

PROPUESTA DE UN MANUAL EN PAUSAS ACTIVAS PARA LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA MÁS SALUD PREVENTIVA EN EL MUNICIPIO DE YUMBO

AUTORES: Julia Andrea Arias Díaz e Ivon Carolina Díaz Rojas
Estudiantes de X semestre de Fisioterapia
Fundación Universitaria María Cano
Extensión Cali 2008 -01

Resumen

La Pausa Activa es la actividad física que se realiza durante los periodos de trabajo y en un momento del día que se empieza a sentir algún grado de molestia en una zona específica del cuerpo. Los beneficios al trabajador en su ambiente laboral, es de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y la otra es a la empresa. A mejores condiciones ambientales y saludables en el medio laboral, mejor será el desempeño del trabajador y por ende los resultados en la productividad de la empresa. Las Pausas 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, potencializando el funcionamiento cerebral e incremento de la productividad y el rendimiento laboral.

PALABRAS CLAVES: Pausas Activas, Ejercicios, Beneficios, Enfermedades Laborales, Puestos de Trabajo, Accidente de Trabajo.

Abstrac

The break active is a physical activity that takes place during periods of work and in a moment of the day you start to feel some degree of discomfort in a specific area of the body. The benefits to the employee at his workplace in order to contribute to improving their quality of life and the other are the position of corporate profit. A better environmental conditions and healthy working environment, the better the performance of the worker and therefore results in the company's productivity. The Breaks Active simplest option is to improve health and labor efficiency. It involves the use of varied techniques during the workday in order to activate breathing, blood circulation and energy sicophysics body to prevent disturbances caused by fatigue and enhance physical and mental functioning brain increasing productivity and work performance.

KEYWORD: Breaks Actives, exercises, Benefits, Labor Diseases, Jobs, accidents at work.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo esta diseñado para estar en movimiento y no en reposo, pero el acelerado avance tecnológico obliga a estar en lugares de trabajo sentados o con poco movimiento, de allí que en la actualidad un 80% de los puestos de trabajo sean en sillas poco anatómicas, lo cual hace que el trabajador sea sedentario y propenso a enfermedades y accidentes laborales.

Sin embargo, en otros casos hay factores que provocan tales molestias en los puestos de trabajo, que han ido incrementado los índices de ausentismo laboral como son trabajos con movimientos repetitivos, posturas inadecuadas del cuerpo, fuerzas de aplicación con los brazos y las manos, levantamientos y transportes de pesos o ambientes de trabajo donde el clima laboral no favorece las buenas relaciones y el bienestar del trabajador.

La empresa Mas Salud Preventiva brinda apoyo terapéutico de alta calidad profesional en el desarrollo adecuado de la salud y el bienestar de las familias en Yumbo, prestando servicios en consulta externa, masajes antiestrés, dotaciones médicas, psicología, asesorías y capacitaciones.

Por lo tanto, al tratarse de una empresa con tan amplia gama de actividades se observa la necesidad de realizar una propuesta de un Manual de Pausas Activas, que permita guiar a los trabajadores sobre los ejercicios en el lugar de trabajo y sus beneficios, además, concientizar

al personal administrativo para que contribuyan con el autocuidado, obteniendo una notable disminución del estrés, la monotonía del trabajo, la ansiedad y la depresión. Como también mejorar el riego sanguíneo, aumentar la capacidad de mantenerse alerta, reducir los errores en el lugar de trabajo y aumentar la productividad.

PROPUESTA METODOLÓGICA

El tipo de estudio que se va a realizar en la empresa Mas Salud Preventiva – Yumbo, es de tipo Aplicativo. El método del estudio es tipo Deductivo, que va de general a lo particular; se inicia con la observación de fenómenos generales con el propósito de señalar las verdades particulares. Este proceso no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento. Puede utilizarse a partir de la validez del enunciado particular que pueda demostrar el valor de verdad del enunciado general.

Es un análisis de información tipo Cuantitativo, el cual puede presentarse en proporciones matemáticas o proporciones que fácilmente se pueden convertir en fórmulas matemáticas que expresen relaciones funcionales entre variables; además utiliza técnicas estadísticas muy estructuradas para el análisis de la información e instrumento de recolección de información y medición de variables muy estructurados.

Es un estudio de tipo No experimental, pues aquí el investigador observa los fenómenos

tal y como ocurren naturalmente, sin intervenir en su desarrollo; es decir, que no se manipulan deliberadamente las variables, y finalmente analizarlos.

La población que se beneficia de esta propuesta es la empresa Más Salud Preventiva la cual cuenta con 20 trabajadores, distribuidos en el área administrativa con 4 trabajadores y el área de servicios con 16 trabajadores; cuentan con un horario de trabajo que corresponde a la semana de lunes a viernes de 7:00 a.m. hasta 4:00 p.m. con una hora de almuerzo.

Las fuentes de información son la **Fuente primaria**, la cual se basa principalmente en encuestas para caracterizar la población y la determinación del estado de salud de los trabajadores; la observación directa de los sujetos a investigar en su puesto de trabajo para conocer las acciones dentro de la actividad laboral específica; y Aplicación de formato de Evaluación de Puestos de trabajo; y la **Fuente secundaria**, Revisión bibliográfica acerca de los temas relacionados con la propuesta de un Manual en Pausas Activas, además de conocer la historia de la empresa MAS SALUD PREVENTIVA; con el fin de crear una base de datos que permitan seleccionar información que garantice el éxito de la propuesta.

La recolección de la información se hizo mediante **técnicas** como la observación, las entrevistas, las encuestas y los cuestionarios; e **instrumentos** elegidos para la medición de las características propias de la población, son la

encuesta, la observación y formato de evaluación de puesto de trabajo; seguido de esta recolección de datos, se somete a un proceso de codificación, tabulación y análisis estadístico.

Encuesta: se aplicara una encuesta con el fin de caracterizar la población socio – laboralmente, determinar las enfermedades que se están presentando y en general el estado de salud de la población trabajadora.

Observación: Esta será utilizada para describir la actividad laboral de los trabajadores vinculados a la empresa. Teniendo en cuenta que la observación es un procedimiento importante, pues es un proceso mediante el cual se perciben deliberadamente ciertos rasgos existentes en la realidad por medio de un esquema conceptual previo y con base en ciertos propósitos definidos generalmente por una conjetura que se quiere investigar.

Evaluación de puesto de trabajo: para esta evaluación de puestos de trabajo, se utilizara el Análisis de Puesto de Trabajo basado en el análisis de puesto de trabajo de Renault.

Las fases que se emplearon para el cumplimiento de los objetivos de esta propuesta son:

FASE 1: Recolección y Ordenamiento de la Información: Para esta fase se requiere un conocimiento del área y de los sujetos que se investigan, lo cual nos permite formular las preguntas específicas que se buscan responder; en este caso la población señalada

son los trabajadores de la empresa Mas Salud Preventiva del municipio de Yumbo.

FASE 2: Diseño y Aplicación de los instrumentos: Se diseña una encuesta que se aplicará a los trabajadores de la empresa Más Salud Preventiva de Yumbo; además de la aplicación del Formato de Evaluación de los puestos de trabajo para el análisis de los mismos, el cual se basa en el análisis de Puestos de Trabajo de Renault valido como requisito académico de la Fundación Universitaria María Cano.

FASE 3: Tabulación, ordenamiento y procesamiento de la información: Después de la información recogida a través de las encuestas, la observación y la evaluación de Puestos de trabajo, se procede a la tabulación y procesamiento de la información, mediante graficas estadísticas realizadas en Excel.

FASE 4: Análisis de los resultados: Después de ordenada la información, se realiza análisis de lo investigado y proponer el Manual en Pausas Activas.

RESULTADOS

En la empresa Más Salud Preventiva – Yumbo, se realiza una encuesta permitiendo identificar una población trabajadora aparentemente sana, con ciertas características que indican los malos hábitos de salud laboral y personal.



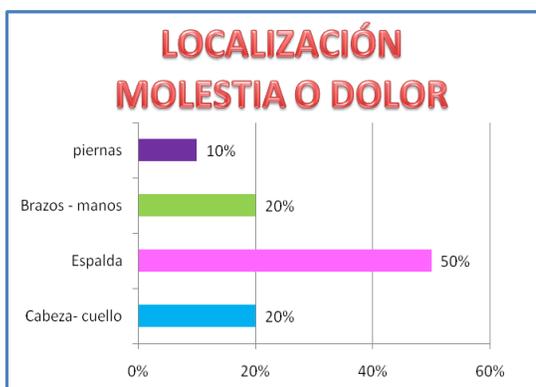
Grafica: Movimientos que realizan los trabajadores durante la jornada laboral

La mayoría de los trabajadores encuestados han presentado alguna vez molestia o dolor durante su jornada laboral y fuera de esta.



Grafica: Molestia o dolor durante el desarrollo de las actividades laborales

Dichas molestias o dolor se presentan principalmente en la región de la espalda, con mayor prevalencia en espalda alta; sin embargo en las demás regiones no deja de presentarse molestias y dolor dependiendo de la actividad laboral de cada trabajador.



Grafica: Localización de la molestia o dolor

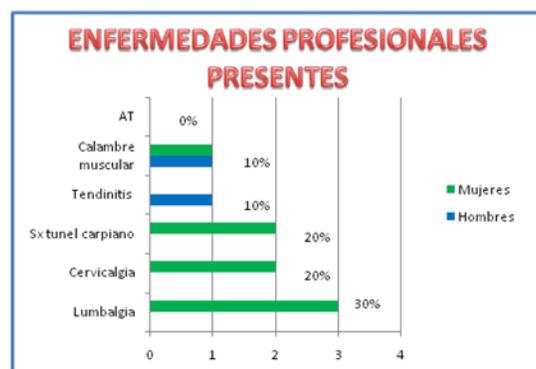
En la empresa Más Salud Preventiva – Yumbo, se empiezan a evidenciar molestias, dolor o fatiga de tipo osteomusculares que con el tiempo podría afectar la salud y el rendimiento de los trabajadores y directamente la productividad de la empresa, al presentarse Enfermedades Profesionales de este tipo y/o Accidentes de Trabajo.



Grafica: Presencia de Enfermedad Profesional o Accidente de trabajo.

Por lo tanto, dichas consecuencias desencadenan algias, tendinitis y síndrome del túnel carpiano por desgaste físico de los trabajadores en la realización de sus tareas laborales diarias; además a través del análisis de puestos de trabajo se sugieren

modificaciones que permitan el ajuste anatomo - fisiológico y funcional de los empleados en sus puestos de trabajo correspondientes, debido que algunos no se encuentran diseñado o no pueden ser modificados a las necesidades de cada trabajador, además de que la mayoría de los puestos de trabajo no son de uso exclusivo, sino por el contrario, lo utilizan varios trabajadores, ejemplo: la recepción es el mismo puesto para la Gerente y para el Administrador.



Grafica: Enfermedades Profesionales presentes

Para la descripción de las actividades laborales y la determinación del estado de los puestos de Trabajo del personal que labora en la empresa Más Salud Preventiva, se utilizaron técnicas como la Observación Directa - Diagrama de Tareas y Evaluaciones de Puestos de Trabajo.

La observación directa llevó a la elaboración de los diagramas de tareas permitiendo la identificación de las posturas y los movimientos que adoptan los trabajadores en el desarrollo de sus funciones laborales.



Diagrama de tareas: se describe la posición de los segmentos corporales que implica las actividades de barrer y recoger la basura que se encuentra en toda la empresa.



Diagrama de tareas: se describe la posición de los segmentos corporales que implica las actividades del masaje antiespasmódico.

La presentación del Manual en Pausas Activas, con base en los resultados obtenidos; el cual cuenta

con diversas actividades de descanso y recuperación para los trabajadores durante su jornada laboral en un tiempo de 10 – 15 minutos cada hora.

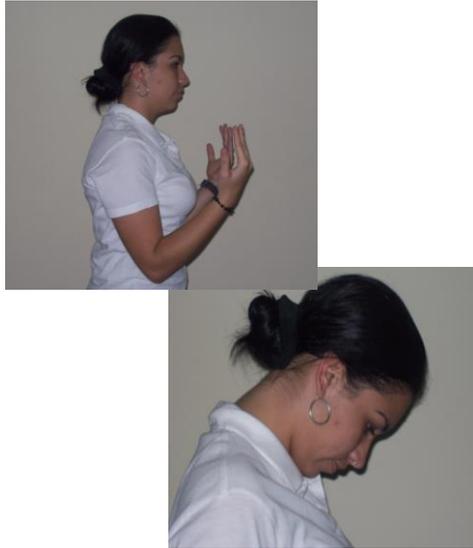
Estas actividades constan de ejercicios físicos: estiramientos, fortalecimiento y movilidad articular y ejercicios mentales: Gimnasia cerebral y agilidad mental además de un componente de relajación.

- ❖ **Movilización Articular** (Cabeza, Cuello, hombros, Codo, muñeca, manos y dedos, Miembros Inferiores, Miembros Inferiores con palo, Columna en colchoneta y palo).
- ❖ **Estiramientos** (Cabeza y cuello, Miembros Superiores, Miembros Inferiores en colchoneta, Miembros Inferiores de pie, Columna).
- ❖ **Fortalecimiento** (Miembros Superiores con therbands, Miembros Inferiores, Miembros superiores e inferiores con balones – colchoneta, abdominales y espalda en colchoneta).
- ❖ **Automasaje** (Cabeza, Cara, masajes y ejercicios oculares, espalda, Miembros superiores y Miembros Inferiores).
- ❖ **Gimnasia Cerebral** (Marcha Cruzada, doble garabato, el búho, botones del cerebro).
- ❖ **Agilidad Mental** (Sudoku, Sopa de letras)
- ❖ **Relajación**

A continuación algunas de las actividades propuestas en el Manual

en Pausas Activas para la empresa
Más Salud Preventiva.

a)



a) *Movilidad articular*

b)



b) *Estiramientos*

c)



c) *Fortalecimiento*

d)



d) *Automasaje*

e)

3		1				9		
	5	2		9	6	3		
	9		8		7		2	
1	6		3				5	
			7	6	1			
	4				5		6	8
	3		4		2		1	
		6	5	7		8	9	
		5				2		3

e) *Agilidad Mental*

CONCLUSIONES

Se identificó una población trabajadora aparentemente sana, pero con malos hábitos de salud laboral y personal; presencia de molestias, dolor o fatiga de tipo osteomusculares; Las más frecuentes son algias, tendinitis y síndrome del túnel carpiano debido a la realización de sus tareas laborales diarias. Los puestos de trabajo no pueden ser modificados según la antropometría de cada trabajador; además no son de uso exclusivo, sino por el contrario, son utilizados por varios de los trabajadores. La empresa no ha realizado ninguna inducción,

capacitación y orientaciones educativas a los trabajadores acerca de los hábitos saludables laborales. No se ha implementado ningún tipo de programas preventivos de salud ocupacional dentro de la empresa.

RECOMENDACIONES

Implementar el Manual en Pausas Activas en la empresa desarrollado por el grupo de estudio

Brindar a los trabajadores tiempo y espacios de descanso durante su jornada laboral.

Los Puestos de Trabajo deben ser ajustables a las medidas o requerimientos de los empleados de la empresa, que les permita una adecuada higiene postural durante su jornada laboral.

Capacitaciones y/o orientaciones educativas dirigida a trabajadores y empleadores acerca de las lesiones o enfermedades más comunes y cómo prevenirlas

Llevar un control médico y Fisioterapéutico de los empleados de la empresa, que permita conocer las condiciones del estado de salud de cada uno de ellos.

Permitir a sus trabajadores la participación en actividades lúdico – recreativas, programadas por la empresa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

Método (consultado el 15 de Marzo de 2008). Disponible en:

http://www.wikilearning.com/monografia/tipos_de_estudio_y_metodos_de_investigacion-tipos_de_estudio_y_metodos_de_investigacion/7169-1

Enfoque: (consultado el 14 de Marzo de 2008) Disponible en: [http:// www.tiposdeestudios.com/lbíd-p](http://www.tiposdeestudios.com/lbíd-p)

Observación (artículo de internet) (consulta 13 de Marzo de 2008). Disponible en: (<http://www.gestiopolis.com/canales5/eco/tiposestu.htm>)

COLOMBIA. ALCALDÍA. SANTIAGO DE CALI, Listo Programa de Pausas Activas para Funcionarios del CAM. Consulta: el 8 de Marzo de 2008, en: <http://www.cali.gov.co/index.php?servicio=Noticias&funcion=ver&id=8220>

EJERCICIOS - Pausas Activas; (Consulta: el 9 de Marzo de 2008). Disponible en: <http://www.wikipedia.org/wiki/Ejercicio-28k>

FACTORES que determinan el rendimiento organizacional en una empresa de mecánica automotriz (Ciudad de Guatemala, Centro América)

GIMNASIA PAUSAS ACTIVAS. (Consulta: el 8 de Marzo de 2008). Disponible en: http://www.gimnasipausa_alumno.pdf

LUMBALGIAS - Artículo; (Consulta: el 9 de Marzo de 2008). Disponible en: <http://www.estrucplan.com.ar>

OBSERVACIÓN (consulta 13 de Marzo de 2008). Disponible en:

<http://www.gestiopolis.com/canales5/eco/tiposestu.htm>

PAUSAS ACTIVAS. Consulta: el 8 de Marzo de 2008, en:
<http://www.comfenalcoantioquia.com/BienestarySalud/Salud/PausasActivas/tabid/3286/Default.aspx>

PAUSAS ACTIVAS – Artículo; (Consulta: el 8 de Marzo de 2008). Disponible en:
<http://www.suratep.com/glosario/index.html#P>

REGLAMENTACIÓN; Ley 9 de 1979, Resolución 1016 de 1989, Resolución 2013 de 1989: Comité Paritario de Salud Ocupacional – COPASO, Decreto 1295 de 1994
SAMPIERI, Otros; Metodología de la investigación. Tipos de estudios, Instrumentos de recolección de datos.

Método (consultado el 15 de Marzo de 2008). Disponible en:
http://www.wikilearning.com/monografia/tipos_de_estudio_y_metodos_de_investigacion-tipos_de_estudio_y_metodos_de_investigacion/7169-1

Enfoque: (consultado el 14 de Marzo de 2008) Disponible en: <http://www.tiposdeestudios.com>

Observación (artículo de internet) (consulta 13 de Marzo de 2008). Disponible en:
(<http://www.gestiopolis.com/canales5/eco/tiposestu.htm>)

GIMNASIA CEREBRAL, Guía de Gimnasia Cerebral – Luz Stella Espinosa Fundación Universitaria María Cano.