

**Propuesta de un programa de pausa activa para los trabajadores del área administrativa, de la Compañía de Seguros La Previsora S.A.**

**Proposal of a program of active pause for the workers of the administrative area, Company of Secures the Previsory S.A.**

**Cuervo Solano Jennefer, Gutiérrez Segura Ana Maria, Ordoñez Galvis Francisco J**

**RESUMEN**

**Fundamento.** La prevención de riesgos laborales consiste en desarrollar una acción permanente de identificación, evaluación y control de los riesgos laborales. Para ello, las empresas se dotan de una estructura organizativa, con funciones y prácticas definidas y procedimientos para la participación de los y las trabajadores/as. **Métodos.** Tipo de Estudio Aplicativo, Método inductivo, Diseño: No Experimental, Enfoque Cualitativo; La Población Beneficiada sobre la cual se desarrollo el diseño del programa dirigido a los trabajadores del área administrativa la Compañía de Seguros La Previsora S.A. está Conformado por 22 funcionarios. **Resultados.** Se puede determinar que las posturas adoptadas durante la jornada laboral no son las correctas, estas incluyen posturas en flexión de cuello y cabeza, debido a que algunos trabajadores tienen su monitor en una posición incorrecta. De igual forma uno de los movimientos repetitivos en común fue la dorsiflexión de muñeca, sin importar la función que desempeñen los trabajadores. **Conclusiones.** En lo evaluado, es evidente que las posturas incorrectas que los trabajadores adoptan durante su jornada laboral, llevan a lesiones corporales de nivel osteomuscular, que puede interferir en sus tareas diarias, produciendo poco rendimiento y eficacia en el trabajo realizado.

**SUMMARY**

**Background.** The prevention of occupational hazards is to develop a permanent identification, evaluation and control of occupational hazards. To that end, companies will provide an organisational structure, functions and practices defined and procedures for the participation of male and female workers. **Methods.** Type of Applied Studies, inductive method, Design: Not Experimental, qualitative

approach, the beneficiary population on which to develop the design of the program at workers in the administrative area Insurance in The Company sighted is made up of 22 officials. **Results.** You can determine that positions taken during the workday are not correct; these include positions in flexion of the neck and head, because some workers have their monitor in an incorrect position. Likewise one of repetitive movements in common was the dorsiflexión wrist, regardless of the role they play workers. **Conclusions.** As far evaluated, it is evident that the positions taken wrong that workers during their working hours, leading to bodily injury level of bone, which may interfere with their daily tasks, producing little performance and effectiveness in their work.

**Palabras clave:** Salud laboral, Accidentes de Trabajo, Lesiones Musculo Tendinosas, Pausas Activas, Postura y Movimientos Repetitivos.

## INTRODUCCIÓN

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. <sup>1</sup>

Todo tipo de trabajo requiere por parte del trabajador un consumo de energía mayor, cual sea el esfuerzo solicitado, la realización de un trabajo muscular implica el poner en acción una serie de músculos que aportan la fuerza necesaria; la forma en que se produzcan las contracciones dependerá del tipo de trabajo que se esté desarrollando, bien sea estático o dinámico. Es inquietante que la consecuencia venga determinada por las diferencias que se producen en la irrigación sanguínea de los músculos que es la que, en definitiva, fija el límite en la producción del trabajo muscular. Dicha irrigación es fundamental por dos motivos:

- Porque la sangre aporta al músculo la energía necesaria.

---

<sup>1</sup> Online: Instituto sindical de trabajo, ambiente y salud <http://www.istas.net/web/index.asp?idpagina=105>

- Porque, además, la sangre evacua del músculo los residuos de la reacción de oxidación de la glucosa producidos como consecuencia del trabajo (ácido láctico).

Basándose en lo anterior se puede decir que en un trabajo dinámico el aporte de sangre al músculo es de 10 a 20 veces mayor que en estado de reposo. Por el contrario en el trabajo estático, al comprimirse los vasos sanguíneos, el aporte de sangre a los músculos no sólo no aumenta sino que disminuye, privando al músculo del oxígeno y de la glucosa que necesita. Además los residuos producidos no pueden ser eliminados con la rapidez necesaria, acumulándose y desencadenando la fatiga muscular.<sup>2</sup>

La realización de actividad física Movimientos circulares de cuello, hombros, brazos, piernas y tobillos, en una dinámica grupal que no dura más de quince minutos es denominada como Pausa Activa. Esta 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”.<sup>3</sup>

A través de la investigación se pretenden diseñar un programa de pausa activa que permita promover la salud en los trabajadores de La Compañía de Seguros La Previsora S.A del área administrativa; esto, evitando enfermedades y alteraciones derivadas al sedentarismo y/o el trabajo estático fomentando la promoción y prevención de la salud en ellos.

---

<sup>2</sup> Online: Ministerio de trabajo y asuntos sociales de España [http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp\\_177.htm](http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_177.htm)

<sup>3</sup>Universidad de Concepción, Dirección de Relaciones Institucionales Unidad de Comunicación Institucional Pausa Activa es la nueva iniciativa para promover la salud

## **MATERIALES Y METODO**

❖ **Tipo de Estudio Aplicativo.**

❖ **Método inductivo.**

❖ **Diseño No Experimental.**

❖ **Enfoque Cualitativo.**

❖ **POBLACIÓN BENEFICIADA:** El diseño del programa fue dirigido a los trabajadores del área administrativa la Compañía de Seguros La Previsora S.A. Conformado por 22 funcionarios.

❖ **PLAN DE ACCIÓN:**

Con el programa de Pausas Activas se pretende buscar el bienestar de los trabajadores de la Compañía de Seguros La Previsora S.A. para disminuir los riesgos que amenazan el buen desempeño del trabajador, con la necesidad de obtener los beneficios producidos al ser personas más activas.

❖ **IMPLANTACIÓN:**

Dentro del Programa de pausa activa se incluyen actividades de relajación física y mental para mejorar el bienestar y la productividad. De igual forma se debe tener en cuenta la realización de un adecuado ejercicio, así como los periodos de trabajo y los momentos en los que ya se siente algún grado de molestia en una zona específica del cuerpo. Su duración es de 5 a 10 minutos.

❖ **Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos.**

**Técnicas e Instrumento:**

- Dentro del trabajo de investigación se realizó una observación de tipo no Participante, la cual permitió determinar las posturas reales adoptadas por los trabajadores en su lugar de trabajo. Como instrumento se tomo en cuenta La elaboración de un formato de observación y el desarrollo de un diagrama de tareas.

- Se realizó una entrevista a cada uno de los trabajadores para determinar las necesidades individuales, mediante los siguientes instrumentos: formatos de encuesta sociodemográfica y formato de morbilidad sentida.

## ❖ FASES DE LA PLANEACION DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

### **FASE I:**

Se elaboraron formatos de observación y de encuesta sociodemográfica, permitiendo evaluar las posturas forzadas y las necesidades sentidas de cada trabajador.

### **FASE II:**

De acuerdo a los resultados arrojados por las evaluaciones, se efectuó el diseño del programa de pausa activa teniendo en cuenta las siguientes etapas:

#### **CALENTAMIENTO**

- Movilidad articular
- Estiramiento inicial
- Activación muscular

#### **ACTIVIDAD CENTRAL**

- Entrenamiento de cualidades físicas específicas individuales
- Estiramientos después de cada actividad
- Gimnasia cerebral

#### **ENFRIAMIENTO**

- Movilidad articular.
- Estiramiento final.
- Auto Masaje.

### **FASE III:**

Se realizaron recomendaciones generales pertinentes conforme a los resultados obtenidos.

#### **❖ CONSIDERACIONES ETICAS**

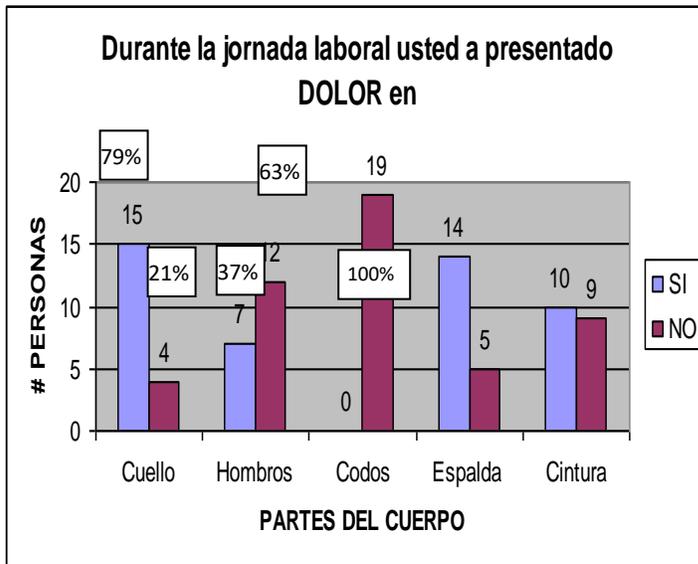
Es un estudio que respeta la dignidad humana del trabajador, siendo una información confidencial y utilizada solo para los trabajadores de la Compañía La Previsora S.A. de Santiago de Cali del área administrativa, la cual su socialización será para los como requisito académico de la Fundación Universitaria María Cano; contando con el apoyo del Consentimiento informado Resolución numero 8430 de 1993 donde se menciona las disposiciones de las normas científicas que tienen por objeto establecer los requisitos para el desarrollo de la actividad investigativa en salud en los seres humanos respetando su dignidad y protección de sus derechos y bienestar.

### **RESULTADOS**

Se utilizaron diferentes instrumentos para la recolección de los datos (formato de observación, desarrollo de un diagrama de tareas, formatos de encuesta sociodemográfica y formato de morbilidad sentida), los cuales fueron aplicados en diferentes visitas a la compañía de seguros La Previsora S.A; con la finalidad de buscar el bienestar de los trabajadores y hacer del puesto de trabajo un lugar agradable.

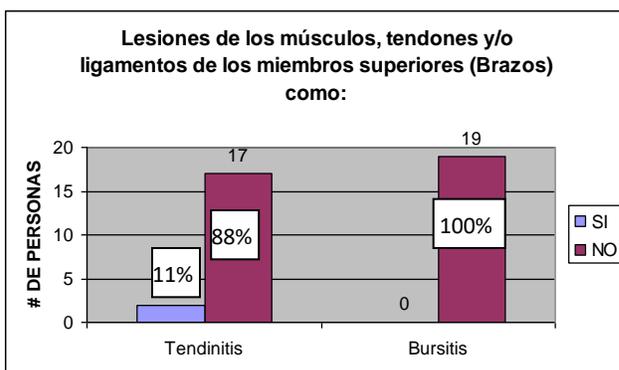
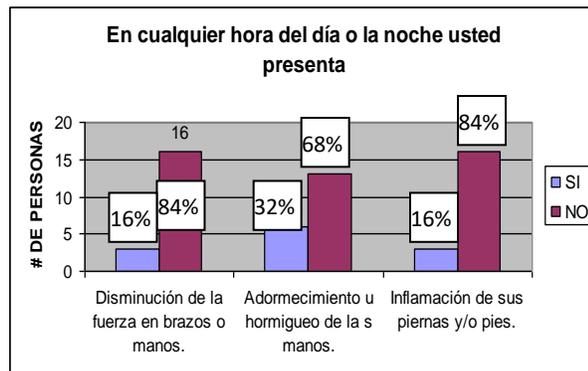
De acuerdo a lo encontrado con el diagrama de tareas, se puede determinar que las posturas adoptadas durante la jornada laboral no son las correctas, estas incluyen posturas en flexión de cuello y cabeza, debido a que algunos trabajadores tienen su monitor en una posición incorrecta. De igual forma uno de los movimientos repetitivos en común fue la dorsiflexión de muñeca, sin importar la función que desempeñen los trabajadores.

A continuación se presentarán mediante gráficos los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados.

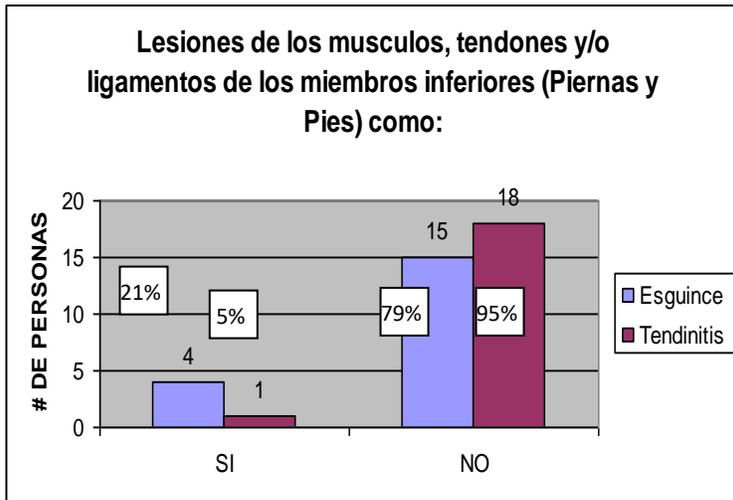


Durante la jornada laboral las partes del cuerpo en las que más se presentan dolencias son en el cuello (79% que corresponden a 15 personas); espalda (74% que corresponden a 14 personas); cintura (53% que corresponden a 10 personas) y hombros (37% que corresponden a 7 personas).

Los síntomas que los trabajadores presentan en cualquier hora del día o la noche son adormecimiento u hormigueo de las manos que equivale al 32% y corresponde a 3 personas; disminución de la fuerza en brazos o manos que equivale al 16% y corresponde a 3 personas e inflamación de piernas y/o pies que equivale al 16% y corresponde a 3 personas.

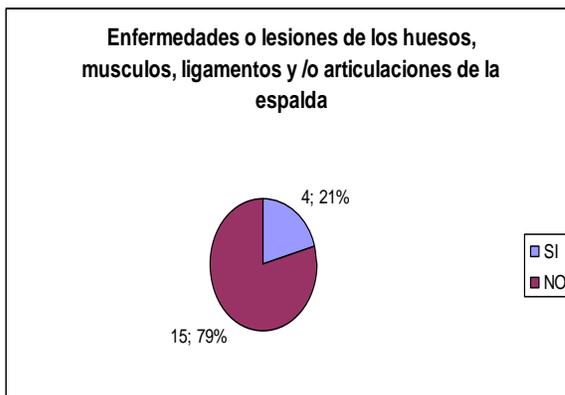


Las lesiones de los miembros superiores que se halló en común en los trabajadores fue tendinitis, la cual equivale al 11% de los trabajadores y corresponde a 2 personas.



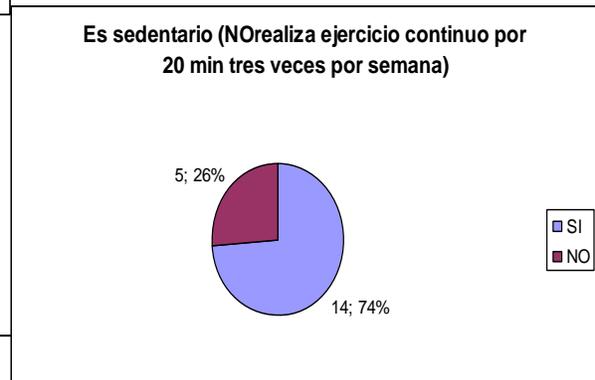
El 21% de los trabajadores que corresponden a 4 personas presentaron esguince en sus miembros inferiores y el 5% que corresponde a 1 persona presentó tendinitis.

**Ha presentado en los últimos DOS años (2) alguna de las siguientes alteraciones:**

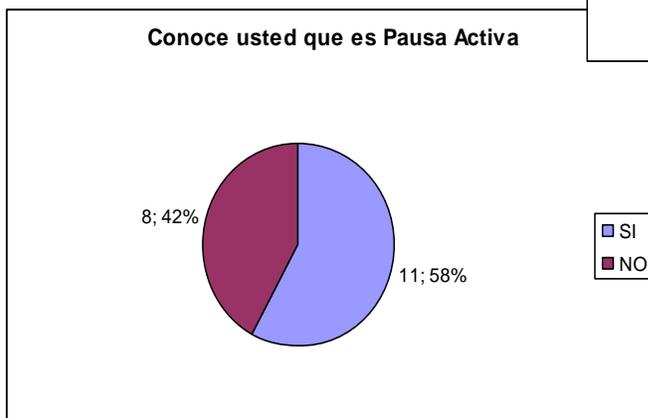


Del 100% de los trabajadores el 21% que corresponden a 4 personas padecen de enfermedades o lesiones de los huesos, músculos, ligamentos y/o articulaciones de la espalda.

Del 100% de los trabajadores el 74% que corresponden a 14 personas son sedentarias, es decir, no realizan ejercicio continuo por 20 minutos tres



veces por semana.



El 100% de los trabajadores el 58% que corresponden a 11 personas conocen acerca de pausa activa.

## **DISCUSIÓN**

Dentro de las diferentes visitas realizadas a la compañía de seguros La Previsora S.A., se aplicaron diversos instrumentos para la recolección de los datos (formato de observación, encuesta sociodemográfica y diagrama de tareas), esto con el fin de identificar los factores que impiden un puesto de trabajo agradable y seguro para el trabajador.

Todas las posturas inadecuadas en las jornadas laborales conducen a lesiones corporales de nivel osteomuscular, que interfieren no solo en el rendimiento y desempeño laboral, si no en la vida cotidiana, disminuyendo la motivación y eficacia en las actividades que se tengan que desarrollar.

En base a lo hallado se determinó que las posturas adoptadas durante la jornada laboral son inadecuadas, ya que dentro de éstas se incluyen posturas en flexión de cuello y cabeza por fuera del rango establecido, ocasionado por el inadecuado ángulo y/o posición del monitor, obligando a esta compensación por parte del trabajador.

Así mismo, independientemente de la función que desempeñen los trabajadores, se manejan movimientos repetitivos en común como lo es la dorsiflexión de muñeca, aumentando así la probabilidad de lesiones osteomusculares en esta región, ya que para evitar esto se debe procurar mantener la muñeca en neutro.

Durante la jornada laboral se tiende a adoptar una posición estática, la cual tensiona los músculos y las articulaciones; para ello se implementa la pausa activa, la cual consiste en diversos ejercicios para realizar durante la jornada

laboral, que permiten descansar el cuerpo y prepararlo para las siguientes actividades que se tengan que desarrollar. Esto se realiza por lo menos durante cinco minutos cada dos horas como una medida de autocuidado laboral.

Es importante que los trabajadores se concienticen acerca de la importancia de este descanso dirigido, ya que mejora su condición física y reduce la tensión acumulada en sitios vulnerables como espalda superior, cuello, hombros, brazos, manos, piernas. Además, optimiza el clima laboral porque mejora la interacción con los compañeros, dado que es un trabajo en grupo. Sin embargo, es de anotar que la pausa activa trae muchos beneficios al organismo a nivel osteomuscular, circulatorio y psicológico, por ello no debe confundirse con un juego, puesto que algunos trabajadores lo confunden con pérdida de tiempo, sin tener en cuenta los efectos positivos sobre su salud y sobre el ambiente laboral.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFIA

1. GNZALEZ, Carlos Alberto. ESTRATEGIA CREATIVA: UNA ALTERNATIVA PARA EL DESARROLLO EMPRESARIAL. UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA Número 3 ISN 17941253
2. Autor: GH&T - Gestión Humana y Tecnología - División Salud Ocupacional – Colombia, Lunes, 17 de Marzo de 2008
3. Ayala Cáceres, Carlos Luis. Legislación en Salud Ocupacional y Riesgo Profesionales. Santa Fe de Bogotá Editorial: Salud Laboral 1999.”
4. Bonatres, Ramon; Palau, Xavier; Subirats, José. Manual de Seguridad Y Salud en el Trabajo. Nuevos Conceptos. Barcelona Editorial: Ariel S.A 1996.”
5. Henao Robledo, Fernando. Introducción a la Salud Ocupacional, Quindío Editorial: Universidad del Quindío. 1994
6. Evaluación del Desarrollo del Programa de Salud Ocupacional Empresas Pequeñas. Santa fe de Bogota Editorial: Seneca Editores Ltda”
7. Nutbeam D, Harris E. Theory in a nutshell: a practitioner's guide to community used theories and models in health promotion. Sydney: National Centre for Health Promotion; 1998.
8. Green L (editorial). The health belief model and personal health behavior. Health Education Monographs 1974;2(4):324-5
9. Álvarez Cáceres R. El método científico en las ciencias de la salud. Las bases de la investigación biomédica. Madrid: Díaz de Santos, 1996. Calero JL. Investigación cualitativa y cuantitativa. Problemas no resueltos en los debates actuales. Rev. Cubana Endocrinol 2000; 11 (3): 192-8. [[Texto completo - PDF](#)]

## INTERNET

1. Colazo Nestor, Gimnasia y Salud en la empresa, Laboral, 28/09/2007 [www.ikaroo.es/.../articulo\\_view.cfm?id\\_categoria=63&id\\_ciberteca=1941&id\\_pg=2785](http://www.ikaroo.es/.../articulo_view.cfm?id_categoria=63&id_ciberteca=1941&id_pg=2785) - 54k
2. Raúl José BRIOUDE, profesor nacional de educación física, Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Agrarias. Mendoza, Dirección de Gestión de Personas [www.estrucplan.com.ar/Producciones/entrega.asp?IDEntrega=1993](http://www.estrucplan.com.ar/Producciones/entrega.asp?IDEntrega=1993) - 111k –

