

**IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUIA DE PAUSAS
ACTIVAS EN LA EMPRESA ORESCARGA. LTDA
DE LA CIUDAD DE BUENAVENTURA PERIODO
2011-01.**

*IMPLEMENTATION OF A GUIDE IN THE COMPANY
SNOOZING ORESCARG. LTDA BUENAVENTURA CITY OF
PERIOD 2011-01*



**Cesar Raimundo Cortes Arboleda
Estudiante de X semestre de Fisioterapia FUMC**

RESUMEN

Objetivo: Realizar una guía de pausas activas durante la jornada laboral en los trabajadores de la empresa ORESCARGA LTDA.

Los programas de pausas laborales activas, contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida social y laboral, siendo ésta última la más representativa en este artículo. Tal es el caso de la implementación de una guía de pausas laborales activas, que si bien por un lado trae beneficios para las empresas a nivel productivo, desde el punto de vista humanitario, es la mejor alternativa para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar y el mejoramiento de su calidad de vida; Considerando que las pausas laborales activas son el puente entre la vida sedentaria y la vida activa.

Palabras claves: Salud, Factores de riesgo, fatiga, Trabajador, Guía de pausas laborales activas, jornada laboral.

ABSTRACT

Objective: Perform a guide to active breaks during the workday among workers in the company ORESCARGA LTDA.

In terms of health promotion and disease prevention, is where programs are developed active labor market breaks, which contribute to improving the quality of social life and work, the latter being the most representative in this article. Such is the case for implementing an active labor guide breaks, that while one hand is beneficial for companies to production level, from the humanitarian point of view, is the best alternative for preserving the health of the worker of well-being and improving their quality of life; Where as active labor breaks are the bridge between the sedentary and active life.

Key words: Health, Risk Factors, fatigue, Worker, breaks Guide active labor workday.

INTRODUCCIÓN

La empresa ORESCARGA LTDA es una empresa ubicada en la ciudad de Buenaventura, en la zona portuaria; Realiza cargue y descargue de contenedores y carga suelta, estiba y desestiba; y muchos trabajadores adquieren enfermedades laborales, especialmente de origen osteomuscular que van generando en el trabajador incapacidades, con este diagnóstico se logra la implementación de nuevas estrategias para la promoción y prevención de salud.

Aunque sean múltiples las razones de la existencia o el origen de las pausas laborales activas, todas apuntan a un bien común que tiene dos posiciones muy claras: una, es el beneficio al trabajador en su ambiente laboral, con el fin de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y la otra posición es la del beneficio empresarial.

Las pausas activas, se dice que son actividades físicas específicas que se realizan en el lugar de trabajo, su ejecución durante la jornada laboral brinda beneficios que ayudan a mejorar el estado psicofísico, renovar la energía, relajarse, descender los niveles de estrés, desde el punto de vista humanitario, es la mejor alternativa para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar, el mejoramiento en la calidad del trabajo y hacer de esta actividad un hábito de vida.¹



Fig. 1 Estrés laboral

Pero estas actividades (pausas activas), no debe manejarse específicamente cuando los trabajadores se sientan cansados; éste es un concepto errado que muchas personas han adoptado, cabe destacar que la pausa activa tiene tres funciones específicas: Preparación para las actividades laborales, Reactivación para las actividades laborales, Relajación a nivel físico y mental.

¹ RIOS VILLA, Paula Andrea. PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA. Universidad de Antioquia, Instituto universitario de educación física. Medellín 2007. 2007<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/070-pausa.pdf>

La empresa ORESCAGA. LTDA frente a los riesgos que conlleva todo lo relacionado con la actividad portuaria, crea la necesidad de implementar una guía técnica donde le permita al empleado dentro de su jornada laboral realizar un descanso dirigido o guiado por un manual, realizando actividades encaminadas a eliminar y atenuar ese factor de riesgo producido por el estrés y la carga laboral, las cuales perturban la integridad física y psíquica del empleado en sus puestos de trabajo; ayudando a mejorar la condición física, reducir la tensión acumulada en sitios vulnerables, para evitar la fatiga muscular, enfermedades laborales posteriores o sufrir lesiones asociadas con las cargas de trabajo.

Objetivo del trabajo: Realizar una guía de pausas activas durante la jornada laboral en los trabajadores de la empresa ORESCARGA LTDA.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Para el proceso de la implementación de la guía, se realizó una Investigación cualitativa descriptiva de intervención no experimental. La población de estudio se escogió de manera informal y está formada por todos los trabajadores de la empresa ORESCARGA Ltda.

En este estudio se realiza un análisis univariable y bivariable con el fin de conocer más de la información recolectada y verificar la calidad de los datos y después determinar la relación de sus categorías por medio de un cruce de variables.

Se utiliza la observación de campo como herramienta oportuna para evaluar y determinar los resultados, Realizando un diagnóstico situacional (Fig 1), para así poder realizar la Planificación y concertación de actividades que llevara la guía de pausas activas.

Condiciones Ergonómicas	Factor de riesgo	Principales fuentes generadoras	Tiempo exposición	Población expuesta	Consecuencias
Carga estática	Posturas prolongadas y trabajos repetitivos. psicosocial	De pie Sentado Otros Monotonía del trabajo			Cansancio, Estrés, irritación

Carga Dinámica	Esfuerzos	Desplazamientos (con o sin carga) con carga de más de 50 kg de manera continúa. Al dejar cargas Al levantar cargas	8	23	Dolores osteomusculares, enfermedad profesional.
----------------	-----------	--	---	----	--

Tabla No. 1 Diagnostico Situacional

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las pausas laborales activas han surgido por la productividad a nivel empresarial, con el fin de disminuir el cansancio o fatiga que se acumula durante la jornada laboral y cuyos fines no van solamente hacia la recuperación del trabajador como tal, como persona, como individuo que aporta al beneficio de la empresa.



Fig. 2 Pausas Activas

Un programa de Pausas Laborales Activas incluye una rutina necesaria para mover y estirar los diferentes grupos musculares y articulares como son cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies. Se deben realizar ejercicios de elongación o estiramiento y movilización.²

Para llegar al resultado final, dentro del proceso para la implementación de la guía, se realiza la clasificación de de los factores de riesgo (Tabla No. 2), Teniendo en cuenta que es una investigación descriptiva y cualitativa, no se manejan porcentajes en la exposición del factor, ni se estandariza el riesgo.

FACTORES DE RIESGO	SITUACIÓN
Condiciones de seguridad	Características de las CARGAS, espacio en el área de trabajo, herramientas de protección personal
Carga de trabajo	Esfuerzo físico, posturas prolongadas, manipulación de cargas
Organización del puesto de trabajo	Señalización y demarcación, ubicación de las cargas

Tabla No. 2 Clasificación de los Factores de Riesgo.

² COLOMBIA. ALCALDÍA. SANTIAGO DE CALI, Listo Programa de Pausas Activas para Funcionarios del CAM. Consulta: el18 de Mayo de 2007, en: <http://www.cali.gov.co/index.php?servicio=Noticias&funcion=ver&id=8220>

A través del análisis del proceso de trabajo, donde se relacionan hombres y mujeres con los objetos y la naturaleza de su puesto de trabajo se producen unos vínculos determinados en los factores de riesgo que constituyen unas relaciones de producción.

Personal administrativo

En este tipo de trabajador, la carga es diferente, y a la vez sus factores de riesgo.

- El estado de las herramientas y elementos de protección personal.
- No utilización de los implementos de protección personal, (pad mouse, reposa pies y muñecas).



Fig. 3 Factor de riesgo

Personal operativo



Fig. 4 Factor de riesgo personal operativo.

Todo esto, busca tener en cuenta algunos de los factores por los cuales los trabajadores de la empresa ORESCARGA, se ven afectados, y lograr así crear opciones que disminuyan el riesgo y la posibilidad de afectar gravemente la salud de los empleados; pero tiene un objetivo final y es el crear una alternativa fácil y de acceso rápido que le permita al trabajador cuidar un poco su salud.

Es importante resaltar que para crear cualquier estándar de seguridad o alternativa que ayuden a prevenir y controlar los riesgos, se debe considerar el costo que implicaría los requerimientos para ejecutar las acciones, tales como el tiempo del personal para ser capacitado, adquisición de equipo, materiales, el retraso en el proceso productivo entre otros. Pero se crean pequeñas y rápidas medidas preventivas, sin mayor costo.

Medidas Preventivas

<p align="center">HERRAMIENTAS DE PROTECCIÓN PERSONAL</p>	<p>-Usar la herramienta correspondiente para cada trabajo.</p> <p>-Usarla de forma correcta y constantemente los elementos de protección personal.</p>
<p align="center">SEÑALIZACIÓN</p>	<p>-Usar los elementos de protección personal según la tarea.</p> <p>-Instruir al trabajador en la entrega de estos con la herramienta respectiva.</p> <p>-Ubicar las señales de seguridad de tal manera que puedan ser observadas e interpretadas por los funcionarios a los que están destinadas y evitar que sean obstruidas.</p>
<p align="center">CARGA DE TRABAJO</p>	<p>Manejo de cargas: Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán usar ayudas mecánicas.</p> <p>-Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.</p>

Tabla No. 3 Medidas Preventivas

La diferencia que se encuentra con ello, está en algunos factores de riesgo, pero el tiempo de receso que deben tener para la realización de una pausa activa es el mismo, por lo cual; la guía de pausas laborales activas son la opción más simple para mejorar la salud y eficiencia laboral. Consiste en la utilización de variadas técnicas durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir alteraciones sicofísicas causadas

por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.³

La implementación de una guía de pausas activas, es una excelente opción, en donde podrán encontrar diversos ejercicios que podrán realizar dentro de su jornada laboral.

Es por eso, que dentro de la empresa portuaria ORESCARGA. LTDA, es de vital importancia, brindarles a los trabajadores dentro de su jornada laboral un receso, donde se realicen diferentes actividades de 5 a 10 minutos.

Es una propuesta de fácil aceptación y adecuación por parte del personal de la empresa.

CONCLUSIONES

De acuerdo con la recolección de la información, es evidente la necesidad de implementar una guía de pausa laboral activa, donde se vea la necesidad de disminuir enormemente e incluso de erradicar toda posibilidad de aparición de procesos riesgosos de desgaste físico y mental que deterioran las condiciones de salud de los trabajadores, influyendo notablemente en su calidad de vida.

Además de que con la guía de pausas activas, para realizar dentro de la jornada laboral, se fomenta la realización de ejercicios en forma regular que a su vez generan una productividad mayor en los trabajadores.

El desarrollo de cualquier actividad productiva, trae consigo la generación de riesgos ocupacionales a los trabajadores, los cuales pueden afectar su salud si no se toman medidas preventivas que mitiguen sus efectos.

BIBLIOGRAFÍA

- LADOU, Joseph. MEDICINA LABORAL Y AMBIENTAL. Segunda edición. Editorial MANUAL MODERNO.
- BENAVIDES, Fernando G. RUIZ FRUTOS, Carlos. GARCIA, Ana. M. SALUD LABORAL, CONCEPTOS Y TECNICAS PARA AL PREVENCIÓN DE REISGOS LABORALES. Editorial MASSON S.A 1997.
- PARRA, Manuel. CONCEPTOS BÁSICOS EN SALUD LABORAL, Oficina Internacional del Trabajo, Editorial OIT 2003.

³ COMFENALCO, Pausas Activas. Consulta: en junio de 2011, Disponible en: <http://www.comfenalcoantioquia.com/BienestarySalud/Salud/PausasActivas/tabid/3286/Default.aspx>

- RUIZ FRUTOS, Carlos. SALUD LABORAL: CONCEPTOS Y TÉCNICAS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, Editorial ELSEIVER ESPAÑA 2007.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- CORTÉS DÍAZ, José María. SEGURIDAD E HIGIENE DEL TRABAJO. TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, Tercera Edición. Editorial Alfaomega, México, D.F. 2001.
- COLOMBIA. ALCALDÍA. SANTIAGO DE CALI, Listo Programa de Pausas Activas para Funcionarios del CAM. Disponible en: <http://www.cali.gov.co/index.php?servicio=Noticias&funcion=ver&id=8220>
- COMFENALCO ANTIOQUIA. Pausas Activas. Revista de Comfenalco, consultado en el 2011. Disponible en: <http://www.comfenalcoantioquia.com/BienestarySalud/Salud/PausasActivas/tabid/3286/Default.aspx>.
- SURATEP. Glosario, consultado en el 2011, Pausas activas. Artículo de internet Disponible en: <http://www.suratep.com/glosario/index.html#P>.