

**IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA  
EMPRESA SURAMERICANA DE SEGUROS DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE  
CALI EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2008.**

**IMPLEMENTATION OF AGENDA FOR ACTIVE BREAK IN THE SOUTH  
AMERICAN INSURANCE COMPANY OF THE CITY OF SANTIAGO DE CALI IN  
THE SECOND HALF OF 2008.**

**Autor 1**

**ADOLFO RAMIREZ PORTOCARRERO.**  
Estudiante de fisioterapia X Semestre.  
Fundación Universitaria María Cano.  
Cali, Colombia.  
[fitorami82@hotmail.com](mailto:fitorami82@hotmail.com)

Estudiante de fisioterapia en décimo semestre de la FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO y tecnólogo en alimentos de la UNIVERSIDAD DEL VALLE sede Cali.

Actualmente se encuentra realizando la practica laboral en la empresa Productora de papeles PROPAL S.A desempeñando la labor en la parte de seguridad industrial, parte importante en la prevención de enfermedades osteomusculares con el fin de disminuir el ausentismo y mejorar la calidad de vida de los trabajadores de la empresa.

**Autor 2**

**JOSE NEL QUIÑONES.**  
Estudiante de fisioterapia X Semestre.  
Fundación Universitaria María Cano.  
Cali, Colombia.  
[nelsito0424@hotmail.com](mailto:nelsito0424@hotmail.com)

Estudiante de fisioterapia en décimo (X) semestre de la **FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO.**

Actualmente se encuentra realizando la práctica en el área Deportiva en el Club Deportivo Nuevos Horizontes, desempeñando labores de entrenamiento y acompañamiento deportivo a personas en situación de discapacidad (Deporte Adaptado) y consulta externa en rehabilitación de lesiones deportivas y de personas en situación de discapacidad. También esta vinculado a la prestación de sus servicios voluntario en los juegos paralímpicos que se realizaran en la ciudad de Santiago de Cali en agosto del 2008

**Autor 3**

**FDERICO VIAFARA ARANGO.**  
**Estudiante de fisioterapia VIII Semestre.**  
**Fundación Universitaria María Cano.**  
**Cali, Colombia.**  
[federico2016@hotmail.com](mailto:federico2016@hotmail.com)

Estudiante de fisioterapia en octavo semestre de la FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO

Actualmente se encuentra realizando la practica laboral en las instalaciones de la universidad desempeñando funciones de salud ocupacional, parte importante para la prevención de las enfermedades osteomusculares asociados al stress laboral y carga laboral, con el fin de disminuir el ausentismo, presentismo y mejorar la calidad de vida de los trabajadores de la **FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO Y UNIVERSIDAD COO PERATIVA DE COLOMBIA**

## **ABSTRAC**

La implementación de un programa de pausas activas en la empresa Sudamericana de seguros es importante ya que las pausas activas son el puente entre la vida sedentaria y la vida activa, y estas mantienen los músculos flexibles y preparados para el movimiento, en la empresa Suramericana de Seguros laboran 72 empleados los cuales se dividen en 60 mujeres y 12 hombres debido a sus tareas suelen tener un nivel considerable de estrés, la pausa activa permite la reducción de los factores de riesgos que promueven a lesiones osteomusculares y factores que se relacionan con el ambiente laboral como es el estrés. Todas las empresas, deben contar con un programa de salud ocupacional, no solo porque proteger la salud de los trabajadores es un deber moral, además, porque constituye una obligación legal. Dado que las posturas y los movimientos naturales son indispensables para un trabajo eficaz, es importante la ergonomía del puesto de trabajo

The implementation of a program for active breaks in the South American insurance company is important because it breaks active are the bridge between life and sedentary lives, and these muscles remain flexible and prepared for the move, the company Suramericana de Insurance employees working 72 which are divided into 60 women and 12 men because of their work often have a considerable level of stress, active pause allows the reduction of risk factors that promote musculoskeletal injuries and related factors with the environment work as is the stress. All companies must have a program of occupational health, not only because they protect workers' health is a moral duty, as well, because it constitutes a legal obligation. Since the natural postures and movements are essential for effective work, it is important ergonomics of the job

## **PALABRAS CLAVES**

Pausa activa, ergonomía, enfermedades osteomusculares, postura, estrés, trabajador, flexibilidad, ausentismo laboral.

## **KEY WORDS**

Pause active, ergonomics, musculoskeletal diseases, posture, stress, employee, flexibility, work absenteeism.

## **INTRODUCCION**

Nuestro medio moderno fomenta las malas posturas, movimientos inadecuados, sedentarismo y hábitos erróneos de movimientos, en la industria por otro lado están los movimientos repetitivos y posturas estáticas.

Con el tiempo el cuerpo responde refiriendo dolores musculares y articulares en distintos puntos: lumbagos, dolores cervicales, tendinitis, dolores en hombros, pie, etc.

“En Colombia durante 1999, las lesiones musculares constituyeron después de la hipoacusia, el segundo renglón de diagnóstico de las enfermedades ocupacionales. Para el año de 1999, en USA las lesiones musculares llegaron a costar a las empresas cerca de 77 billones de dólares.”

“Los estudios sobre aprendizaje del movimiento muestran que el entrenamiento basado en el desempeño de la tarea es muy efectivo, mucho más cuando adicionalmente se brinda mejoría de la flexibilidad, de la fuerza y resistencia muscular, de la coordinación y de la velocidad.” De hay la importancia de la implementación de un programa de pausa activa en una empresa.

## **PROPUESTA METODOLOGICA.**

El presente estudio es descriptivo, este tipo de estudio, tiene como objetivo la descripción de características, factores y procedimientos presentes en fenómenos y hechos que ocurren en forma natural, sin explicar las relaciones que se identifiquen.

El método del trabajo de investigación es **INDUCTIVO**, pues este es un proceso de conocimiento que inicia con observación de fenómenos particulares que en este caso serian los factores de riesgo ergonómicos con enfoque cualitativo, debido a que se describen los factores de riesgo más frecuentes en esta población.

Cuantitativo, ya que se midió la condición física de los trabajadores.

El diseño de investigación es no experimental porque no hay manipulación deliberada de las variables, no hace cambios intencionales de la misma; solo observa situaciones ya existentes.

La población son los empleados de SURAMERICANA DE SEGUROS oficina N° 50 sede Centro Empresa Cali Valle tomando como muestra 60 Mujeres y 12 Hombres con una intensidad horaria de 7:30 am a 5:30 pm., siendo ellos la fuente primaria y como fuente secundaria Observación, entrevista, encuestas y sitios de Internet.

## DISCUSIÓN.

Es de suma importancia la implementación de un programa de pausa activa dentro de la empresa SURAMERICANA DE SEGUROS ya que el estrés laboral y las dolencias osteomusculares se están viendo reflejadas en algunos de los trabajadores de la empresa con predominio de dolencias de tipo osteomuscular como son dolor en cuello, dolor lumbar y hasta problemas de dolor de cabeza desencadenados por cervicalgias ya que se están observando espasmos protectivos en la zona cervical, lo que a su vez modifica la postura del trabajador, esto debido a problemas ergonómicos en cada uno de los puestos de trabajo.

Se han visto buenos resultados en las empresas que han implementado este tipo de programas se ha visto como el ausentismo y el estrés laboral han disminuido; además SURAMERICANA DE SEGUROS tiene su propia aseguradora la cual es SURATEP y es inaudito que una empresa con los recursos suficientes para hacer este tipo de programas no lo implemente en sus propios trabajadores.

Algunas de las pautas que tenemos para llegar a estas conclusiones son las que nos arrojan los resultados de la encuesta realizada a los trabajadores de la empresa como por ejemplo: “Se observa que las mujeres de la empresa **SURAMERICANA DE SEGUROS** no están descansando adecuadamente pero casi nunca se despiertan con cansancio lo que muestra que a pesar de no dormir las horas suficientes están mostrando periodos de sueño adecuado” lo cual a largo plazo se puede ver reflejado en la producción en sus puestos de trabajo. Esta es la forma adecuada para el trabajo en la oficina frente al computador.

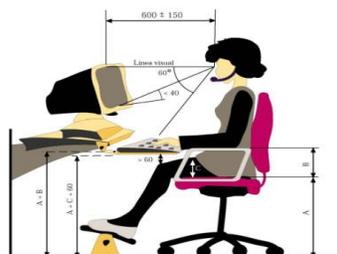


Figura posición adecuada del computador en la oficina.

## RESULTADOS

Entre los resultados arrojados en la investigación podemos resaltar:

CONDICIONES DE SALUD	CASI SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	A VECES	NUNCA
Dolor cabeza		3	4	5
Dolor cuello		3	5	4
Dolor hombro		2	5	5
Dolor codo			3	9
Dolor muñeca			4	8
Dolor Lumbar		2	4	6
MMII		1	3	8
Visión borrosa			1	11

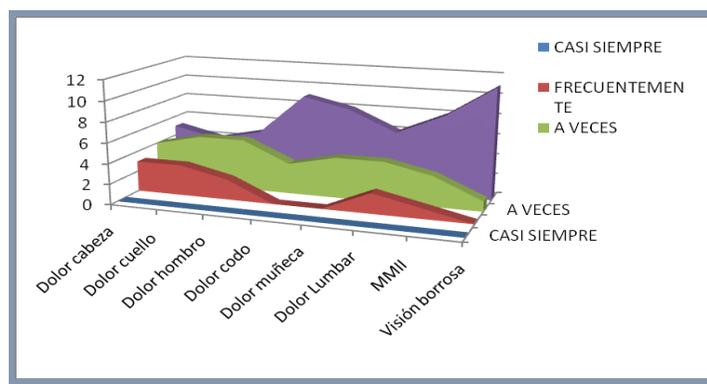


Figura: En cuanto a las dolencias más frecuentes podemos observar que no hay un síntoma que sobresalga de los otros sin embargo 5 de 18 personas sufre de dolor lumbar y vemos como 8 personas sufre frecuentemente de síntomas como dolor de cabeza, dolor de cuello y dolor de hombro, las cuales son atribuidas a los largos periodos de trabajo sin descanso o pausa.

HÁBITOS DE VIDA	CASI SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	A VECES	NUNCA
Duerme menos de 6 horas de cada 24		1	7	4
Requiere medicamento para dormir			1	11
Se despierta cansado	1	1	5	5



Figura: Los hábitos de vida de los trabajadores de SURAMERICANA no son los adecuados en cuanto a los hábitos de vida. En este gráfico podemos observar como los periodos de descanso no son adecuados y eso genera que muchos de ellos se despierten cansados y con sensación de no haber descansado.

## CONCLUSIONES

Es de gran importancia la implementación de un programa de pausas activas en la empresa SURAMERICANA DE SEGUROS ya que el bienestar físico del personal se ve reflejado en el rendimiento laboral y el confort de el empleado frente a el trabajo, los síntomas que presentan los trabajadores se pueden aminorar o eliminar con el programa de pausas activas ya que este ataca este tipo de síntomas y además previene que aparezcan, es necesario que los empleados tomen conciencia de llevar un estilo de vida saludable para que esto se vea reflejado en su producir diario.



## RECOMENDACIONES.

Se recomienda implementar el programa de pausas activas ya que es de gran importancia que el trabajador se encuentre bien de salud para así evitar el ausentismo laboral y de igual forma evitar pérdidas económicas para la empresa, llevar un seguimiento del programa para así mismo ver resultados favorables en los trabajadores, la realización de una evaluación antes de comenzar el programa y cada tres meses para llevar un control y comparar resultados, realizar capacitaciones a líderes de pausas activas para evitar que el programa desfallezca con el tiempo, animar desde la gerencia la realización de las pausas por lo que sería importante la labor de SURATEP para este punto y así mirar la posibilidad de expandir el programa a otras oficinas y/o dependencias.

## **BIBLIOGRAFIA**

- MONCAYO, Abelardo. Seguridad y condiciones de trabajo. Ecuador: Abyayala, 1987. p 66-67.
- OBORNE, David. Ergonomía en acción. México: Trillas, 1987. p 222-234.
- NORDIN, Margareta y FRANKEL, Víctor. Biomecánica básica del sistema musculoesquelético. 3 ed. Madrid: Masson. p 441-447.
- BENAVIDES, Fernando, RUIZ, Carlos y GARCÍA, Ana. Salud laboral. España: Masson, 1997. p 35-39.
- LERMA, Héctor Daniel. Metodología de la investigación. 2 ed. Bogotá: Ecoe, 2001. p 47-83, 85-108, 123, 126.
- PLAZAS, Germán. La Nueva Seguridad Social. 5 ed. Bogotá, 1998. p 34, 412-413.
- SALTER, Bruce Robert. Trastornos y lesiones del Sistema Músculo-esquelético, 3 ed. España, 2001
- GUIA TÉCNICA COLOMBIANA, GTC 45 Pag 150-160
- Diplomado Salud Ocupacional, Ergonomía Métodos de Evaluación y Control, Gloria Marcela Grajales, 2005.
- FARRER VELAZQUEZ, Francisco, Manual de Ergonomía, Segunda edición, Madrid, Mapire, 1997, p 339-340
- ARP Compañía Agrícola de Seguros de Vida S.A., Santafé de Bogotá, pág. 6
- RESTREPO ARBELAEZ, Ricardo, Rehabilitación en Salud, Madrid, 1997, pag 351-354
- PADRÓN DUEÑAS, Abel, Lumbalgia Ocupacional, Ascofame, pag 15-50