

## PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA EL ÁREA ADMINISTRATIVA DEL BLOQUE 2 DE LA IPS UNIVERSITARIA, AÑO 2012



### RESUMEN

La IPS universitaria del municipio de Medellín de Antioquia se dedica a la prestación de servicios de salud de alta complejidad a toda la comunidad. Para hacer esto posible cuenta un gran talento humano que hace de esta una gran institución. Durante el desarrollo del proyecto se realizaron actividades las cuales pueden ser de tipo recreativo y educativo que permitan a los empleados salir de la rutina de trabajo en la cual se encuentra inmerso, la implementación de las pausas activas ayuda a mejorar sus actividades musculares; además en cada sesión que se tenga con los empleados será de forma organizada y creativa. La aplicación del programa de pausas activas para la IPS Universitaria durante el trabajo ayudará a disminuir los DME, no obstante es difícil incorporar el hábito por la actividad física y sus beneficios, pero es posible afirmar que se logró concientizar a los empleados de los beneficios de realizar una actividad física y que no es una pérdida de tiempo.

**PALABRAS CLAVES:** Fisioterapia, Pausas Activas, Salud Ocupacional, Promoción, Prevención, Enfermedad Laboral, Higiene Postural, Estrés Laboral.

## TITLE

# ACTIVE PROGRAM BREAKS FOR THE ADMINISTRATIVE AREA OF BLOCK 2 OF IPS COLLEGE YEAR 2012

## ABSTRACT

The IPS University of Antioquia in Medellin municipality is engaged in the provision of health services of high complexity to the whole community. To make this possible include a large human talent that makes this a great institution. During project development activities be undertaken which may be of educational recreational and allow employees to leave the routine work in which is immersed, the implementation of active breaks helps improve muscle activities, also in each session you have with your employees will be organized and creative. The program of active breaks for the IPS University at work will help reduce the DME, however it is difficult to incorporate the habit of physical activity and its benefits, but it can be said to be able to raise awareness among employees of the benefits of physical activity and that it is a waste of time.

**KEY WORDS:** Physical, Active Breaks, Health, Promotion, Prevention, Disease Education, Health Posture, Stress at Work.

## INTRODUCCIÓN

Por medio del presente trabajo de aplicación se quiso dar a conocer la importancia que tiene la realización de pausas activas en la salud de los empleados del bloque 2 área administrativa de la IPS Universitaria Clínica León XIII. Las actividades desarrolladas a lo largo del proyecto de aplicación, estuvieron encaminadas a mejorar la coordinación, concentración, equilibrio, respiración y prevención de desordenes músculo esqueléticos (DME) en dichos empleados; lo cual contribuye a minimizar los riesgos de patologías osteomusculares.

El trabajo conjunto entre fisioterapia y salud ocupacional orientado a la adecuada realización de pausas activas por parte de los empleados antes nombrados, permite mejorar su

desempeño laboral; para lo cual se utilizó una metodología dinámica en donde los empleados podían integrarse de forma fácil a las actividades descritas, creando un ambiente agradable tanto para ellos como para las practicantes.



**Caracterización General.** La IPS Universitaria antes llamada Clínica León XIII, ahora administrada por la IPS Universitaria de la Universidad de Antioquia, es una de las más reconocidas de Medellín. Fue inaugurada en 1950, y llegó a fortalecer la atención médica a los

afiliados al Instituto Colombiano de Seguros Sociales (ISS), entidad estatal y única encargada de prestar los servicios de salud en el país hasta 1993.

En ese ya lejano 1950, el gerente del Seguro Social en Antioquia, era el doctor Gabriel Barrientos Cadavid. Eran tiempos en los que aún no había energía eléctrica en la Medellín de entonces, sin altos edificios y donde aún barrios mantenían unos límites establecidos y se presentaban unos retirados de los otros.

Debido al crecimiento demográfico y urbano de la capital antioqueña en la segunda mitad del siglo pasado, la Clínica se vio obligada también a crecer y por eso pasó de tener no un solo bloque, como cuando se inauguró, sino tres edificaciones como se presenta en la actualidad. El nombre de la Clínica hace honor al Papa León XIII, cuyo pontificado se extendió desde 1878 hasta 1903, y ese mismo nombre es uno de los más mencionados en Medellín debido a que gran parte de los medellinenses ha nacido en estas instalaciones o ha recurrido a ella en algún momento de su vida.

La IPS UNIVERSITARIA Clínica León XIII pertenece a la Comuna 4 Aranjuez, los barrios que se encuentran alrededor son: Berlín, San Isidro, Palermo, Bermejál - Los

Álamos, Moravia, Sevilla, San Pedro, Manrique Central N° 1, Campo Valdés N° 1, Las Esmeraldas, La Piñuela, Aranjuez, Brasilia, Miranda.

**Misión.** Somos la institución prestadora de servicios de salud de la Universidad de Antioquia, comprometida con la investigación, la extensión y la docencia.



Servimos a la comunidad en todos los niveles de atención, fundamentados en la evidencia científica, la ética, el respeto al medio ambiente y la calidad.

**Visión.** En el 2016, la “IPS UNIVERSITARIA” será la red de servicios de salud preferida por los usuarios, principal centro de apoyo a la investigación, docencia y extensión de la Universidad de Antioquia, modelo de

gestión y calidad en el ámbito nacional, con proyección al mercado internacional.

**Aspectos teológicos.** Respeto, Honestidad, Servicio, Responsabilidad, Coherencia.

**Situación Problemática.** A los empleados de la IPS UNIVERSITARIA del bloque 2 se les realizan exámenes de ingreso cuando se vinculan con la entidad, posteriormente se les hacen

exámenes periódicos, cada 2 años y exámenes de egreso cuando finalizan el contrato con la IPS UNIVERSITARIA. Si se encuentran personas con alguna alteración en el examen periódico se incluyen en el sistema de vigilancia por desordenes músculo esqueléticos y se les realiza entonces examen periódico cada año.

En caso de que en esta evaluación se detecte alguna patología, se remitirá a su respectiva EPS para la evaluación médica requerida y calificación del origen de su enfermedad. En caso de detectarse secuelas de origen profesional, se investigará la enfermedad profesional y se remitirá directamente a la ARP para la calificación.

El nivel de consulta de los empleados es alto y los principales motivos de consulta son por problemas respiratorios, traumatismos y patologías osteomusculares.

Los desórdenes músculo esquelético, son causados por el ambiente en el trabajo, ocasionando síntomas como: dolor severo, entumecimiento, hormigueo, disminución de la productividad laboral, requerir más tiempo para realizar el trabajo, incapacidad temporal o permanente, inhabilidad para realizar las tareas del puesto e incremento



en los costos de compensación al trabajador.

Estos desórdenes músculo esqueléticos se pueden presentar fácilmente en los empleados del área administrativa del bloque 2 de la IPS Universitaria, ya que esta población se encuentra la mayor parte de su jornada laboral en una posición estática, trabajando frente a una computadora, por lo que sería muy importante hacer pequeños descansos para que el cuerpo cambie de postura, los músculos se estiren, el cerebro desempeñe otras actividades, lo que se conoce como pausas activas y así el cuerpo y los músculos reciban una buena oxigenación y no se genere fatiga, estrés y desordenes músculo esqueléticos.

### **Descripción general de la situación problemática.**

La IPS UNIVERSITARIA, presta servicios de ayudas diagnósticas, cirugía, complementación terapéutica, consulta externa, hospitalización, laboratorio clínico, Unidad de cuidados especiales (UCE) de adultos, UCE de neonatal, Unidad de cuidados intensivos (UCI) de adultos, UCI neonatal, urgencias, entre otros servicios.

En el área de salud ocupacional se realizan actividades relacionadas con:

- Promoción de la salud

- y prevención de la enfermedad.
- Medicina preventiva, medicina del trabajo, higiene y seguridad industrial

La situación actual que viven los empleados del área administrativa del bloque 2 de la IPS Universitaria, no es buena, ya que es una población que poco se concientiza de la importancia de los buenos hábitos laborales saludables, que son la salud del futuro, piensan que las pausas activas en la jornada laboral, les implica un retraso en el cumplimiento de sus actividades laborales.

**Antecedentes de la situación problemática.**

En un indicador de salud y seguridad en la salud ocupacional, desarrollado en el año 2011, desde el 1 de enero hasta el 31 de agosto, se pudo observar que los empleados de la IPS UNIVERSITARIA han presentado patologías osteomusculares; dentro de las más sobresalientes está el síndrome del túnel carpiano en un 39% y lumbalgia en un 30%; las cuales pueden estar asociadas al estrés laboral y al inadecuado manejo postural que tienen en su puesto de trabajo; el personal administrativo del bloque 2 de la IPS UNIVERSITARIA no son ajenos a padecer estrés laboral, son empleados que muchas veces por disponibilidad de tiempo o



por desconocimiento sobre los beneficios que generan las pausas activas no las realizan; además muchos de ellos desconocen la forma adecuada de la buena realización de las mismas.

**Diagnóstico contextual.** La IPS UNIVERSITARIA Clínica León XIII nos ha dado un gran apoyo para realizar este proyecto, el servicio de Salud Ocupacional nos han facilitado toda la información requerida, trabajos de salud ocupacional realizado por otras instituciones, información de los servicios que ofrece para los empleados vinculados directamente a la IPS UNIVERSITARIA y los indicadores de Comité Paritario de Salud Ocupacional (COPASO) para el año 2011.

Los empleados de la IPS UNIVERSITARIA del bloque 2, han sido muy receptivos con la implementación del programa de pausas activas en medio de su jornada laboral los días martes y jueves de 10:00 a.m. – 12:00 m, el programa ha tenido una gran acogida y se ha logrado que participen de forma activa en las actividades programadas proponiendo ejercicios, integrándolos para que ellos, posteriormente, de haberles enseñado diferentes ejercicios de estiramiento, coordinación, concentración y fortalecimiento sean

quienes dirijan la actividad.

**Objetivo General.** Formular un programa de pausas activas para el área administrativa del bloque 2 de la IPS Universitaria, orientado a la prevención de desórdenes músculo esqueléticos.

**Objetivos Específicos:** Describir la importancia de las pausas activas durante la jornada laboral. Proponer ejercicios específicos para desarrollar en el área administrativa.

Implementar el programa de pausas activas para los empleados administrativos de la IPS Universitaria.

**Justificación.** La IPS Universitaria Clínica León XIII, es ampliamente reconocida en el sector salud por los servicios que presta a los usuarios. En el bloque 2 de dicha clínica funciona el área administrativa, que es la encargada de llevar las gestiones financieras y otras de gran relevancia en la clínica.

La importancia de las pausas activas en la IPS Universitaria Clínica León XIII específicamente en el bloque 2 en el área administrativa radica en que los empleados de dicha área pueden mejorar su rendimiento laboral, concientizándose sobre los beneficios que les genera la realización de las pausas a nivel

emocional y laboral, la IPS Universitaria minimizaría los desórdenes musculo esqueléticos y promovería el trabajo grupal entre sus empleados, porque con la realización de las pausas activas se integran los empleados fácilmente, y la calidad de vida del empleado mejoraría notablemente.

### Aspectos Metodológicos

Durante el proyecto, al empezar cada actividad, se

saluda a cada uno de las

participantes,

llamándolos por sus nombres, se

tomará la

asistencia de cada uno de los

participantes, posteriormente se

explica a todo el grupo las

actividades que se van a realizar,

recodándoles que cada persona hace lo que puede y no están obligados, mencionando los beneficios de realizar las actividades.

**Experimental:** con este se desea comprobar los efectos de una intervención específica, en este caso la implementación del programa de pausas activas, la investigadora lleva a cabo una intervención.

**Deductivo:** este método va de lo general a lo particular, parte de datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del



razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de lo que se supuso previamente, verdades anteriormente establecidas para aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.

Cualitativo: “es flexible no implica un manejo estadístico riguroso ya que la estructura se orienta mas al proceso que a la obtención de resultados”

Experimental: la investigadora puede intervenir la situación y se quiere comprobar las consecuencias de la intervención específica en la población.

Empleados que trabajan en la IPS

Universitaria, sede Clínica León XIII en el bloque 2 en el área administrativa en Medellín (436 personas entre hombres y mujeres).

Los 161 empleados que trabajan IPS Universitaria Sede Clínica León XIII en el bloque 2 en el área administrativa en Medellín.

**Observación.** Es una técnica que permite centrar la atención en un segmento determinado de la población. En este caso se utilizará la participativa ya que se recolectó la información y se interactuó con el objeto observado.

**Entrevista.** Consiste en la conversación entre dos o más personas acerca de un tema

determinado. Se realiza el subtipo no estructurada en el que se trabaja con preguntas abiertas, sin un orden preestablecido, adquiriendo más fácilmente características de conversación. Esta técnica consiste entonces en realizar preguntas de acuerdo a las respuestas que vayan surgiendo durante la entrevista lo que permite cierta flexibilidad para hablar del objeto de estudio de este proyecto.

## Resultados



Las actividades de pausas activas, previamente diseñadas, se desarrollan con el grupo objeto en los horarios mencionados anteriormente y fueron establecidas por una programación

entregada por el servicio de Salud Ocupacional de la IPS UNIVERSITARIA.

El grado de complejidad de las actividades a desarrollar depende del grado de funcionalidad de los participantes.

Las actividades se enfocaron en mejorar las condiciones mentales, la flexibilidad, la fuerza, la concentración y coordinación.

Con la implementación del programa de pausas activas los empleados tienen un momento en la jornada laboral para cambiar el ambiente de trabajo por actividades que lo liberen

de la rutina.

Se implementaron las pausas activas de una forma recreativa y lúdica y se logró la participación activa de la mayoría de los empleados del bloque 2 de la IPS Universitaria.

Por medio de las actividades programadas de forma grupal se logró una integración y un fortalecimiento en las relaciones interpersonales.

Los empleados manifestaron, después de varias semanas de realizar pausas activas, que notaron un incremento de su actividad física.

Se observó que los empleados aumentaron la flexibilidad y disminuyeron las retracciones musculares.

## **Conclusiones**

La aplicación del programa de pausas activas para la IPS Universitaria Clínica León XIII, minimiza el estrés laboral en los empleados, logrando así una mayor productividad.

Realizar estiramientos y ejercicios de relajación ayudara a disminuir la fatiga en la jornada laboral.

La implementación de estas actividades durante el trabajo ayudará a disminuir los DME.

Es difícil incorporar el hábito por la actividad física y sus beneficios, pero es posible afirmar que se logró concientizar a los empleados de los

beneficios de realizar una actividad física y que no es una pérdida de tiempo.

La dificultad que se presentó, fue la falta de perseverancia por parte de los empleados, en la realización de las pausas activas si no se tiene acompañamiento.

La población intervenida asistió al inicio masivamente y se mostró interesada, con el paso de los días fue disminuyendo su participación, utilizando excusas como: "mucho trabajo".

## **Recomendaciones**

Es importante que el programa de pausas activas continúe desarrollándose como una actividad del programa de prevención de la enfermedad.

Hacer pausas activas durante 2 o 3 minutos, 2 veces al día con el fin de disminuir el estrés laboral.

Los ejercicios de estiramiento muscular deben durar entre 6 y 10 segundos.

Hacer énfasis en el estiramiento de los músculos de cuello y espalda porque es donde se presentan con mayor frecuencia los espasmos musculares.

Los ejercicios de fortalecimiento muscular se deben realizar 5 veces o durante 15 segundos.

Se propone realizar las pausas



activas en grupos, de esta forma se pueden realizar de una forma activa y dinámica.

Adquirir posturas adecuadas con el fin de evitar la fatiga muscular y los DME desórdenes músculo esqueléticos.

Concientizar a los empleados sobre los beneficios de las pausas activas en la vida social y laboral; ya que le ayudan a disminuir el estrés y evitan adherencias articulares.

Realizar actividades lúdicas-competitivas que generen motivación en el empleado para realizar las pausas activas.

Adecuar un salón donde los empleados puedan realizar pausas activas con más tiempo cuando se les permita.

Suministrar recomendaciones relacionadas con el seguimiento del programa implementado realizando otras actividades creativas, que no permitan caer en la monotonía además incluir tips semanales o mensuales que sean de ayuda para realizar las pausas en cortos momentos y sin la necesidad de estar acompañados.

Dar continuidad al programa durante en los siguientes años y extenderlo las actividades realizadas a otras áreas de la IPS.

Encargar una persona que se responsabilice de promover y acompañar al personal administrativo en el desarrollo de las pausas activas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

COLOMBIA. Los Ministros de Trabajo y Seguridad Social y Salud. Resolución 1016 de 1989, Marzo 31 Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país. Bogotá: Los Ministros De Trabajo Y Seguridad Social Y Salud 1984.

COLOMBIA. Congreso. Ley 100 de 1993, diciembre 23 por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones. Bogotá: el congreso 1993.

COLOMBIA. Ministro de Gobierno de La República de Colombia. Decreto 1295 de 1994, junio 22 por el cual se determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales. Bogotá: Ministro De Gobierno De La República De Colombia 1994.

Decreto 614 de 1984, marzo 14 por el cual se determinan las bases para organización y administración de la salud ocupacional en el país. Bogotá: Presidencia De La República 1984.

GALLARDO DE PARADA, Yolanda y MORENO GARZÓN, Adonay. Aprende A Investigar Modulo 3 Recolección De La Información, Tercera Edición. ARFO editores LTDA. Santafé de Bogotá. 1999. Pág. 152

Indicador de salud y seguridad en la salud ocupacional, realizado en la IPS Universitaria Clínica León XIII en el 2011  
QUESADA, María del Rocío, VILLA, William. Estudio Del Trabajo, ITM. Medellín. 2007. Pág. 187

TAMAYO TAMAYO, Mario. Aprende A Investigar Modulo 2 La Investigación, Tercera Edición .ARFO editores LTDA. Santafé de Bogotá. 1999. Pág. 140

VARGAS, René, HAUSLEBER R. Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo. Segunda Edición. Universidad nacional autónoma de México. México. 2007. pg. 220

VILLA RÍOS, Paula Andrea. Pausa Laboral Activa En Los Profesores Del Centro De Acondicionamiento Y Preparación Física (Capf) De La Liga De Natación De Antioquia. Monografía. Medellín. 2007. Pág. 73

WEINECK, Jürgen. Salud, Ejercicio Y Deporte .Primera Edición. Editorial Paidotribo. España. 2000. Pág. 149

## **WEBGRAFÍA**

IPS Universitaria clínica León XIII tomada el 6 de octubre de 2011 de:  
<http://www.ipsuniversitaria.com.co/index.php/quienes-somos/resena-historica.html>

RAMÍREZ, Luis. La gimnasia laboral, el mejor medio para promover la salud, el rendimiento y la disminución del ausentismo de la población empresarial. Tomada el 7 de febrero de 2012 de: < <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/070-pausa.pdf>