

BIENESTAR AL DÍA

B047 / 29- Agosto-2026



Edo. Carabobo

FASMEE Carabobo realizó jornada ginecológica para trabajadoras del SEN

En sintonía con las estrategias en materia de salud preventiva establecidas por el Gobierno Nacional, el Fondo Autoadministrado de Salud para el Ministerio del Poder Popular para la Energía Eléctrica a través de su sede en el estado Carabobo, realizó una jornada médica para las trabajadoras del Sector Eléctrico Nacional, con el fin de atención médica **ginecológica preventiva y especializada**.

En este sentido, un total de **20 pacientes fueron atendidas** con consultas especializadas y exámenes clínicos como mamografías, ecografías mamarias y revisión física. Esta jornada se ejecutó con el apoyo de la institución 0800-Bigote-Línea Rosa perteneciente al gobierno del estado Carabobo.

Fondo Autoadministrado de Salud para MPPEE realizó dos procedimientos quirúrgicos de emergencia

En aras de la salud y el bienestar de la la fuerza trabajadora del Sector Eléctrico Nacional FASMEE en su sede del estado Amazonas, realizó un tratamiento quirúrgico de emergencia, el cual consistió en una **prostatectomía a padre de un trabajador activo del Sector Eléctrico Nacional perteneciente a la Gerencia de Distribución Apure**; en este sentido, FASMEE sigue comprometido con toda la fuerza trabajadora del SEN.



Edo. Amazonas

SALUD PARA TODOS

Pausas activas para aumentar la productividad

Por Rosseliano Díaz-Arias

Pasar ocho horas sentado frente a una pantalla se ha convertido en la norma del mundo laboral moderno. Sin embargo, el cuerpo humano no fue diseñado para la inmovilidad prolongada. Permanecer estático durante largas jornadas genera **fatiga muscular, reduce la concentración y aumenta los niveles de estrés**.

Ante esta realidad, las pausas activas emergen como una solución sencilla, accesible y altamente eficaz para transformar nuestra rutina de trabajo; **una pausa activa consiste en un breve receso de entre 5 y 10 minutos durante la jornada laboral**, dedicado a realizar ejercicios de estiramiento, movilidad articular y técnicas de respiración.

A diferencia de un descanso convencional, su objetivo no es solo desconectar la mente, sino acondicionar el cuerpo para prevenir lesiones osteomusculares —como el dolor lumbar o la tendinitis— y reactivar la circulación sanguínea. Pero, ¿Cómo implementarlas de forma efectiva? No se requiere equipo especial ni instalaciones complejas. **Lo ideal es realizar una pausa activa cada dos horas de trabajo** continuo. Basta con ponerse de pie, realizar giros suaves de cuello y hombros, estirar la espalda y las piernas, y tomar un par de minutos para respirar profundamente mientras se fija la mirada en un punto lejano.

Integrar estas breves interrupciones no representa una pérdida de tiempo; al contrario, es una inversión directa en el activo más importante de cualquier organización o proyecto: la salud y la energía de las personas. Hacer un alto a tiempo es la clave para trabajar mejor y vivir con mayor calidad.