**PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS**



**NOMBRE DE LA EMPRESA**

**INTRODUCCIÓN**

Las pausas activas, surgen principalmente como respuesta a la creciente aparición de diferentes tipos de sintomatología, que conllevan al desarrollo de enfermedades de origen laboral. Estas pausas activas, consiste en tomar pequeños descansos durante las jornadas laborales, los cuales se hacen necesarios para incrementar la productividad y la creatividad en el trabajo, prevenir lesiones osteomusculares, mejorar el clima laboral y combatir la monotonía.

Todas las empresas están propensas, a que sus trabajadores presenten algún tipo de Desorden Músculo Esquelético (DME), a causa del trabajo, sin embargo, el riesgo depende de las características del puesto o área de trabajo y de la tarea que se desarrolla. Los factores de riesgo más relevantes, son los de origen Ergonómico y/o Biomecánico, estos se dan debido a malas posturas (sedente/bípeda), manipulación de cargas mal ejecutada, realización de movimientos repetitivos con posturas prolongadas (digitación).

A pesar de que se tiene la claridad sobre el tema, la mayoría de veces, no se toma conciencia de la importancia de la realización de estas pausas durante el día, de igual manera se pasa por alto, con la excusa de no tener tiempo durante la jornada laboral o no tener conocimiento acerca de los ejercicios y actividades se deben realizar para beneficiar cada parte del cuerpo. Es por esta razón, que la empresa **NOMBRE DE LA EMPRESA,** desarrolló un programa en Desórdenes Músculo-Esqueléticos (DME), en donde está integrado el programa de pausas activas.

Se tiene como fundamento especial, cambiar la visión que actualmente se tiene de las pausas activas, teniendo en cuenta que a estas actividades extra laborales no se les da la importancia que se merecen, al desarrollar este programa se busca utilizar todos los mecanismos que nos provee el medio y buscar alternativas que mejoren la calidad de vida de cada uno de los trabajadores de **NOMBRE DE LA EMPRESA.**

**JUSTIFICACIÓN**

El ser humano es una unidad compuesta por cuerpo, mente y espíritu; las alteraciones en cualquiera de los tres determinarán un imbalance funcional, que se puede manifestar con estrés, disminución del rendimiento físico y mental y malas relaciones interpersonales, con los consecuentes efectos adversos sobre la salud y el desempeño laboral del individuo. Una de las molestias más frecuentes que se puede presentar en el momento de estar desarrollando un trabajo o aún en el descanso, es el dolor muscular, generalmente producido por contracturas, malas posturas, tensión, sobreesfuerzo e inmovilidad.

Para prevenir estas alteraciones, es necesario estar en buena condición en los tres aspectos mencionados, a través del mantenimiento de los estilos de vida y trabajo saludables que incluyen: hábitos nutricionales, de sueño, uso del tiempo libre, relaciones interpersonales, higiene postural, control de hábitos adictivos, relajación mental y física, realización de ejercicio de forma regular, entre otros. Con el fin de mejorar la calidad de vida y prevenir diferentes dolencias y enfermedades de los servidores de la entidad; el área de Seguridad y Salud en el Trabajo plantea el Programa de Pausas Activas, tendiente a controlar las condiciones desfavorables tanto del trabajo, como del individuo que puedan relacionarse con alteraciones de la salud y el trabajo.

Este programa brinda la información requerida, para la correcta implementación, mantenimiento y control de las actividades propuestas, buscando generar conciencia en todos los servidores, acerca de la importancia de un cambio de cultura correctiva, a la preventiva y por una mejor calidad de vida. Se inicia con la descripción general del programa, resaltando las fases en las que se organiza y se presentan los fundamentos básicos y las respuestas a los interrogantes que frecuentemente tienen los participantes. Finalmente se encontrarán los listados de ejercicios que hacen parte de los protocolos propuestos, con las indicaciones específicas para su correcto uso.

Hay que destacar, que estos ejercicios de carácter preventivo, hacen parte del Programa de Pausas Activas y deben ser ejecutados por personas sanas y que aquellos servidores que presenten alguna molestia o enfermedad diagnosticada, deben consultar con la entidad de salud, con el objeto de contar con autorización médica para su realización.

En nuestro país la Ley de Obesidad (Ley 1355 de 2009), hizo obligatoria la necesidad de reglamentar mecanismos eficientes, para que todas las empresas promuevan durante la jornada laboral, pausas activas para todos los empleados. Aunque algunas empresas han implementado el desarrollo de pausas activas, como parte de sus actividades durante la semana, debido a los beneficios que tienen para la salud, a las exigencias de las áreas de Seguridad y Salud en el Trabajo, y a la ley que obliga a implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los empleados, muchas otras no lo hacen porque no consideran la importancia de su implementación.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que después de un tiempo de trabajar diariamente en las mismas tareas, las personas comienzan a reportar molestias y dolores que deben solucionarse a través tratamiento por la EPS, por medio de rehabilitación fisioterapéutica, remisiones a especialistas e incluso incapacidades

De acuerdo a lo anterior, se tienen 10 razones para llevar a cabo la realización pausas activas durante la jornada laboral:

• Disminución del estrés, ya que se rompe con la rutina de trabajo, reactivando la energía de los servidores, por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente.

• Favorece el cambio de posturas prolongadas y rutinarias.

• Previene lesiones físicas (osteomusculares) y mentales (estrés o nervios).

• Estimula y favorece la circulación y retorno venoso.

• Favorece la autoestima y capacidad de concentración.

• Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social dentro del trabajo, por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.

• Disminuye riesgo de enfermedad laboral.

• Promueve el surgimiento de nuevos líderes.

• Mejora el desempeño laboral.

• Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes

**Quienes pueden realizar las pausas activas:**

El ejercicio es provechoso para todas las personas, independientemente del género o edad. Sin embargo existen condiciones específicas, que hacen que el ejercicio deba ser indicado de forma individual por personal especializado, en los siguientes casos.

• Servidores mayores de 50 años

• Osteoporosis

• Artrosis degenerativa

• Obesidad.

• Enfermedades cardiacas, pulmonares, renales e hipertensión arterial.

• Enfermedad osteomuscular activa.

• Embarazo.

**1. OBJETIVOS**

**1.1. Objetivo General**

Establecer un programa de Pausas Activas, con el fin de crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la prevención de adquirir enfermedades laborales.

**1.2. Objetivos Específicos**

**1.2.1.** Brindar herramientas para generar hábitos saludables que promuevan el bienestar y la aplicación de técnicas que contribuyan a mejorar los niveles de estrés laboral.

**1.2.2.** Promover actividades que ayuden a mejorar el clima organizacional.

**1.2.3.** Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.

**1.2.4.** Prevenir desordenes psicofísicos, causados por la fatiga física y mental.

**1.2.5.** Prevenir trastornos osteomusculares, causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas, como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos

**1.2.6.** Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea, contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.

**1.2.7.** Crear conciencia sobre el autocuidado.

**1.2.8.** Prevenir los accidentes osteomusculares por sobreesfuerzos

**2. GLOSARIO**

**2.1. Carga de trabajo:** Medida cualitativa y cuantitativa del nivel de actividad (física, fisiológica, mental) que el trabajador necesita para realizar su trabajo.

**2.2. Carga física:** Conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador en su jornada laboral.

**2.3. Carga física dinámica:** Indicador de riesgo de carga física, definida por movimientos repetitivos y sobreesfuerzos.

**2.4. Carga física estática:** Indicador de riesgo de carga física, definida por posturas inadecuadas de pie, sentado, entre otras (extremas, forzadas, sostenidas, prolongadas o mantenidas).

**2.5. Condición física:** Capacidades físicas representadas en la fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y velocidad.

**2.6. Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME):** son los relacionados con el trabajo comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares.

**2.7. Ergonomía:** Ciencia que estudia la relación del hombre y el trabajo.

**2.8. Movimientos repetitivos:** Está definido por los ciclos de trabajo cortos (menores a 30 segundos o minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos.

**2.9. Postura:** Se define como la ubicación espacial que adoptan los diferentes segmentos corporales o la posición del cuerpo como conjunto. En este sentido, las posturas que usamos con mayor frecuencia durante nuestra vida son la posición de pie, sentado y acostado.

**2.10. Posturas forzadas:** Cuando se adoptan posturas por fuera de los ángulos de confort.

**2.11. Posturas mantenidas:** Cuando se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 horas continuas o más, sin posibilidad de cambios. Si la postura es biomecánicamente incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más.

2**.12. Postura prolongada:** Cuando se adopta la misma postura por más de 6 horas (75%) de la jornada laboral.

**2.13. Trauma acumulativo**: son un grupo de patologías que comparten como etiología una demanda física requerida para la ejecución de una actividad, que excede la capacidad biomecánica de las estructuras utilizadas, conduciendo a la aparición de una lesión del aparato músculo esquelético.

**3. ALCANCE**

El programa de pausas activas está dirigido a todos los trabajadores de la empresa **NOMBRE DE LA EMPRESA**, y que se puedan encontrar susceptibles a sufrir un DME como consecuencia de la exposición de riesgo ergonómico.

**4. DESARROLLO DEL PROGRAMA**

El área responsable de diseñar, implementar y verificar el Programa de Pausas Activas, es el área de Seguridad y Salud en el Trabajo, quien liderado por el profesional en seguridad y salud en el trabajo perteneciente al área, personal especializado en salud y acompañado con la persona asesora de la ARL.

**4.1. ETAPAS DEL PROGRAMA**

**4.1.1. ETAPA PREPARATORIA**

**4.1.1.1. Convocatoria y selección de líderes**

Se realizará un recorrido por cada una de las áreas de trabajo, administrativo y operativo con el fin de sensibilizar a los trabajadores acerca del programa y recibir las postulaciones de los líderes por cada área. En el momento en que ya estén convocados los líderes de cada una de las áreas, se les notificará el día y lugar, para continuar con la siguiente fase, que es la formación y capacitación.

Las personas seleccionadas como líderes, tienen la responsabilidad de dirigir el programa de ejercicios y mantener el funcionamiento de los mismos a través del tiempo. Los líderes deben ser seleccionados dentro de los servidores y deben cumplir con las siguientes características:

• Liderazgo

• Buenas relaciones interpersonales

• Buena capacidad de comunicación

• Que exprese interés en el tema

• Facilidad para la práctica de ejercicio

La forma de selección de los líderes debe ser por convocatoria abierta explicando claramente las funciones y responsabilidades dentro del programa.

**4.1.1.2. Formación de Líderes**

Una vez definido el grupo de líderes, se establecerán fechas para capacitación teórica y práctica, un acompañamiento inicial, seguimiento a los dos meses, luego seguimiento semestral y finalmente un seguimiento anual. El objetivo es preparar al líder para ejecutar el programa de acuerdo con el documento y guías correspondientes al programa de pausas saludables.

Los servidores seleccionados como líderes, tienen la responsabilidad de dirigir el programa y mantener la ejecución del mismo en las diferentes áreas. Serán los encargados de solucionar las inquietudes e interrogantes que se generen entre los participantes y orientarlos hacia situaciones específicas y/o en dado caso, hacer llegar éstas inquietudes al área de Seguridad y Salud en Trabajo, de tal manera que las profesionales de la salud, las resuelvan y presten el respectivo seguimiento de proceso.

**4.1.2. ETAPA DE IMPLEMENTACIÓN**

En esta etapa, se lleva a cabo la ejecución diaria del programa de pausas activas que consta de la realización de ejercicios de estiramiento muscular, ejercicios visuales, relajación y/o actividades recreativas, que estarán a cargo de los líderes del proceso durante la jornada laboral.

La ejecución del programa se realizará cada 2 horas, dentro de la jornada de trabajo, cada sesión de ejercicios tiene una duración de 5 a 10 minutos y las micro pausas cada 10 segundos, a fin de que al final de la jornada se ha estirado el cuello, la espalda y región lumbar, las cuatro extremidades y los ojos.

Tener en cuenta:

• Si hay dolor, o sensación de ardor, se está estirando demasiado.

• En primer lugar, estirar los músculos más contraídos.

• Estirar solamente hasta los propios límites.

• No rebotar o realizar insistencias.

• Tratar de estirar primero los grupos musculares grandes y repetir la rutina todos los días.

**4.1.2.1 Primera fase de la pausa activa – Movilidad articular**

Se da inicio a la sesión con ejercicios de movilidad articular, los cuales consisten en realizar rotaciones de forma lenta en cada una de las articulaciones: cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos con el objetivo de preparar las articulaciones y los tejidos blandos (músculos tendones y ligamentos) y así disminuir progresivamente las retracciones musculares en cada parte del cuerpo, durante la fase de estiramiento y/o fortalecimiento muscular.

Los ejercicios de movilidad articular, se deben hacer de forma secuencial de pies a cabeza, se debe tener en cuenta que cada articulación requiere de ejercicios para ser estimulada, por ello los movimientos deben ser de bajo impacto para evitar que se presenten alteraciones funcionales.

**4.1.2.2 Segunda fase – Estiramiento muscular y pausas visuales**

Las actividades que se llevarán a cabo, como pausas activas, son los ejercicios de estiramiento muscular, los cuales tienen como objetivo, relajar la musculatura en general, activar circulación y mejorar la postura.

Se debe tener en cuenta que el tiempo estimado para realizar un estiramiento por cada segmento corporal (mano izquierda, mano derecha, cuello, etc.), es entre 10 y 15 segundos, los cuales deben ser contabilizados por parte del líder de las pausas activas. Durante la realización de éstos se debe recordar al grupo el respirar de forma adecuada tomando el aire por la nariz y exhalando por la boca, con fin de no causar mareo o dolor de cabeza posterior a la realización de los ejercicios.

**4.1.2.3 Ejercicios de estiramiento muscular.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN** | **DURACIÓN** | **IMAGEN** |
| Estire lateralmente el cuello ambos lados, lleve la cabeza a un lado ayudándose con la mano contraria. | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |
| Con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca, lleve la cabeza hacia la abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho. | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |
| Realice presión con la mano al mismo tiempo que hace fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN** | **DURACIÓN** | **IMAGEN** |
| Con las piernas ligeramente separadas, estire alternamente los brazos intentando alargar una mano más que otra | 30 Segundos mínimo |  |
| Con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo, firmemente empuje el codo hacia abajo y cambiamos de brazo. | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |
| Pase el brazo por encima del hombro contrario, estire ayudándose con la otra mano e intercambie de brazo | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN** | **DURACIÓN** | **IMAGEN** |
| Entrelace las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estire los brazos hacia delante | 30 Segundos mínimo cambiando de mano |  |
| Con un brazo flexionado por detrás y por debajo. El otro brazo flexionado por detrás de la cabeza. Se entrelazan los dedos de ambas manos y hala con las dos manos en sentido contrario | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |
| Entrelace los dedos detrás de la espalda. Gire lentamente los codos hacia dentro, mientras se estiran los brazos. Se levantan los brazos por detrás hasta notar el estiramiento de los hombres, el pecho o los mismos brazos. | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN** | **DURACIÓN** | **IMAGEN** |
| Eleve los brazos y las manos al máximo y ponerse de puntillas | 30 Segundos mínimo |  |
| De pie, con las piernas separadas, los brazos apoyados en la cadera, gire el torso hacia un lado | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN** | **DURACIÓN** | **IMAGEN** |
| Con las piernas ligeramente separadas, incline el cuerpo hacia un lado. Se debe ayudar agarrando el codo con la mano. | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |
| Parta de una posición erguida, flexione la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas si se dificulta mucho. | 30 Segundos mínimo |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRIPCION** | **DURACION** | **IMAGEN** |
| De pie, con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, se toma de los tobillos por la parte interior, sin soltarlo estira la espalda de arriba. | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |
| En posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo. Desde esa posición, extienda las rodillas hasta que note la tensión en los flexore4s de las piernas | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DESCRIPCION** | **DURACION** | | **IMAGEN** | |
| Para estirar los cuádriceps y las rodillas, nos sujetamos la parte posterior de un pie con la mano, halando de él lentamente hacia las nalgas. | 30 Segundos mínimo al lado y lado | |  | |
| En posición de pie, flexione las rodillas, intentando mantener la espalda recta | 30 Segundos mínimo | |  | |
| **DESCRIPCION** | **DURACION** | **IMAGEN** | |
| De pie, con las piernas separadas, flexionamos una pierna y movemos el cuerpo hacia un lado estirando la pierna contraria, y cambiamos de pierna. | 30 Segundos mínimo al lado y lado |  | |

**RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA LA REALIZACIÓN DE LAS SESIONES:**

**•** La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.

• Relajarse mientras se pone en práctica el ejercicio elegido.

• Realizar ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.

• Concentrarse en sentir el trabajo de los músculos que se van a estirar.

• Sentir el estiramiento y conservarlo activo entre 5 y 10 segundos.

• No debe existir dolor, se debe sentir el estiramiento que se está provocando.

• Idealmente, se debe realizar el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.

• Elegir en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde se ha acumulado el cansancio

• Acordar un horario para la realización de las sesiones de Pausas saludables, evitando el retraso en el desarrollo de la actividad y/o el superar los tiempos asignados para esta.

• En cada sesión se debe realizar la invitación a todas las personas a participar de la actividad, además se debe explicar el objetivo de la misma y la importancia y beneficios para la salud de cada ejercicio que se realice. Mantener voz fuerte (sin gritar) con fluidez verbal.

• Explicar los ejercicios y ejecutarlos simultáneamente, una vez explicados, el líder de grupo, debe hacer correcciones de postura o de la ejecución del ejercicio en el grupo. Al explicar los ejercicios, la persona dirigente debe asegurarse de que todas las personas la observen.

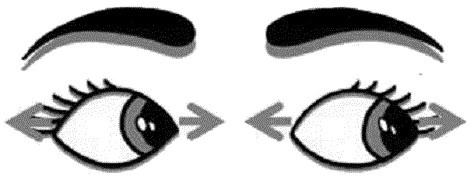
**•** La persona dirigente debe decir frases estimulantes y no debe realizar comparaciones entre las personas del grupo.

**4.1.2.4 Ejercicios para pausas visuales**

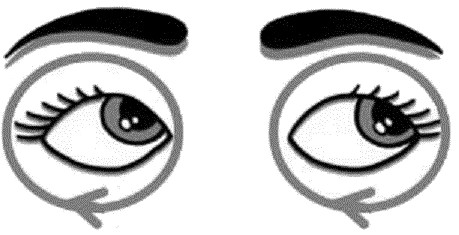
La realización de pausas activas visuales durante la jornada laboral, tienen un beneficio ya que permite que los ojos descansen de estar mirando siempre una pantalla y de este modo, prevenir la irritación de los ojos, que por lo general se manifiesta por fatiga visual, o en casos avanzados conlleva a una perdida prematura de la capacidad visual.

A continuación se mencionan algunos ejercicios visuales, los cuales se pueden llevar a cabo cada hora (60 minutos):

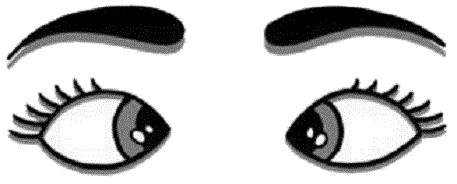
**1.** Comience moviendo los ojos hacia arriba y hacia abajo y hacia los dos lados.



**2.** Cubra los ojos por un minuto, la oscuridad ayudará a mitigar la fatiga visual y posterior a esto, hacer círculos con los ojos contra las manecillas del reloj al menos 5 veces y luego en sentido contrario.



**3.** El siguiente ejercicio es tratar de mirar hacia la punta de tu nariz



**4.2. ETAPA DE SEGUIMIENTO Y CONTROL**

El programa de pausas activas y su ejecución, estará bajo la responsabilidad del área de Seguridad y Salud en el Trabajo, en donde se controlará y evaluará los alcances del mismo.

Todas las actividades, se realizarán bajo supervisión y seguimiento del especialista de seguridad y salud en el trabajo y personal especializado en salud, para determinar los avances del programa y/o realizar la reorientación del mismo; así mismo verificando el impacto que haya tenido en los servidores y su estado de salud. El programa lo implementarán los líderes de cada unidad, con la asesoría permanente de las fisioterapeutas, en donde deberán cumplir con las siguientes pautas:

**Seguimiento de los líderes:**

**1.** Llevar a cabo la realización de las pausas activas, tratando de que haya participación del 100% de los servidores.

**2.** Se debe llevar un control de asistencia diaria, para la realización de cada una, en donde el líder verifique que la participación del servidor sea afectiva y coincida con la firma.

**3.** Tomar un registro fotográfico ocasional, como método probatorio de cada una de las actividades.

**Seguimiento de Seguridad y Salud en el Trabajo:**

**1.** Desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo, se hará seguimiento mensual a los líderes, en donde se recogerán los listados de asistencia y se realizará registro fotográfico de la participación de los trabajadores.

**2.** Se hará realimentación del proceso con cada uno de los líderes, esto con el fin de resolver dudas y/o sugerencias.

**3.** El proceso de las pausas saludables, también será realizado y dirigido periódicamente por el especialista de seguridad y salud en el trabajo y personal especializado en salud.

|  |
| --- |
| 5. CONNTROL DE CAMBIOS |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VERSIÓN** | **DESCRIPCIÓN DE CAMBIOS** | **FECHA** | **ELABORÓ** |
|  |  |  |  |