Pausas activas

Para conductores

Cuidar a quien trabaja al volante

Solo con el vehículo detenido y en un lugar seguro, nunca conduciendo

1

Antes de arrancar y al llegar

Un par de minutos de estiramientos de cuello, hombros y espalda.

2

En cada parada

Baja del vehículo, camina un minuto y eleva talones para reactivar la circulación. Suma estiramientos de piernas y cadera.

3

Para recuperar la concentración

Una respiración pausada y apartar la vista de la carretera unos segundos.

RIESGOS DE CONDUCIR MUCHAS HORAS

- **Postura fija prolongada**
- **Mala circulación**
- **Fatiga y somnolencia**

Cuidar al conductor es cuidar la operación: las pausas ayudan a reducir la fatiga y, con ella, el riesgo de incidentes.

Lleva las pausas activas a tu equipo.
Rutinas guiadas con voz, alarmas por grupo y reportes de cumplimiento para tu empresa.

reactiva.app

Contenido informativo. Consúltalo con tu responsable de SST antes de aplicarlo en tu empresa.

ReActiva

Infografía © 2026 MoviliXa · Licencia CC BY-ND 4.0
Puedes compartirla e imprimirla sin modificarla.
creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.es

Una app de MoviliXa