

EN EL HOSPITAL SERGIO E BERNALES SE PROMUEVE “PAUSA ACTIVA” EN ÁREAS ADMINISTRATIVAS

El área de Salud Ocupacional de la Oficina de Personal del Hospital Sergio E. Bernales, está llevando a cabo entre todos los servidores administrativos la promoción de la actividad física durante la jornada laboral, que lleva como nombre “Pausa Activa” o “Gimnasia Laboral”, con la finalidad de generar una cultura saludable para mejorar el rendimiento laboral, el trabajo en equipo, la productividad, el sistema inmunológico y reducir el estrés.

Estos ejercicios se realizan en periodos cortos de 5 minutos, donde se ejecutan técnicas de estiramiento y relajación, acompañado de movimientos de cuello, cadera, manos y piernas con el fin de relajar los músculos tensionados; ya que se pasa demasiado tiempo frente a una computadora, causando así lesiones típicas laborales (fatiga visual, dolor de espalda, calambres en las muñecas por el tecleo).

A fines de mes se llevará a cabo una capacitación, en la cual participará un representante de cada oficina, para tener la información necesaria y realice estos



ejercicios junto a sus compañeros de trabajo dentro o fuera de su área, la recomendación es que se ejecuten estos ejercicios mínimo dos veces por semana entre el horario de 10:30 a 11:00 horas.

CON LA OFICINA DE PERSONAL

EN EL DEPARTAMENTO DE SERVICIO SOCIAL



CON LA OFICINA DE ECONOMÍA



**Comas, 18 de abril 2018
Oficina de Comunicaciones
NP N° 34 - 2018- HNSEB**