



## La UGR pone en valor la realización de pausas activas en las tareas universitarias para fomentar la Salud y el Bienestar

27/04/2021

Actualidad

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa «Un mensaje saludable por un objetivo común». Este mes de abril reflexionamos sobre la importancia de la pausa activa en nuestras rutinas universitarias.

Fuentes documentales establecen una relación causal entre las exigencias posturales mantenidas durante la jornada de trabajo y la aparición de trastornos músculo-esqueléticos. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), en la Nota Técnica de Prevención “Riesgos ergonómicos en el uso de las nuevas tecnologías con pantallas de visualización”, indica que la evolución en el uso de tecnologías de la comunicación y la información, las TIC, está generando cambios en las condiciones de trabajo, cuya exposición origina alteraciones físicas (visuales y músculo-esqueléticas) en el que las realiza, en el equipamiento y en la adopción de posturas que son más complicadas de controlar que en el ámbito laboral tradicional, pudiendo ser inadecuadas para la salud y el bienestar de las personas.



Seguir leyendo