

Vida saludable  
 POR VALENTINA CUENCO TRIGO



PEXELS / CREATIVE COMMONS

## 1 Quiebra la conducta sedentaria

Oscar Medina, director de la carrera de Kinesiología de la Universidad Central, explica que las pausas activas son breves ejercicios que interrumpen la rutina para generar un quiebre en la conducta sedentaria, reducir la fatiga y mejorar el estado de salud del trabajador o estudiante. “Lo que se propone es que sea cada una hora con una actividad entre 5 y 10 minutos, que sea metódico (se puede poner una alarma) para que genere este quiebre”, dice el académico.

## 2 Toma recreos mentales

María José Gálvez, psicóloga de Clínica MEDS, sostiene que “las pausas activas tienen la ventaja de dar un tiempo y espacio a la necesidad de movimiento y atención sostenida”. Así, la recomendación de la profesional es tomar recreos mentales, es decir, momentos donde se deje de pensar en el trabajo para enfocarse en el ocio, pensando en algún viaje o actividad placentera. Asimismo, la Universidad de Carolina del Norte recomienda utilizar estas pausas para escuchar música o meditar, lo que más tarde ayudará a la concentración y mejorará el rendimiento.

## 3 Mejora la regulación emocional

La psicóloga Gálvez menciona que las pausas activas ayudan a regular las emociones al neutralizar el estado fisiológico. “Muchas veces el trabajo rutinario genera un estado fisiológico de sueño o fatiga, frente al cual el cerebro funciona de una forma más lenta. La activación física nos ayuda a funcionar más desde el lóbulo frontal que toma las decisiones”, plantea la profesional. En esa línea, la Universidad de Loughborough (Inglaterra) recomienda realizar ejercicios de respiración breve que ayuden a aliviar el estrés y relajar el cuerpo.

## 4 Realiza estiramientos

Para Oscar Medina, incluir ejercicios de estiramiento, movilidad articular y activación muscular ayuda a mejorar la circulación y prevenir molestias. Así, recomienda que cuando sea posible, se opte por caminatas de 10 minutos (al ir a comprar un café o desplazarse a otro lugar) y sugiere que quienes recién comienzan con las pausas activas lo hagan con ejercicios simples de cuello, muñecas y rodillas. “Tiene que ser enfocado en las principales áreas o músculos que se ven afectados por la actividad que se está haciendo”, concluye el académico. ■