicios recomendados para movilidad articular: Para cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas y tobillos.

Ejercicio	¿Cómo realizarlo?	Frecuencia	Observaciones
<b>Miembros superiores</b>			
	<p>Doble el cuello sin que el mentón se junte con el pechoy extiéndalo sin que la cabezase junte con la espalda. Realice la acción de afirmar moviendo su cabeza.</p>	<p>5 veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de doblar y extender el cuello).</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio.</p>
	<p>Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda.</p>	<p>5 veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de girar el cuello de derecha a izquierda).</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio.</p>
	<p>Incline lentamente la cabeza hacia el lado izquierdo, luego realice el mismo movimiento hacia el lado derecho.</p>	<p>5 veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de inclinar el cuello a la derecha y a la izquierda).</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio.</p>
	<p>Mueva los brazos en círculo como si nadara.</p>	<p>5 veces cada combinación.</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de hombro o hipertensión arterial no realice el ejercicio.</p>
	<p>Abra los brazos hacia los lados y luego ciérrelos en un abrazo.</p>	<p>5 veces (una repetición equivale a abrir y cerrar los brazos).</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de hombro no realice el ejercicio.</p>

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
 MISA DAHI SULCA MENDOZA  
 MEDICO CIRUJANO  
 CMP. 8167  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
 HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
 LIC. ROMY SAUL GOMEZ CUADROS  
 CEP. 8167  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
 HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

 <p><b>HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO</b></p>	<p>PLAN DE PAUSAS ACTIVAS LABORALES EN SERVIDORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MAMLL"</p>	<p>Versión: 01 Fecha: JULIO 2023 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>
---	---	--

	<p>Realice movimientos de flexión y extensión de codos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.</p>	<p>5 veces cada codo.</p>	<p>No aplica.</p>
---	---	---------------------------	-------------------

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SADAHÍ SUZCA MENDOZA  
MEDICO CIRUJANO  
CMP. 78167  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

LIC. ROY SAUL GONZALEZ CUADRO,  
CEP. 65540 - RNE 1019  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO



ejercicio	¿Cómo realizarlo?	Frecuencia	Observaciones
<b>espalda</b>			
	Abra ligeramente las piernas, coloque las manos en la cintura y gire hacia la derecha y la izquierda y viceversa.	5 veces cada ejercicio de forma lenta.	Si presenta enfermedad de columna no realice ejercicios de flexión (doblar el tronco hacia adelante).
	Abra ligeramente las piernas, coloque las manos en la cintura y mueva el tronco hacia adelante y hacia atrás.	5 veces cada ejercicio de forma lenta.	Si presenta enfermedad de columna no realice ejercicios de flexión (doblar el tronco hacia adelante).
Ejercicio	¿Cómo realizarlo?	Frecuencia	Observaciones
<b>Miembros Inferiores</b>			
	Mueva los brazos y las piernas en direcciones opuestas (como al caminar, pero exagerando los movimientos y sin moverse del sitio). Asegúrese de que el talón siempre haga contacto con el suelo.	Realizar este ejercicio durante 2- 3 minutos.	Si presenta enfermedad de columna realícelo de forma lenta y en lo posible manteniéndola espalda recta.
	Coloque las manos en la cintura y realice movimientos circulares hacia la derecha y hacia la izquierda con las caderas.	10 veces cada combinación.	No aplica.
	Levante la pierna izquierda llevando la rodilla a la altura de la cadera, imagínese que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empiece a pedalear de forma suave hacia adelante.	5 movimientos de pedaleo suaves y cambie de pierna.	No aplica.
	En posición de pie, con la espalda recta, doble la pierna derecha hacia atrás y luego realícelo con la izquierda.	10 veces con cada pierna.	No aplica.
	En posición de pie, con la espalda recta, dirija la pierna derecha hacia el lado y regrésela a la posición inicial, continúe con la otra pierna.	10 veces con cada pierna.	No aplica.
	En posición de pie con la espalda recta, dirija la pierna derecha hacia arriba y hacia abajo, continúe con la otra pierna.	10 veces con cada pierna.	No aplica.

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
MESA DAHI SULLCA MENDOZA  
MEDICO CIRUJANO  
CMP. 78167  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

LIC. ROY SAUL GÓMEZ CUADROS  
C.P. 5564  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

**SESIÓN 3: EJERCICIOS COMPENSATORIOS O DE ESTIRAMIENTO**

Son ejercicios de elongación de los músculos que sirven para controlar (eliminar/reducir) la tensión secundaria, asociada a posturas incómodas, actividades con movimientos repetitivos y trabajo estático.

**Posición Inicial**

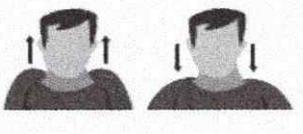
Póngase de pie, con los pies ligeramente separados y rodillas ligeramente dobladas para proteger la espalda. Mantenga el estiramiento de 10 a 15 segundos.



HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SADAHÍ SUJICA MENDOZA  
MEDICO CIRUJANO  
CMP. 78167  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

LIC. RONY SAUL GÓMEZ CHADROS  
CEP 55540 APUKLAJUNO  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO

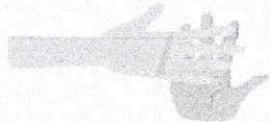
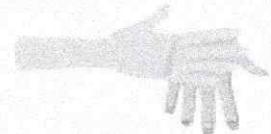
Para cabeza y cuello	
	Ponga la mano sobre el lado contrario de la cabeza y llévela hasta el hombro. Sostenga de 10 a 15 segundos.
	De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, inhale y lleve la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco. Sostenga de 10 a 15 segundos.
Para hombros y brazos	
	Lleve los hombros hacia las orejas, Sostenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición inicial.
	Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltarlas. Sostenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición inicial.
	De pie o sentado, con los brazos sobre la cabeza, sostenga un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tire el codo hacia el cuello, mantenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición.
	Mueva los hombros hacia arriba y hacia atrás y luego hacia abajo y adelante, de manera circular. Repita en sentido contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SADASHI SUJICA MENDOZA  
MEDICO CIRUJIA  
CMP. 7814  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

LIC. RY SAUL GOMEZ CHADROS  
CEP 65540 RNE 10719  
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**Para muñecas, manos y dedos**

	<p>Lleve el brazo hacia adelante y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare y con la ayuda de la otra mano lleve hacia atrás toda la mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>
	<p>Lleve el brazo hacia adelante de tal forma que los dedos apunten hacia abajo y con la ayuda de la otra mano lleve hacia abajo toda la mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>
	<p>Lleve el brazo hacia adelante y estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sostenga 10 segundos cada dedo.</p>

**Para la espalda**

	<p>Sentado coloque las manos detrás del cuello, dirija los codos hacia atrás y extienda ligeramente el tronco. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>
	<p>En posición de pie, extienda los brazos hacia adelante entrelazando las manos, doble un poco las rodillas y sostenga la posición de 10 a 15 segundos.</p>
	<p>Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleva las manos hacia adelante, entrelazándolas y sacando la espalda como si fuera un gato. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>

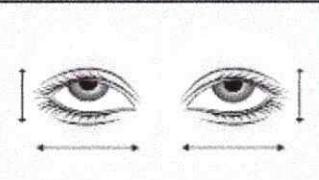
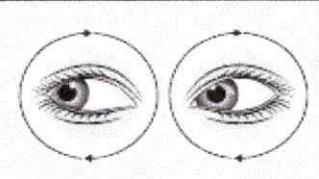
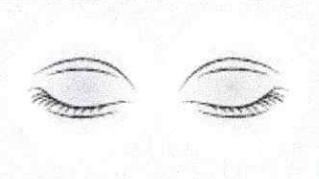
**Para la cadera y miembros inferiores**

	<p>Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga la espalda recta y la pierna de apoyo.</p>
	<p>De un paso al frente, apoye el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia arriba. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>
	<p>De pie, sostenido del espaldar de una silla, doble la pierna hacia atrás como lo indica la figura, alterne y sostenga durante 10 segundos. Repita el ejercicio cinco veces.</p>

**SESIÓN 05: EJERCICIOS PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL**

Comúnmente se desarrollan actividades que, aunque no causan daño permanente a los ojos, sí pueden provocar cansancio. El uso de pantallas suele ser uno de los principales factores de fatiga visual, por lo que se recomienda realizar los ejercicios a continuación.

En posición sentado, manteniendo la cabeza recta, mueva los ojos hacia todas las direcciones, según lo señalado a continuación, mientras exhala:

Para la fatiga visual	
	Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repitiendo durante 10 segundos.
	Con el cuello recto haga movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante 10 segundos.
	Cierre los ojos durante 30 segundos, respire profundo y piense en algo POSITIVO.

**ANEXOS**

Como parte del programa de pausas activas se registra los datos de los participantes durante las activaciones de acuerdo al cronograma establecido; además, en cada campaña de activación, se repartirán folletos o similares para fomentar la práctica de pausas activas y así aumentar la cultura de seguridad y salud en el Hospital Regional de Ayacucho "MAMLL".

A continuación, se adjunta los registros y folletos entregados al personal durante las activaciones de las pausas activas.

HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
 LIC. RONY SAÚL GÓMEZ CUADROS  
 C.E.S. Nº 19  
 MEDICO CIRUJANO  
 CMP. 7511  
 SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
 HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO



## ANEXO 02

# RELACIÓN DE TRABAJADORES DEL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO "MIGUEL ANGEL MARISCAL LLERENA"