

# CAJA DE HERRAMIENTAS PARA PAUSAS ACTIVAS POR SEGMENTOS CORPORALES

Desde el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) se ha elaborado una caja de herramientas con infografías ilustradas que presentan ejercicios por segmentos corporales. Estas incluyen recomendaciones específicas para la activación del sistema musculoesquelético y circulatorio. Además, se incorporan indicaciones sobre educación postural, especialmente orientadas a las tareas que implican el uso de videoterminales.



## contenido

- Higiene postural en el puesto de trabajo
- Pausas activas para cuello
- Pausas para hombro y miembros superiores
- Cuidado de la columna vertebral y pausas activas para espalda
- Pausas para cadera y miembros inferiores
- Pausas visuales