

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA PARA LOS  
TRABAJADORES DE LA EMPRESA GERS S.A EN LA CIUDAD DE  
SANTIAGO DE CALI, PERIODO 2 DE 2.008**

***PROPOSAL OF A PROGRAM OF ACTIVE PAUSE FOR THE WORKERS OF  
COMPANY GERS S.A. IN THE CITY OF SANTIAGO OF CALI, PERIOD 2 OF  
2.008***

**AUTORES**

María Cristina González Villareal,  
Mónica Andrea Perea Meneses  
Helen Johanna Gutiérrez Rincón.  
Estudiantes de Fisioterapia de la  
Fundación Universitaria María  
Cano. Extensión Cali. 2008

**ABSTRACT**

Los factores de riesgo ergonómico en los trabajadores de oficina son los principales causantes de la aparición de patologías osteomusculares y su sintomatología puede alterar la funcionalidad de los trabajadores, además la falta de programas de promoción y prevención de este tipo de alteraciones sumado a la falta de control de los factores de riesgo pueden propiciar al aumento o

aparición de este tipo de patologías.

La identificación y prevención de este tipo de patologías es importante en el desarrollo de los programas de Salud Ocupacional dentro de una Empresa, ya que se debe velar por la salud laboral del trabajador y así mismo favorecer a un ambiente de trabajo adecuado realizando diferentes programas dentro de la misma, encaminados a esto. La propuesta de un programa de Pausa Activa dentro de la empresa Gers en el periodo 2 de 2008, se establece luego de determinar la relación causa – efecto de los trabajadores y sus funciones laborales con las patologías osteomusculares relacionadas al trabajo.

The factors of ergonomic risk in the office workers are the main causes of the appearance of pathologies

osteomusculares and its group of symptoms can alter the functionality of the workers, in addition the lack to programs of promotion and prevention of this type of alterations added to the lack of control of the risk factors can cause to the increase or appearance of this type of pathologies. The identification and prevention of this type of pathologies are important in the development of the programs of Occupational Health within a Company, since it is due to guard by the labor health of the worker and also to favor to an atmosphere of suitable work realising different programs within the same directed to this. The proposal of a program of Active Pause within the Gers Company in period 2 of 2008, settles down after to determine the relation causes - to effect of the workers and its labor functions with the related pathologies osteomusculares to the work.

### **PALABRAS CLAVE**

*Patologías osteomusculares, factores de riesgo ergonómico, pausa activa, salud ocupacional, trabajo.*

### **INTRODUCCIÓN**

El programa de pausa activa tiene como finalidad mejorar la actividad laboral disminuyendo el cansancio que genera la misma. Es por ello que las grandes compañías deben diseñar, organizar y ejecutar el programa de Salud Ocupacional, el cual a su vez va a ser el ente ejecutor del programa de pausas activas destinado a mejorar el bienestar de los trabajadores, partiendo desde un nivel preventivo que permita día a día minimizar los factores de riesgo ergonómicos los cuales se ven expuestos diariamente.

Los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, queriendo cumplir con uno de los objetivos del área de salud ocupacional de la Empresa Gers S.A, realizando la propuesta de un programa de pausas activas dirigido a los trabajadores del área de oficina , iniciando con la caracterización laboral de los trabajadores identificando la sintomatología osteomusculares relacionada a factores de riesgo ergonómico, que conlleven a un

accidente de trabajo o enfermedad profesional, y conocer a los empleados para determinar la prioridad de trabajo con ellos.

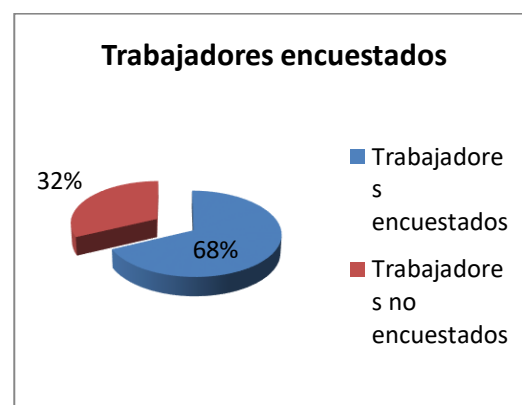
La realización de la propuesta del programa de pausas activas pretende motivar a todo el personal del área de oficina de la empresa Gers S.A. a realizar diferentes actividades que conforman el programa, durante su jornada laboral, lo cual les permitirá disminuir los niveles de estrés y promover hábitos de vida saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los mismos.

### PROPUESTA METODOLÓGICA

Se realizó un tipo de estudio descriptivo dadas las características de la investigación y una vez realizada la revisión bibliográfica se escogió el diseño descriptivo, que permitió detallar y puntualizar las necesidades básicas, y la sintomatología más frecuente relacionada con el factor de riesgo ergonómico que más presentan en los trabajadores del área de oficina de la Empresa Gers S.A para

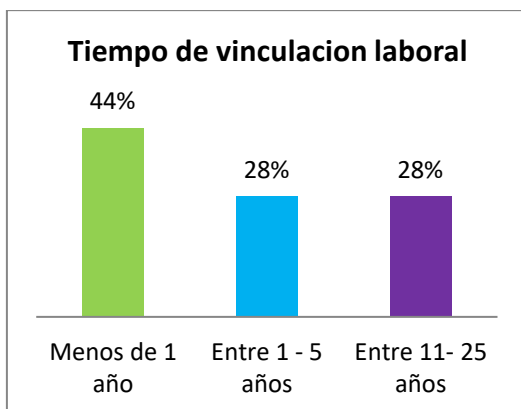
realizar una propuesta de programa de pausa activa como medida preventiva desde el punto de vista fisioterapéutico que pueda mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

El enfoque fue de tipo cualitativo, porque se describirán los factores de riesgo más frecuentes en esta población, ya que por medio de una encuesta identifiqué la relación de estos factores de riesgo con la sintomatología presente en esta población. Además el método del trabajo de investigación fue inductivo, y su diseño fue no experimental porque no hubo manipulación deliberada de las variables, la encuesta fue aplicada a un porcentaje de 68% trabajadores, el 32% restante no se encontraron en su puesto de trabajo ya que realizaban trabajo de campo



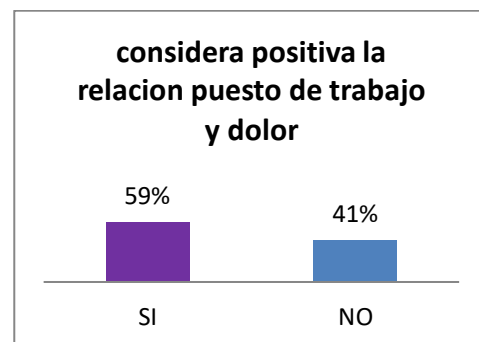
**Grafico 1****RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Según los resultados obtenidos de la revisión del registro de ausentismo laboral de la Empresa Gers, se evidencia la ausencia de enfermedades profesionales o accidentes de trabajo, una de las razones puede ser el poco tiempo de vinculación laboral de la mayoría de los trabajadores pues un porcentaje relativamente alto, correspondiente al 44%, lleva menos de 1 año en la Empresa. Como lo muestra la siguiente grafica:

**Grafico 2**

Respecto a la presencia de dolor se encontró al dolor de cuello, con un

porcentaje de 34%, y el de espalda con un porcentaje 27%, los mas frecuentes, lo cual se relaciona con la concepción de muchos de los trabajadores encuestados, el 59%, sobre el puesto de trabajo y su relación con el dolor, pues relacionan a este como causante, aunque un gran porcentaje de los trabajadores, correspondiente al 70% piense que su puesto de trabajo es adecuado, se puede deducir que la falta de conocimiento sobre la higiene postural y la ergonomía resalta en que los trabajadores creen que sus puestos son adecuados, cuando realmente no lo son.

**Grafico 3**

Además se encontró un alto porcentaje de trabajadores que utiliza anteojos, 58%, esto se relaciona con un diagnostico de fatiga visual, encontrado en un alto

porcentaje de los trabajadores encuestados, correspondiente al 51%, lo cual además lo podemos relacionar con la inadecuación del puesto de trabajo y el poco tiempo de descanso de estos trabajadores, pues, un porcentaje alto refirió que solo algunas veces toman descanso cuando están cansados, esto corresponde a un 88%.



**Grafico 4**

Concerniente con el poco tiempo de descanso se puede relacionar, con la presencia de dolor en cuello y espalda, la cual fue referida anteriormente, además se puede resaltar en este punto, que los trabajadores que refieren mayor dolor son los vinculados con contrato indefinido, esto es importante porque se relaciona con el estrés que puede generar un despido a corto plazo, lo cual se va a ver reflejado en la presencia de esta sintomatología.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Destacando en los resultados, la presencia de la sintomatología, su relación con los deficientes periodos de descanso, se concluye que la importancia de implementar un programa de Pausa Activa permitirá mejorar la funcionalidad de los trabajadores además de la prevención y disminución de lesiones Osteomusculares por posturas inadecuadas, cabe anotar que dentro del programa de pausa activa, no solo se ejecutaran ejercicios de estiramientos, sino también ejercicios de descanso visual, gimnasia cerebral y algunas orientaciones educativas con el fin de realizar promoción de la salud en cuanto a temas de ergonomía e higiene postural.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- HERNANDEZ SAMPIERE. Roberto. FERNANDEZ COLLADO, Carlos. BAPTISTA LUCIO, Pilar. Mitología de la investigación, 2 Edición. Mc Graw Hill.

- RÍOS VILLA, Paula Andreal. Pausa laboral activa en los profesores del centro de acondicionamiento y preparación física (CAPF) de la liga de Natación de Antioquia. Medellín 2007, 15 p. Trabajo de grado (Especialista en Educación Física: Actividad Física y Salud). Universidad de Antioquia. <http://www.monografias.com/trabajos/ergonomia/ergonomia.shtml>
- M.R. Jouvencel. Ergonomía Básica aplicada a la medicina del trabajo. Editorial Santos, 1994.pag 46-55.
- RUIZ FRUTROS, Carlos. GARCIA, Ana M., Salud Laboral. Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. 3ra Edición. Ed. Manson, 2000 pag. 38.
- Góngora C. Marisol. Factores de Riesgo Ergonómico. Consulta: 20 de Agosto del 2008, en: <http://www.monografias.com/trabajos7/ergo/ergo.shtml>
- López A. José R. Ergonomía. Consulta: 20 de Agosto de 2008, en: