

**IMPORTANCIA DE LA PAUSA ACTIVA EN LA PREVENCIÓN DE LA
LESIONES OSTEOMUSCULARES.**

KATHERINE ARIAS MOLANO
JULIAN ANDRES RODRIGUEZ DIAZ

**FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
EXTENSION SANTIAGO DE CALI
2008**

**IMPORTANCIA DE LA PAUSA ACTIVA EN LA PREVENCIÓN DE LA
LESIONES OSTEOMUSCULARES.**

KATHERINE ARIAS MOLANO
JULIAN ANDRES RODRIGUEZ DIAZ

**Trabajo de aplicación del diplomado de salud ocupacional para optar al título
de fisioterapeuta**

Asesora
FT. JESSICA LOPEZ LAVERDE

**FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
EXTENSION SANTIAGO DE CALI
2008**

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1. TITULO

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

2.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

4 JUSTIFICACIÓN

5 MARCO REFERENCIAL

5.1 MARCO LEGAL

5.2 MARCO TEÓRICO

5.3 PAUSAS ACTIVA O GIMNASIA LABORAL

5.3.1 Historia

5.3.2 Definición

5.3.3 Objetivos

5.4 La Pausa Activa en relación con el puesto de trabajo

5.5 Beneficios de la Pausa Activa

5.6 Antecedentes

5.7 LESIONES OSTEOMUSCULARES LABORALES

5.71 Definición

5.7.2 Tipos de Lesiones

5.8 Condiciones del Trabajo

5.9 Antecedentes

6 METODOLOGIA

6.1 TIPO DE ESTUDIO

6.2 MÉTODO

6.3 ENFOQUE

6.4 DISEÑO

6.5 FUENTE DE INFORMACION

6.5.1 Fuentes secundarias

6.6 TECNICAS E INSTRUMENTOS

6.7 FASES DE INVESTIGACION

6.8 CUADRO DE PLANEACION ESTRATEGICA

7. ANALISIS DE RESULTADOS

7.1 LESIONES OSTEOMUSCULARES LABORALES MAS FRECUENTES

7.2 CARACTERISTICAS DE LA PAUSA ACTIVA

7.2.1 Evaluación

7.2.2 Numero de Personas

7.2.3 Lugares Físicos

7.3 AGRUPACION DE LAS PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO

A LOS TIPOS DE LESIONES OSTEOMUSCULARES

AREA TEXTIL

AREA AGRICOLA

AREA DE OFICINA

AREA OPERATIVA

8 CONCLUSIONES

9 RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFIA

TABLA DE FIGURAS

Figura 1

Figura 2

Figura 3

Figura 4

Figura 5

Figura 6

Figura 7

Figura 8

Figura 9

Figura 10 a la 86

AGRADECIMIENTOS

Le damos la gracia primero a Dios por darnos sabiduría, entendimiento y fortaleza para sacar adelante nuestra carrera.

A nuestros padres por su amor, respeto, apoyo y la confianza que depositaron en nosotros para invertir en nuestra educación, para ser un hombre y una mujer que le sirva a la sociedad y sacarla adelante.

Yo Katherine Arias Molano, le doy gracias a Dios por el hijo que me dio, porque me ayudo a seguir adelante con mi carrera y ser una mejor persona.

A nuestra asesora Jessica López y a todos los profesores de la Fundación Universitaria María Cano por de su tiempo, su dedicación y entrega para sacarnos a todos como unos profesionales de íntegros y capaces de afrontar los retos que se presentes en el camino.

.

NOTA DE ACEPTACION

PRESIDENTE DEL JURADO

JURADO

JURADO

SANTIAGO DE CALI 6 DE MAYO DE 2008

RESUMEN ANALITICO EJECUTIVO

RAE

TITULO: IMPORTANCIA DE LA PAUSA ACTIVA EN LA PREVENCION DE LAS LESIONES OSTEOMUSCULARES LABORALES.

AUTOR: Katherine Arias Molano y Julián Andrés Rodríguez Díaz.

TIPO DE IMPRENTA: Microsoft Office XP profesional, Arial 12.

NIVEL DE CIRCULACION: Restringida.

ACCESO: Fundación Universitaria María Cano.

PALABRAS CLAVES: Pausa Activa, gimnasia laboral y Lesiones Osteomusculares Laborales.

TIPO DE TRABAJO: Trabajo de Grado.

LINEA DE INVESTIGACION: Salud y Legislación.

SUBLINEA DE INVESTIGACION: Servicios de Salud.

CONTENIDO DEL DOCUMENTO: N° 1 Título, N° 2 Planteamiento del Problema N° 3 Objetivos, N° 4 Justificación, N° 5 Marco Referencial, N° 6 Proceso Metodológico, N° 7 Análisis de Resultados, N° 8 Conclusiones, N° 9 Recomendaciones, Bibliografía.

ABREVIATURAS

OMS: Organización Mundial de la Salud

CAM: Centro Administrativo Municipal

STC: Síndrome del Túnel Carpiano

ARP: Aseguradora de Riesgos Profesionales

METODOLOGIA: El trabajo se lleva a cabo en cuatro fases en la cual, teniendo como resultado la compilación final del tema a tratar.

CONCLUSIONES: En la actualidad la Pausa Activa o Gimnasia Laboral han dado buenos resultados tanto para la empresa como para los trabajadores, disminuyendo favorablemente el cansancio o fatiga muscular acumulada dentro de la jornada laboral trayendo consigo beneficios para la empresa; ya que ha reducido el ausentismo laboral producido por las Lesiones Osteomusculares Laborales; mejorando la movilidad articular, la flexibilidad, la fuerza, la interacción con las personas, el estrés, entre otras, lo cual logra que el rendimiento sea óptimo y de mejor calidad.

INTRODUCCION

“La pausa activa no debe confundirse con diversión ni debe asociarse a pérdida de tiempo productivo. Por el contrario, es un espacio preventivo que evita la aparición de trastornos osteomusculares y, de hecho, disminuye el ausentismo laboral, mejora la productividad y el clima de trabajo, porque rompe con la monotonía y mejora las relaciones entre los empleados”,¹ enfatiza Mora.

Por esta razón toda empresa sin importar el tamaño o su actividad laboral debe contar con un área de salud ocupacional, y que esta a su vez cuente con programas guiados a proteger al trabajador, iniciando con la prevención que facilite día a día la disminución de los factores de riesgo a los que se ve expuestos los trabajadores en sus actividades diarias; cada uno de estos deberán verse encaminados a evitar la fatiga, disminuir la tensión psicológica y física para así lograr una mejor recuperación y aumentar la productividad en su trabajo.

Lo que se busca como futuros profesionales en fisioterapia en esta área es realizar una propuesta sobre la importancia de las pausas activas en la prevención de las lesiones osteomusculares laborales, afectan las partes blandas del cuerpo, como los ligamentos, articulaciones, músculos y tendones principalmente de las extremidades superiores que pueden producir lesiones laborales como la tendinitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias entre otros trastornos. Ya que este tipo de lesiones osteomusculares laborales son vulnerables al sobreuso y a las cargas estáticas que están presentes en el desempeño laboral de cada individuo; lo cual puede llegarse a ver reflejado en el rendimiento laboral. No hay una población y ni muestra determinada, ya que la

1. MORA Aymer, Una pausa que activa el bienestar: Pausa activa. En: el país, abr/24/2007.

Pausa Activa la puede realizar cualquier tipo de persona en su jornada laboral con ciertas precauciones.

Teniendo en cuenta el oficio de cada trabajador, ya sea en el manejo de equipos que vibran, conductores, secretarias, dibujantes, y todas aquellas personas que utilizan máquinas de escribir o computadores, pueden llegar a presentar las molestias antes mencionadas, cuando realizan su labor de una

forma incorrecta y existe la susceptibilidad para desarrollarlas o presentar algunas otras enfermedad que puede llegar a condicionar las molestias; es por ello la importancia de realizar pausa activa en la jornada laboral para la prevención de lesión osteomusculares laborales, en la cual se ilustra por medio de fotografías la forma adecuada de realizar ejercicio en cada tipo de lesión.

Dentro de la propuesta no se encuentra una población específica, ni determinada, Teniendo en cuenta que le sirve a toda la población trabajadora.

1. TITULO

**IMPORTANCIA DE LA PAUSA ACTIVA EN LA PREVENCION DE LA
LESIONES OSTEOMUSCULARES.**

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Observando y analizando las largas jornadas laborales y la monotonía a las que se ven expuestos los trabajadores, las cuales traen consigo lesiones osteomusculares, se ve la necesidad de buscar por medio de la salud ocupacional una forma de disminuir dichas lesiones; ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud laboral como “La actividad que tiene como finalidad fomentar y mantener el mas alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las profesiones, prevenir todo daño a al salud de estas por las condiciones de su trabajo, protegerlos en su empleo contra los riesgos para la salud y colocar y mantener al trabajador en un empleo que convenga a su actitudes psicológicas y fisiológicas. En suma, adaptar el trabajo al hombre y a cada hombre su trabajo”².

Con el objetivo de disminuir las lesiones osteomusculares en cualquier tipo de trabajador y en cualquier empresa lo que busca es iniciar una prevención en todas las personas que manejan jornadas laboral largas e intensas. Teniendo como antecedentes los trabajos realizados por los estudiantes de la Fundación Universitaria Maria Cano, donde se encuentra presente el programas de “Pausas Activas”; dentro del área de salud ocupacional, evidenciando que los programas de pausas activas hechos en Colombia y los que se llevan a cabo en otros países suramericanos como Chile y Bolivia; a demás en los países europeos ha traído buenos resultados en los trabajadores.

2. GARCIA, Ana M.; Benavides, Fernando G. Ruiz - Frutos Carlos. Salud laboral, Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. Editorial Manson, 2000, p. 38.

2.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

Por tal razón la formulación del problema se hace de forma interrogativa:

Teniendo como antecedente los programas realizados en Colombia, Chile, Bolivia y Europa, que han dado buenos resultados.

¿Es importante las Pausas Activas en la prevención de lesiones osteomusculares?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Establecer la importancia de las Pausas Activas en la prevención de Lesiones Osteomusculares.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar los tipos de lesiones osteomusculares laborales mas frecuentes.
- Determinar las características de las Pausas Activas.
- Agrupar las Pausas Activas de acuerdo a los tipos de lesiones osteomusculares laborales.

4. JUSTIFICACION

En muchos países desarrollados, como Europa las Pausas Activas son dirigidas por medio de pantallas visuales de datos, las cuales han demostrado beneficios en términos de la salud de los trabajadores y el mejoramiento de la productividad, la integración y el clima organizacional.

“El objetivo principal de las Pausas Activas es 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”.³

Teniendo en cuenta que la pausa activa es una actividad que se realiza dentro de la jornada laboral, con la cual se busca disminuir los trastornos músculo esquelético, trayendo como beneficios el mejoramiento de la actividad articular, mayor nutrición y lubricación de las articulaciones, se ve la necesidad de elaborar una propuesta hacia cualquier tipo de trabajador o empresa; con el fin de reducir costos por enfermedades laborales ocasionadas por sobreuso y de esta forma mejorar el nivel de producción de la empresa y disminuir la monotonía laboral, dando a conocer la importancia que tienen las pausas activas en la prevención de lesiones osteomusculares laborales, en todo tipo de personas sin importar el rol que desempeñe, reduciendo así los costos que genera el ausentismo laboral y las incapacidades.

3. COLOMBIA. Suratep. Administradora de riesgos profesionales consulta: 26 de febrero de 2008

Por ende al trabajador le trae unos beneficios a nivel físico, mental y social. Físico como (disminución del cansancio muscular, mejora la flexibilidad), Mental (disminución del estrés laboral) y social (mejora la interacción interpersonales)

Por se un trabajo de compilación no se obtiene muestra, ni población ya que su enfoque le sirve a todo tipo de personas.

Por otro lado en la legislación Colombiana hay una ley que respalda la práctica de Pausas Activas y actividad física desarrolla dentro de cada empresa, incluida en el programa de salud ocupacional. Como lo indica la ley de Prevención de riesgo profesionales, en el decreto 614 de 1984. Artículo 1º, Dice: “El presente Decreto determina las bases de organización y administración gubernamental y, privada de la Salud Ocupacional en el país, para la posterior constitución de un Plan Nacional unificado en el campo de la prevención de los accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo y en el del mejoramiento de las condiciones de trabajo”⁴

Teniendo en cuenta la el índice de lesiones osteomusculares es importante la participación activa de un profesional en fisioterapia para la realización de pausa activa dentro de un programa de salud ocupacional; ya que conocen la mecánica corporal del cuerpo humano y de esta forma se puede evitar lesiones en los trabajadores, con lo cual se promueve un ambiente saludable y de bienestar preventivo de la enfermedad del trabajador aumentando así el rendimiento laboral.

4. COLSEGUROS, ARP. III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales. Consulta: 24 mayo de 2007, en: <http://www.fondoriesgosprofesionales.gov.co>

5. MARCO REFERENCIAL

5.1 Marco Legal

Artículo 2º.- Objeto de la Salud Ocupacional. Las actividades de Salud Ocupacional tienen por objeto:⁵

- a) Propender por el mejoramiento y mantenimiento de las condiciones de vida y salud de la población trabajadora;
- b) Prevenir todo daño para la salud de las personas, derivado de las condiciones de trabajo;
- c) Proteger a la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales, mecánicos, eléctricos y otros derivados de la organización laboral que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo;
- d) Eliminar o controlar los agentes nocivos para la salud integral del trabajador en los lugares de trabajo;
- e) Proteger la salud de los trabajadores y de la población contra los riesgos causados por las radiaciones;

f) Proteger a los trabajadores y a la población contra los riesgos para la salud provenientes de la producción, almacenamiento, transporte, expendio, uso o disposición de sustancias peligrosas para la salud pública.

5.2 Marco Teórico

5.3 Pausa Activa O Gimnasia Laboral

5.3.1 Historia: La Pausa Activa surgió en Polonia en 1925 con el nombre de gimnasia laboral, destinado a operarios de fábrica. Luego reapareció en Japón, Holanda y Rusia reglamentada.

5.3.2 Definición: “Es un novedoso programa de gimnasia preventiva y estacionaria realizado en el puesto de trabajo, que colabora al bienestar físico y mental de los trabajadores, disminuyendo el número de licencias médicas y aumentando con ello la productividad de su empresa.”⁶

La Pausa Activa la integran profesionales especializados y calificados en Gimnasia Terapéutica y de estiramiento, orientada a prevenir las lesiones relacionadas con la actividad laboral del día a día. Ya que en toda empresa debe haber programa de salud ocupacional, con actividades destinadas a conservar la salud del empleado, incluida la pausa activa.

“Son ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para realizar durante la jornada laboral, teniendo en cuenta que los músculos permanecen quietos y en la misma posición durante mucho tiempo”⁷, dice Ana Lucía Arenas, terapeuta ocupacional egresada de la Universidad del Valle.

6. ARENAS Ana Lucia, Una pausa que activa el bienestar: Pausa activa. En: el país, abr/24/2007.

7. Ibid.

5.3.3 Objetivos Su principal objetivo es minimizar los impactos negativos propios del sedentarismo en la vida y la salud del trabajador; a demás:

- Es mejorar la salud y disminuir el estrés cotidiano
- Aumentar la circulación y estabiliza la presión arterial.
- Reducir la tensión muscular y procurar el bienestar de la población trabajadora.
- Mejor adaptación al puesto de trabajo.
- Disminución del dolor.
- Disminución en incapacidades.
- Disminución de los accidentes de trabajo.

Los empleados y empleadores deben tomar conciencia de la importancia que tiene la Pausa Activa dirigida, ya que ayuda a mejorar sus condiciones físicas y reduce la tensión en sitios vulnerables como cuello, espalda superior, hombros, brazos, manos, piernas. Además, de mejorar el ambiente laboral, debido a que fortalece la interacción con los compañeros, dado que es un trabajo en grupo.

Lo ideal es trabajar los músculos que menos se usan en la jornada laboral, para que los músculos mas utilizados se recuperen de forma rápida y mantengan un equilibrio muscular optimizando el desempeño en el trabajo y aumentando así su productividad.

5.4 La Pausa Activa En Relación Con El Puesto De Trabajo

Se debe englobar el trabajo en tres grupos diferenciados teniendo en cuenta el tipo de trabajo que desempeña:

- Grupo A: Trabajadores que ejecutan tareas con un manejo de carga elevado.
- Grupo B: Aquellos que permanezcan sentados la mayor parte de su jornada laboral.
- Grupo C: Trabajadores que permanecen de pie y de forma estática.

Para cada uno de ellos se debe aplicar un tipo de ejercicio específico, que cubra las necesidades de cada grupo.

Grupo A: Se debe prestar atención principalmente a la espalda (zona lumbar) y si el trabajo es igualmente manual se deberá tener en cuenta los brazos (énfasis en la articulación del codo). El tipo de ejercicios elegidos ayudarán a aliviar la sobrecarga muscular.

Grupo B Y C: Estas personas tenderán a padecer problemas circulatorios; ya que la demanda de sangre que requieren los músculos no son igual a la que normalmente reciben. Lo cual conlleva a dolores de piernas, dolor de espalda y rigidez articular.

Los ejercicios por tanto tenderán a ser dinámicos con el fin de llevar más flujo sanguíneo a los músculos.

5.5 Beneficios De La Pausa Activa

- Fisiológico: Ayuda en la disminución del índice de enfermedades psicosomáticas (fatiga, estrés y sedentarismo), ya que el ejercicio moderado provoca el aumento de la circulación sanguínea de la estructura muscular, mejorando de esta manera la oxigenación de los músculos y tendones, previniendo las lesiones por esfuerzo repetitivo (L.E.R.).

- Psicológico: Favorece al cambio de la rutina del día a día; mejora la autoestima; aumenta la capacidad de concentración en el trabajo; incentiva a los empleados a la práctica de actividad física; aumenta la calidad de vida de los empleados.
- Sociológico: Promueve la integración del grupo; fomenta la relación entre compañeros; mejora la imagen de la empresa; y es un fuerte factor motivacional.

5.6 Antecedente

*Pausas Activas para Funcionarios del CAM (Centro Administrativo Municipal)*⁷, Cali. La oficina de Seguridad Social y Salud Ocupacional de la Dirección de Desarrollo Administrativo de la Alcaldía de Santiago de Cali, diseñó un programa de pausas laborales activas para los funcionarios del Centro Administrativo Municipal CAM.

Las pausas activas son el puente entre la vida sedentaria y activa, manteniendo los músculos flexibles, preparados para el movimiento, con beneficios como el incremento en la productividad y la calidad de vida, se incluyen ejercicios los cuales se deben realizar 2 veces al día como mínimo; en la cual las pausas activas incluirá 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.

8. COLOMBIA. Alcaldía de Cali. Listo Programa de Pausas Activas para Funcionarios del CAM. Consulta: 17 junio de 2007, en: <http://www.cali.gov.co/Noticias.php?id=8220>

Haga una pausa (Asociación Chilena de Seguridad, Instituto de Normalización Provisional o Mutual de Seguridad, CCHC)⁸ ofrecen a sus empresas afiliadas programas de pausas para aplicar durante la jornada laboral sin costo para el contratado. Lo primero es enterarse de cuál es la suya.

“La ergónoma de la Mutual de Seguridad CCHC, María Eugenia Figueroa, quien explica que las pausas son efectivas porque reducen la fatiga, mejora la resistencia y ayudan a prevenir enfermedades del aparato músculo-esquelético. Si en la labor desempeñada predomina la digitación, por ejemplo, lo ideal es detenerse dos veces en la mañana y dos en la tarde, para elongar la musculatura”⁹.

Trabajo. Ejercicios de pausa Bolivia. Lleva un par de años. En la gimnasia laboral se propone actividades para evitar el estrés. No se necesita cambiar de ropa y se realiza en las mismas oficinas.

“Según las características de sus puestos les ayuden a mantenerse en forma. Hasta ahora, esta disciplina se ha desarrollado en funciones sedentarias (oficinistas, operarios de industrias, conductores) y sus resultados han sido beneficiosos tanto para los trabajadores como para las empresas: mientras se sientan mejor física y anímicamente, disminuirán los porcentajes de ausentismo por enfermedades y mejorará la productividad”¹⁰.

9. DE LA LUZ, M. Haga una Pausa. Consulta: 17 Junio de 2007, en:

http://www.paritarios.cl/actualidad_haga_una_pausa.htm

10. EL DEBER, Extra. Trabajo. Ejercicios de Pausa. Consulta: 24 mayo de 2007, en: www.eldeber.com.bo/extra/2007-04-29/nota.php?id=2929.

5.7 Lesiones Osteomusculares Laborales

5.7.1 Definición: Son conocidos también como “trastornos músculo esquelético” se entienden los problemas de salud del aparato locomotor, es decir de músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios”.¹¹

Esto incluye todo tipo de dolencias, desde las leves y pasajeras hasta las lesiones irreversibles y discapacitantes. Lo cual debe centrarse en los trastornos del aparato locomotor inducidos o agravados por la actividad laboral y las circunstancias que en ellas se desarrollen. Considerando que estos trastornos son causados e identificados por el trabajo, a menudo están también asociados a las actividades domésticas o a la práctica de deportes.

Los problemas pueden aparecer cuando la carga es superior a las que puede llegar a manejar el trabajador como son (jornadas laborales extensas, estrés laboral, posturas inadecuadas, sobre esfuerzo en cargas mecánicas) entre otras.

Cuando se sospecha de que hay una lesión musculoesquelética, se debe identificar el factor de riesgo, para así hacer un análisis del trabajo y a su vez describirlo, para llegar a la estrategia más adecuada para prevenir dichas lesiones osteomusculares laborales.

5.7.2 Tipos Básicos De Lesión

- **Agudas Y Dolorosas:** Están causadas por un esfuerzo intenso y breve, el cual ocasiona un fallo estructural y funcional como puede ser levantar mucho peso.
- **Crónicas Y Duraderas:** son a consecuencia de un esfuerzo permanente y producen un dolor y una disfunción creciente

De hecho, algunas patologías que nos ocupa se produce por la combinación de varios de estos factores, especialmente de la asociación de un movimiento repetitivo con una tensión muscular, poniéndose de manifiesto asociaciones con un gradiente biológico positivo; es decir, a mayor repetitividad y esfuerzo, mayor prevalencia de lesiones.

Cuando hay una sospecha que un trabajo determinado es el que origina lesiones osteomusculares, se intenta identificar cuáles son los factores de riesgo presentes y en qué magnitud, así como evaluar la importancia del efecto sobre los trabajadores.

5.8 Condiciones Del Trabajo

La identificación de factores que condicionan una alta repetitividad de los movimientos nos permitirá poner en práctica medidas para contrarrestarlos,

incluyendo la reducción del tiempo de trabajo repetitivo o reestructurando los métodos de trabajo haciendo que se alternen los diferentes grupos musculares.

Un mal diseño del puesto de trabajo es a menudo el responsable del mantenimiento de ciertas posturas que conllevan a lesiones osteomusculares laborales, aumentando en el ausentismo laboral y a su vez un incremento económico para la empresa.

Realizando un buen diseño del puesto de trabajo y capacitar a los trabajadores para la realización de una tarea determinada será de gran ayuda en la prevención de las lesiones que nos ocupan.

Aquí es conveniente separar a los operarios en dos grandes grupos: los que llevan en el puesto de trabajo cierto tiempo y los de reciente incorporación. es de vital importancia que se introduzcan de forma paulatina en un ritmo de trabajo normal; he ir aumentando lentamente hasta el nivel de los trabajadores ya experimentados, ser informados y capacitados correctamente para que tengan un óptimo desempeño laboral. Dentro de este grupo entrarían también los trabajadores que se reincorporen a su trabajo después del periodo vacacional.

5.9 Antecedentes

“En Colombia, las lesiones músculo-esqueléticas relacionadas con el trabajo constituyeron el 44.6% de los días de trabajo perdidos en 1999”¹²

Se estima que en Colombia 1200 trabajadores sufren lesiones músculo-esqueléticas, lo que ocasiona una perdida económica para la empresa y el trabajador.

12. www.gestionhumana.com visitada el 17 de enero 2004

“el estrés, la ansiedad y la depresión serán las principales causas de discapacidades laborales en los próximos veinte años. Lo paradójico del asunto es que esta situación está costando grandes sumas de dinero a las organizaciones, y lo seguirá haciendo a menos que se tomen las precauciones para revertir esta tendencia.”¹³

El ausentismo, que figura entre las consecuencias inmediatas de esta problemática, creció en medio día anual promedio en Canadá durante 1999, con un costo adicional de 600 millones de dólares, elevando el costo total por ausentismo y discapacidades en ese país a 20 mil millones de dólares anuales durante el mismo año.

6. PROCESO METODOLOGICO.

6.1 Tipo De Estudio

Es un tipo de estudio Aplicativo en el cual se va hacer una compilación de las lesiones osteomusculares mas frecuentes, características de la pausa activa, y la agrupación de los las pausas activas de acuerdo a los diferentes tipos de lesiones.

6.2 Método: Inductivo ya que parte una recopilación documental de la pausa activa

6.3 Enfoque: Cualitativo se hacen por medio de registros narrativos de los fenómenos mediante la técnicas de observación y análisis de los documentos obtenidos para la investigación.

6.4 Diseño: No Experimental, teniendo en cuenta que hay información comprobada acerca de los temas que se están tratando en este trabajo.

6.5 Fuente de Información:

6.5.1 Fuentes secundarias: Documentación impresa de libros y bibliografías de Internet sobre pausa activa y lesiones osteomusculares laborales. Obtenida en libros, revistas, tesis, artículos de Internet y monografías.

6.6 Técnicas E Instrumentos

La recolección de la información se hace con cámara fotográfica, análisis

6.7 Fases De Investigación

Fase I: En esta primera fase lo que se busca es la delimitación del tema a tratar en el trabajo de aplicación

Fase II: Se realiza una revisión bibliográfica en libros, revistas, tesis, artículos de Internet y monografías de la temática a tratar.

Fase III: En esta fase después de hacer una compilación se llega a un análisis de resultados.

Fase IV: Compilación Final

6.8 Cuadro De Planeación Estratégica

OBJETIVO	ESTRATEGIA	INDICADOR	ACCIONES	TIEMPO
1. Determinar los tipos de lesiones osteomusculares laborales mas frecuentes.	Revisar bibliografías en libros, Internet y trabajos de grado.	Lesiones osteomusculares laborales mas frecuentes en Colombia, publicadas en las ARP	Revisión bibliográfica para determinar las lesiones osteomusculares mas frecuentes.	4 Semanas
2. Determinar las características de las Pausas Activas.	Revisión bibliográfica y análisis	Publicación en revistas virtuales, trabajos de grado, etc	Revisión bibliográfica y análisis.	4 Semanas

<p>3. Agrupar las Pausas Activas de acuerdo a los tipos de lesiones osteomusculares laborales.</p>	<p>Análisis de cada lesión y de acuerdo a esta, se realiza cada actividad de pausa activa.</p>	<p>Pausas activas realizadas / Lesiones osteomusculares laborales presentadas</p>	<p>Análisis detallado de cada lesión; con el fin de realizar la Pausa Activa, teniendo en cuenta la necesidad de la persona.</p>	<p>5 Semanas</p>
--	--	---	--	------------------

META	RESPONSABLE	RECURSOS	LIMITACIONES	PRESUPUESTO
Excelente recopilación de las lesiones osteomusculares laborales.	Los estudiantes del diplomado. Katherine Arias y Julián A. Rodríguez.	Internet, libros y tesis.		Transporte: 160.000 Internet: 80.000 Fotocopias: 13.000 Impresión a blanco y negro: 11.400 Impresión a Color: 18.900 Total de impresión: 30.300
Bibliografía de documentos escritos sobre la Pausa Activa.	Los estudiantes del diplomado. Katherine Arias y Julián A. Rodríguez.	Internet, libros y tesis.	La poca información en libro sobre el tema de Pausa Activa.	TOTAL: 283.300

Análisis para obtener información necesaria para todo tipo de personas.	Los estudiantes del diplomado. Katherine Arias y Julián A. Rodríguez	Cámara fotográfica	Por la poca información que hay de la Pausa Activa, no se encuentra una actividad específica para cada lesión.	

7. ANÁLISIS DE RESULTADOS

7.1 Lesiones Osteomusculares Laborales Más Frecuentes

Las lesiones osteomusculares laborales son unas de las principales causas de ausentismo laboral producidas por sobreuso, malas posturas, jornadas laborales extensas entre otras. Teniendo en cuenta que muchos empleados piensan como perdida de tiempo el realizar Pausa Activa sin conocer los beneficios que esta trae. Estas lesiones se pueden evitar si hacemos uso adecuado de la pausa activa con la asesoría de un profesional en el tema como pueden ser los Fisioterapeutas o los especialistas en actividad física. Ya que conocen la anatomía del cuerpo y biomecánica de este.

De acuerdo a las revisiones hechas a los trabajos realizados por los estudiantes de la Fundación Universitaria Maria Cano, en el área de Salud Ocupacional, quienes es esta práctica han venido desarrollando intervención en pausas activas, muestran como las lesiones osteomusculares ocupacionales más frecuentes son: El Síndrome del Túnel Carpiano, Tenosinovitis Dequervain, Epicondilitis Medial, Lumbalgia y Cervicalgia.

Además se ha encontrado que el Síndrome del túnel carpiano es una de las patologías laborales mas frecuentes, siendo esta una enfermedad de tipo ocupacional que se produce por la compresión en la estructura músculo ligamentosa de la muñeca que ejerce sobre el nervio mediano. Puede ser causada por la realización de movimientos repetitivos tensionantes con la mano o por tener en la misma posición durante períodos de trabajo prolongados que demanden mucho tiempo como es el digitar, dentro de los síntomas más frecuentes del STC encontramos: Cosquilleo en los dedos, adormecimiento de los dedos, dolor en el dedo gordo, quizás extendiéndose hasta el cuello, ardor desde

la muñeca hasta los dedos, cambios en el tacto o sensibilidad a la temperatura, entre otros. A su vez consta de unos factores de riesgo como lo son la flexión o extensión de muñeca en forma repetitiva, desviación radial o lunar frecuente y Esfuerzos repetitivos de la muñeca en posición forzada.

Además de la lesión osteomuscular anterior se tiene la Tenosinovitis Dequervain que afecta el primer compartimiento dorsal de la muñeca, la vaina del abductor largo (APL) y al extensor corto del pulgar (EPB) en la estiloides radial, siendo sus síntomas más frecuente el dolor localizado en el borde radial de la muñeca y agravado con los movimientos del pulgar, dolor al apretar los puños, sensibilidad en la muñeca, del lado del pulgar y sentir u oír el sonido del tendón. Conociéndose como factores de riesgo las abducciones frecuentes del pulgar y desviaciones cubitales de la muñeca.

Entre otras se encuentra la Epicondilitis Medial el cual es un dolor que se extiende desde el codo hasta la muñeca, en el antebrazo, en el lado que corresponde a la palma de la mano dado por un daño en los tendones que flexionan la muñeca hacia la palma. Dentro de la sintomatología medial es el dolor en el antebrazo, en la cara que corresponde a la palma de la mano, que se extiende desde el codo hasta la muñeca, del lado del pulgar. El cual se puede sentirse al doblar la muñeca hacia la palma venciendo cierta resistencia. Teniendo como Factor de Riesgo Sobreuso o traumatismo directo en la zona, actividades que requieren prensión fuerte, rotación del antebrazo.

Uno de los principales causantes del ausentismo laboral es la lumbalgia la cual es un dolor de tipo mecánico ocasionado por malas posturas y exceder en el levantamiento de pesos durante el trabajo y las actividades diarias se da generalmente de forma aguda, y se puede relacionar con la realización de una actividad desencadenante, así mismo suele Empeorar con los movimientos y mejorara con el reposo. Dentro del Factor de Riesgo se encuentra la mala postura

por mucho tiempo en posición sedente y bípeda, y el levantar un peso mayor al suyo.

Debido a la rutina diaria laboral y el pasar largos periodos en un puesto de trabajo puede causar Cervicalgia que es un dolor proviene de problemas mecánicos de las articulaciones y músculos de las vértebras cervicales la cual tiene como síntomas perdida de la movilidad, dolor irradiado a brazos y manos, mareos vértigos, etc.

Así mismo unos de los Factores de Riesgo que lo producen son las Posturas inadecuadas, traumatismo, estrés y tensión nerviosa

721 Características De La Pausa Activa

Respecto a la pausa activa se debe hacer consciencia de esta a los trabajadores y empleadores para evitar las lesiones osteomusculares laborales; ya que ayudan a disminuir el ausentismo laboral y los costos que genera. Siendo un conjunto de ejercicios físicos desempeñados por los trabajadores y dirigido por un profesional en el área, actuando de forma preventiva y terapéutica, no produce desgaste físico, ya que son de corta duración, se realizan de acuerdo a la actividad laboral que desempeña, haciendo énfasis en estiramientos y en la compensación de las estructuras mas afectadas en el trabajo.

Por ello se trabaja en la prevención de las lesiones osteomusculares con la Pausa Activa la cual se caracteriza por la realización de la actividad dentro de la jornada laboral lo más cerca posible del puesto de trabajo, en grupo de personas, con una duración en cada sesión de 10 minutos aproximadamente, la cual se recomienda realizar la pausa activa dos o tres sesiones por semana, hay que aclarar que se lleva a cabo con la misma ropa de trabajo, se debe realizar todo el año con el fin de corregir malos hábitos y/o problemas posturales.

Antes de llevar a cabo el programa de Pausa Activa lo ideal es hacer charlas sobre el tema, para que las personas conozcan, se informen de que se trata, los beneficios que trae para ellos y para la empresa. Siendo esta una de las razones para la formación de líderes en cada área donde se realiza la Pausa Activa; debido a que hay empresas muy grandes y con mucho personal en las cuales no se alcanza abarcar todas las dependencias y por ende los trabajadores, siendo estos líderes un apoyo para el programa y la empresa.

Por todo lo anterior se debe tener en cuenta el valor de la Pausa Activa la cual dependerá de la evaluación que se realice dentro de la empresa, del número de personas y como también de los lugares físicos donde hay empleados.

7.2.1 Evaluación: Se lleva a cabo teniendo en cuenta el rol en que se desempeña cada trabajador, su estilo de vida si es sedentario o si realiza alguna actividad física, además se evalúan sus cualidades motrices como son (fuerza, flexibilidad, y coordinación) siendo los mínimos requisitos para realizar un programa de Pausa Activa en cada área o personas evaluadas; ya que con esto se puede determinar la exigencia que se le pide a una persona para no producir una lesión por sobre esfuerzo.

7.2.2 Numero de Personas: Este es un punto muy importante, ya que la pausa activa se realiza de forma grupal o individual. En forma grupal no importa el número de personas se puede realizar a 80, 20 ó 5 etc. Se debe tener en cuenta que entre menos gente haya más personalizada es y más pendiente de la realización de los ejercicios se puede y a su vez haciendo las correcciones necesarias. Mientras que si se realiza a muchas personas el tiempo no es lo suficientemente largo para hacer correcciones si se necesitan, teniendo en cuenta que el tiempo máximo estipulado para llevar a cabo la Pausa Activa es de 10

minutos, se aconseja si son grupos grandes dividirlos en subgrupos de 10 personas, para un óptimo desempeño y mejores resultados, para el personal y la empresa.

7.2.3 Lugares Físicos: Hace referencia al lugar donde se lleva a cabo la Pausa Activa; teniendo en cuenta que no es lo mismo realizar la actividad en una oficina donde el espacio es reducido, se encuentran obstáculos y el ambiente se torna más pesado debido a las preocupaciones que pueden generar ciertas actividades que no se han concluido en el trabajo. Que si se realiza a campo abierto se cambia de ambiente, se respira otro aire, las Pausas Activas se tornan más dinámicas, más lúdicas y poco monótonas. El costo puede subir un poco, pero la sensación de bienestar es mayor, puesto que se olvida de las cargas laborales que generan tensiones.

7.3 Agrupación de las pausas activas de acuerdo a los tipos de lesiones osteomusculares laborales.

Teniendo en cuenta la información recopilada en los trabajos de los estudiantes de práctica en Salud Ocupacional en la Fundación Universitaria Maria Cano en diferentes ocupaciones como son: área textil, en la cual encontramos Cheviotto y Quest, en el área agrícola que se llevo a cabo en el CIAT y Cosmoagro en la zona franca, en las áreas de oficina se realizaron en la Gobernación del Valle, universidad cooperativa de Colombia y transportes Recreativos Ltda. Por último se encuentra el área operativa se realizo actividades de pausa activa en empresas como TCC, JGB, Colgate, Centelsa, Yupi, Icesi, Terminal Portuario entre otros. Lo cual ha traído beneficios en las empresas, ya que las lesiones osteomusculares han disminuido 10% en las empresas donde se llevaron a cabo las practicas de salud ocupacional disminuyendo así el ausentismo laboral, con una mayor

productividad y a su vez disminución en costos, por incapacidad en estas empresas.

Es por esto que toda empresa sin importar su tamaño, el número de personas, la actividad que realiza debe tener programa de Salud Ocupacional a su vez el subprograma de medicina preventiva, donde se podrá encontrar el programa de Pausa Activa, con el fin de proporcionarles un óptimo desempeño laboral al trabajador y al mismo tiempo a la empresa.

A continuación en este trabajo se ilustrará y se describe la actividad que son realizadas en cada área, Además encontrando así los ejercicios de pausa activa propuestos para las lesiones osteomusculares laborales más frecuentes en las áreas Textil, Agrícola, Oficina y Operativa, Esto pretende ser un soporte teórico – práctico orientado a la realización de estas actividades y de apoyo en la universidad, ya que no se encuentra suficiente material impreso para la consulta de pausa activa.

Área Textil



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: En el área textil la parte del cuerpo mas utiliza los miembros superiores, con una flexión de hombro 30° , flexión de codo 100° , y flexión de muñeca 15° , además el trabajador se encuentra en posición sedente con flexión de cuello de 10° , cifosis dorsal y aplanamiento lumbar, por la actividad de bordado, confección, etc.

Lo que conlleva a presentar las siguientes lesiones osteomusculares y la realización de Pausa Activa para cada una de estas lesiones, encontrando Ejercicios Activos libres, estiramientos, gimnasia cerebral, ejercicios de Williams entre otros.

Síndrome Del Túnel Carpiano

- ✚ Se hace énfasis en estiramiento de flexores de muñeca. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 1)



Figura 1

- Estiramientos de miembros superiores, 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 2 y 3)



Figura 2



Figura 3

- Ejercicios activos libres de miembros superiores, manos y dedos. (fig. 4 y 5)



Figura 4



Figura 5

- Realizar movimientos en desviación ulnar y radial. (fig. 6 y 7)



Figura 6



Figura 7

Tenosinovitis Dequervain

- ✚ Estiramientos de flexores y extensores de muñeca. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 8 y 9)



Figura 8



Figura 9

- ✚ Ejercicios activos libres del primer metacarpiano. (fig. 10 y 11)



Figura 10



Figura 11

- ✚ Evitar movimientos de abducción del pulgar. (fig. 12)



Figura 12

Cervicalgía

- ✚ Estiramiento de flexores, extensores y rotadores de cuello. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 13, 14 y 15)



Figura 13



Figura 14



Figura 15

- ✚ Ejercicios activos libres de cuello. (fig. 16 y 17)



Figura 16



Figura 17

- ✚ Movimientos de seguimientos visuales y vestibular para la disminución dada por el dolor (fig. 18)



Figura 18

LUMBALGIA

- ✚ Hacer cambios de posición, lo cual ayudara a una buena conciencia postural. (fig. 19 y 20)



Figura 19



Figura 20

- ✚ Recostarse contra la pared y aplanar la curvatura lumbar normal sosteniendo por 15 seg. Y repetir 3 veces (fig. 21)



Figura 21

- ✚ En posición supina llevar las piernas al pecho, con rodillas flexionadas. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 22)



Figura 22

- ✚ Agacharse con las rodillas en extensión a tratar de tocar la punta de los pies, 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 23)



Figura 23

Área Agrícola



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: En esta área el trabajo es de carga pesada, ya que la mayoría de tiempo es en posición bípeda, dinámica, se utiliza miembros superior con movimientos repetitivos y rotaciones e inclinaciones de tronco. Teniendo en cuenta el gran espacio que tienen se pueden realizar Pausas Activas con actividades lúdicas y deportivas.

Síndrome Del Tunel Carpiano

- ✚ Estiramientos de miembros superiores, 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 24, 25 y 26)



Figura 24



Figura 25



Figura 26

✚ Ejercicios de activos libres de mano, muñeca y codo. (fig. 27, 28 y 29)



Figura 27



Figura 28



Figura 29

✚ Ejercicios de movilidad articular. (fig. 30 y 31)



Figura 30



Figura 31

✚ Actividades ludicas. (fig. 32)



Figura 32

Epicondilitis Medial

✚ Estiramiento de flexores muñeca. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 33)



Figura 33

✚ Ejercicios activos libres de muñeca y codo.(fig.34)



Figura 34

- ✚ Actividades recreativas que involucren miembro superior.(fig.35)



Figura 35

Lumbalgia

- ✚ Agacharse con las rodillas en extensión a tratar de tocar la punta de los pies sostener por 15 seg. (fig. 36)



Figura 36

- ✚ Ejercicio de Williams en cuatro puntos. (fig. 37 y 38)



Figura 37



Figura 38

✚ Estiramientos laterales de tronco. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 39 y 40)



Figura 39



Figura 40

✚ Estiramientos en posición bípeda de miembros inferiores. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 41, 42, 43 y 44)



Figura 41



Figura 42



Figura 43



Figura 44

Área De Oficina



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Están predispuestos a factores de riesgo ergonómico, físico y psicosocial; ya que la posición que adoptan es sedente, utilizan todo el tiempo sus miembros superiores y sobre todo sus manos para digitar, se encuentran con ruido constante de los teléfonos y la gente que atiende; además de esto prestan el servicio de atención al público y al jefe, lo que puede hacer que la responsabilidad aumente y genere lesiones osteomusculares.

Síndrome Del Tunel Carpiano

- ✚ Estiramiento de extensores y flexores de muñeca. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 45 y 46)



Figura 45



Figura 46

✚ Movimientos circulares de muñeca. (fig. 47)



Figura 47

✚ Ejercicios activos libre de miembros superiores. (fig. 48 y 49)



Figura 48



Figura 49

✚ Ejercicios isométricos de mano. (fig. 50)



Figura 50

Tenosinovitis Dequervain

- ✚ Estiramiento radial. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 51)



Figura 51

- ✚ Estiramiento del primer metacarpiano en todas las posiciones. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 52, 53 y 54)



Figura 52



Figura 53



Figura 54

✚ Ejercicios de coordinación en miembros superiores. (fig. 55, 56 y 57)



Figura 55



Figura 56



Figura 57

✚ Ejercicios activos libres de miembros superiores. (fig. 58 y 59)



Figura 58



Figura 59

Cervicalgia

✚ Estiramiento de cuello. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 60 y 61)



Figura 60



Figura 61

✚ Ejercicios activos libres de cuello. (fig. 62 y 63)



Figura 62



Figura 63

- ✚ Ejercicios de seguimiento visual, en rango sub-máximo sosteniendo 15 seg. (fig. 64)



Figura 64

- ✚ Ejercicios sostenidos de hombro para relajar. (fig. 65 y 66)



Figura 65



Figura 66

Lumbalgia

- ✚ Hacer estiramiento de columna en posición sedente. 3 Repeticiones de 15 seg. (fig. 67)



Figura 67

- ✚ En posición sedente aplanar la curvatura lumbar normal sosteniendo por 15 seg. (fig. 68)



Figura 68

- ✚ Ejercicios de inclinación de tronco. Y activos libres de miembros inferiores (fig. 69 y 70).



Figura 69



Figura 70

Área Operativa



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se encuentran factores de riesgo ergonómico, físico y psicosocial; teniendo en cuenta que la posición que adoptan es bipeda, utilizando sus miembros superiores, es una tarea monótona, en cadena lo cual los lleva a estrés.

Síndrome Del Túnel Carpiano

- ✚ Estiramientos de extensores de muñeca. 3 Repeticiones de 15 Seg. (fig. 71 y 72)



Figura 71



Figura 72

✚ Ejercicios activos libres de muñeca. 3 series de 10 repeticiones (fig. 73)



Figura 73

✚ Realizar movimientos en desviación ulnar y radial (fig. 74 y 75)



Figura 74

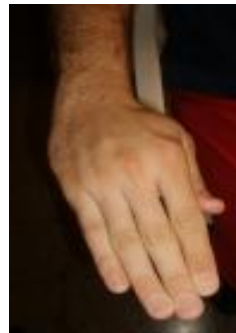


Figura 75

Cervicalgia

- ✚ Estiramiento de Flexores y extensores de cuello. 3 series de 15 Seg. (fig. 76 y 77)



Figura 76



Figura 77

- ✚ Ejercicios activos libres de cuello. (fig. 78 y 79)



Figura 78



Figura 79

- ✚ Ejercicios de gimnasia cerebral. (fig. 80 y 81)



Figura 80



Figura 81

Lumbalgia

- ✚ Agacharse con las rodillas en extensión tratar de tocar la punta de los pies, 3 series de 15 seg. (fig. 82)



Figura 82

- ✚ Realizar ejercicios de estiramientos en miembros inferiores. 3 series de 15 seg. (fig. 83 y 84)



Figura 83



Figura 84

- ✚ Realizar ejercicios de inclinación de tronco. (fig. 85)



Figura 85

- ✚ Ejercicios activos libres de miembros inferiores (fig. 86).



Figura 86

8. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta la recopilaciones echas se puede decir que las lesiones osteomusculares son unas de las principales causas de ausentismo laboral que existe en Colombia y el mundo, principalmente la lumbalgía, siendo esta la del mayor porcentaje dentro de las lesiones y a la cual se le debe poner más atención para disminuir el índice.

La Pausa Activa se encuentra dentro de la medicina preventiva, que toda empresa debería tener en su programa de pausa activa teniendo en cuenta que los resultados han sido óptimos, para la empresa y los trabajadores reduciendo los costos que generan las incapacidades, teniendo en cuenta que la Pausa Activa es una actividad fácil y sencilla de trabajar; encontrando en esta unas características accesible para la población trabajadora; ya que se hace con su ropa de trabajo.

Es de mencionar que la Pausa Activa, se realiza después de hacer una evaluación a la empresa y al personal, para poder llevar a cabo la actividad, teniendo en cuenta el tipo de lesión osteomuscular que presenta así mismo se realiza los ejercicios adecuado de Pausa Activa con el fin prevenir estas lesiones, y esto debe desarrollarse por personal especializado.

Es de resaltar que por la poca información impresa de pausa activa, este documento serviría de pauta para consultas de los estudiantes y/o de las personas que les pueda llegar a interesar, ya que los temas a tratar son claros e ilustrados, siendo así una forma fácil de entender por parte de los interesados.

9. RECOMENDACIONES

Estos programas de pausa activas serán de construcción colectiva, procurando una amplia participación de los trabajadores lo cual ayudara a un ambiente laboral saludable.

En la realización de la pausa activa se tendrá en cuenta en los participantes, el: sexo, edad, cultura, y tipo de trabajo, para de esta manera hacer mas educativa la pausa

Se debe tener contar con la disponibilidad de tiempo en las personas y el deseo de participación de ellas, además de contar con el apoyo de las directivas de la empresa y contar en lo posible con un espacio adecuado, con el fin de no producir un accidente o trauma por los objetos que se pueden encontrar en los alrededores.

Dar un diagnóstico de necesidades sentidas y reales del trabajador con la que será importante para saber el tipo de necesidad de ellos y como se desenvuelve dentro de su trabajo. De esta forma el elaborador del programa podrá dar un buen direccionamiento del programa a desarrollar con ellos.

Se debe culturizar al trabajador sobre el programa de pausa activa el cual se implementara gradualmente y ayudara a dar pautas de direccionamiento del trabajo hacia el óptimo bienestar de ellos; así mismo se respetara el ritmo de los participantes y su optimización del proceso laboral.

Se Recomienda llevar una secuencia en la realización de los ejercicio de pausa activa en cada sesión.

BIBLIOGRAFIA

MORA Aymer, Una pausa que activa el bienestar: Pausa activa. En: el país, abr/24/2007.

GARCIA, Ana M.; Benavides, Fernando G. Ruiz - Frutos Carlos. Salud laboral, Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. Editorial Manson, 2000

Prevención de trastornos músculoesqueléticos en el lugar de trabajo, Serie protección de la salud de los trabajadores N° 5

AYALA Cáceres Luís Carlos. Legislación Salud Ocupacional y Riesgo Profesional, Ediciones Salud Ocupacional.

COLOMBIA. Suratep. Administradora de riesgos profesionales consulta: 26 de febrero de 2008

COLSEGUROS, ARP. III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales. Consulta: 24 mayo de 2007, en: <http://www.fondoriesgosprofesionales.gov.co>

ARENAS Ana Lucia, Una pausa que activa el bienestar: Pausa activa. En: el país, abr/24/2007.

COLOMBIA. Alcaldía de Cali. Listo Programa de Pausas Activas para Funcionarios del CAM. Consulta: 17 junio de 2007, en: <http://www.cali.gov.co/Noticias.php?id=8220>

DE LA LUZ, M. Haga una Pausa. Consulta: 17 Junio de 2007, en: http://www.paritarios.cl/actualidad_haga_una_pausa.htm

. EL DEBER, Extra. Trabajo. Ejercicios de Pausa. Consulta: 24 mayo de 2007, en:
www.eldeber.com.bo/extra/2007-04- 29/nota.php?id=2929.

www.gestionhumana.com visitada el 17 de enero 2004

JONES Débora "La salud tiene precio", C&D (conocimiento y dirección), agosto
2000