

**PROPUESTA PARA EL DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA EN EL AREA ADMISTRATIVA DE SERVIBARRAS LTDA DE LA CIUDAD DE SANTIAGO CALI EN EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2008.**

**PROPOSAL FOR THE DESIGN OF A PROGRAM TO BREAK ADMISTRATIVE ACTIVE IN THE AREA OF SERVIBARRAS LTDA SANTIAGO DE LA CIUDAD DE CALI IN THE SECOND HALF OF 2008.**

**AUTORES:**

**Verónica Collazos Astaiza, Jenny Patricia Folleco Unigarro, Mónica Rodríguez Cheng.** Estudiantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano. Extensión Cali. 2008

**Abstrac**

La salud laboral se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores y trabajadoras puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad, por tal motivo es de gran importancia propiciar espacios de descanso que se pueden aprovechar en la realización de pausas activas, la cual es entendida como una actividad física específica en el lugar de trabajo, la cual proporciona múltiples beneficios; desde el punto de vista fisiológico la movilidad articular se amplía, la musculatura se oxigena, se pone más flexible y recupera su distancia normal evitando tensión en los tendones. En menor grado mejora el sistema respiratorio y cardiovascular. También es un método ideal para combatir el estrés.

**Abstrac**

The health workforce is built on a proper working environment with fair working conditions, where workers can develop an activity with dignity and where possible their participation in improving the health and safety conditions on that ground is of great importance foster rest which can be exploited in the realization of active breaks, which is understood as a specific physical activity at work, which provides multiple benefits, from a physiological joint mobility is widens, the muscles are oxygen, is more flexible and returns to its normal distance avoiding strain on the tendons. To a lesser degree improves the respiratory and cardiovascular system. It is also an ideal method to combat stress.

**Palabras Claves:** Salud Ocupacional, pausa activa, Medicina Preventiva, Medicina del Trabajo, Higiene industrial, Seguridad Industrial, estiramientos, movilización articular, gimnasia visual, gimnasia cerebral.

**Key words:** Occupational Health, pause active, Preventive Medicine, Occupational Medicine, Industrial Hygiene, Industrial Safety, stretching, joint mobilization,

gymnastics visual, cerebral gymnastics.

## **INTRODUCCION**

La salud ocupacional desde hace mucho tiempo ha ido evolucionando con el fin de mejorar las condiciones de trabajo de los empleados de una empresa, cada nuevo proceso busca incrementar los controles sobre los factores de riesgo que pueden generar en los trabajadores una disminución en su función laboral y esto a su vez conlleva a la disminución en la producción de la empresa.

En la actualidad el programa de Pausa activa en estos momentos es de vital importancia integrarlo a la vida diaria del trabajador, es por esto que esta propuesta esta enfatizado en el área administrativo, con una duración de 15 minutos en los cuales se realizan diferentes actividades enfocadas a la prevención de la fatiga laboral, permitiendo que el trabajador quede en disposición de continuar de manera activa con su trabajo. El propósito de la pausa activa es la prevenir en los trabajadores lesiones osteoartromusculares de origen ocupacional, y debe realizarse 2 veces al día en las horas de mas fatiga laboral.

Servibarras Ltda. Es una empresa que cuenta con 15 trabajadores en el área administrativa y es por eso que se hace indispensable crear un programa de pausa activa, facilitando la forma de realizar su actividad laboral buscando prevenir lesiones osteomusculares

y esto a su vez lleve al ausentismo laboral.

El propósito de implementar un programa de pausa activa de salud ocupacional en servibarras Ltda. Ya que es herramienta legalmente necesaria para proteger a sus trabajadores y a estos brindarles diferentes métodos que los induzcan en la participación activa de formas de mejoramiento. La salud y el bienestar de los empleados son fundamentales para la empresa y se requiere un trabajo en conjunto para poder lograr beneficios en ambas partes.

## **JUSTIFICACION**

Basado en el principio de que la salud es calidad de vida, condición o estado de bien estar que presenta un componente biológico y uno de comportamiento, que son alterados de acuerdo con el individuo y su entorno, se propone la gimnasia laboral como una herramienta valiosa para la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, es así pues que actuando en conjunto con la Ergonomía va a colaborar con el crecimiento de la productividad de la Empresa, sin deteriorar la fuerza del trabajo humano.

Para abordar el problema de las condiciones de trabajo desde el punto de vista de que éstas determinan la salud del trabajador, se hace necesario analizar cada uno de los factores o variables que intervienen, pero teniendo en todo momento como elemento principal a la persona en situación de trabajo. Esto significa que no es

posible analizar separadamente las personas y los puestos de trabajo.

Teniendo en cuenta que la empresa SERVIBARRAS LTDA, es una empresa que maneja la prestación de diferentes servicios administrativos, los cuales requiere que el trabajador desarrolle actividades que generan alto índice de estrés como lo son el proceso de archivar documentos de estar horas sentado frente al computador, contestar el teléfono dar información al cliente etc. sumado a esto la adquisición y mantenimiento de posturas inadecuadas durante un tiempo prolongado durante la jornada laboral, teniendo en cuenta se realiza esta propuesta de un programa de pausa activa para el área administrativa de SERVIBARRAS LTDA.

## PROPUESTA METODOLOGICA

**Tipo De Estudio:** Debido a las características de la investigación, se utiliza el tipo de estudio descriptivo, ya que este sirve para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos, en el área administrativa de la empresa SERVIBARRAS LTDA.

**Método:** es deductivo el cual es un proceso de conocimiento que se inicia por la observación de fenómenos particulares con el propósito de llegar a conclusiones

y premisas generales que puedan ser aplicadas a situaciones similares a la observada. Este proyecto se enfoca en la observación de las posturas y los puestos de trabajo de los trabajadores de la EMPRESA SERVIBARRAS LTDA, de la ciudad de Santiago de Cali, durante su actividad laboral.

**Enfoque:** El enfoque de tipo cualitativo. Este tiene medios para explorar situaciones complejas y caóticas de la vida real, sino que nos aportan múltiples opciones metodológicas sobre cómo acercarse a tal ámbito de acuerdo con el problema y los objetivos del estudio a largo plazo.

**Diseño:** El diseño de la investigación es no experimental, porque no hay manipulación de liberada de las variables, no se hace cambios de las mismas. Solo observa situaciones ya existentes.

**Población:** Todas las personas que laboran en la EMPRESA SERVIBARRAS LTDA. En sus diferentes áreas. Administrativa.

**Muestra:** La muestra planteada para la investigación es el personal que labora en el área administrativa de la EMPRESA SERVIBARRAS LTDA, de Santiago de Cali.

**Fuentes De Información:** Fuente primaria: Se obtiene información de fuentes primarias como son los trabajadores y el jefe inmediato de SERVIBARRAS LTDA.

Fuente Secundaria: Recurso humano: estudiantes de décimo y

noveno semestre de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano.

### **Técnicas E Instrumentos De Recolección De Datos**

Los cuestionarios pueden ser la única forma posible de relacionarse con un gran número de personas para conocer varios aspectos del sistema. Cuando se llevan a cabo largos estudios en varios departamentos, se puede distribuir los cuestionarios a todas las personas apropiadas para recabar hechos en relación al sistema.

**Observación:** Es el proceso mediante el cual se perciben deliberadamente ciertos rasgos existentes por medio de un esquema conceptual previo y con base en ciertos propósitos definidos generalmente por una conjetura que se quiere investigar.

La observación en este trabajo será utilizada para identificar los factores de riesgo que puedan afectar la salud de los trabajadores.

**INSTRUMENTO:** Este permite de obtener información de la población de interés. La información es recogida usando procedimientos estandarizados de manera que a cada individuo se le hacen las mismas preguntas. La intención de la encuesta no es describir los individuos particulares sino obtener un perfil de la población. Dicha encuesta se denominó **ANEXO No. 1**.

### **RESULTADOS**

La encuesta fue un medio eficaz para caracterizar socio demográficamente la población trabajadora de la Empresa SERVIBARRAS LTDA, los empleados pusieron a disposición información personal y laboral la cual nos permitió este proceso

Se encontraron datos relevantes como la distribución de género, el cual el 60% pertenece al género femenino, la población se encuentra con un 40% entre el 25 y 30 años de edad.

El 30% de los trabajadores pertenecen a cargos de coordinación y el otro 30% a otros cargos de área administrativa. Un 50% lleva laborando en la empresa entre 1 a 5 años, con una jornada laboral de 8am a 7pm el 80%.

La población laboral no presenta índices bajos de incapacidad ya que el 60% de la población laboral no ha estado incapacitado en los últimos seis meses y los que lo han estado la causa más frecuente ha sido el estrés con 50%, la molestia o dolor más frecuente es en la región de espalda con un 50%, seguido de cuello y mano con un 20% y pierna con un 10%.

### **DISCUSION**

De acuerdo a los resultados obtenidos a través de la encuesta realizada a los trabajadores de la Empresa SERVIBARRAS LTDA, se pudo conocer que los horarios de los trabajadores son intensos y

teniendo en cuenta que es una población joven y aparentemente sana, se diseñaron actividades enfocadas a la prevención de miembro superior y espalda, ya que estas son las principales zonas de dolor que refiere el trabajador por fatiga laboral.

De acuerdo a lo anterior se incluyeron en las actividades de movilizaciones articulares, estiramientos, gimnasia cerebral y visual las cuales tienen gran importancia ya que con estas se van a lograr numerosos beneficios en la población trabajadora como son: relajar el cuerpo reduciendo la tensión muscular, aumentar la sensación de bienestar, mejorar la movilidad general flexibilizando músculos que pueden haber quedado algo rígidos tras un periodo de esfuerzo excesivo, mejorar la concentración, prevenir lesiones osteomusculares, reactivar la circulación, entre otros.

Las actividades fueron distribuidas de la siguiente manera:

## **EJERCICIOS**

➤ Ejercicios de cabeza y cuello:

Movilización en flexo-extensión y rotaciones

Estiramientos de músculos flexores, extensores y rotadores de cabeza y cuello.

➤ Miembro superior

Movilizaciones en rotación, abducción y aducción de hombro, flexo-extensión de codo y muñeca.

Estiramiento de músculos flexores, extensores, abductores y aductores de hombro y brazo,

flexores y extensores de codo y muñeca.

➤ Tronco y espalda

Estiramientos de músculos extensores, flexores, inclinadores y rotadores del tronco.

➤ Miembro inferior

Movilización pélvica en ante y retroversion. Flexo-extensión de rodilla y tobillo.

Estiramientos de músculos aductores del fémur, flexores, extensores de cadera y rodilla.

## **MIEMBRO SUPERIOR**

### **REGIÓN CERVICAL**



De pie entrelazar las manos por detrás de la cabeza. Llevar la cabeza dirigiendo el mentón hacia el pecho.

### **FLEXORES DE MUÑECA**



De pie de frente a la pared. Flexionar ambos brazos con los dedos mirando hacia abajo. Intentar apoyarse en la pared con las palmas de las manos.



## HOMBRO



De pie, con brazo elevado a la altura del hombro. Coger este brazo a la altura del codo con la otra mano y llevarlo hacia atrás.

Apoyado contra una pared sobre los antebrazos. Una pierna estirada y la otra flexionada y el talón de la pierna estirada ligeramente elevado. Empujar el talón de la pierna estirada hacia el suelo.

## GIMNASIA CEREBRAL Y VISUAL

Se realizan actividades sencillas que permiten el uso más integrado de los ojos, oídos y el cuerpo desarrollando así nuevas habilidades para mejorar el aprendizaje y la concentración, en este caso, de la población trabajadora.

## MIEMBRO INFERIOR



## ISQUIOTIBIALES

De pie con los pies juntos y las piernas estiradas flexionar el tronco hacia delante y tocar los dedos de los pies con las manos, manteniendo las piernas estiradas.

## CONCLUSIONES

Se caracterizo socio demográficamente la muestra de la población laboral que equivale a 10 personas, que pertenecen área administrativa de la empresa, logrando obtener con esta el perfil de los trabadores para así con base en esto identificar las necesidades de la población laboral y así elaborar e implementar el programa de pausa activa por los estudiantes de fisioterapia.

## GASTRONEMIOS

Se logró identificar por medio de la observación y la encuesta aplicada a los trabajadores del área administrativa las necesidades que ellos tienen en el

momento de realizar sus labores; lo que permite realizar la propuesta de diseñar un programa de pausas activas.

Se proporcionaron herramientas importantes de la aplicación del programa a los trabajadores con el objetivo de promocionar de manera constante hábitos saludables dentro del ambiente laboral.

Esta propuesta permite aplicar los conocimientos teóricos prácticos adquiridos durante la práctica de salud ocupacional, y la adquisición de herramientas en el rol del fisioterapeuta en el programa de pausa activas de salud ocupacional.

## **RECOMENDACIONES**

Contar con la colaboración del personal administrativo de la empresa SERVIBARRA LDTA en cuanto en la realización del programa en las horas establecidas y de manera consecutiva.

Tener en cuenta los consejos proporcionados por el programa para la prevención de lesiones osteoartromuscular.

Realizar actividad asistencial fisioterapéutica con el fin de mejorar el manejo y la ejecución del programa.

Realizar un plan de Seguimiento y control del programa por parte de los líderes capacitados que se encuentran en cada área para así lograr un adecuado funcionamiento del programa.

## **REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

➤ Baptista Lucio Pilar, Fernández Collado Carlos, Hernández Sampieri Roberto. Metodología de la investigación. 2ª edición. Ed. McGraw Hill. Pág. 60-62, 187. ISBN 970-10-1899-0.

➤ Bonastre Ramón, Palau Xavier, Subirats. Manual de seguridad y salud en el trabajo: Nuevos conceptos. 1ª edición Barcelona España. Ed. Ariel S.A, 1996. Pág., 16.

➤ Resolución 1016 de 1989. Por la cual se reglamenta la organización, Funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que Deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

➤ Romero Rubio, Juan Carlos. Gestión de la prevención de riesgos laborales, editorial Días de Santos. Madrid España. 2002