

PAUSAS ACTIVAS BASES TEORICAS PARA IMPLEMENTAR EL PROGRAMA

**FT. Alba Lucia Guerrero Rueda
Grupo Coordinador COISO**

**6° Congreso Nacional Sindical de Riesgos
Laborales**

Medellín, Agosto 28 de 2019



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

LA SALUD Y EL TIEMPO

***DOS TESOROS QUE NO
RECONOCEMOS
NI APRECIAMOS
HASTA QUE LOS PERDEMOS***



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

OBJETIVOS

1. Plantear bases para la implementación de un programa de pausas activas laborales.
2. Explorar legislación del tema.
3. Motivar al conocimiento de las pausas activas y aportar al programa en el SG-SST.
4. Generar un impacto positivo a mediano y largo plazo sobre la salud osteomuscular de los trabajadores.
5. Informar los ejercicios y actividades de pausas activas recomendadas.
6. Brindar elementos prácticos para romper los ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas prolongadas disminuyendo la fatiga laboral y el estrés crónico.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

OMS - OIT

La OMS reconoce 20 razones, relacionadas con la salud, por las cuales un empleado decide abandonar su cargo:

- El estrés, que afecta un 26% a las mujeres y un 14% a hombres.
- La fatiga visual, ocasionada por disminución del parpadeo debido a la lectura continua de documentos, puede producir dolor de cabeza intenso y resequedad ocular.
- Dolores de espalda, causados por malas posturas y/o sobreesfuerzos, a lo largo del día.
- Compresión del túnel carpiano, se manifiesta con dolor y/o calambres en la mano, causado por actividades manuales prolongadas y repetitivas. La molestia puede extenderse al codo e inclusive derivar en tendinitis.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

OMS - OIT

- Trauma acumulativo: resentimiento de los músculos, tendones y nervios causados por movimientos repetitivos.
- Fatiga crónica, síndrome de Burnout.

La Organización Internacional para el Trabajo, OIT, estableció que las enfermedades laborales, afectan a por lo menos 35 millones de personas al año, de las cuales el 35% pueden ser crónicas, el 10% generan incapacidad permanente y el 1% causan la muerte.

Para la OIT es muy importante que la comunidad internacional, los países, las empresas, los trabajadores estén preparados para, no solo conocer los problemas, sino también para poner en práctica programas de acción que puedan llevar a que las cifras, que son todavía muy grandes, de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales puedan comenzar a reducirse



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

MARCO LEGAL

En el año 1995 la OMS ratificó la necesidad de promover la salud en el ámbito laboral.

En Colombia, con la Ley de Obesidad **ley 1355 de 2009** del Ministerio de Protección Social, hoy Ministerio de Trabajo, **MÁS EXACTAMENTE EL ARTICULOS 5 DE LA LEY 1355 DE 2009,**

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA. "Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física: – El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes **115** de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

PARÁGRAFO. *El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Laborales”.*

Por la cual reglamenta mecanismos para que las empresas promuevan durante la jornada laboral, pausas activas para todos los empleados, con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Laborales.

El **artículo 167 del Código Sustantivo del Trabajo** establece que “Las horas de trabajo durante cada jornada deben distribuirse al menos en dos sesiones, con un intermedio de descanso que se adapte racionalmente a la naturaleza del trabajo y a las necesidades de los trabajadores”.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

SALUD / PRODUCTIVIDAD/ COMPETITIVIDAD

- Complejidad de la situación del trabajador en el medio productivo
- Cambios en las prácticas de trabajo
- Nuevas exigencias globales de efectividad industrial
- Transformación del entorno en el cual se desarrolla habitualmente la labor.
- Nuevas formas de organización del trabajo y de la producción
- Complejidad de la naturaleza y modalidad de exposición del trabajador a agentes precursores de DME en el trabajo.
- Exigencia para alcanzar objetivos propuestos por una organización
- Policompetencias, el uso de múltiples conocimientos.
- Estas exigencias generan presiones físicas y mentales que enferman progresivamente.



Belgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

ACTUALIDAD LABORAL

Las empresas buscan la estabilidad económica y la sobrevivencia ante la globalización del mercado, desarrollando sistemas avanzados de manufactura, control de calidad y planeación de la producción con:

- Personal explotado en jornadas extenuantes
- Posturas de trabajo desfavorables, forzadas e incómodas
- Trabajos extremos
- Desempeño de varios cargos
- Tercerización laboral- esclavitud moderna, con limitaciones para sindicalizarse: outsourcing, contrato sindical,
- Trabajo informal, sin ninguna protección de seguridad social,



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

ACTUALIDAD LABORAL

- Contratos cortos, personal sin experiencia, poca o ninguna inducción, aumenta los riesgos.
- Tareas con esfuerzos mentales de atención y memoria con exceso de información que recibe, complejidad de la respuesta que se exige, en tiempos cortos de respuesta, sobrepasa las capacidades individuales.

Todas estas circunstancias generan desmotivación, ambiente laboral tenso, incomodidad, enfermedades osteomusculares, tensión muscular y estrés. Se presentan en el trabajador mientras desarrolla su tarea: **FATIGA**



El mundo laboral está cambiando debido a la tecnología, la digitalización, la inteligencia artificial y la robótica. Una tendencia con una parte positiva como es el de realizar trabajos no contaminantes, pero que también provoca nuevos riesgos. Actualmente se trabaja con diferentes medios: teléfonos y/o computadoras portátiles, se pueden llevar a todas partes, llamadas telefónicas globales, (Skype), que permiten la conectividad de las personas del mundo. La hiperconectividad tiene efectos en la salud mental que afecta al balance entre la vida laboral y la de fuera del trabajo. No se diferencia el tiempo para descansar mentalmente o tener otras ocupaciones o tiempo para sus actividades de ocio. Situación que afecta más a las mujeres, que tienden a hacer múltiples tareas al mismo tiempo.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Bélgica

socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

FATIGA

Disminución de la capacidad física y mental de un individuo, después de haber realizado un trabajo durante un período de tiempo determinado.

Los esfuerzos ocasionados al trabajar con tensión emocional y posturas no neutras, sin preparación física adecuada, traen como **consecuencia fatiga, accidentes y lesiones graves para el trabajador**, además, los factores anteriores afectan la calidad de la producción, con pérdidas económicas

Las empresas se olvidan del aspecto humano, del cuidado de los trabajadores y la prevención de lesiones por tareas repetitivas o posturas incómodas en el desarrollo de sus labores, además presión psicológica por el cumplimiento de metas económicas, competencias entre sí.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Actuando sobre dichos factores se podrán observar cambios: capacitación del personal, rotación de personal, organización de los procesos de producción, inducción y reinducción, etc. Además realizar **PAUSAS ACTIVAS**



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

**PAUSAS
ACTIVAS**



Bélgica

socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

CONCEPTO DE PAUSA ACTIVA

Se entienden como los **períodos de descanso laboral**, donde se realizan actividades y acciones que permiten a diferentes partes del cuerpo un **cambio en su rutina** habitual, para **prevenir** la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas.

La **OMS** y la **OIT**, consideran que este mecanismo como principal herramienta de la salud ocupacional para promover la actividad física, mejorar la movilidad articular, propiciar cambios de posiciones y disminuir cargas osteomusculares, evitando mantener posiciones prolongadas y evitar movimientos repetitivos durante la jornada laboral.



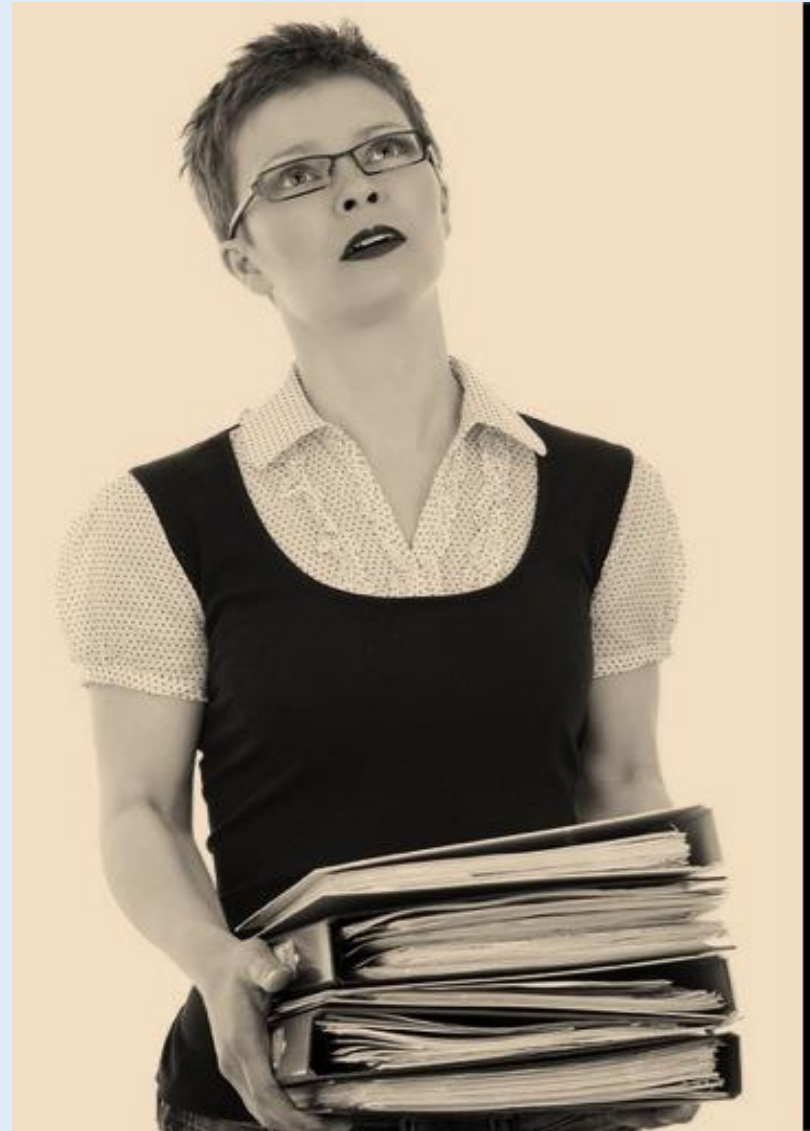
Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

TIPOS DE PAUSAS SALUDABLES

PREPARATORIAS: Antes de iniciar la jornada laboral, prepara los músculos y articulaciones, susceptibles de lesión osteomuscular. Rotaciones articulares y estiramientos según el segmento corporal.

REGULARES O REPARADORAS: Durante la jornada laboral. Es la actividad física realizada durante la jornada laboral, genera descanso a cada estructura anatómica que se ve directamente afectada por acción del trabajo que realiza. Estiramientos cortos, automasaje, actividades grupales como juegos, baile,

COMPENSADORAS: Al finalizar la jornada laboral. El objetivo es relajar las articulaciones y disminuir la tensión muscular en los segmentos más utilizados en la jornada laboral.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

GENERALIDADES

1. Descanso activo, para eliminar la fatiga, mejorar el estado general y aumentar la capacidad de trabajo. Actividades que permiten a diferentes partes del cuerpo cambiar su rutina habitual, para prevenir la aparición de DME y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas.
2. Incorpora movimientos articulares, estiramiento de diferentes grupos musculares, ejercicios de respiración: activar la circulación sanguínea y la energía corporal previniendo problemas causados por la fatiga física y mental a la vez que favorece el funcionamiento cerebral
3. Actividades de interacción entre compañeros: mejoran el clima y las relaciones dentro de la empresa



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

BENEFICIOS

- Generar conciencia de la salud física y mental del grupo laboral.
- Reducir la tensión muscular, prevenir los espasmos musculares, causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.
- Disminuir el estrés y la sensación de fatiga.
- Ayudar a desarrollar la creatividad y favorecer una mayor capacidad de concentración.
- Estimular la autoestima y mejorar la claridad mental.
- Aumentar la capacidad de alerta y reducir los errores humanos.
- Mejorar la postura.
- Evitar la rutina laboral, mejorar la calidad de vida del trabajador.
- Activar partes del cuerpo que permanecen estáticas por mucho tiempo, brindando descanso y comodidad física.
- Disminuir las ausencias laborales.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS:

Aumentar circulación sanguínea, Mejorar la movilidad articular y Flexibilidad, Disminuir inflamación, Mejorar la postura, Disminuir la tensión, Mejorar adaptación al puesto.

•PSICOLÓGICOS:

Favorecer cambio rutina, Mejorar la autoestima, Mejorar capacidad concentración.

SOCIALES:

Surgimiento de nuevos líderes, Favorece contacto personal, Promueve integración social, Favorece sentido de grupo, Mejora las relaciones laborales



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

CONTRAINDICACIONES

Las pausas activas están contraindicadas en personas que tengan las siguientes enfermedades:

- Malestar producido por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Hipertensión no controlada.
- Personas que necesiten reposo.
- Hernia discal cervical o lumbar diagnosticada.
- Lesiones articulares.
- Mareos frecuentes, vertigos o sensaciones de inestabilidad.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

RECOMENDACIONES

- La realización de los ejercicios requiere de un mínimo de espacio, no hay excusas para no practicarlos, reducen el estrés, la monotonía del trabajo, la ansiedad y la depresión.
- Durante su día laboral cambie de postura, no se quede pegado de la silla, camine, muévase, suba y baje escaleras.
- Para que un ejercicio sea realmente beneficioso, los movimientos deben ser suaves y pausados.
- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible: inhale por la nariz y exhale por la boca.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

RECOMENDACIONES

- En todos los ejercicios, usted debe conservar la espalda recta, los pies ligeramente separados, y las rodillas un poco flexionadas.
- El tiempo que se dedica a la práctica de los ejercicios no es tiempo perdido, es un tiempo invertido.
- Puede realizar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde usted siente que se acumula el cansancio.
- Realice ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- Concéntrese en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que va a estirar.



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

RECOMENDACIONES

- Conserve el estiramiento activo entre cinco y diez segundos. No debe existir dolor.
- Idealmente, realice el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada frente al computador o en un lugar cómodo de su oficina, logrando así hacer de estas actividades un hábito diario.
- Los ejercicios más comunes para las pausas activas, que no implican un gran espacio y que se pueden hacer en poco tiempo, son los que buscan eliminar o prevenir la tensión que se genera en la espalda, los hombros, el cuello y en general los músculos implicados en mantener la postura.



Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

RECOMENDACIONES

- Idealmente, realice el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada, en su sitio de trabajo o en un lugar cómodo, logrando así hacer de estas actividades un hábito diario.
- Los ejercicios más comunes buscan eliminar o prevenir la tensión que se genera en la espalda, los hombros, el cuello y en general los músculos implicados en mantener la postura
- Se recomienda efectuar la sesión de gimnasia compensatoria o de relajación y ejercicios de respiración profunda y controlada, una hora antes de terminar la jornada laboral, el objetivo es que el trabajador salga sin mostrar signos de fatiga.



Bélgica

socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

CONSECUENCIAS DE NO REALIZAR LA PAUSA

- Lesiones y enfermedades profesionales
- Incremento del ausentismo laboral.
- Mayor riesgo de accidentes.
- Más índice de rotación del personal.
- Disminución de la producción.
- Demandas judiciales.
- Disminución de la calidad del trabajo.
- Reducción de la capacidad disponible para hacer frente a situaciones de emergencia.
- Desmotivación y ambiente laboral tenso



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Bélgica

socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS

1. Plantear objetivos
2. Alcance: Dirigido a personal enfermo y/o personal sano
3. Metodología:
 - Espacio: Sitio donde se hará, por áreas de trabajo o en áreas cercanas?.
 - Frecuencia: Se hará diariamente o semanalmente ? Cuantos ejercicios?.
 - Tiempo: Que duración?
 - Recursos físicos: Elementos a utilizar
 - Recurso Humano: Sera personal capacitado? Asesoría de la arl

4. Tipo de pausa



Bélgica

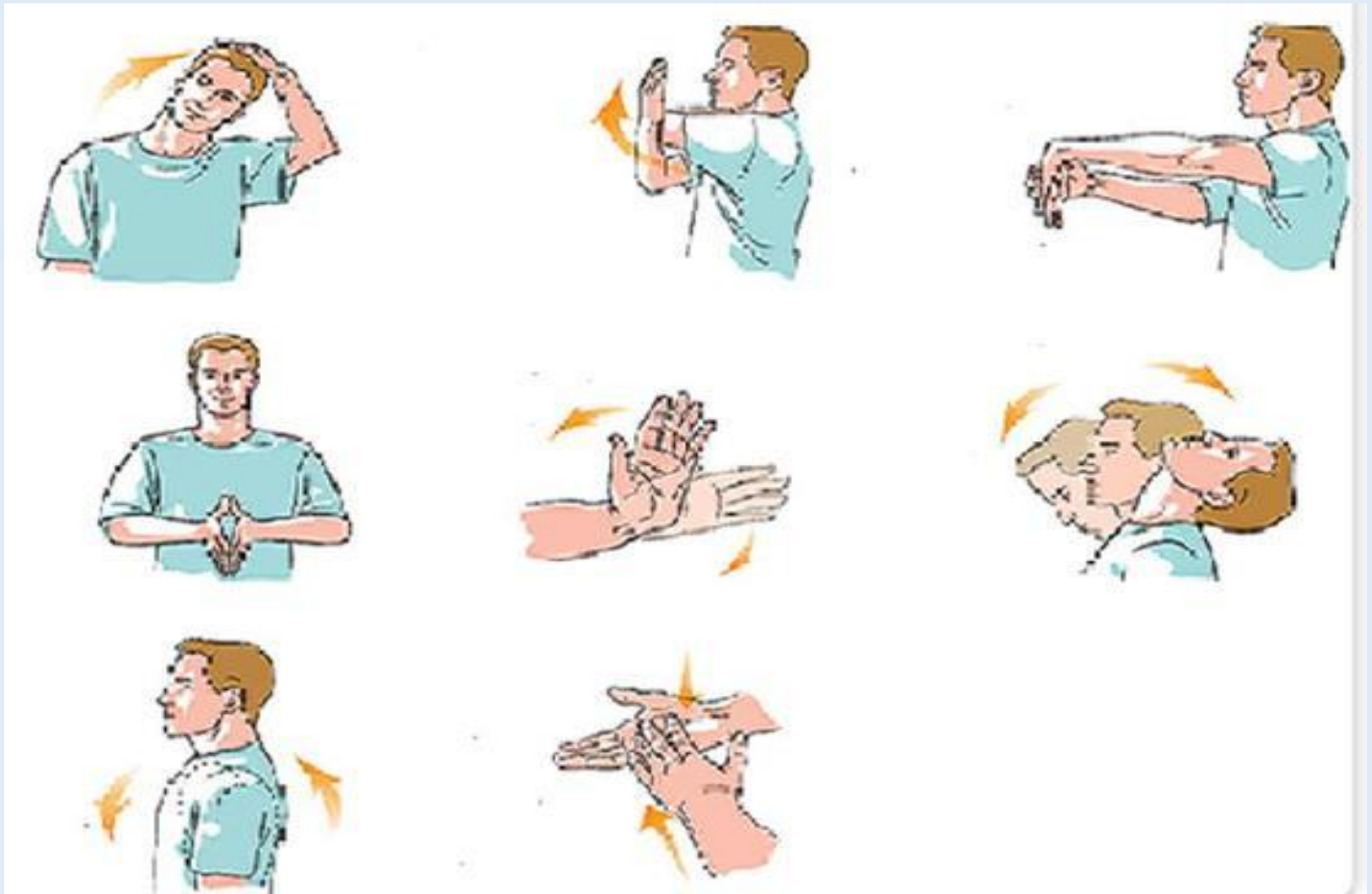
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Ejercicios en el Trabajo



Bélgica
socio para el desarrollo

FGTB
Central General
Juntos más fuertes



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Bélgica
socio para el desarrollo

FGTB
Central General
Juntos más fuertes



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

**QUIEN NO TIENE
TIEMPO**

PARA CUIDAR DE SU SALUD,

**ALGÚN DÍA TENDRÁ QUE TENER
TIEMPO, DINERO Y PACIENCIA**

PARA CUIDAR DE SU ENFERMEDAD



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

**En el trabajo hay tiempo
para su cuidado, cuídese y
exija el cuidado de los
demás compañeros de
trabajo**

GRACIAS



Bélgica
socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAI ME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL