

IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL HOTEL INTERNACIONAL PRESTIGIE INVERSIONES DE MEDELLÍN DURANTE EL AÑO 2008

M.E PINEDA, D.M. CASTRILLÓN

Fundación Universitaria Maria Cano, Medellín, 2008

SUMMARY

This document makes reference to the benefits and importance that he/she brings the realization of active pauses during the labor day, for the worker, the employer and the organizational climate of the International Hotel Prestigie Investments of Medellín. In him the sintomatología is detected that is at level osteomuscular but prevalente in the employees of the hotel and the occupations that more they expose the worker to suffer accumulative trauma in superior members and cervical column. It also contains the way like you can carry out the implementation of the program of active pauses, including the different exercises that every day can be carried out in the work like a way of preventing lesions or illnesses osteomusculares caused by the work, the importance that you/they have the exercises of stretching like taxpaying factor in the decrease of the labor fatigue and the appearance of labor illnesses caused by repetitive movements or lingering postures and the recommendations or suggestions for a better development of the active pauses

RESUMEN

Este documento hace referencia a los beneficios e importancia que trae la realización de pausas activas durante la jornada laboral, para el trabajador, el empleador y el clima organizacional del Hotel Internacional Prestigie Inversiones de Medellín. En él se detecta la sintomatología que a nivel osteomuscular es mas prevalente en los empleados del hotel y los oficios que más exponen al trabajador a padecer trauma acumulativo en miembros superiores y columna cervical. Contiene también la manera como se puede llevar a cabo la implementación del programa de pausas activas, incluyendo los diferentes ejercicios que cada día pueden realizarse en el trabajo como una manera de prevenir lesiones o enfermedades osteomusculares ocasionadas por el trabajo , la importancia que tienen los ejercicios de estiramientos como factor contribuyente en la disminución de la fatiga laboral y la aparición de enfermedades laborales ocasionadas por movimientos repetitivos ó posturas prolongadas y las recomendaciones o sugerencias para un mejor desarrollo de las pausas activas.

Keywords: Key words: Accumulative trauma, stretching, active pauses, I overturn músculoesquelético, it tires muscular.

Palabras Claves: Trauma acumulativo, estiramientos, pausas activas, trastorno músculoesquelético, fatiga muscular.

Introducción

En la actualidad se conocen cifras alarmantes sobre el alto porcentaje de fatiga muscular en los trabajadores de las empresas la cual poco a poco pasa de ser una simple sensación de fatiga muscular a convertirse en Trauma Músculoesquelético (TME) ò Traumas Acumulativos (T.A) hasta convertirse en una enfermedad laboral. Sin embargo existen diferentes mecanismo que contribuyen a contrarrestar la aparición de fatigas, traumas músculos esqueléticos y enfermedades laborales como capacitaciones

sobre mecánica corporal, mantener buenos hábitos de higienes postural y la implementación de programas de pausas activas que le permitan al trabajador tener períodos de descanso para estirar su cuerpo y prevenir la aparición de los efectos mencionados anteriormente y permitiendo en cambio el aumento en la productividad de la empresa, el mantenimiento ó mejoramiento de la salud del trabajador, el mejoramiento en el clima laboral, etc.

En el Hotel Internacional Prestigie Inversiones de Medellín se llevó a cabo la implementación del programa de pausas activas las cuales se definen como aquellos periodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo los cuales buscan mediante sesiones cortas de relajación y ejercicios físicos poder contrarrestar y disminuir muchos de los factores que inciden en los bajos índices de rendimiento laboral.¹ Lo anterior se consigue mediante una serie de ejercicios de estiramiento y cambios de postura del cuerpo que se realizados dos veces al día durante el desarrollo de la jornada laboral con una duración máxima de 15 minutos en cada pausas.

Las pausas activas tienen como objetivo brindar elementos prácticos para romper los ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas prolongadas disminuyendo la fatiga laboral y el estrés crónico contribuyendo así en la prevención de trastornos osteomusculares ² .

Existen investigaciones realizados diferentes países que corroboran la importancia de implementar programas de pausas activas dentro de las empresas. En la Universidad de Costa Rica, por ejemplo, se realizó un trabajo investigativo titulado “*Muévete*” para la Maestría de Ciencias del Movimiento Humano en el que se aplicó una rutina de

¹ HERRERA Bobb, Gustavo. Descarga ofrecida por preventionworld.com

² www.suratep.com

ejercicios-estiramientos a funcionarios de la Universidad Estatal a Distancia (UNED). Se formaron 2 grupos: uno, el "experimental", que realizó la rutina todos los días durante 8 semanas y otro grupo, el "control", que no hizo la rutina. A estos grupos se les aplicaron varios tests: antes y después de las 8 semanas y los resultados permitieron comprobar que el implementar una rutina de pausas activas, estiramientos y ejercicios en el puesto de trabajo SI FUNCIONA.” Es de gran beneficio para el trabajador (a) y para la empresa/institución. Habrán menos incapacidades y mejorará el ambiente laboral”. Así mismo en Chile, dado que el 91% de la población del país son personas sedentarias lo que constituye, hoy día un problema epidemiológico un grupo de académicos formularon un proyecto de investigación denominado *“Impacto de la promoción de actividad física y salud en funcionarios del Hospital Herminda Martín de Chillán y funcionarios y estudiantes de la Universidad del Bio-Bio-Chillan.”* Para llevar a cabo este proyecto algunas de las actividades relevantes a desarrollar fueron: las pausas de 15 minutos, dos veces a la semana. 30 minutos 1 vez a la semana de baile entretenido alternado con gimnasia aeróbica y juegos lúdicos, y 2 talleres de alimentación saludable. Además se hizo un diagnóstico del estado nutricional mediante antropometría y evaluación de hábitos alimentarios, y se aplicó una encuesta para medir el nivel de actividad física, de forma tal, de tener una evaluación pre-intervención y pos-intervención³.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para determinar la necesidad e importancia de implementar el programa de pausas activas en el Hotel Internacional Prestigie Inversiones de Medellín se aplicó en trece empleados correspondientes a la totalidad de los trabajadores métodos como la encuesta en la cuál como tenía como objetivo principal identificar la sintomatología más prevalente a nivel osteomuscular en los empleados del hotel (ver tabla #1) , además de esto se aplicó en los seis oficios realizados en el hotel el formato diseñado

³ www.ubiobio.cl/muevete

por la A.R.P SURATEP para detectar riesgo de trauma acumulativo en miembros superiores y columna cervical ocasionado por el oficio ver tabla (#2).

Para la realización de la pausas activas en el hotel internacional prestigio inversiones de Medellín se tendrá en cuenta ejercicios de estiramientos ya que por medio de estos se logra reduce la tensión muscular y hace sentir al cuerpo más relajado ayudando a la coordinación y permitiendo un movimiento más libre y más fácil. Por medio de los ejercicios de estiramientos se previenen lesiones musculares; pues un músculo fuerte y estirado previamente resiste mejor la tensión que un músculo fuerte sin estirar.⁴

Para hacer mucho más dinámicas las pausas activas y por ende mucho más efectivas se incluyen ayudas externas como música, bastones de madera, balones, entre otros elementos. Para mirar la efectividad del programa de pausas activas en el hotel internacional prestigio inversiones de Medellín, se realizará un seguimiento sobre la evolución de la sintomatología y traumas acumulativos que en los trabajadores se presentaba como consecuencia de las jornadas de trabajo, movimientos repetitivos y posturas prolongadas. Así mismo se realizará una encuesta donde se determine el nivel de satisfacción de los empleados con la realización de esta actividad y dichos resultados deberán ser reportados al representante legal de la empresa en el área de la salud ocupacional.

El trabajo se realizó con la totalidad de la población trabajadora de dicho hotel, los cuales presentaban sintomatologías a nivel de columna lumbar, cervical, en miembro superiores e inferiores en su respectivo orden y un riesgo medio (2) de trauma acumulativo en columna cervical y miembros superiores debido al oficio que la persona desempeña. El estiramiento de cada músculo debe tener una duración de 10 segundos

⁴ <http://www.saborysalud.com/fisioterapia41.htm>

y el tiempo total de cada pausa activa es de máximo 15 minutos. A continuación se describe algunos de los músculos a estirar durante la realización de las pausas activas en el Hotel Internacional Prestigie Inversiones de Medellín.

Ejercicios de estiramiento a realizar durante las pausas activas

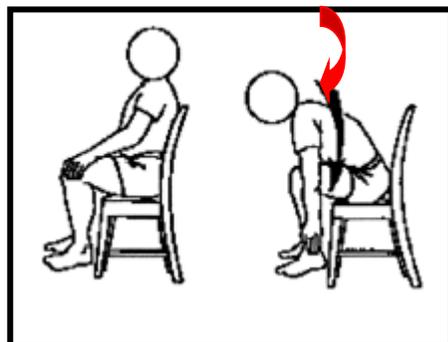
Trapecios, supraespinoso y esternocleidomastoideo

Lleve el cuello hacia un lado sintiendo tensión en la parte contraria al movimiento.



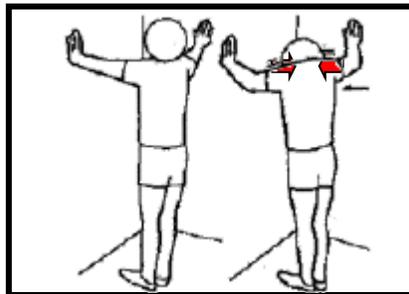
Espinales

Doble el tronco hacia delante y toque con la mano su tobillo. Regrese a la posición inicial.



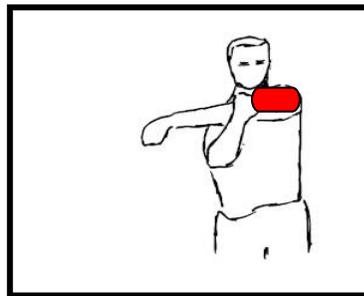
Trapezio superior y medio

De pie enfrente del ángulo de una esquina de la casa. Coloque una mano en cada extremo de la pared. Brazos estirados. Inclínese hacia el ángulo de la pared, sintiendo como sus hombros se estiran.



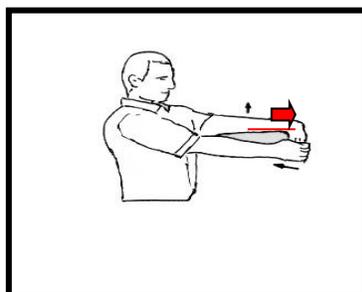
Deltoides

Con el codo estirado lleve el brazo izquierdo en dirección a su lado derecho manteniendo su cabeza hacia la izquierda.



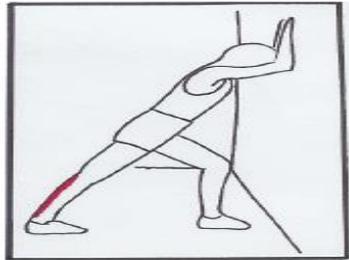
Muñeca

Miembro superior izquierdo completamente extendido, cojer los dedos con la otra mano hasta notar la tensión en la parte anterior de la muñeca.



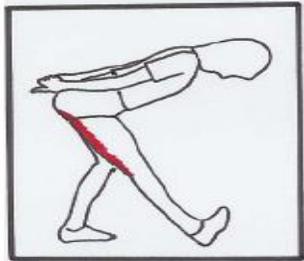
Gemelos

Talón bien pegado al suelo, echar la pelvis hacia delante hasta notar tensión en los gemelos



Isquiotibiales

Pierna a estirar adelantada, la pierna de atrás algo flexionada. Inclinar el tronco hacia adelante hasta notar la tensión en la parte posterior del muslo



Aductores

Llevar la pierna a un lado doblando la rodilla, de manera que la otra pierna quede estirada, se siente tirón en la parte interna del muslo.



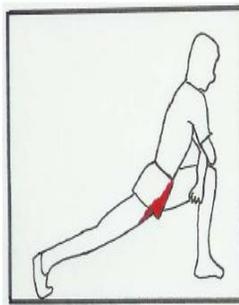
Cuadriceps

Agarre el tobillo por detrás y llévelo hasta la nalga para estirar la parte anterior del muslo. El muslo debe quedar perpendicular al suelo y la espalda debe estar derecha.



Estiramientos psoas iliaco

Empujar la pelvis en dirección al suelo, de manera que se note la tensión en la parte superior del muslo a nivel de la parte anterior de la cadera.



La investigación aplicada en este estudio es de tipo descriptivo ya que menciona los beneficios que trae la implementación de un programa de pausas activas como mecanismo fundamental para la reducción de sintomatología musculares y disminución y/o prevención de traumas acumulativos. Describe además los ejercicios a realizar día a

día con el fin de prevenir fatiga musculares que siendo no controladas pueden causar la aparición de enfermedades laborales.

El estudio además tiene componentes de investigación cualitativa, debido a que se va a realizar un estudio cualitativo basado en la planeación, organización, control y evaluación de actividades tendientes a preservar, mantener y mejorar la salud de los trabajadores en este caso por miedo de las pausas activas. Por ende el énfasis no está en medir variables sino en entenderlas

La implementación del programa está dada bajo un diseño no experimental puesto que no hay una manipulación directa ni intencionada sobre el objeto de estudio sino que se busca mostrar los beneficios que trae un programa de pausas activas en el bienestar de los trabajadores.

Población: Empleados del Hotel Internacional Prestigie Inversiones de Medellín.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

| Sintomatología | Total de afectados | Porcentaje |
|------------------------------|--------------------|-------------|
| Dolor lumbar | 6 | 46% |
| Dolor cervical | 4 | 31% |
| Dolor en miembros superiores | 2 | 15% |
| Dolor en miembros inferiores | 1 | 8% |
| Total | 13 | 100% |

Tabla # 1

| OFICIO | VALORACIÓN DEL RIESGO: COLUMNA CERVICAL | VALORACIÓN DEL RIESGO:MIEMBROS SUPERIORES |
|---------------------------|--|--|
| GERENTE | Riesgo medio (2) | Riesgo medio (2) |
| MERCADERISTA | Riesgo alto (3) | Riesgo medio (2) |
| RECEPCIONISTA | Riesgo alto (3) | Riesgo medio alto (2, 3) |
| CAMARERAS | Riesgo medio (2) | Riesgo medio (2) |
| MANIPULADORA DE ALIMENTOS | Riesgo bajo (1) | Riesgo medio (2) |
| BOTONES | Riesgo bajo (1) | Riesgo bajo (1) |

Tabla #2

Con base en los resultados obtenidos se puede observar que la sintomatología más prevalente en los empleados del hotel son las relacionadas con la columna vertebral, principalmente en la región lumbar seguida de zona cervical, lo cual puede decirse entonces la aparición de esta sintomatología es posible que se debe a la postura prolongada que mantiene los empleados lo que hace que se formen zonas de tensión que a mediano o largo plazo desencadenan problemas de tipo muscular. La gráfica #2 denota como se hace necesaria una intervención a mediano plazo con el fin de contrarrestar el riesgo presente de sufrir trauma acumulativo en miembros superiores y columna debido a las características específicas de los oficios que en el hotel se desarrollan.

Estos resultados corroborar una vez más la necesidad de implementar el programa de pausas activas en el hotel con miras a disminuir la sintomatología osteomuscular y el riesgo de trauma acumulativo en los empleados, así como la disminución del sedentarismo.

CONCLUSIONES

La causa principal de la aparición la fatiga muscular, los traumas acumulativos, trastornos musculoesqueléticos y/o enfermedades laborales son debido a la falta de actividad física y estiramientos durante el desarrollo de la jornada laboral.

La realización de pausas activas además de prevenir lesiones, enfermedades, fatiga o traumas a nivel osteomuscular son una alternativa para disminuir el alto índice de sedentarismo que actualmente se reportan.

La implementación del programa de pausas activas en el Hotel Internacional Prestigie Inversiones de Medellín anteriormente trae para los empleados beneficios importantes a nivel osteomuscular. Además de esto aumentaría los niveles de productividad del hotel y mejoraría el clima organizacional del mismo, contribuyendo a propiciar un ambiente de trabajo mucho más agradable el cual se puede ver reflejado en el desempeño de las funciones de los empleados, las relaciones entre empleado - empleador y porque no en la satisfacción de los clientes.

RECOMENDACIONES

- Realizar a diario pausas activas.
- Cambiar constantemente de posición
- Tomar pequeños periodos de descanso para que el cuerpo pueda volver a recuperar energía.
- Dormir bien y tener períodos adecuados de sueño hace que el cerebro almacene sustancias químicas que disminuyen el estrés

REFERENCIAS

<http://www.muevete.co.cr/en-su-empresa.php>

HERRERA Bobb, Gustavo. Descarga ofrecida por prevention-world.com

Alvarado, Claudio. Historia de la Salud Ocupacional. <http://www.cepis.ops-oms.org/cursoepi/e/lecturas/mod2/articulo4.pdf>