

OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL  
TRABAJO - SST

# CAMBIA UN DESCUIDO, POR UN YO ME CUIDO

## REALIZA PAUSAS ACTIVAS...



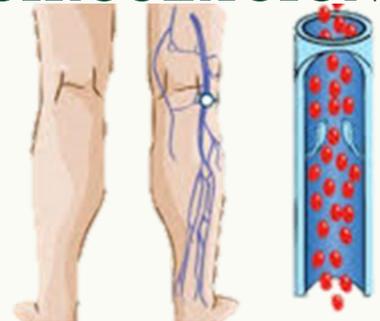
**DISMINUYE  
EL ESTRÉS**



**MEJORA EL  
DESEMPEÑO  
LABORAL**



**ESTIMULA Y  
FAVORECE LA  
CIRCULACIÓN**



**PREVIENE LA APARICIÓN  
DE DESORDENES  
MUSCULOESQUELETICOS**



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

VIGILADA MINEDUCACIÓN  
[WWW.UCUNDINAMARCA.EDU.CO](http://WWW.UCUNDINAMARCA.EDU.CO)