

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
COLABORADORES QUE REALIZAN FUNCIONES DE OFICINA EN LA
EMPRESA DE SERVICIOS PUBLICOS GASES DE OCCIDENTE S.A E.S.P
DE LA CIUDAD DE CALI.

FANNY BONILLA GARCIA

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACION Y PEDAGOGIA
PROGRAMA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
SANTIAGO DE CALI
2012

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
COLABORADORES QUE REALIZAN FUNCIONES DE OFICINA EN LA
EMPRESA DE SERVICIOS PUBLICOS GASES DE OCCIDENTE S.A E.S.P
DE LA CIUDAD DE CALI.

Fanny Bonilla García

Trabajo de grado para optar al titulo de Profesional en Ciencias del Deporte

Director
Héctor Reynaldo Triana R.
Licenciado

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROGRAMA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
SANTIAGO DE CALI
2012

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCION	8
1-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
2-JUSTIFICACION	13
3-OBJETIVOS	21
4-CAPITULO 1	22
4.1 EI SEDENTARISMO	23
4.2 EL SEDENTARISMO A NIVEL LABORAL	27
4.3 BENEFICIOS DEL EJERCICIO	30
4.4 BENEFICIOS DEL EJERCICIO A NIVEL LABORAL	33
4.5 LA IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA COMO FACTOR COADYUVANTE EN LA DISMINUCIÓN DE DOLORES MUSCULO ESQUELETICOS	35
4.6 PAUSAS ACTIVAS	41
5 CAPITULO 2	47
5.1 PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA EMPRESAS	48
5.2 FASES DEL PROGRAMA	50
5.3 EJERCICIOS PROPUESTOS	51
6 RECOMENDACIONES	66
7 CONCLUSION	68
8 BIBLIOGRAFIA	70

TABLA DE IMÁGENES

	pág.
1 ACEPTACION Y ADAPTACION	
1.1 Imagen 1	52
2 INTERIORIZACION Y MEJORAMIENTO DE DOLORS LUMBRES	
2.1 Imagen 7	56
3 MANEJO DEL ESTRESS	
3.1 Imagen 11 A,B,C	60
4 HOMBRO DOLOROSO	
4.1 Imagen 12 A,B,C	62

UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
ACTA DE EVALUACION DE TRABAJO DE GRADO

Señale con X si se trata de: PROYECTO: ____

INFORME FINAL: X

TITULO DEL TRABAJO DE GRADO: PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS
PARA COLABORADORES QUE REALIZAN FUNCIONES DE OFICINA EN LA EMPRESA DE
SERVICIOS PUBLICOS GASES DE OCCIDENTE S.A E.S.P DE LA CIUDAD DE
CALI

DIRECTOR: LICENCIADO HECTOR REYNALDO TRIANA R

ESTUDIANTE: (Nombres y Apellidos Completos, Código y programa académico)

 FANNY BONILLA GARCIA CODIGO 0423233

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE CODIGO 3410

EVALUADORES: LICENCIADO FERNANDO RUBIO HENAO

FECHA Y HORA DE EVALUACION: ENERO 8 DE 2012 06:00 PM

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

(Si se considera necesario, usar hojas adicionales)

EVALUACION (Marque con una X la evaluación dada)

APROBADO: X MERITORIO: LAUREADO:

NO APROBADO: APROBADO CON RECOMENDACIONES:

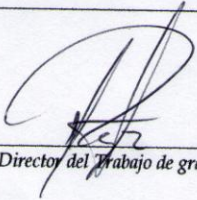
INCOMPLETO:

En caso de ser aprobada con recomendaciones, estas deben presentarse en un plazo de _____ (máximo un mes) ante:

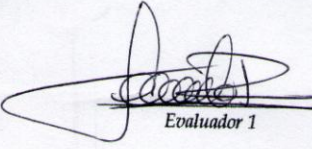
Director de Trabajo: _____ Evaluador 1: _____ Evaluador 2: _____ Todos: _____

En caso que el informe final se considere "incompleto" se da un plazo máximo de _____ semestre(s) para realizar una nueva reunión de evaluación.

En caso que no se pueda emitir una evaluación por falta de conciliación de argumentos entre Director, Evaluador (es) y estudiante (s), expresen claramente la razón del desacuerdo y las alternativas de solución que proponen:



Director del Trabajo de grado



Evaluador 1

Evaluador 2

RESUMEN

Una de las alternativas utilizadas para reducir el ausentismo laboral por factores como estrés, dolencias físicas, desordenes emocionales y en general riesgos laborales asociados a la actividad diaria, son los ejercicios realizados en las pausas activas; Las alternativas para mejorar o modificar las situaciones que se presentan en las diferentes funciones que desempeñan los colaboradores son motivo de múltiples estudios, situaciones y momentos que son vivenciados en las oficinas de las empresas de servicios públicos, son apenas una muestra de la importancia de este factor para mejorar la calidad de vida y por ende el rendimiento laboral.

Implementar y desarrollar un programa de pausas activas en cada compañía es tan importante como el mismo hecho de buscar mejorar y aumentar la producción independientemente del objetivo de cada compañía.

Las pausas activas son momentos cortos al inicio de cada jornada laboral o en el intermedio de la jornada, en ellos se realizan diversos ejercicios enfocados especialmente en relajar aquellas partes del cuerpo en las cuales se concentran mayor tensión por las actividades diarias, el plan de ejercicios cuenta con una parte inicial de calentamiento, la parte central y la parte final de estiramiento.

Palabras claves: Eustres, Distres, Burnout, Gatiso, Desordenes Musculo esqueléticos.

INTRODUCCION

Haciendo un acercamiento hacia la forma en la cual se realizan las pausas activas actualmente en Gases de Occidente, hoy por hoy se esta generando un gran interés al bienestar físico, emocional y laboral de los colaboradores, y son las Administradoras de Riesgos Profesionales (ARP) las que están encargadas de presentar las diferentes alternativas para estos requerimientos, teniendo en cuenta que cada empresa tiene sus propias condiciones y necesidades. Es por esto que una de las ARP es SURATEP de SURAMERICANA quien presenta un programa dedicado especialmente a este tema. En el presenta una serie de alternativas para reducir riesgos laborales y evitar situaciones incapacitantes, en estos documentos recomiendan realizar las pausas activas como medio eficaz para, primero prevenir momentos y situaciones incapacitantes y también para intervenir aquellos que ya se presentan y afectan la salud física y mental de los colaboradores.

Esta alternativa tiene como base mejorar dolores por cansancio muscular y funciones repetitivas, además de concientizar tanto a las empresas como a los colaboradores de la importancia de tener una vida saludable tanto física, como emocional. Otro de los objetivos con el acercamiento es presentar a la compañía un completo informe en el cual se evidencia la razón por la cual no se están realizando las pausas activas con la continuidad requerida.

Es necesario hacer especial énfasis primero en crear conciencia de vida sana y para una vida sana es necesario minimizar los riesgos laborales a los que están expuestos utilizando mecanismo como las pausas activas y alimentación saludable, en segundo lugar llevar estos comportamientos al

entorno familiar y social promoviendo actitudes de autocuidado utilizando lo mas natural para el cuerpo, el movimiento.

El acercamiento identifica principalmente la metodología usada en Gases de Occidente en la elaboración de las pausas activas, en ella se registran los aspectos mas importantes del programa actual; buscando los momentos mas frágiles y utilizando las fortalezas del mismo, de los registros tanto audiovisuales como escritos se revisaran los vacios estructurales del programa y sobre ellos se elaborara un plan de trabajo.

El proyecto presenta primero los riesgos laborales para trabajos de oficina, realiza una descripción general de la realización de las pausas activas en diferentes empresas, en la cual se evidencien las particularidades de cada sesión y presenta un programa que logre abarcar las necesidades de cada colaborador. Se tiene como fundamento especial cambiar la visión que actualmente se tiene de las pausas activas, es importante tener en cuenta que a estas actividades extra laborales no se les da la importancia que se merecen especialmente por los colaboradores; al realizar el acercamiento se busca realizar promoción utilizando los mecanismos que nos provee el medio, en este caso buscar alternativas que mejoren la calidad de vida de cada integrante de la compañía.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde la industrialización, el ser humano cambia su estilo de vida pasando de actividades que requerían desplazamientos y movimientos constantes (como las actividades del campo) a funciones sedentarias que limitan durante gran parte de su actividad laboral las funciones motrices básicas y necesarias para tener un equilibrio mental y físico que permita al individuo desempeñarse en todos los campos de manera equilibrada.

A través de los años se ha presentado una evolución por parte de las industrias en cuanto al concepto de bienestar para los colaboradores, cuando de 14 horas diarias laborales en la época de la industrialización se pasa a 8 horas diarias promulgadas en la *ley Ingersoll*¹, toda esta evolución logra bienestar para los trabajadores reduciendo agotamiento físico y mental que a largo plazo lleva a enfermedades laborales incapacitantes.

Es importante tener en cuenta la necesidad de plantear un sistema integral, que abarque el universo de los colaboradores inscribiéndolos en una práctica deportiva o actividad dentro de la compañía, el estudio realizado por Virot y Otros², infiere en lo importante de las actividades deportivas tanto para las mujeres como para el hombre creando igualdad en el ámbito laboral, además de generar efectos saludables para los colaboradores, pues los

¹ Artículo Historia 1 de mayo. Revista Historia de Mayo de 2008 Página 16-19. Documento Web: <http://www.cje.org/C14/C17/Revista%20n%C3%BAmero%2024/Document%20Library/historiamayo.pdf>

² VIROT, D y Otros. Prácticas de actividad física y deportiva en el ámbito laboral: estrategias para su incentivo. Documento tomado de Chiledeportes. Gobierno de Chile. 2009.

ejercicios se basan en mejorar los movimientos articulares y respiratorios evitando trastornos cardiovasculares y musculares³.

Por otro lado la Federación Internacional de Educación Física⁴, concluye que la educación física al ser considerada como cualquier movimiento del ser humano debe ser inscrita en el campo deportivo y recreativo, además de ser necesaria en todo ámbito social siendo parte fundamental en prevención y promoción de la salud en todos los grupos sociales.

Es necesario resaltar las actividades deportivas realizadas en la semana deportiva de las compañías, con ellas se busca disminuir el impacto por agotamiento físico y mental, que llevan a diario los colaboradores. A pesar de estar diseñadas especialmente para este fin, presentan falencias en el momento de implementarlas; en primer lugar las disciplinas asociadas no recogen el 100% de los trabajadores involucrados, ya sea por falta de practica o motivación, en segundo lugar no se pueden implementar durante todo el año pues requieren de desplazamientos, aporte presupuestal y la inversión del tiempo laboral el cual resulta ser muy costoso para las empresas, otro aspecto importante que se tiene muy en cuenta es el ausentismo por accidentes de trabajo de origen deportivo, el cual esta generando un gran numero de incapacidades para las ARP y las empresas, pues ven disminuida su producción diaria con un alto costo por hora de cada trabajador⁵

Es por eso que las empresas le están apuntando a las pausas activas (ejercicios y masajes regeneradores que se practican en medio de la

³ Documento Promoción de salud de la Pintana Chile. 2008.

⁴ Documento de la Federación Internacional de Educación Física. Manifiesto Mundial de Educación Física 2000. www.fiepmexico.com

⁵ GONZALES M. el absentismo laboral: antecedentes, consecuencias y estrategias de mejora. documento de la universidad de valencia umivale. 2008

actividad laboral), esta práctica resulta ser mas cómoda tanto para la empresa como para los trabajadores, pues se puede realizar en muy poco tiempo máximo quince (15) minutos y en el lugar de trabajo. Muy a pesar de los trabajos realizados para que esta practica se continúe, no logra motivar y enganchar a los trabajadores y así volverla parte de su rutina diaria.

La empresa sobre la cual se realiza el proyecto presenta una estructura clara y precisa de riesgos laborales, mas sin embargo no logra inscribir el universo de los colaboradores en este proyecto, no se percibe una motivación para realizar las pausas activas y el pequeño grupo que las realiza no tienen claro el impacto que pueden causar al no preparar bien esta sesión.

Por esta razón se plantea la pregunta, ¿cuáles serían las características de un programa de pausas activas, para colaboradores en funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases de Occidente S.A. de la ciudad de Cali, desarrolladas en un periodo de 5 meses teniendo en cuenta los factores que los limitan a no realizar dicha actividad?

JUSTIFICACION

Los riesgos laborales son muchos y continuos desde dolores musculares de miembros inferiores y superiores hasta momentos de stress causados por situaciones propias de las ocupaciones diarias o por situaciones personales y familiares que llevan a una disminución en la actividad laboral

Los colaboradores de las empresas de servicios públicos en labores de oficina manejan un especial estado de sus emociones, ya que en estos casos el trato no es solo con el mismo grupo de compañeros, su trato y responsabilidad esta orientado a la colaboración y ayuda de los usuarios del servicio, en estos casos se tienen varios factores externos que pueden llegar a generar situaciones complejas logrando disminuir el nivel de concentración y atención requeridas.

Por ejemplo Casuso⁶ identifica “el stress” como un factor desencadenante de ausentismo laboral y que necesariamente debe ser objeto de estudio y de muchas investigaciones, lo identifico primero el científico Walter Bradford Cannon en 1929, para luego ser retomada por Hans Selye a partir de estudios realizados a sus pacientes y en los cuales identifica y estudia ciertos comportamientos como perdida del apetito, perdida de peso, cansancio entre otros síntomas, que los pacientes tiene como respuesta de

⁶ CASUSO, L. Stress Un producto del Siglo XX. Revista VE, 62, Setiembre-Diciembre de 2006, Año 21.

situaciones extremas y a lo cual el identifico como “stress” o “el síndrome de estar enfermo”⁷.

Joel Ortega⁸ identifica 3 etapas o fases en las cuales se presentan una serie de síntomas o reacciones del organismo que conllevan a la perdida de la relación con el entorno, estudios realizados en el Instituto Americano de Estrés, describen que posteriormente a estas tres etapas se presentan 50 síntomas del stress como perdida del sueño, dificultad para respirar, diarrea, dificultad para tomar decisiones entre otras.

Díaz⁹, plantea que dependen de las situaciones o las emociones se puede hablar de stress bueno y stress malo; hace referencia al stress bueno, cuando el organismo se adapta a los cambios y el malo cuando la situación sobrepasa los niveles de adaptación del organismo, así mismo se presenta en el campo laboral; al colaborador sentirse impotente a ciertas situaciones propias de su rol, estas manifestaciones se pueden presentar como alteraciones “psico hormonales” y “psico sociales” que dependen también del grado de responsabilidad de cada persona, pues es claro que algunas labores demandan mas responsabilidades que otras, siendo así, estas alteraciones pueden llegar a presentarse como enfermedades físicas y siempre están acompañadas de desordenes alimentarios y de comportamiento.

Los colaboradores deben adaptarse a estos cambios tanto externos como internos evitando ciertos hábitos sociales como consumo de alcohol, cigarrillo y alimentos consumidos de manera descontrolada, ya que todos estos factores asociados son una cadena que conlleva al colaborador a una

⁷ Ibíd.

⁸ ORTEGA, J. estrés y trabajo. La nueva revista de Medicina y Salud en Internet. Dirección Web: http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

⁹ DÍAZ, J. Estrés alimentario y salud laboral VS estrés laboral y alimentación equilibrada. Revista Medicina y Seguridad del Trabajo. No. 209 4 Trimestre 2007. Pág. 93 - 99

enfermedad propia de la acumulación del estrés con malos hábitos alimenticios causando desordenes gástricos. sobre esta clasificación también habla Pose¹⁰ como Eustres (positivo) y Distres (negativo), el positivo resulta ser necesario para las actividades normales en donde los estresores (altos requerimientos psicológicos en el trabajo y poco manejo que se tiene de ellos, además de falta de recompensa y apoyo de los compañeros) resultan ser agradables y causan algún grado de felicidad desarrollando capacidades cognitivas, el negativo cuando las exigencias sobrepasan la resistencia del organismo aun siendo estas agradables, además plantea algunas causas del estrés como fisiológicas, psicológicas y psicosociales, ambientales societarias, ambientales físicas y fisiológicas.

Así pues existen diferentes tipos de stress como son: emocional, por trabajo, por factores hormonales, por supervivencia etc.

Rodríguez¹¹ señala que uno de los factores que inciden tanto en el rendimiento laboral como en la atención o servicio al usuario es el stress laboral, que necesariamente desencadena en el llamado “*síndrome de BURNOUT*” o “*síndrome del quemado*”, el cual lleva a diferentes alteraciones tanto emocionales como de rendimiento llegando a producir una disminución en el trabajo y además un desinterés por el trabajo en equipo, todas estas manifestaciones se pueden traducir en disminución en la atención al público, apatía, llegando a percibir un abandono por el trabajo, cansancio físico, insomnio, aumento del consumo de alcohol, problemas de pareja como también familiares teniendo como conclusión que el síndrome de “quemarse

¹⁰ POSE, G. El Estrés. Documento Web: file:///C:/Users/Fucla%20-%20PC/Desktop/escritorio/memoria/tesis1/documentos%20ya%20en%20bibliografia%201/capitulo%20II%20%20EL%20ESTR%C3%89S%20GUILLERMO%20POSE.htm. 2009

¹¹ RODRIGUEZ, M. Calidad de vida y estrés laboral: la incidencia del Burnout en el deporte de alto rendimiento madrileño. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. volumen III. año III. páginas: 62-77 issn:1885-3137. n° 6 - enero - 2007

es una respuesta inadecuada a un estrés crónico”, por otro lado Ponce¹² afirman que el “*BURNOUT*” es la fase avanzada del estrés profesional en la cual se manifiestan síntomas psicosomáticos, conductuales y emocionales en los cuales se refleja un desánimo o sentimiento de fracaso laboral que necesariamente repercute en ausentismo con grandes costos laborales

Al respecto, estos cambios los describe Ordenes¹³ como pérdida de interés, desmotivación, constante irritabilidad, alteraciones al interior de la compañía y poco trabajo en equipo. Por otro lado la investigación realizada por Hernández¹⁴ les confirma la premisa con la que iniciaron el estudio, ya que demuestra en cierta forma que “*BURNOUT*” no solo se reduce al campo laboral pues el individuo está sujeto a una serie de situaciones que llegan con él y que deben aprender a manejar.

En los estudios realizados por Guic¹⁵, diferencian el stress laboral entre hombres y mujeres, teniendo en cuenta que las mujeres vivencian los cargos gerenciales y el apoyo social de una forma distinta al del hombre, llegando con esto a cierto grado de stress.

Situaciones como el stress laboral, según Santos¹⁶ se pueden manejar si se utilizan las diferentes alternativas que se presentan en el medio, una de ellas es el “retcambio” la cual obliga a la persona a salir del estado de comodidad

¹² PONCE, C. y otros. El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. Facultad de Psicología. Revista IIPSI. ISSN: 1560 - 909X. VOL. 8 - N.º 2 – 2005. PP. 87 – 112.

¹³ ORDENES, N. Los Estresores en la Evaluación. Documento web: file:///c:/users/fucla%20-%20pc/desktop/escritorio/memoria/tesis1/documentos%20ya%20en%20bibliografia%201/capitulo%20iiii%20%20los%20estresores%20en%20la%20evaluaci%20n.htm . 2009.

¹⁴ HERNANDEZ, D. y Otros. Prevención de Riesgos en el sector de la Enseñanza. Documento del Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales. Gobierno de España. 2003

¹⁵ GUIC, E. y Otros. Estrés laboral y salud en una muestra de ejecutivos chilenos. Revista Médica de Chile. Versión impresa ISSN 0034-9887. 2002.

¹⁶ SANTOS, J El coaching sintergial y el Retcambio. Universidad Nacional de El Salvador. Revista Psicología Científica - www.psicologiacientifica.com. 2008

en que se encuentra, generando diferentes métodos o formas para controlar o manejar el stress.

Santos¹⁷ también define el retcambio como la necesidad de las organizaciones en llevar procesos de liderazgo que generen *“rupturas con los estados de animo, compromisos, tradiciones y practicas del sentido común para obtener el menos común de los resultados un milagro”*, es transformar realidades en potencialidades logrando un cambio agrupado y sinergia en todas las áreas que lleven necesariamente a un objetivo en común y que logre potencializar a cada uno de los integrantes, es así como el retcambio se puede llevar al campo personal, laboral y organizacional por otro lado y según estudio realizado por Boada¹⁸ existen cuatro tipos de ausentismo laboral como son excusas y fingimiento, evitación y dilatación de tareas, distractivos y usos de los recursos de la empresa y permisos y licencias legales, de los cuales, la antigüedad en la empresa, en la profesión y el conocer de los posibles riesgos laborales hacen que se disparen las incapacidades o ausentismo consentido, se deben tener en cuenta que las presiones del mercado generan cambios y con el sus múltiples patologías llegando a producir “riesgos psicosociales”.

Es así como se evidencian colaboradores a los cuales estos cambios les generan tensión laboral “burnout” evitando con ello crecimiento a nivel personal, familiar y laboral, llegando hasta el punto de afectar la eficiencia laboral y por ende la de las organizaciones.

¹⁷ Ibíd.

¹⁸ BOADA, J. y Otros. El Absentismo Laboral como Consecuente de Variables Organizacionales. *psicothema*. issn 0214 - 9915 coden psoteg 2005. Vol. 17, nº 2, pp. 212-218

En otro estudio realizado por López¹⁹ hacen una comparación entre las relaciones sociales y el deber y obligación con el trabajo, en la cual especifican que si el deber y la obligación por el trabajo son altos no tienen mucha influencia las relaciones sociales evitando con estas situaciones de estrés laborales.

Es importante tener claro que son muchos los factores de riesgos laborales y como lo plantea Peiró²⁰ estos se clasifican en riesgos físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales cada uno con características diferentes y con orígenes diferentes que necesariamente redundan en situaciones incapacitantes a corto o largo plazo, pero sin lugar a duda uno de los factores mas importantes en esta época es el stress proveniente de factores laborales y uno de los tantos factores es el “*outsourcing*” (tercerización) el cual se desarrolla con fuerza en esta época, y lesiona o afecta profundamente la situación laboral y por ende psicosocial de los trabajadores, pues trae con ella cambios al interior de las empresas y de los roles que cada trabajador tiene.

Son muchos los factores que pueden ser desencadenantes del stress laboral, uno de ellos lo plantea Goncalves²¹ en su trabajo de investigación en el cual encuentran una fuerte relación entre la falta de apoyo social y los niveles altos de insatisfacción, apoyo social que refiere a supervisores o jefes.

Peiró²² confirman esta investigación encontrando una fuerte correlación entre las relaciones de lideres y colaboradores, en donde el apoyo, la confianza y

¹⁹ LOPEZ, A. y Otros. Estructura Social, Apoyo Social y Salud Mental. *psicothema*. issn 0214 - 9915 coden psoteg 2001. Vol. 13, nº 1, pp. 17-23.

²⁰ PEIRÓ, J. y Otros. Estrés Laboral, Liderazgo y Salud Organizacional. *Papeles del Psicólogo*,. Vol. 29(1), pp. 68-82. 2008

²¹ GONCALVES y Otros. Prevención de Riesgos en el sector de la Enseñanza. Documento del Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales. Gobierno de España. 2003

²² PEIRÓ, J. y Otros. Estrés Laboral, Liderazgo y Salud Organizacional. *Papeles del Psicólogo*,. Vol. 29(1), pp. 68-82. 2008

el buen trato hacen necesariamente que los efectos estresores no sean tan manifiestos o simplemente no aparezcan, lo cual lleva a manejar muy bajos niveles de stress.

Para Acción RSE (Responsabilidad Social Empresarial en Chile) y el Ministerio de salud, los estresores son los factores internos o externos desencadenantes del stress y deben ser tratados individualmente.

Por otro lado para Pose²³ resultan ser aquellos factores internos o externos que desencadenan en stress y que pueden presentarse por inadecuada alimentación, sedentarismo y cambios en el estilo de vida, estos los citan como sobre carga laboral. los factores antes mencionados también suelen presentarse en aquellas personas introvertidas, se puede decir que son actividades y momentos que provocan un estímulo que desencadena en stress y este a su vez tiene tres etapas, la primera de alarma y que no tiene mucha significancia al encontrarse en un mundo de pocas “amenazas físicas”; la segunda de resistencia que resulta ser la mas perjudicial debido a los cambios del medio, las exigencias familiares y laborales, además de las propias del ser humano como los factores psicológicos; y la tercer etapa el agotamiento que resulta ser la mas compleja ya que el organismo no puede sostener el equilibrio o la homeostasia requerida y es superado ostensiblemente por los agentes estresores.

Además del estrés y sus factores desencadenantes se puede mencionar otro aspecto importante como son los movimientos repetitivos los cuales ocasionan dolores musculares y que conllevan a incapacidades prolongadas, entendiéndose como movimientos repetitivos aquellos realizados en forma continua en una labor especifica y que involucra el mismo grupo osteo

²³ POSE, G. y otros. El Estrés. Documento Web: file:///c:/users/fucla%20-%20pc/desktop/escritorio/memoria/tesis1/documentos%20ya%20en%20bibliografia%201/capitulo%20ii%20%20el%20estr%c3%89s%20guillermo%20pose.htm. 2009

muscular que a largo plazo ocasionan dolor, fatiga muscular y disminución de la labor diaria.

Pero aun así se tiene a la mano el remedio para reducirlos, las pausas activas son en gran medida parte fundamental en la disminución de estos riesgos, realizar ejercicios antes y en medio de la actividad laboral llevara a disminuir notablemente la sensación de agotamiento físico y mental y por ende las enfermedades incapacitantes, si el riesgo laboral esta presente también las incapacidades generadas de este, por tanto se hace necesario reglamentar y promover las actividades que minimicen estas situaciones.

OBJETIVOS

Objetivo general

Diseñar un programa de pausas activas, para colaboradores en funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases de Occidente S.A. de la ciudad de Cali.

Objetivos específicos

1. Revisar las propuestas de pausas activas presentadas por las aseguradoras de riesgos profesionales, e identificar las características o particularidades de ellas.
2. Revisar las tendencias en las entidades privadas y públicas en la ejecución de las pausas activas.
3. Identificar las dolencias osteomusculares de mayor relevancia en colaboradores de oficina.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

Al presentarse a finales del siglo XVIII la revolución industrial, se generan una serie de modificaciones conductuales que necesariamente llevan al hombre y a la mujer a cambiar sus estilos de vida, los desarrollos tecnológicos logran reducir al máximo el esfuerzo físico y es así como el ser humano empieza a perder la relación siempre existente entre el cuerpo y el movimiento²⁴.

Surge entonces un preocupante aumento de la tecnología y a un mas de la tecnología inalámbrica pues esta puede llegar a disminuir a un mas el movimiento del ser humano, llegando incluso a considerarse el movimiento como equivalente de ineficiencia buscando entonces reducirlo para lograr la productividad esperada²⁵.

Se puede decir que la tecnología se infiltra en todos los aspectos de la sociedad logrando cambiar hábitos, costumbres que estaban profundamente inmersos en el ser humano y que conseguían mantenerlo en constante cada vez más a ella.

Logra entonces alejar al individuo del movimiento y lo transporta a pequeños espacios los cuales están dotados de todos los servicios pero que

²⁴ BORGES, R. El Sedentarismo, Factor de Riesgo Contrario a la Esencia Humana. Revista Cubana Medicina General Integral 1998. Pp 210-212.

²⁵ MARQUEZ, S. y Otros. Sedentarismo y Salud: Efectos Beneficiosos de la Actividad Física. Revista Apunts: Educación Física y Deportes. 1er trimestre 2006. Pp 12-24.

necesariamente evitan el acercamiento del hombre con la naturaleza y es allí cuando toda esta era de la tecnología pasa al hombre del movimiento al sedentarismo²⁶.

EL SEDENTARISMO

El sedentarismo entendido como la falta de movilidad o inactividad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable, es asumido como parte de la vida diaria y con el sus múltiples consecuencias como las enfermedades cardiovasculares y el aumento de la morbilidad por enfermedades asociadas como la obesidad, el estrés y el consumo de alcohol²⁷.

Son muchos los factores que influyen o conllevan a momentos incapacitantes, junto con el estrés se encuentra otra situación que además de coadyuvar a generar molestias físicas es una de las situaciones que mas esta enfermando a la población especialmente la juvenil y la laboralmente activa.

El sedentarismo lo define la Real Academia de la Lengua Española como: *Dicho de un oficio o de un modo de vida de poca agitación o movimiento*²⁸

Siendo así es claro que define los estilos de vida a los que la sociedad actual ha llegado, según estudios realizados se encuentra que el sedentarismo afecta significativamente el sistema músculo esquelético rebajando los niveles de masa magra y aumentando los de masa grasa, además

²⁶ OLIVERA, J. Apuntes para el siglo XXI: La Sociedad de la Información. Análisis y Retos Actuales Revista apuntes: Educación Física y Deportes. 1er trimestre 2007. Pp 3-7.

²⁷ GONZALES J. Steroid injection and splinting in treatment of carpal tunnel syndrome. Orthopedics 2001, 24: 479-481.

²⁸ Real Academia de la Lengua Española. Diccionario de la lengua española, Vigésima Edición. Madrid. Rodesa.

desencadenando otras patologías propias del sistema locomotor como son la osteopenia y la osteoporosis, la poca movilidad afecta también el sistema tendinoso por falta de estímulo o de tensión²⁹.

Se puede también establecer que afecta el sistema cardiovascular provocando hipertensión arterial, infarto del miocardio y arritmias³⁰, es por esto que la fundación española de cardiología y la fundación española del corazón se unen para promover la realización de actividades físicas regularmente. En este caso ellos plantean los riesgos a que están expuestas las personas sedentarias ya que se puede sufrir de un ataque cardiaco.

Pero además estimulan la práctica del ejercicio teniendo en cuenta que: *la actividad física continuada tiene muchos efectos beneficiosos para la salud como la pérdida de peso, ayuda a dejar de fumar, reduce el estrés, disminuye la presión arterial, ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y eleva los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno)*. Siendo la actividad física como un estilo de vida que modifica aspectos conductuales de las personas, también es cierto que aumenta el auto estima impactando directamente en el estado de animo; al terminar cada día la jornada laboral el cuerpo se siente agotado y es allí cuando se necesita de la actividad física para restaurar los sistemas musculares y tendinosos logrando la energía y vitalidad que el cuerpo esta necesitando y que el ejercicio proporciona.

Es importante tener claro que el sedentarismo como estilo de vida es modificable, solo basta con cambiar los hábitos diarios de ocio por actividad física regular, sin perder la noción de auto cuidado, pues tanto como puede

²⁹ MOLINA, E. Efectos del Phlebodium decumanum en el estrés oxidativo y la disfunción inmune provocado por el ejercicio físico extenuante. Tesis Doctoral. Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2003

³⁰ AMAYA, S. Incremento de riesgos cardiovasculares por sedentarismo en la oficina. Revista Cuerpo y Vida. Versión digital. Páginas 1-2

ser dañino el no realizar ninguna actividad física de igual forma lo puede ser realizarla sin la dirección de los profesionales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su documento de exposición Por tu salud muévete expone que en el año 2000 el sedentarismo es el causante del 1.9% de las muertes para esta época, siendo la población adulta con un 60% de participación quienes mas aportan al sedentarismo.

Teniendo en cuenta estos factores es importante especificar que el sedentarismo es un problema grave de salud pública, que además esta afectando en forma importante a la sociedad y generando deficiencias en la calidad de vida del ser humano, llegando a perder cualidades innatas tales como el poder socializar, el tener una vida plena tanto psicológicamente como físicamente.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Bolivia para el año 2003 afirma que el aumento del *sedentarismo en el país se debe a la falta de áreas verdes*, la población cada vez tiene menos tiempo para la práctica del ejercicio incremento del sedentarismo.

En Bolivia el sedentarismo se convirtió en el principal causante de las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad y trastornos cardiovasculares, por el contrario el ejercicio físico ayuda a liberar el estrés acumulado de la semana aumentando la productividad en las empresas.

Cali no es ajena a toda esta problemática para el año 2010 se establecieron cifras en el aumento de las enfermedades no transmisibles crónicas tales como hipertensión, diabetes llevando a identificar un mayor mortalidad en hombres entre el año 2003 y 2008, siendo un grupo especial el impactado en esta época pues los hombres pensionados, y los separados son los que mas aportan a este incremento de las enfermedades no transmisibles, según los

resultados de las encuestas realizadas en la ciudad de Cali se encuentran 73.432 personas con hipertensión.

Mas sin embargo el incremento de estas enfermedades en las mujeres en el año 2009 invierte todos los resultados obtenidos hasta el momento, además de identificar otro grupo de riesgo, los jóvenes mayores de 18 años con una alarmante cifra del 16.5% que padecen hipertensión con las graves consecuencias de esta enfermedad.

El estudio realizado para la secretaria de salud y el Centro para el Desarrollo y Evaluación de Políticas y Tecnología en Salud Publica de la Universidad del Valle³¹, establece además de cifras en cuanto al aumento de las enfermedades no transmisibles recomendaciones para cambiar los hábitos y el estilo vida, junto con una alimentación balanceada libre de grasas, azucares y sal la realización de 30 minutos diarios de ejercicio, esto se debe al aumento del sedentarismo en la Ciudad de Cali para el año 2005 se encontraba en el 73,3% siendo el índice mas alto frente a otros riesgos como el consumo de alcohol con un 35,1%, la hipertensión con un 13,7% entre otros, realizar pausas activas en las empresas y promover la realización de ejercicio tanto en las empresas como en los colegios ayuda bajar los índices de morbilidad y a mitigar el impacto social que el sedentarismo esta ocasionando, en Cali para el año 2009 se presentaba el mas alto índice de obesidad en todo el país con un 51% de la población total y siendo los niños en etapa escolar quienes mas aportan a esta cifra, la secretaria de salud toma algunas medidas correctivas llevando no solo el conocimiento de la problemática a los colegios sino también concientizando a padres, profesores y personas encargadas de la alimentación de los niños y jóvenes de que esta sea balanceada, junto con ellos las directivas de los colegios deberían

³¹ Diagnóstico sobre la Situación de Salud en Santiago de Cali. Secretaria de Salud Pública Municipal-Centro para el Desarrollo y la Evaluación de Políticas y Tecnologías en Salud Pública- Cedetes. 2010.

ampliar los horarios de educación física con esto ayudando a combatir el sedentarismo.

SEDENTARISMO A NIVEL LABORAL

Es por este fenómeno que la OMS junto con los organismos internacionales, nacionales y locales se unen para crear un plan de acción que minimice el alto impacto que sobre la sociedad esta causando el sedentarismo y todas las enfermedades asociadas, generando programas al interior de las compañías basándose en una dieta sana y actividad física regular³².

Al interior de las compañías se presentan infinidad de situaciones que conllevan a desestabilizar el organismo, es por esta razón que el ministerio de la protección social en Colombia esta presente y da un análisis de la situación en el país, encontrando que sigue en aumento las dolencias por desordenes musculo esqueléticos.

En primer lugar se encuentra, siendo uno de los mas comunes el síndrome del túnel carpiano con el 32% de los diagnósticos, luego esta el dolor lumbar, en tercer lugar esta la sordera neurosensorial llegando así a considerar los desordenes musculo esqueléticos como los que ocupan el primer lugar en morbilidad en la actividad profesional y mas aun pues no presentan reducción, por el contrario cada año se incrementa el porcentaje de enfermedades por este diagnóstico³³.

Existen otras enfermedades asociadas que necesariamente pueden producir o llevar a situaciones o momentos incapacitantes, estas enfermedades son

³² Organización Mundial de la Salud Foro Económico Mundial 2008.

³³ Guía Ministerio de la protección social-dirección general de riesgos profesionales 2007

comúnmente llamadas estresores y se asocian a las relaciones interpersonales que se tienen en el lugar de trabajo con superiores o compañeros, de estos estresores se puede concluir que conllevan a consumos de alcohol en mayor o grande escala dependiendo de la magnitud de la situación, estas situaciones se presentan por el miedo a perder el empleo y la poca posibilidad de ubicación en el medio³⁴

En la investigación realizada por A.Bassols, F, Bosch. M, Campillo, J.E Baños³⁵, se evidencia que el dolor lumbar es más frecuente en el sexo femenino, como también que presenta una fuerte correlación entre los trabajos manuales y este, además se puede presentar por situaciones de stress, sobre carga laboral, depresión.

Paulos³⁶ manifiesta que se pueden tener varias clasificaciones del dolor lumbar dependiendo del estado en que se encuentre, en el simposio internacional de medicina y odontología 2007 se revelan a partes del diagnostico y manejo de dolor lumbar, teniendo en cuenta que presenta tres manifestaciones en el desarrollo de la enfermedad como son grave, ciática e inespecífico pero también teniendo en cuenta que en la mayoría de los casos no se puede hacer un diagnostico especifico ya que se tienen muchas manifestaciones que se presentan a lo largo de la enfermedad, mas sin embargo se puede realizar un tratamiento delicado en el cual se reducen al máximo todas aquellas situaciones que alteran mas el dolor, se deben evitar

³⁴ CUENYA, L. Psicología de la Salud, Epidemiología Y Prevención. Anuario de Investigaciones. **Versión** ISSN 1851-1686. Anu. investig. v.14 Ciudad Autónoma de Buenos Aires ene./dic. 2007.

³⁵ BASSOLS, A. BOSCH. CAMPILLO, BAÑOS. El dolor de espalda en la población catalana. prevalencia, características y conducta terapéutica . Gaceta Sanitaria. *versión impresa* ISSN 0213-9111. Gac Sanit v.17 n.2 Barcelona mar.-abr. 2003.

³⁶ PAULO, J. dolor lumbar. Boletín Esc. de Medicina, P. Universidad Católica de Chile 1994; 23: 188-183.

las posiciones prolongadas incómodas, los movimientos repetitivos, la rotación y la flexión entre otros.

Es importante tener en cuenta que el dolor lumbar se está convirtiendo en una situación delicada para salud pública, tan solo en 1992 fue la primera causa de reubicación laboral y para esta época continua siendo una de las causas más altas de consulta médica e incapacidad laboral con altos costos para la economía del país³⁷.

Siendo así el stress, afecta tanto el entorno social, como familiar y laboral, todos unidos o encadenados por una serie de acontecimientos que envuelven el diario vivir de cada persona, las situaciones sociales tales como posición en la sociedad, calidad de vida, reconocimiento, ingresos, ascenso laboral y estado civil entre otros³⁸.

Como lo propone Ana, B y Esteban, S se presenta una asociación negativa³⁹ entre la posición socio económica y momentos negativos ya que el estar en un situaciones desafortunadas llevan a alejarse del entorno social sintiendo cierto grado de abandono, por el contrario aquellas personas que tienen una buena posición económica tienen la tendencia a integrarse más a la sociedad.

Es por esto que el estudio del stress debe ser mirado integralmente ya que presenta manifestaciones físicas, conductuales y psicológicas que al ser

³⁷ URIBE, R. Dolor lumbar: una aproximación general basada en la evidencia. Universitas Médica, vol. 49, núm. 4, octubre-diciembre, 2008, pp. 509-520. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

³⁸ SANDIN, B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. revista internacional de psicología Clínica y de la Salud/ ISSN 1576-7329. 2003, Vol. 3, N° 1, pp. 141-157

³⁹ LÓPEZ DE R, Esteban. estructura social, apoyo social y salud mental. psicothema issn 0214 - 9915 coden psoteg2001. Vol. 13, n° 1, pp. 17-23.

miradas exhaustivamente no solo dan datos estadísticos, también apuntan a la evaluación futura de los factores desencadenante además de permitir una relación muy estrecha entre los resultados de los estudios y los factores que lo producen⁴⁰.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

El ejercicio disminuye la incidencia de la osteoporosis, neutraliza la obesidad, aumenta la fuerza muscular, mejora la eficiencia del musculo cardiaco, aumenta el autoestima, y tiene resultados favorables para las articulaciones, siendo unos de los mas relevantes mas no los únicos importantes⁴¹

La Organización Mundial de Salud (OMS) para el mes de abril de 2010 busca institucionalizar una semana de este mes en todas las ciudades con el fin de promover con diferentes métodos el ejercicio físico como primer paso para mejorar la calidad de vida, en su programa *Mil Ciudades: abrir las calles a la población*; la idea de la Organización es cerrar las calles y realizar diferentes actividades que acerquen a las familias por medio del ejercicio, las actividades dependen de las necesidades de cada ciudad o mas bien de las necesidades sociales.

En estos espacios se pueden realizar múltiples actividades como montar en bicicleta, realizar ejercicios en el parque, destinar espacios para promover la pequeña empresa, realizar diferentes eventos musicales, ferias de la salud para que cada persona conozca su IMC y como intervenir en caso de sobre peso, esta actividad tiene como fin primordial exponer la importancia del

⁴⁰ PEARLIN, L. Estudio sociológico del estrés. Journal of healt and Social Behavior. 1989. 241- 256. California. USA

⁴¹ PALMA, I. Tesis Doctoral Guía de Atención Integral de Salud Ocupacional Basada en la Evidencia para Hombro Doloroso Relacionado con Factores de Riesgo en el Trabajo.

ejercicio físico en todas las edades, en todos los estratos socio económicos y en todos los entes privados y públicos.

La OMS ya reconoce en su documento las ciudades de Cali, Bogotá y Soacha como fomentadoras de esta actividad llegando posiblemente con estas actividades a cumplir con el 20% del ejercicio físico recomendado.

Los beneficios del ejercicio físico van desde disminuir el riesgo de producir un incidente cardiovascular hasta enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, además aumentan los beneficios psicológicos sintiendo vitalidad y energía que le permiten realizar diferentes actividades diarias.

La empresa Fast Pack productora de acero en Chile implementa en las instalaciones de la compañía un gimnasio a raíz de la demanda que presentan los colaboradores, pues ellos con tubos de acero arman implementos de gimnasio y trotan alrededor de la fábrica, la compañía al adquirir la nueva planta acondiciona un espacio para elípticas y otros aparatos de gimnasio.

Desde hace cinco años que se inicio con el proyecto se han presentado menos incapacidades por estrés y esta en aumento la productividad de la compañía, es importante para los dueños de la compañía que sus colaboradores realicen ejercicios ya que uno es esquiador y el otro maratonista y saben muy bien de los beneficios del ejercicio, “hay alegría buena onda, no hay estrés, todos tienen mejor cara...esperamos que sea un granito de buena onda que se vaya expandiendo también a toda la sociedad” comenta uno de los dueños.

La Organización Panamericana de la Salud en el año 2000 (OPS) plantea la necesidad de crear espacios agradables en los lugares de trabajo, en los cuales se sienta el deseo, el positivismo y se vuelva un lugar en el cual la

productividad va de la mano con el bienestar de los colaboradores. Dentro de los principios fundamentales establece en el numeral D.

“Desarrollo de habilidades y responsabilidades personales y colectivas, relacionadas con la gestión de la salud, la seguridad, el autocuidado y el desarrollo personal de los trabajadores, sus organizaciones y las comunidades a su alrededor para proteger y mejorar la salud: fundamentados en estilos de trabajo y de vida saludables en la búsqueda de mejores condiciones y calidad de vida laboral, personal, familiar y comunitaria, tales como la capacitación sobre los factores de riesgo en el ambiente físico, los métodos para protegerse y fomentar comportamientos saludables en el trabajador, como son el abandono del hábito de fumar, una mejor alimentación y la práctica periódica de ejercicios físicos”.

Estos principios se basan primero en el aumento de las incapacidades por lesiones laborales y segundo en la necesidad creciente de mejorar la calidad de vida de los colaboradores de las empresas de servicio y de producción del Caribe y Latinoamérica, siendo este el propósito se busca fortalecer los grupos especializados dentro de las compañías y sino los hay crearlos, realizar evaluaciones de los sitios de trabajo y sus alrededores, estandarizar los posibles focos de incremento de las incapacidades y llevar las posibles soluciones al ente regulador dentro de la compañía quien será el que autorice y de vía libre para realizar los proyectos que se deriven de la investigación, la OPS plantea 8 pasos para llevar a feliz termino este proyecto entre los cuales se crea la necesidad como ya se planteo de modificar los estilos de vida de los colaboradores y una de las mejores estrategias es fomentar el habito del ejercicio diario y constante.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO A NIVEL LABORAL

Cada vez más empresas se están concientizando de la necesidad y los beneficios del ejercicio en el campo laboral, pues este mejora el aparato locomotor, el sistema inmunológico, aumenta la sensación de bienestar, mejora la autoestima, aumenta la sinergia o la comunicación con el entorno y por ende las relaciones en el lugar de trabajo, realizar ejercicios en el mismo entorno laboral asegura primero una mejora en la condición física del colaborador lo cual lo capacita para enfrentarse con mayor eficiencia a las exigencias de su actividad diaria, además disminuye notablemente las ausencias por incapacidades, generadas por dolores musculares ocasionadas por movimientos repetitivos, sedentarismo, y malas posturas lo que conlleva a trastornos en miembros inferiores y superiores tales como dolor lumbar, dolor de hombro y otros específicos de la actividad diaria⁴².

Crear un programa de prevención de riesgos laborales y promoción de la salud incluye necesariamente la realización diaria de ejercicios regulados en el lugar de trabajo ya que se convierte en un medio de prevención de lesiones musculoesqueléticas.

Para la universidad de Zaragoza es tan importante la identificación de enfermedades profesionales como la prevención de las mismas, para ellos el ejercicio físico al interior de la universidad es indispensable para sostener una buena respuesta ante las actividades diarias, realizar diagnóstico preventivo de las lesiones musculoesqueléticas es responsabilidad tanto de

⁴² SALA, M y otros. Gaceta Sanitaria del Cáncer: Actitudes de los trabajadores frente a los programas de promoción de la salud para la prevención del cáncer en el lugar del trabajo. 2002

la universidad como del colaborador, tener buenos hábitos tanto posturales como en el manejo del estrés son la clave para un buen desarrollo laboral, realizar ejercicio tanto en el interior de la universidad como en el tiempo libre garantiza primero una mejora en las dolencias físicas y manejo del estrés como en la producción y rendimiento laboral y es aquí donde se integra el área de prevención y riesgos laborales pues su objetivo es la promoción y prevención, teniendo un valor agregado con la realización del ejercicio al interior de la universidad ya que aumenta la sinergia entre las diferentes áreas de la compañía no solo en los momentos de la realización del ejercicio si no en todos los momentos de la actividad laboral, es así como se consigue un trabajo en equipo con altos índices de comunicación, con desarrollo de aptitudes y habilidades y todos con un propósito en común lograr los mejores resultados consiguiendo ser una empresa de éxito que piensa en la salud tanto física y emocional de los colaboradores y llevando a tener metas y objetivos sostenibles.

Necesariamente al cambiar la sociedad también se modifican las actividades diarias que obligaban al cuerpo a permanecer en movimiento, esta es necesariamente una preocupación tanto para empresarios como para las entidades de gobierno involucradas en la salud de los individuos, implementar programas de ejercicio en las empresas logra un aumento en la productividad pues con los programas se disminuyen las enfermedades por sobre uso de las articulaciones y movimientos musculares repetitivos, estrés, se aumenta el estado de animo, mejoran las relaciones al interior de las empresas y la imagen o percepción que el colaborador tiene de la misma todos estos beneficios disminuyen el ausentismo y por ende la productividad

de la compañía, lograr un programa completo incluyente y sostenible es el reto de cada una las empresas⁴³.

LA IMPORTANCIA DE LA ERGONOMIA COMO FACTOR COADYUVANTE EN LA DISMINUCION DE DOLORES MUSCULOESQUELETICOS.

A su vez la ergonomía como disciplina encargada de prevenir enfermedades profesionales, es utilizada en los últimos tiempos como la ciencia que toma los conceptos de otras ciencias, los estudia y los aplica para el beneficio de aquellas personas que interactúan con el entorno artificial que el hombre crea, lo que logra es adaptar el medio al hombre y no a la inversa, así se promueve el bienestar y la productividad en las empresas.

En Colombia existe un sistema de seguridad social que involucra los riesgos laborales o profesionales a los que esta expuesto un colaborador, en este caso se implementan una serie de acciones correctivas y preventivas con las cuales se busca reducir el ausentismo por riegos frecuentes o repetición laboral⁴⁴.

En un congreso en Costa Rica, la exposición de Claude J. en 1997 explica cómo se realizan los estudios ergonómicos en Francia, teniendo como referente tres etapas en las cuales interactúan tanto el medico empresarial, el profesional en ergonomía y los colaboradores de la empresa esta ultima identificando los lugares a los que es necesario realizar las correcciones pues ya existen los lugares de trabajo⁴⁵.

⁴³ ISUSI, F. La incorporación de un programa de ejercicio físico durante la jornada laboral como medio de prevención de lesiones músculo-esqueléticas de los trabajadores. XIII Congreso Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Valencia.. 2001

⁴⁴ Ministerio de Protección Social. Riesgos profesionales.

⁴⁵ DIAZ, J. y Otros. Trabajo ergonomía y calidad de vida. Revista Salud de los Trabajadores. Volumen 15 No. 1. Enero-Junio 2007

En primera instancia los riesgos laborales son entendidos como todo evento que pueda causar daño al colaborador y que son derivados de la realización del trabajo (Ministerio del trabajo y asuntos sociales), teniendo síntomas que ocasionan dolor constante, cosquilleo, fatiga muscular, inactividad laboral por incapacidad, y altos costos para la compañía⁴⁶,

Eventos que a su vez son evidenciados por las diferentes entidades, encargadas de la preservación de la salud de los colaboradores en cada país, consiguiendo implementar una serie de medidas las cuales necesariamente deben conducir a mejorar la calidad de vida del colaborador a corto y largo plazo⁴⁷

Ahora bien Alves, Murakawa, Soerense, y Cruz⁴⁸, en su investigación sobre atención prehospitalaria móvil los clasifican como riesgos físicos, químicos, ergonómicos. Los riesgos ergonómicos son propios de las labores de oficina por ser movimientos repetitivos y pasar largas horas laborales en una posición continua, en cuanto a los movimientos repetitivos se tienen como enfermedad profesional el síndrome del túnel carpiano (Minproteccion social, 2007); se conoce así pues, que al tener movimientos repetitivos agravan la compresión nerviosa, lo que produce en el túnel del carpo una desigualdad entre la capacidad del túnel del carpo y su contenido, dando como resultado fuertes dolores, calambres y entumecimiento de los dedos, teniendo la necesidad de movimiento continuo.

⁴⁶ Tipos de Riesgos laborales. Ministerio del Trabajo y asuntos sociales. España. Estrategia de prevención. 2007.

⁴⁷ BARCELÓ P. “Técnicas de Gestión Preventiva del Estrés. Laboral en Organizaciones” Revista Prevención de Riesgos. Nº 67. Enero-.Abril 2004

⁴⁸ ALVES, M y Otros. Atendimiento prehospitalario Móvil: Factores de Riesgos Profesionales. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2008 abr/jun; 16(2):187- 192.

En el estudio realizado por Valdés, J. Luque, V y Perez E⁴⁹ (2006), afirma que existe mayor prevalencia a padecer esta enfermedad en mujeres, como también que la edad promedio para aparición de ella es a los 39 años en ambos sexos, con una hipótesis muy importante pues se relacionaba la aparición de los síntomas con la menopausia, dejando sin piso esta teoría, y si relacionando el tiempo en el trabajo con los inicios del síndrome del túnel del carpo.

Por otro lado Ortega⁵⁰, en su estudio realizado encuentra que también existen fuertes indicios para relacionar el inicio de los síntomas del síndrome del túnel del carpo en personas que han sufrido contracturas en la muñeca o en alguna de las falanges.

García, B.y Alvayay, C. Arce, A⁵¹ Afirman que para el tratamiento se tienen técnicas como la cirugía clásica y la de indiana y/o la fisioterapia sin ser la solución para esta patología.

Las Administradoras de Riesgos Profesionales presentan una serie de recomendaciones para labores de oficina teniendo como base fundamental la propia experiencia de los colaboradores, estas van desde la ubicación de los equipos de trabajo hasta la postura y el tiempo en cada posición⁵².

Es importante conocer las dolencias que se producen por las funciones diarias de oficina en tal caso se presentan por funciones repetitivas, tales

⁴⁹ VALDEZ, J. y Otros. Epidemiología del Síndrome del Túnel Carpiano de Origen Laboral en La Provincia de Alicante, 1996-2004. Trabajo financiado parcialmente por la Escuela Valenciana de Estudios para la Salud (EVES). Expediente: PI003/2004.

⁵⁰ ORTEGA, A. Avulsión de parte de una falange, síndrome del túnel carpiano y contractura de Dupuytren. ¿Coincidencia o relación causal?, Cuad Med Forense, 107-127, Abril 2005.

⁵¹ ALVAYAY, C y Otros. Revisión sistemática de tratamientos fisioterapéuticos con mejor evidencia para el síndrome del túnel carpiano. Rev. Soc. Esp. del Dolor, Vol. 15, N.º 7, Octubre 2008.

⁵² ARP Liberty. Documento para oficinas.

como dolor de hombro en el cual se involucran alteraciones de tendones, articulaciones y músculos, teniendo entre las más comunes tendinitis de manguito rotador, tendinitis bicipital, y bursitis.

Estas alteraciones llevan a movimientos limitados, debilidad, dificultad para realizar ciertos movimientos además de pérdida del sueño⁵³.

Las manifestaciones por prevalencia de malas posiciones y poco descanso, se suelen presentar mucho tiempo antes de surgir una dolencia severa, pequeños calambres musculares, o dolor con punzadas agudas, son la manifestación de una mal postura o un movimiento constante, que necesariamente llega a una incapacidad prolongada⁵⁴.

Indiscutiblemente según lo presenta Gabriel Joao de Oliveira⁵⁵, existen una serie de situaciones que llevan al colaborador a presentar dolencias musculoesqueléticas, ya sea por dificultad de la actividad o por su continua repetición, para estas dolencias se presenta una alternativa que bien planificada y estructurada mejora los índices de ausentismo en las compañías y esta no es otra que la gimnasia laboral, la cual como lo plantea (Delgado, V.(s.f) *“trabaja la mente, el cuerpo y el autoestima”*.

GIMNASIA LABORAL

La gimnasia laboral aparece a raíz de la industrialización de las empresas, las cuales llevan a los colaboradores a realizar tareas repetitivas Lesiones

⁵³ BARRÓN L. Estructura social, apoyo social y salud mental.

⁵⁴ La importancia de la gimnasia de pausa en el trabajo. Organización Internacional del Trabajo.

Documento Web: <http://www.sportbalance.cl/la-importancia-de-la-gimnasia-de-pausa-en-el-trabajo/>

⁵⁵ DE OLIVEIRA J, y otros. a ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Caderno de Educação Física (ISSN 1676-2533) Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p. 71-79, 2. sem. 2008.

por Esfuerzos Repetitivos (LER) y a que se evidencien problemas o Disturbios Osteo-musculares Relacionados con el Trabajo⁵⁶

Son muchas las compañías que buscan mejorar la calidad de vida de los colaboradores y el medio para lograr este objetivo son las pausas activas, si bien es cierto no todo la responsabilidad en el deterioro de salud recae sobre la compañía, también es cierto que gran parte del día se pasa en el sitio de trabajo, y el movimiento constante y repetitivo de las funciones de oficina crean dolores musculares que se ubican sobre todo en la zona lumbar, abdominal y glútea como lo plantea en su artículo el periódico la patria.

La Gobernación de Córdoba, España⁵⁷, presenta un plan de estímulos con los cuales se busca crear condiciones laborales que favorezcan y mejoren el entorno laboral, las pretensiones son mejorar la eficacia y eficiencia en cada uno de los colaboradores, es por esto que incluyen las pausas activas como medio para mejorar la comunicación, y las relaciones tanto al interior de la compañía como en la atención al usuario ubicándolos en una cultura de responsabilidad social.

Los beneficios que trae realizar ejercicios en el intermedio del trabajo se pueden definir como relajantes, estimuladores, gratificantes y sobre todo mejoran la concentración y el rendimiento, además que ayudan a quemar grasa estimular el riego sanguíneo, se siente bienestar general y mejora los niveles musculo esqueléticos así lo expresa en la publicación (INP sector activo).

⁵⁶ DELGADO, V. a prescrição da ginástica laboral a partir da avaliação ergonômica. the prescription of stretch exercise starting from the ergonomic evaluation at work. núcleo de ergonomia e segurança do trabalho - nest universidade federal de juiz de fora / ufff – mg

⁵⁷ Documento fijados los criterios que desarrollan los sistemas de bienestar social, estímulos, incentivos y capacitación para los funcionarios de la gobernación de Córdoba- Publicado por la oficina de comunicaciones y protocolo. Octubre 22 del 2008.

Existen formas de prevenir el hombro doloroso pues si bien no se pueden modificar ciertas situaciones de las labores diarias, la forma mas fácil es realizar pausas laborales y ejercitando los músculos del hombro⁵⁸. Así se manifiesta en la investigación realizada para detectar la flexibilidad en funcionarios de una empresa metalúrgica tanto de oficina como de producción, llegando a la conclusión que ni la edad, ni el tiempo de oficina, pueden ser determinantes en el momento de realizar las actividades, lo que si es determinante es que ellos realizan gimnasia laboral. Tanto en el campo preventivo como en el tratamiento, al colaborador se le debe informar de los posibles riesgos laborales y como mitigarlos y en el tratamiento identificando la sintomatología y orientando en el mejor tratamiento posible, todo este proceso de la mano con la organización del sitio de trabajo para lo que en estos casos se habla de ergonomía.

Una de las recomendaciones según Bassols⁵⁹ es llevar una actividad física activa, caminar, bajar escaleras y realizar ejercicios que tonifiquen los músculos de la espalda, estos ejercicios ayudan notablemente a padecer menos de esta enfermedad, es importante tener en cuenta que no todos los ejercicios son adecuados para el dolor lumbar, se requiere de un estricto seguimiento de la patología como de una adecuada e individualizada sesión de ejercicios para cada paciente; pues lo que se busca entre otras mejoras es el fortalecimiento de los grupos musculares que comprenden esta región y a corto plazo lograr un bienestar físico general.

⁵⁸ CÁRDENAS, J. Pausas activas o gimnasia laboral. Documento Web: http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=466&Itemid=148. Publicado Mayo 10 de 2010.

⁵⁹ BASSOLS, A. El dolor de espalda en la población catalana. Prevalencia, características y conducta terapéutica. Gaceta Sanit 2003;17(2):97-107

La actividad física se puede definir como cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que conlleva a un mayor gasto de energía⁶⁰

PAUSAS ACTIVAS

Reglamentación de las pausas activas en Colombia

En Colombia existen reglamentaciones específicas llevadas al entorno laboral y que son de carácter obligatorio para todas las empresas en el territorio nacional, el Ministerio de la protección social a implementado 5 guías las cuales han denominado GATISO (Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional), en ellas se encuentran explícitos los riesgos profesionales a los que esta expuesto un colaborador. En la guía numero 4 se encuentran los riesgos denominados “Desordenes Musculo Esqueléticos” (DME), la cual tiene como objetivo:

Emitir recomendaciones basadas en la evidencia para el manejo integral (promoción, prevención, detección precoz, tratamiento y rehabilitación) del síndrome del túnel carpiano (STC), la enfermedad de De Quervain y las epicondilitis lateral y medial relacionados con movimientos repetitivos y otros factores de riesgo en el lugar de trabajo

Estas guías deben ser implementadas en cada compañía dependiendo del riesgo expuesto según el Ministerio de la Protección Social⁶¹. No obstante a todo lo expuesto sobre dolencias musculares y situaciones estresantes, en el ámbito laboral se han creado para realizar al interior de las compañías las pausas activas o pausas laborales activas, que son momentos en el día laboral para pasar de períodos tensionantes tanto físicos como mentales a

⁶⁰ Ibíd.

⁶¹ Ministerio de Protección Social. Documentos reglamentarios. 2007

tiempos de recuperación, y son altos en la jornada laboral en los cuales se realizan una serie de ejercicios de estiramiento de los grupos musculares especialmente aquellos en los que se acumula mucha tensión o poca movilidad, también se utiliza en los músculos involucrados en movimientos repetitivos.

Los momentos en los cuales se realizan las pausas activas se deben volver parte de la vida diaria y necesariamente con ellos se buscan, en primer lugar mejorar la calidad de vida de los colaboradores, cambiar por unos minutos los movimientos repetitivos y generar conciencia de cuidado por la salud en cada uno de ellos⁶²

En Colombia se reglamenta la realización de las pausas activas mediante la Ley 1355 de 2009 en su artículo 5, parágrafo infiere: *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 Profesionales.*

Impacto internacional de las pausas activas

Los orígenes de las pausas activas se remontan a 1925 Polonia en donde fue llamada Gimnasia de pausa y se utilizaba específicamente para trabajadores de fabrica, luego fue asumida por Holanda y después por Japón en la época de los años 60, ya en Japón es mas estricta la ley pues sanciona a los colaboradores obesos o que no tenga una medida corporal estándar⁶³

⁶² CÁRDENAS , J. Pausas activas o gimnasia laboral. Documento Web: http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=466&Itemid=148. Publicado Mayo 10 de 2010.

⁶³ LORENZO M. Dolor lumbar y ejercicio. Jefe del Departamento de Rehabilitación Dirección Médica de Contingencias Profesionales de Ibermutuamur. Revista BIP. Tribuna Médica. 2010

En la actualidad muchas empresas en diferentes países están adoptado esta metodología con el fin de mejorar primero la producción laboral y segundo ayudar a mejorar y a cambiar hábitos de vida en sus colaboradores, es así como en cada país se reglamenta y se crean leyes para la prevención de riesgos laborales, en España se reglamenta mediante la ley 31 del 8 de noviembre de 1995 en su artículo 40.2 faculta a los poderes públicos para velar por la seguridad e higiene en el trabajo en el Gobierno de España, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo en el año 1995.

Es así como en las diferentes empresas de España se están implementado las pausas activas dirigidas a grupos específicos y los han diferenciado en colaboradores con cargas elevadas, los que su laboral los obliga a permanecer sentados la mayor parte del día y aquellos que desempeñan su actividad laboral de pie y para cada grupo se diseñaron ejercicios específicos en los cuales se trabaje las zonas afectadas logrando mejores resultados para todos los colaboradores.

Con ellas buscan disminuir la fatiga por las horas laborales, mejorar la calidad de vida de los colaboradores, mejorar las relaciones interpersonales teniendo en cuenta que el ejercicio físico produce “*efectos favorables a la salud*”⁶⁴

Sin embargo en Chile se están implementado en las diferentes empresas y escuelas las pausas activas como parte integral e importante en el desarrollo y el bienestar de los niños y el personal de las EGO escuelas (Estrategia Global contra la Obesidad)⁶⁵

⁶⁴ DE PAULA J. Hábitos y ejercicios en bien de la salud. 2005.

⁶⁵ RODRÍGUEZ., M. y otros. prácticas de actividad física y deportiva en el ámbito laboral: estrategias para su incentivo. gobierno de Chile. Chiledeportes. 2010.

Por otro lado en la universidad de UDEC (2006) (Universidad de Concepción) en Venezuela se están realizando las pausas activas de los colaboradores de la misma, teniendo resultados positivos disminuyendo el sedentarismo y otros factores propios de la actividad laboral, además las pausas activas las complementan con valoraciones nutricionales, junto con otros programas como yoga, Pilates entre otros. Estas actividades acompañadas de seminarios dirigidos a mejorar la dieta alimentaria tanto de las mujeres embarazadas los hijos y los mismos trabajadores.

Impacto en Colombia de las pausas activas

En Colombia se realizan pausas activas en diferentes empresas tanto del sector privado como publico, un ejemplo de ello es la gobernación de Risaralda en la cual se están implementando una serie de métodos que motiven a los funcionarios a caminar un poco mas, a realizar ejercicios de estiramiento y así lograr el descanso del cuerpo, por esta razón se pretende llevar esta iniciativa a las diferentes alcaldías y colegios del departamento⁶⁶.

De la misma forma en Isagen (Energía Productiva) están realizando las pausas activas con los colaboradores del frente de obra, igualmente la Fundación Universitaria del Área Andina en su programa de ergonomía promueve la realización de las pausas activas en el puesto de trabajo⁶⁷

En la ciudad de Santiago de Cali, específicamente en la Alcaldía de Cali se están realizando las pausas activas logrando adherir cada vez más a los

⁶⁶ Gobernación de Risaralda. combatir el sedentarismo a través de las pausas activas. Documento publicado en la Web:
<http://www.tupatrocinio.com/patrocinio.cfm/proyecto/71993100090751485056494857484569.html>

⁶⁷ MONTEJO F. y VARGAS S. Documento de la Fundación Universitaria del Área Andina. pausas activas. Bogotá. 2009

colaboradores y disminuyendo el sedentarismo, teniendo en cuenta que este ultimo a tenido un enorme crecimiento en la ciudad, según el DANE (2007) (Departamento Administrativo...) se reporta que la edad promedio de “enemigo” del ejercicio están entre los 25 y los 44 años, siendo las mujeres las que menos deporte hacen. Según el estudio una de las causas es por la falta de tiempo y largas jornada laborales.

En el Instituto Tecnológico de Costa Rica en Cartago⁶⁸ teniendo en cuenta que las pausas activas no son solo para el personal de oficina por los riesgos a los que están expuestos han implementado un programa el cual esta dirigido a los docentes y estos a su vez a los docentes de la institución, pues si trae beneficios para el personal de oficina también se pueden aplicar a otro grupo laboral que este expuesto a las dolencias por stress, cansancio visual, muscular, y otra serie de síntomas que trae la actividad diaria. Este es un ejercicio que se toma la secretaria de salud de Cali, sus colaboradores participan activamente en la realización de las pausas activas, logrando así reducir tensiones psicológicas y funcionales por las extensas jornadas laborales, también se están realizando otra serie de evaluaciones de los puestos de trabajo que les ayuden a minimizar riesgos y a tomar conciencia que la salud es parte integral y responsabilidad de cada persona.

Por otro lado y como lo reglamenta en la ley 1355 de 2009 las administradoras de riesgos profesionales están acompañando a las empresas en esta labor, en este momento la ARP Sura tiene a disposición de las compañías un software con diferentes ejercicios que permiten trabajar diferentes partes del cuerpo y en los cuales enseñan como descansar los ojos, relajar el cuello, flexionar las rodillas, masajear las manos, distensión en los pies, pues el objetivo principal de la aseguradora es “*brindar elementos*

⁶⁸ IX Congreso Nacional de Ciencias. Exploraciones fuera y dentro del aula: taller: pausas activas y técnicas de relajación para aplicar dentro del aula. 24 y 25 de agosto, 2007

prácticos para romper los ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas prolongadas, disminuyendo la fatiga laboral y el estrés crónico”.

CAPITULO II

ESTRUCTURA DE LA EMPRESA

Como parte fundamental de toda compañía la estructura interna hace parte de las diferentes actividades que realizan al interior de la misma, esta estructura simplifica la realización de actividades y las enmarca dentro de un área determinada logrando así más eficiencia y efectividad en los procesos.

Cada área tiene a su cargo la realización de diferentes actividades que benefician la compañía y por ende al colaborador, “*Syso ambiental*” es una de las áreas más importantes que esta encargada de velar por el bienestar de la comunidad en la cual tiene presencia la compañía y el de los colaboradores.

Todo este proceso se logra llevando al interior de la compañía ciertas actividades que propendan por el bienestar de cada uno de los colaboradores, entre ellas se pueden citar la semana de la salud en la cual tienen presencia médico general, especialistas como medico optómetra, medico deportologo, charlas para el manejo del stress entre otras actividades.

También es preciso indicar que se tiene presencia durante todo el año en las instalaciones de la compañía de medico general, medico deportologo, fisioterapeuta.

Dentro de las actividades se encuentra el programa de Pausas Activas el cual esta en proceso de interiorización por parte de los colaboradores y de ajustes por parte de *Syso ambiental*.

Uno de los pasos que se puede institucionalizar es la presentación de imágenes o diapositivas cada semana en la pantalla del computador, aprovechando que el área de mercadeo y publicidad presta los espacios necesarios, siendo a un mas integrales en la Gasz online la cual es una revista digital publicada cada semana al interior de la compañía mostrando noticias de interés para todos los colaboradores aquí se presentarían artículos con información relevante sobre las pausas activas, con esta actividad se tendría una penetración mas fuerte al interior de la compañía.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA EMPRESAS

La propuesta nace del resultado de una revisión interna en la cual se evidencia la poca estimulación para la realización de los ejercicios, siendo un proyecto empresarial es claro que son factores que van mucho mas haya de lo empresarial y agrupan la parte motivacional de los colaboradores, esta que esta ligada a los intereses personales grupales y familiares.

El querer o no querer realizar los ejercicios que se presentan en las sesiones depende primero de la concientización de cada colaborador del beneficio que ellos le brindan a su salud y a su entorno laboral aumentando los niveles de clima organizacional al interior de las áreas.

Los ejercicios que se presentan se fundamentan en los programas que realizan las ARP y que se enmarcan en tres etapas en las cuales se define una etapa inicial, central y final y dentro de las cuales se pueden identificar respectivamente una movilidad articular un trabajo especifico muscular, ejercicios de coordinación equilibrio y flexibilidad terminando con una vuelta a la calma con relajación.

Se deben trabajar los grupos musculares más impactados teniendo en cuenta el variar los ejercicios en cada jornada. cada sesión de pausas activas consta de tres etapas: una parte inicial de calentamiento en la cual se realizan una activación de las articulaciones por medio de diferentes movimientos; otra de las etapas se refiere a la parte central de estiramiento en la que se trabajan básicamente los grupos musculares haciendo énfasis en aquellos grupos musculares que tienen mayor impacto en la jornada laboral; y por ultimo se encuentra la parte final la cual es de relajación y vuelta a la jornada laboral.

La propuesta consta de 5 fases en las cuales se pueden evidenciar un objetivo con el cual se pretende llegar a los colaboradores, el contenido y las diferentes actividades por cada fase.

Cada fase tiene una duración de un mes, con una frecuencia de 2 veces a la semana, una intensidad leve (mediante movimientos articulares suaves de bajo impacto) y con un tiempo de duración por cada sesión de 10 minutos.

El programa debe ser orientado con las personas a cargo en el área correspondiente de syso Ambiental quienes se encargaran de llevar los controles y los indicadores necesarios para el desarrollo y continuidad del programa.

La intensidad de los ejercicios se medirá con la escala modificada de Borg⁶⁹, la cual consta de 10 niveles de los cuales de 0 a 2 serán las rangos en los que se deban cuantificar los datos, 1 es muy muy leve y 2 leve, los cifras que arroje la escala se ponderaran para realizar las respectivas modificaciones si se requieren.

⁶⁹ BURKHALTER,N. evaluación de la escala borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardiaca, rev. latino-am. enfermagem - ribeirão preto - v. 4 - n. 3 - p. 65-73 - dezembro 1996.

Las imágenes que serán utilizadas en los diversos ejercicios serán representadas por personal propio de la oficina con su uniforme habitual de trabajo a quien será dirigido el programa de pausas activas.

Es de aclarar, que la utilización de las fotos fue autorizada tanto por la compañía como por el colaborador al cual se le están realizando las tomas de los diversos ejercicios.

FASES DEL PROGRAMA

FASE I: ACEPTACION Y ADAPTACION

Objetivo.

Buscar la interiorización en cada colaborador de los esfuerzos institucionales con los programas presentados, además de la necesidad propia por buscar mejorar los estándares de satisfacción al interior de la compañía y los cuales se logran si cada colaborador siente apoyo por parte de la institución tanto a nivel personal como familiar y laboral.

Contenido.

Como una forma de aprovechar los medios institucionales se realizara la presentación de breves artículos semanales en la GASZ (revista digital) en los cuales se fundamenta la importancia de los ejercicios de pausas activas, como también la realización de los ejercicios basados específicamente en las necesidades propias de cada área, haciendo un mayor énfasis en las zonas corporales mas afectadas por la actividad diaria.

Actividades.

1- Presentación de artículos en los cuales se evidencia los riesgos de una vida sedentaria tales como.

1.1 Aumento de depresión por estrés acumulado

1.2 Dolencias propias del cargo a desempeñar por posturas no adecuadas.

1.3 Deficiencia en la respuesta de las articulaciones para el desplazamiento

1.4 Trastornos cardiovasculares

1.5 Trastornos musculares

2- Ejercicios de estiramiento a los grupos musculares de miembros inferiores

Ejercicios propuestos

Ejercicio -1

De pie piernas separadas al ancho de las caderas manos en la cintura, llevar la punta de un pie hacia la parte lateral y dirigir el cuerpo hacia el otro lado manteniendo una pierna flexionada y la otra en extensión, llevando la cadera hacia a tras en la medida que flexiono la pierna. (ver imagen 1)

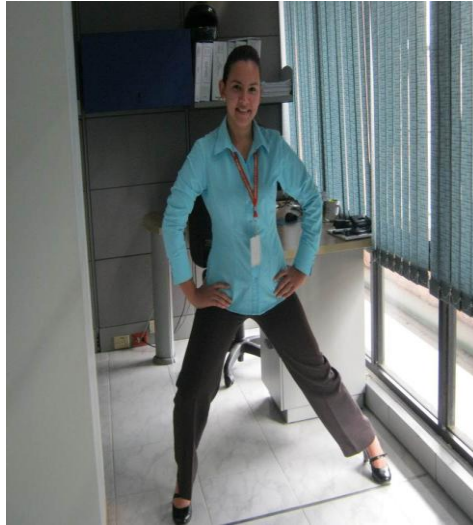


Imagen 1.

Ejercicio-2

De pie se para de lado cerca a una pared haciendo la extensión del brazo que esta contiguo a la pared y a la altura del hombro y apoyando el cuerpo sobre la mano llevando la cadera hacia la misma, las piernas siempre estiradas (ver imagen 2a y 2b).



Imagen 2 a



Imagen 2 b

Ejercicio -3

De pie una pierna sobre la otra con las piernas estiradas y flexionar el cuerpo a los lados (ver imagen 3).

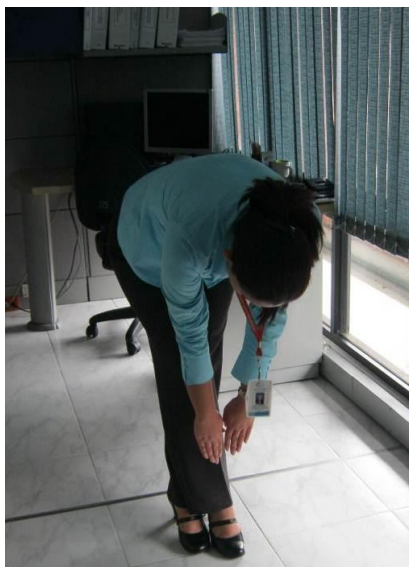


Imagen 3

Ejercicio -4

De pie una pierna cruza la otra flexionar el cuerpo hacia la pierna que cruza y tratar de tocar el tobillo (ver imagen 4)



Imagen 4

Ejercicio 5

De pie llevar una pierna hacia arriba y doblar hasta a tratar de tocar con el talón la parte de los glúteos sin tocarlo, dejando alineadas las piernas en la parte anterior (ver imagen 5)



Imagen 5

Ejercicio 6

De pie llevar la pierna hacia delante y arriba tomando por la parte dela rodilla y sostener (ver imagen 6)



Imagen 6

FASE II:

INTERIORIZACION Y MEJORAMIENTO DE DOLORES LUMBARES

Objetivo.

Buscar que cada uno de los involucrados sientan la necesidad de realizar los ejercicios y sean ellos quienes pidan la realización de las pausas activas, junto con este proceso lo que se busca es perfeccionar los movimientos y la postura al momento de realizarlos, este proceso ayudara no solo a trabajar los movimientos con mas efectividad, sino a llevar mejor postura en los momentos laborales y que necesariamente disminuirán los dolores musculares por posturas inadecuadas.

Contenido.

Se realizara una segunda etapa de artículos semanales en los cuales se mostrara la importancia de las posturas correctas tanto a la hora de hacer ejercicio como en los momentos de las actividades laborales.

Actividades

1-Se presentaran artículos en los cuales se referencie dolencias por malas posturas tales como:

- 1.1 Dolor lumbar.
- 1.2 Escoliosis
- 1.3 Lordosis.

3- Ejercicios de fortalecimiento de los músculos de la espalda

Ejercicio 1

Sentados en la silla levantar los antebrazos a la altura del pecho y realizar el movimiento de las escapulas hacia atrás (ver imagen 7)



Imagen 7

Ejercicio 2

En la misma posición sentados llevando los brazos hacia arriba y enlazando las manos detrás de la cabeza realizar el mismo ejercicio (ver imagen 8)



Imagen 8

Ejercicio 3

Sentado y erguido en la silla, llevar la parte superior hacia las piernas hasta tocar los tobillos y sostener (ver imagen 9)



Imagen 9

Ejercicio 4

Sentados llevar los brazos hacia arriba y detrás de la cabeza, luego realizar el movimiento de juntarlos adelante y sostener (ver imagen 10 a y 10b)



Imagen 10 a



imagen 10b

Fase III: MANEJO DEL ESTRÉS

Con regularidad en diferentes programas de pausas activas, las actividades están enfocadas básicamente en la realización de los ejercicios dejando de lado el manejo del stress o incluyendo este en trabajos independientes realizados en otros espacios diferentes al ámbito laboral. Dentro de la propuesta entonces, se contempla el manejo del stress en el mismo momento de la realización de los ejercicios para que de una forma integral se pueda dar una continuidad a la jornada laboral dinamizando las actividades.

Objetivo.

Reducir los niveles de stress causados por la actividad diaria y que necesariamente con llevan a dolor de cabeza y agotamiento mental.

Contenido.

Se presentara la tercer sesión de artículos en esta etapa se hará énfasis en la importancia del ejercicio para reducir los niveles de stress ocasionados por la labor diaria, se realizaran actividades que generen relajación y distracción de la actividad laboral en el instante de realizar los movimientos.

Actividades.

Los artículos que se presentan se fundamentaran en como identificar las situaciones que lo producen, como se manifiesta en su cuerpo, en su vida familiar y personal y tratar de identificar el stress bueno o positivo, las actividades a realizar pueden enmarcarse en:

- 1- reuniones grupales en las cuales se utilice música ambiental, situaciones que generen risa (sin llegar a la burla o el desorden),
- 2- también se pueden presentar en cada computador videos de interiorización personal y como ayudar a disminuir el stress cambiando hábitos de vida, pequeños momentos de relajación con música adecuada (ver imágenes 11a,11b,11c).



Imagen 11a

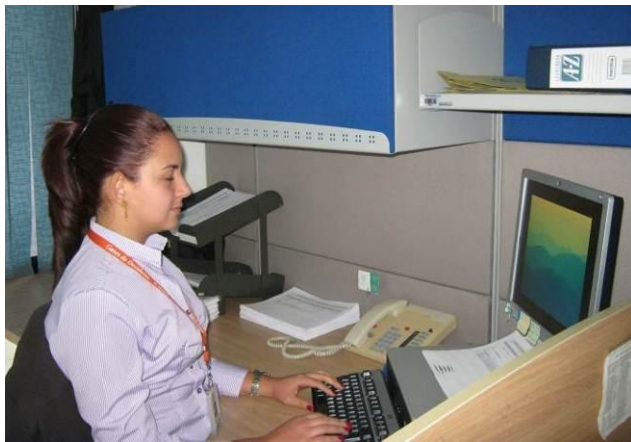


Imagen 11b

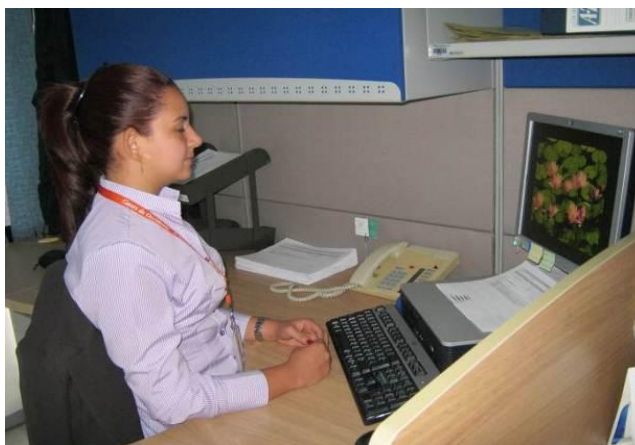


Imagen 11 c

Fase IV: HOMBRO DOLOROSO

Objetivo

Contribuir al mejoramiento de dolor de hombro, generados por movimientos repetitivos y continuos,

Actividades

1- La cuarta etapa de artículos se fundamentan en la identificación de los factores que desencadenan el dolor de hombro, como prevenirlos y como mejorar su puesto de trabajo.

2- Ejercicios de fortalecimiento de hombro

Ejercicio 1

De pie sostenido en una silla de frente a la silla inclinar el cuerpo de tal forma que este paralelo al piso, se debe dejar que el brazo cuelgue a su lado como un péndulo, luego realice pequeños movimientos en círculos, cada vez debe hacer los círculos más grandes (ver imagen 12a, 12b, 12c)



a

Imagen 12a



Imagen 12b



Imagen 12c

Ejercicio 2

Lleve la mano hacia el hombro del otro lado, con la otra mano sostenga el brazo doblado por la parte de abajo del codo y súbalo hasta donde sea posible aguantar el dolor, sostenga un minuto y regréselo a la posición inicial. (ver imagen 13a y 13b).



Imagen 13 a



Imagen 13 b

Ejercicio 3

Sentado o de pie lleve un brazo flexionado por encima de la cabeza y que la mano toque el omoplato, con la otra mano sostener el codo y mantener la posición (ver imagen 14)



Imagen 14

Ejercicio 4

Situado de espalda a la pared, entrelace las manos y lleve los brazos hacia la nuca, luego trate de tocar la pared con los codos, sostenga unos segundos y vuelva a la posición inicial (ver imagen 15a y 15b)

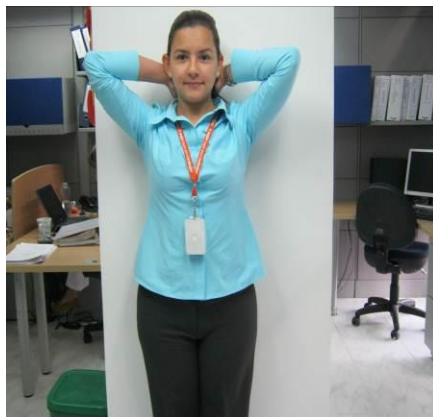


Imagen 15a

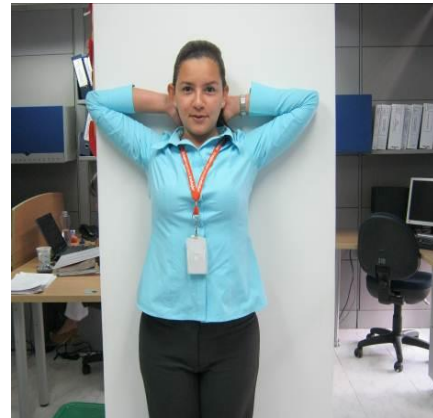


imagen 15b

Fase V: DOLORES MUSCULO ESQUELETICOS

Objetivo

Prevenir y disminuir el dolor lumbar por causa de actividades laborales tales como cargas inadecuadas, posiciones no ergonómicas y otros factores laborales que puedan causar la sensación de dolor.

Actividades

1- La quinta etapa del articulo en la cual se evidenciaran los riesgos expuestos al no tener una posición ergonómica adecuada para la actividad que se esta realizando, se hace necesario la revisión de los puestos de trabajo que no cumplan con las especificaciones necesarias para la actividad laboral y las frecuentes charlas con el fin de minimizar los riesgos.

2- Los ejercicios adecuados son de fortalecimiento para la espalda baja y los cuales son necesarios realizar bajo la supervisión del especialista de la empresa, o del centro medico asignado ya que requieren de ropa cómoda y por lo general corresponden a ejercicios acostados.

Recomendaciones.

En la actualidad tanto el estado como las empresas privadas y publicas están comprometidas en mejorar la calidad de vida de sus colaboradores, siendo ellos un eslabón importante en la cadena de producción se hace cada vez más necesario invertir en el capital humano, el mismo que lleva a ser la sociedad productiva y pujante.

Es por eso que las empresas están realizando una importante inversión en los procesos de salud ocupacional, claro esta que el proceso no es solo de las áreas de gestión humana y salud ocupacional, hay un porcentaje importante que depende del colaborador que siempre debe estar alerta a todos los procesos y cambios en su salud, por tanto cada colaborador debe respaldar las actividades que se realizan en función de mejorar su espacio laboral, por eso se hacen necesarias las siguientes recomendaciones con el propósito que se interioricen y se pongan en práctica.

1- Auto cuidado

Se debe tener alimentación balanceada, dormir bien que significa ocho horas diarias, evitar fumar, consumir licor y en general se deben realizar actividades que generen bienestar y tranquilidad al organismo.

2- Cuidado de su puesto de trabajo

El puesto de trabajo debe estar ordenado, lo cual evita stress al no saber exactamente que actividades se deben realizar en el día, todos los

implementos que se utilizan para la labor diaria deben ubicarse de tal forma que queden al alcance de la mano sin tener que realizar esfuerzos excesivos, la pantalla del computador no debe estar por encima del ángulo visual, de lo contrario genera dolor en la parte posterior del cuello.

3- Realizar pausas activas en su lugar de trabajo continuamente.

4- Realizar ejercicio por lo menos tres veces a la semana.

Es importante acompañar un buen descanso con una rutina de ejercicio por fuera del campo laboral, significa disponer de mínimo media hora por lo menos tres veces a la semana, el ejercicio debe estar prescrito por el medico deportologo quien determinara los ejercicios, cargas y tiempo de practica.

5- Avisar al medico laboral de las molestias que se pueden estar presentando.

Cada que se sientan molestias osteo musculares o cualquier otro tipo de dolor se debe consultar de inmediato al medico laboral quien determinara el procedimiento a seguir.

6- Seguir las indicaciones de los médicos laborales.

7- Propender por un buen uso de los implementos laborales.

8- Dar continuidad al programa realizando las diferentes modificaciones que se hacen necesarias al realizar la escala de Borg y cuantificar los resultados.

Conclusión

La actividad laboral resulta ser uno de los riesgos mas frecuentes a los que esta expuesto el colaborador en todas las actividades laborales que existan, si bien es cierto que es responsabilidad de la compañía minimizar los riesgos laborales, también es cierto que es responsabilidad del colaborador cuidar su salud y su puesto de trabajo, siendo así el trabajo en conjunto lleva a la compañía a generar altos niveles de producción.

Para cuidar la salud el colaborador debe tener presente que es el conjunto de varias actividades diarias que son necesarias para mejorar la calidad laboral, personal y familiar, el tener una actividad regular de ejercicios, cuidar la alimentación y realizar las pausas activas en su lugar de trabajo genera cierto grado de bienestar que a largo plazo ayudan a mejorar el ambiente laboral, una persona sana físicamente es un colaborador con mayor compromiso en sus labores diarias y por ende con mejor ambiente laboral.

Por otro lado las empresas deben concientizarse de que es tan importante una buena rentabilidad, como también lo es la salud laboral de los colaboradores que son quienes llevan a la compañía a conseguir los altos índices de rentabilidad.

En la actualidad el Ministerio de la Protección Social avala actividades que propendan por disminuir la morbilidad profesional causada por riesgos laborales en el país, la evidencia Gatiso trata de una forma integral la enfermedad profesional y en conjunto con las entidades de salud buscan prevenir y disminuir la enfermedad profesional en Colombia.

Si el estado, las entidades de salud y las empresas privadas o públicas se unen para mejorar la calidad de vida laboral, se tendrán mejores resultados a nivel social que necesariamente repercuten en el crecimiento de las entidades involucradas.

BIBLIOGRAFIA

ALVAYAY,C y Otros. Revisión sistemática de tratamientos fisioterapéuticos con mejor evidencia para el síndrome del túnel carpiano. Rev. Soc. Esp. del Dolor, Vol. 15, N.º 7, Octubre 2008.

ARP Liberty. Documento para oficinas.

ALVES, M y Otros. Atendimiento prehospitalario Móvil: Factores de Riesgos Profesionales. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2008 abr/jun; 16(2):187-192.

AMAYA, S. Incremento de riesgos cardiovasculares por sedentarismo en la oficina. Revista Cuerpo y Vida. Versión digital. Páginas 1-2

Artículo historia 1 de mayo. Revista Historia de Mayo de 2008 Página 16-19. Documento WEB:
<http://www.cje.org/C14/C17/Revista%20n%C3%BAmero%2024/Document%20Library/historiamayo.pdf>.

BARCELÓ P. Técnicas de Gestión Preventiva del Estrés. Laboral en Organizaciones Revista Prevención de Riesgos. Nº 67. Enero-.Abril 2004.

BARRÓN L. Estructura social, apoyo social y salud mental.

BASSOLS, A. Bosch. Campillo, Baños. El dolor de espalda en la población catalana. prevalencia, características y conducta terapéutica . Gaceta Sanitaria. *versión impresa* issn 0213-9111. Gac Sanit v.17 n.2 Barcelona mar.-abr. 2003.

BOADA, J. y Otros. El Absentismo Laboral como Consecuente de Variables Organizacionales. PSICOTHEMA. ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG 2005. Vol. 17, nº 2, pp. 212-218.

BORGES, R. El Sedentarismo, Factor de Riesgo Contrario a la Esencia Humana. Revista Cubana Medicina General Integral 1998. Pp 210-212.

BURKHALTER, N. evaluación de la escala borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardíaca, rev. latino-am. enfermagem - ribeirão preto - v. 4 - n. 3 - p. 65-73 - dezembro 1996

CÁRDENAS, J. Pausas activas o gimnasia laboral. Documento Web: http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=466&Itemid=148. Publicado Mayo 10 de 2010.

CASUSO, L. Stress Un producto del Siglo XX. Revista VE, 62, Septiembre-Diciembre de 2006, Año 21.

CUENYA, L. psicología de la salud, epidemiología y prevención. anuario de investigaciones. Versión ISSN 1851-1686. Anu. investig. v.14 Ciudad Autónoma de Buenos Aires ene./dic. 2007.

Ciencias del Deporte. VOLUMEN III. AÑO III. Páginas: 62-77 ISSN:1885-3137. Nº 6 - enero – 2007.

DELGADO, V. A prescrição da ginástica laboral a partir da avaliação ergonômica. the prescription of stretch exercise starting from the.

DE OLIVEIRA, J, y otros. a ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. caderno de educação física (issn 1676-2533) marechal cândido rondon, v.7, n.13, p. 71-79, 2. sem. 2008.

De PAULA J. Hábitos y ejercicios en bien de la salud. 2005.

Diagnóstico sobre la Situación de Salud en Santiago de Cali. Secretaria de Salud Pública Municipal-Centro para el Desarrollo y la Evaluación de Políticas y Tecnologías en Salud Pública- CEDETES. 2010.

DÍAZ, J. Estrés alimentario y salud laboral VS estrés laboral y alimentación equilibrada. Revista Medicina y Seguridad del Trabajo. No. 209 4 Trimestre 2007. Pág. 93 – 99.

DIAZ, J. y Otros. Trabajo ergonomía y calidad de vida. revista Salud de los Trabajadores. Volumen 15 No. 1. Enero-Junio 2007

Documento de la Federación Internacional de Educación Física.

Documento fijados los criterios que desarrollan los sistemas de bienestar social, estímulos, incentivos y capacitación para los funcionarios de la gobernación de Córdoba- Publicado por la oficina de comunicaciones y protocolo. Octubre 22 del 2008.

Documento Promoción de salud de la Pintana Chile. 2008.

Ergonomic evaluation at work. núcleo de ergonomia e segurança do trabalho - nest universidade federal de juiz de fora / ufjf – mg

Gobernación de Risaralda. combatir el sedentarismo a través de las pausas activas. Documento publicado en la WEB: <http://www.tupatrocinio.com/patrocinio.cfm/proyecto/71993100090751485056494857484569.html>

GONCALVES y Otros. Prevención de Riesgos en el sector de la Enseñanza. Documento del Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales. Gobierno de España. 2003.

GONZALES J. Steroid injection and splinting in treatment of carpal tunnel syndrome. Orthopedics 2001, 24: 479-481.

GONZALES M. El absentismo laboral: antecedentes, consecuencias y estrategias de mejora. documento de la universidad de valencia umivale. 2008.

Guía Ministerio de la protección social-dirección general de riesgos profesionales 2007.

GUIC, E. y Otros. Estrés laboral y salud en una muestra de ejecutivos chilenos. Revista Médica de Chile. Versión impresa ISSN 0034-9887. 2002. MANIFIESTO MUNDIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA 2000. www.fiepmexico.com.

HERNANDEZ, D. y Otros. Prevención de Riesgos en el sector de la Enseñanza. Documento del Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales. Gobierno de España. 2003.

ISUSI, F. La incorporación de un programa de ejercicio físico durante la jornada laboral como medio de prevención de lesiones músculo-esqueléticas de los trabajadores. XIII Congreso Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Valencia. 2001.

La importancia de la gimnasia de pausa en el trabajo. Organización Internacional del Trabajo. Documento WEB: <http://www.sportbalance.cl/la-importancia-de-la-gimnasia-de-pausa-en-el-trabajo/>

LOPEZ, A. y Otros. Estructura Social, Apoyo Social y Salud Mental. *psicothema*. ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG 2001. Vol. 13, nº 1, pp. 17-23.

LÓPEZ DE RODA, Esteban. Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema* ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG2001. Vol. 13, nº 1, pp. 17-23.

LORENZO M. Dolor lumbar y ejercicio. Jefe del Departamento de Rehabilitación Dirección Médica de Contingencias Profesionales de Ibermutuamur. *Revista BIP. Tribuna Médica*. 2010.

MARQUEZ, S. y Otros. Sedentarismo y Salud: Efectos Beneficiosos de la Actividad Física. *Revista APUNTS: Educación Física y Deportes*. 1er trimestre 2006. Pp 12-24.

MOLINA, E. Efectos del Phlebodium decumanum en el estrés oxidativo y la disfunción inmune provocado por el ejercicio físico extenuante. Tesis Doctoral. Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2003

Ministerio de Protección Social. Documentos reglamentarios. 2007.

Ministerio de Protección Social. Riesgos profesionales.

MONTEJO F. y VARGAS S. Documento de la Fundación Uiversitaria del Área Andina. PAUSAS ACTIVAS. Bogotá. 2009.

Organización Mundial de la Salud Foro Económico Mundial 2008

OLIVERA, J. Apuntes para el siglo XXI: La Sociedad de la Información. Análisis y Retos Actuales *Revista APUNTS: Educación Física y Deportes*. 1er trimestre 2007. Pp 3-7.

ORDENES, N. Los Estresores en la Evaluación. Documento WEB: <file:///C:/Users/Fucla%20-%20PC/Desktop/ESCRITORIO/memoria/tesis1/documentos%20ya%20en%20bibliografia%201/CAPITULO%20III%20%20LOS%20ESTRESORES%20EN%20LA%20EVALUACI%C3%93N.htm> . 2009.

ORTEGA, A. Avulsión de parte de una falange, síndrome del túnel carpiano y contractura de Dupuytren. ¿Coincidencia o relación causal?, *Cuad Med Forense*, 107-127, Abril 2005.

ORTEGA, J. Estrés y trabajo. La nueva revista de Medicina y Salud en Internet. Dirección WEB: http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm.

PALMA, I. Tesis Doctoral Guía de Atención Integral de Salud Ocupacional Basada en la Evidencia para Hombro Doloroso Relacionado con Factores de Riesgo en el Trabajo.

PAULO, J. Dolor lumbar. Boletín Esc. de Medicina, P. Universidad Católica de Chile 1994; 23: 188-183.

PEARLIN, L. Estudio sociológico del estrés. Journal of health and Social Behavior. 1989. 241- 256. California. USA

PEREIRÓ, J. y Otros. Estrés Laboral, Liderazgo y Salud Organizacional. Papeles del Psicólogo,. Vol. 29(1), pp. 68-82. 2008.

PONCE, C. y otros. El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. Facultad de Psicología. Revista IIPSI. ISSN: 1560 - 909X. VOL. 8 - N.º 2 – 2005. PP. 87 – 112.

POSE, G. El Estrés. Documento Web: file:///C:/Users/Fucla%20-%20PC/Desktop/ESCRITORIO/memoria/tesis1/documentos%20ya%20en%20bibliografia%201/CAPITULO%20II%20%20EL%20ESTR%20C3%89S%20GUI LLERMO%20POSE.htm. 2009.

POSE, G. y otros. El Estrés. Documento Web: file:///C:/Users/Fucla%20-%20PC/Desktop/ESCRITORIO/memoria/tesis1/documentos%20ya%20en%20bibliografia%201/CAPITULO%20II%20%20EL%20ESTR%20C3%89S%20GUI LLERMO%20POSE.htm. 2009.

Real Academia de la Lengua Española. Diccionario de la lengua española, Vigésima Edición. Madrid. RODESA.

RODRIGUEZ, M. Calidad de vida y estrés laboral: la incidencia del Burnout en el deporte de alto rendimiento madrileño. Revista Internacional de.

SALA, M y otros. Gaceta Sanitaria del Cáncer: Actitudes de los trabajadores frente a los programas de promoción de la salud para la prevención del cáncer en el lugar del trabajo. 2002.

RODRÍGUEZ., M. y otros. prácticas de actividad física y deportiva en el ámbito laboral: estrategias para su incentivo. Gobierno de Chile. Chiledeportes. 2010.

SANDIN, B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/ ISSN 1576-7329. 2003, Vol. 3, Nº 1, pp. 141-157

SANTOS, J El coaching sintergial y el Retcambio. Universidad Nacional de El Salvador. Revista Psicología Científica - www.psicologiacientifica.com. 2008.

Tipos de Riesgos laborales. Ministerio del Trabajo y asuntos sociales. España. Estrategia de prevención. 2007.

URIBE, R. Dolor lumbar: una aproximación general basada en la evidencia. Universitas Médica, vol. 49, núm. 4, octubre-diciembre, 2008, pp. 509-520. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

VALDEZ, J. y Otros. Epidemiología del Síndrome del Túnel Carpiano de Origen Laboral en La Provincia de Alicante, 1996-2004. Trabajo financiado parcialmente por la Escuela Valenciana de Estudios para la Salud (EVES). Expediente: PI003/2004.

VIROT, D y Otros. Prácticas de actividad física y deportiva en el ámbito laboral: estrategias para su incentivo. Documento tomado de CHILEDEPORTES. Gobierno de Chile. 2009.

IX Congreso Nacional de Ciencias. Exploraciones fuera y dentro del aula: taller: pausas activas y técnicas de relajación para aplicar dentro del aula. 24 y 25 de agosto, 2007