

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LOS EMPLEADOS DE
SERVIMED IPS**

**ILSE AGUANCHE PAJARO
ANDRES ELIAS CARRASCAL ANGELO
JENNY CAROLINA MENDOZA MIRANDA**

**DOCENTE
CARLOS GUERRA**

**ESCUELA COLOMBIANA DE CARRERAS INDUSTRIALES
SEMINARIO DE INVESTIGACION II
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL
TRABAJO
BOGOTÁ D.C.
2016**

CONTENIDO

1. TITULO DEL PROYECTO
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO
 - 2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
 - 2.2 JUSTIFICACIÓN
 - 2.3 OBJETIVOS
 - 2.4 MARCO TEÓRICO
 - 2.5 METODOLOGÍA
 - 2.5.1 Diseño de Investigación
 - 2.5.2 Delimitación de la población y de la muestra
 - 2.5.3 Fase de recolección y análisis de datos
 - 2.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
3. ANÁLISIS DE RESULTADOS
4. CONCLUSIONES
5. RECOMENDACIONES
6. ANEXO 1
7. ANEXO 2
8. BIBLIOGRAFIA

1. TÍTULO DEL PROYECTO

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LOS EMPLEADOS DE SERVIMED IPS

2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Según la organización mundial de la salud (OMS), la inactividad física se ha convertido en un factor de riesgo de mortalidad en el mundo, ya que disminuye la productividad y esto se va a ver reflejado en incumplimientos de las actividades laborales, ausentismos laborales frecuentes por incapacidades médicas, lo cual puede afectar el clima organización de la empresa.

Por lo anterior mencionado es importante que se realicen pausas activas durante la jornada laboral, lo que va a permitir que el empleado se pueda incorporar con más energía a sus actividades laborales diarias.

Según Nancy Landinez, Coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia, es importante que estas actividades se conviertan en un hábito diario, pues mejoran no solo el estado físico, de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansados.

Las pausas activas han sido una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

Por lo tanto es importante que los trabajadores realicen pausas activas para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, óseas y articulares, generando de esta forma efectos saludables para los empleados, mejorando su capacidad laborar y productiva.

La empresa SERVIMED IPS donde se va a realizar el proyecto presenta una buenas bases y estructuras para riesgos laborales, pero esta empresa no logra motivar a los trabajadores de una u otra forma para realizar pausas activas en horarios laborales y el grupo del programa de gestión en salud no tiene el conocimiento preciso del impacto tan grande que está generando no realizar las pausas activas.

Se plantea la pregunta **¿Cómo diseñar un programa de pausas activas en Servimed Ips?**

Se establece un periodo de tiempo de 4 meses, se tendrá en cuenta el número de empleados, la actividad laboral que realizan, y los factores de riesgo ergonómicos que puedan presentar al desarrollar los ejercicios propios del trabajo.

2.2 LA JUSTIFICACIÓN

El hombre durante el desarrollo de sus actividades laborales ha tenido que buscar opciones que ayuden a mejorar su calidad de vida, y optimizar su trabajo, así mismo tratar de disminuir el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por cargas laborales altas.

En una empresa el factor más importante son las personas, ya que son las que ayudan a lograr las metas de una organización, por eso hay que tener en cuenta que el ambiente laboral presenta una gran variedad de factores de riesgo ergonómicos, los cuales pueden generar agotamiento físico y estrés afectando la salud, el rendimiento laboral, por esto es importante crear y aplicar programas de prevención en salud ocupacional, enfatizando en los aspectos preventivos que incluya la calidad de vida como elemento indispensable para el desarrollo integral del ser y de la empresa.

Según la guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacionales, el principal factor de riesgo ergonómico que encontramos son los Movimientos repetitivos ya que ocasionan dolores musculares y articulares los cuales pueden llevar a incapacidades prolongadas.

Se entiende por movimientos repetitivos aquellos realizados en forma continua en una labor específica y que involucra el mismo grupo osteomuscular, que a largo plazo ocasionan dolor, fatiga muscular y disminución de la labor diaria.

Una alternativa para mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones con los movimientos repetitivos son las pausas activas, que se entienden como la actividad física realizada en un determinado tiempo durante la jornada laboral que no requiere mayor esfuerzo, que relajan y distencionan los músculos del cuerpo y su objetivo es que las personas recuperen energías para un buen rendimiento laboral.

Las pausas activas tienen muchos beneficios como por ejemplo: disminuye el estrés, favorece el cambio de posturas y rutina, libera estrés articular y muscular, estimula y favorece la circulación, mejora la postura, favorece la autoestima y capacidad de concentración. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social, disminuye riesgo de enfermedad profesional, promueve el surgimiento de nuevos líderes, mejora el desempeño laboral.

Por esto es importante implementar las pausas activas, dentro de la jornada laboral, mejorando así la productividad y disminuyendo los riesgos de padecer enfermedades profesionales para así evitar ausentismo que afecte la productividad de la empresa y la salud de los trabajadores.

2.3 OBJETIVOS

Objetivo general:

Diseñar un programa de pausas activas, para los trabajadores de la Institución Prestadora de Salud Servimed, con el fin de informar la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así prevenir enfermedades profesionales.

Objetivos específicos:

- Realizar un diagnóstico de la situación actual de los trabajadores de la IPS Servimed respecto a los factores de riesgo ergonómicos.
- Identificar los trastornos osteomusculares de mayor prevalencia en los trabajadores de Servimed IPS.
- Elaboración de un cartilla donde se explique las pausas activas que se deben Realizar durante la jornada laboral en Servimed IPS.

2.4 MARCO TEÓRICO

Toda empresa está en riesgo de que los trabajadores sufran Enfermedades Profesionales, por esto es importante crear medidas preventivas con el fin de disminuir la aparición de este tipo de afecciones laborales.

En una empresa el factor más importante son las personas, ya que son las que ayudan a lograr las metas de una organización, por eso hay que tener en cuenta que el ambiente laboral presenta una gran variedad de factores de riesgo físicos, ergonómicos, biológicos, psicosociales; los cuales generan agotamiento físico y estrés afectando la salud, el rendimiento laboral, por esto es importante crear y aplicar programas de prevención en salud ocupacional, enfatizando en los aspectos Preventivos que incluya la calidad de vida como elemento indispensable para el desarrollo integral del ser y de la empresa.

Es importante establecer todos los factores de riesgo que se pueden presentar en la actividad laboral. (Profesionales, 2013).

FACTORES DE RIESGOS ERGONÓMICOS:

Involucra todas las situaciones que tienen que ver con el puesto de trabajo, o los elementos de trabajo y como se adapta el trabajador a ellos Ejemplo: los objetos del puesto de trabajo, máquinas, equipos, herramientas teniendo en cuenta su peso, tamaño, forma y diseño pueden generar un sobre-esfuerzo, así como posturas y movimientos inadecuados (repetitivos) que traen consecuencias como la fatiga física y lesiones osteomusculares. (Pedro R. Mondelo, 2010)

Una alternativa para mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones con los movimientos repetitivos son las pausas activas, que se entienden como realización de actividades por períodos de tiempo máximo 15 minutos, durante la actividad laboral con el objetivo de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir enfermedades psicofísicas causados por la fatiga física y

mental y así mejorar el funcionamiento cerebral y físico incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

(Profesionales, 2013)

Las pausas activas tienen muchos beneficios como por ejemplo:

- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas y rutina.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales.
- Promueve la integración social.
- Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño laboral.
- Cambia la rutina del trabajo reactivando a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.
- Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactivar los subutilizados.
- Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.

Las pausas activas es de vital importancia, porque cuando se implementan de una manera adecuada, nos ayuda a mejorar la salud física y mental de los trabajadores, optimizando las actividades diarias que cada uno realiza, y mejorando el rendimiento.

Las Pausas Activas son herramientas destinadas a compensar el esfuerzo diario realizado por los trabajadores, generando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación en hábitos de vida saludables.

Se puede inferir que gracias un pequeño espacio de tiempo dentro de la jornada laboral de los trabajadores se puede mejorar la productividad y disminuir las incapacidades médicas por trabajos y movimientos repetitivos.

Por esto es importante implementar las pausas activas, dentro de la jornada laboral mejorando así la productividad y disminuyendo los riesgos de padecer enfermedades profesionales para así evitar ausentismo que afecte la productividad de una organización.

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 ha 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 está 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 Social

Se han creado en las compañías programas de pausas activas como descansos de las actividades repetitivas que se realizan durante la jornada laboral.

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 ellos.

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

MARCO LEGAL DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Los ejercicios a realizar en las Pausas Activas se realizan una o dos veces al día durante el turno de ocho horas laborales con una duración entre 5 a 10 minutos. Todas las empresas, cualquiera que sea su tamaño o actividad, deben contar con un SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, no solo porque proteger la salud de los trabajadores ES UN DEBER MORAL, sino también, porque constituye UNA OBLIGACION LEGAL señalada por varias normas jurídica de imperativo cumplimiento. Además, un buen sistema contribuye a mejorar la productividad de las empresas y reporta beneficios múltiples.

Marco Legal: Varias normas legales, que van desde la Constitución, pasando por el Código del Trabajo, la ley 100 de seguridad social, hasta los decretos 614 de 1.984, la Resolución 1016 de 1.989 y el Decreto 1295 de 1.994, obligan de manera perentoria a los empleadores a asegurar a sus trabajadores contra los riesgos profesionales y a que adopten y desarrollen un sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo. Si no los afilian serán responsables directos de los riesgos que ocurran, además de las sanciones previstas.

Prevención de los riesgos profesionales es responsabilidad de los empleadores, tal como lo precisa el Art. 56 del Decreto 1295/94. De igual manera, esta norma establece que "los empleadores, además de la obligación de establecer y ejecutar en forma permanente el sistema de gestión según lo establecido en las normas vigentes, son responsables de los riesgos originados en su ambiente de trabajo".

Señala este decreto que los empleadores están obligados a informar a sus trabajadores, los riesgos a que pueden verse expuestos en la ejecución de la labor encomendada o contratada y a darles capacitación para prevenirlos. Factor de Productividad: Mantener empleados sanos, física y mentalmente, satisfechos con la labor que realizan, estimula la producción y el sentido de pertenencia. Además, con la disminución de las inasistencias al trabajo, se evitan problemas de administración. Recuérdese que el recurso humano es el más importante de todos los factores productivos, por lo cual debe cuidarse con especial dedicación.

2.5 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

2.5.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Tipo de estudio: Descriptivo

Método de investigación: Método de análisis

Enfoque cualitativo

La metodología de investigación a desarrollar es de tipo descriptivo y analítico por lo cual se pretende identificar unas características de la población a estudio.

Se elaborara una cartilla informativa sobre la realización de las pausas activas, para los trabajadores de la Institución Prestadora de Salud Servimed, con el fin de orientar sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así prevenir enfermedades profesionales, todo esto con la finalidad de ejercer una acción rigurosa de tomar conciencia de la importancia de las pausas activas, escogiendo un diseño de intervención en los trabajadores que no tienen pausas activas, realizándose esta actividad en un periodo no mayor a 4 meses, días hábiles laborados, a los trabajadores del área asistencial como médicos, odontólogos, enfermeras, auxiliares, y área administrativa como son facturadores, de la IPS servimed, ubicada en la ciudad de Bogotá D.C del departamento de Cundinamarca, Colombia.

2.5.2 DELIMITACIÓN DE LA POBLACIÓN Y DE LA MUESTRA

Población:

Trabajadores de Servimed IPS

Muestra:

Empleados del área asistencial de Servimed IPS, con jornada laboral de 8 horas diarias.

2.5.3 FASE DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS:

1. Se realizará una encuesta con preguntas cerradas, con el fin de recoger información relacionada sobre el programa de salud ocupacional y la realización de pausas activas durante la jornada laboral.

Con las encuestas se busca:

- Establecer los aspectos más importantes relacionados con la fatiga física durante la jornada laboral.
 - Establecer el nivel de conocimiento por parte de los trabajadores de servimed ips acerca de las pausas laborales activas.
2. Se realizará una observación de campo con el fin de establecer cuáles son los trastornos osteomusculares que más se presentan en los empleados, observando posturas y comportamientos ergonómicos durante la jornada laboral.

3. Se elaborará una cartilla informativa con las actividades diarias de pausas activas que se deben realizar durante la jornada laboral.

Esta actividad se realizará en la IPS Servimed, teniéndose en cuenta un consentimiento informado previo de los mismos para participar en dicha actividad, tomándose en cuenta todos los aspectos éticos, legales, y aquellas políticas públicas que hace posible el desarrollo de la investigación, si es factible estudiar el fenómeno en cuestión en esta empresa, si se cuenta con los recursos necesarios para la misma, si los investigadores son competentes en esta área para realizar ese tipo de estudio, si es pertinente y luego el consentimiento informado de las personas implicadas en la investigación.

2.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	1	2	3	4
	Diseño de las encuestas	x		
Recolección de la información Aplicación de encuestas		x		
Análisis de la información recolectada		x		
Observación de campo			x	
Elaboración de cartilla informativa				x

Tabla 1: Descripción de actividades

Enero de 2016:

- Diseño de las encuestas

Febrero de 2016:

- Recolección de la información
- Aplicación de encuestas
- Análisis de la información recolectada

Marzo de 2016:

- Observación de campo

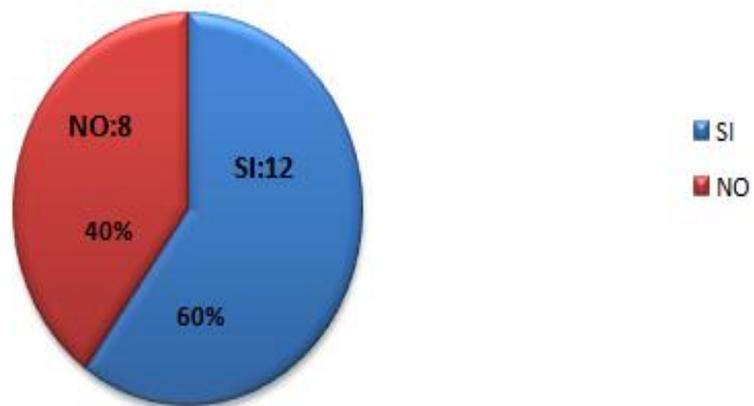
Abril de 2016:

- Elaboración de cartilla informativa

ANALISIS DE RESULTADOS

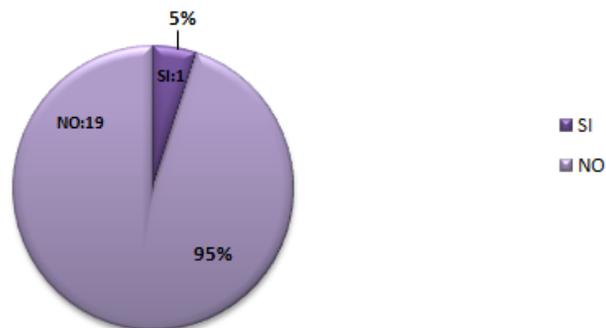
ENCUESTA:

SABE USTED A CUAL ARL ESTA AFILIADO?



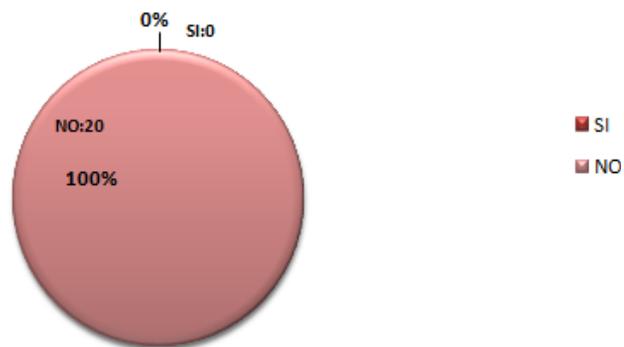
Fuente de información encuestas Servimed Ips

¿Conoce usted el programa de Salud Ocupacional de Servimed IPS?



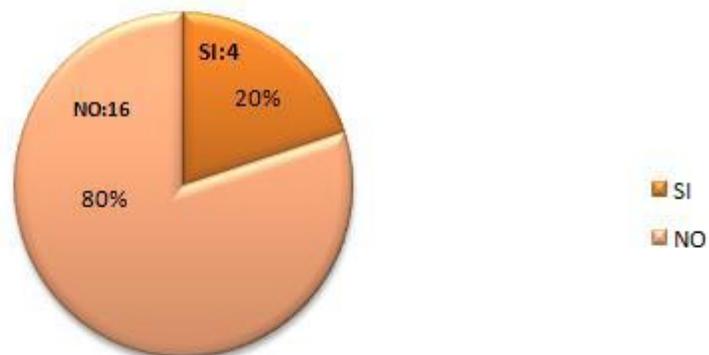
Fuente de información encuestas Servimed Ips

¿Implementan el programa de pausas activas en Servimed IPS durante la jornada laboral?



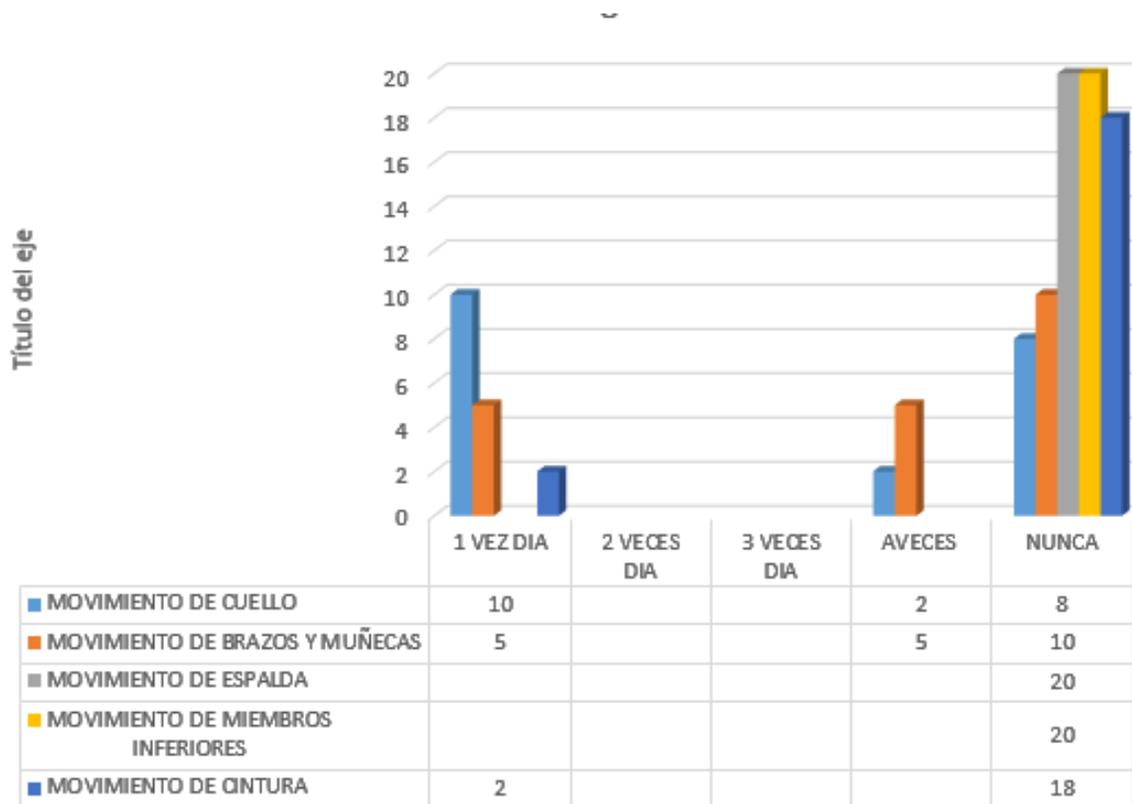
Fuente de información encuestas Servimed Ips

¿Al ejercer su labor, ésta le exige posturas inadecuadas o poco cómodas?



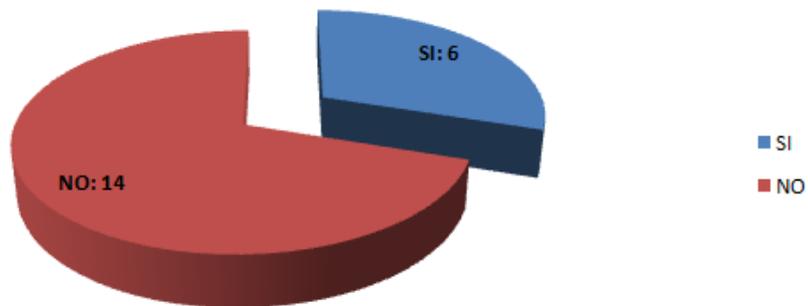
Fuente de información encuestas Servimed Ips

¿Indique cuál de las siguientes pausas activas realiza durante su jornada laboral?



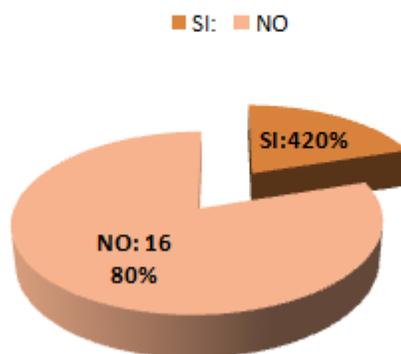
ERGONOMÍA EN SU PUESTO DE TRABAJO

¿Tiene espacio suficiente en su puesto de trabajo?



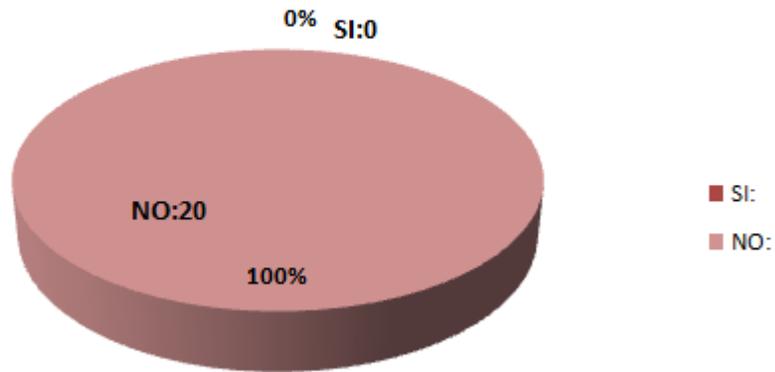
Fuente de información encuestas Servimed Ips

¿Cree usted que su silla es adecuada?



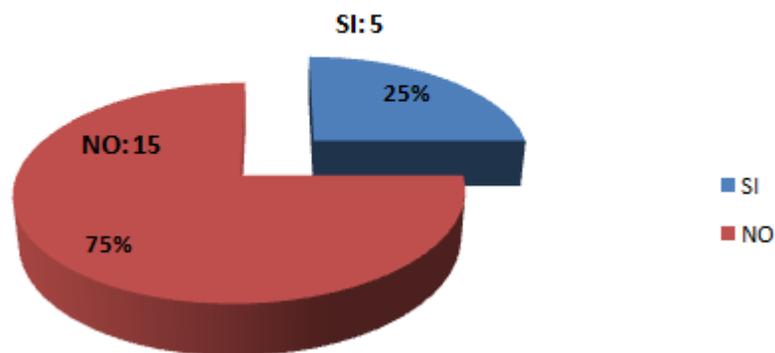
Fuente de información encuestas Servimed Ips

¿Tiene algún filtro de protección su pantalla de ordenador?



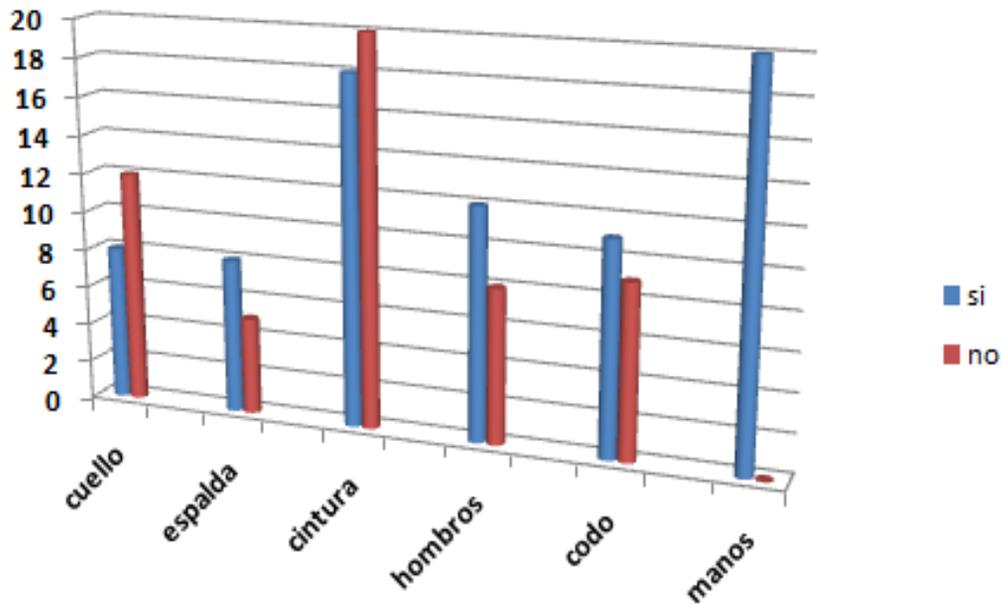
Fuente de información encuestas Servimed Ips

¿Su pantalla está a la altura adecuada para usted?



Fuente de información encuestas Servimed Ips

En los últimos 3 meses ha sentido dolor fuerte en:



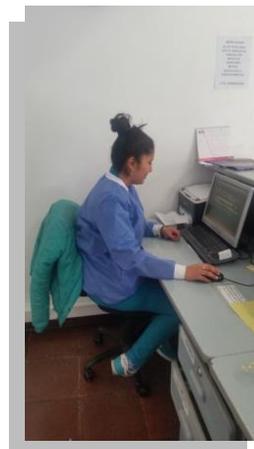
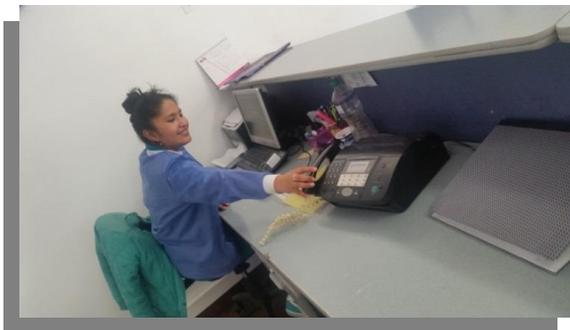
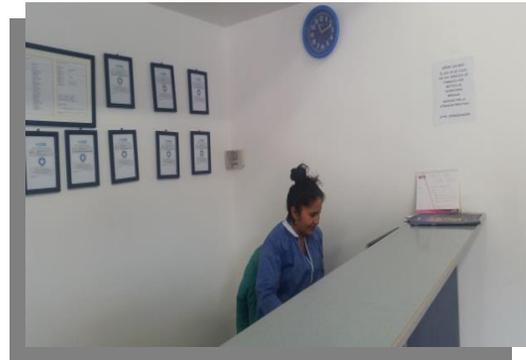
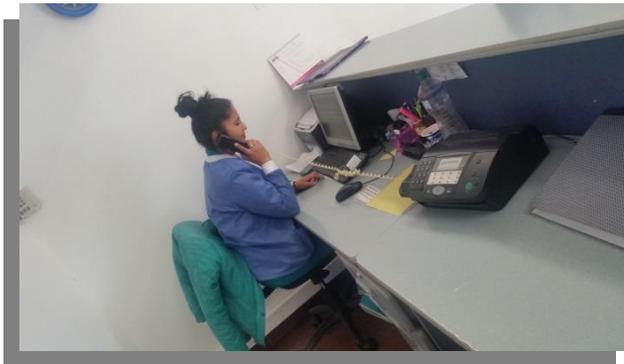
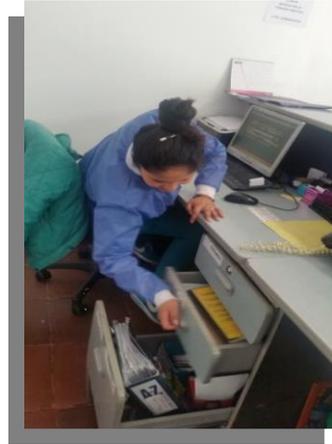
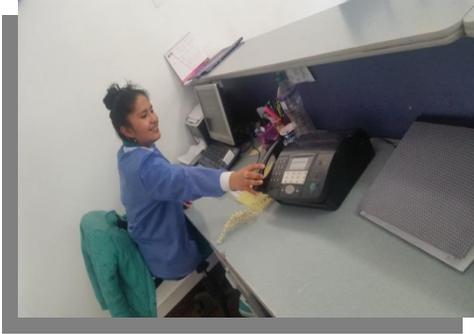
Fuente de información encuestas Servimed Ips

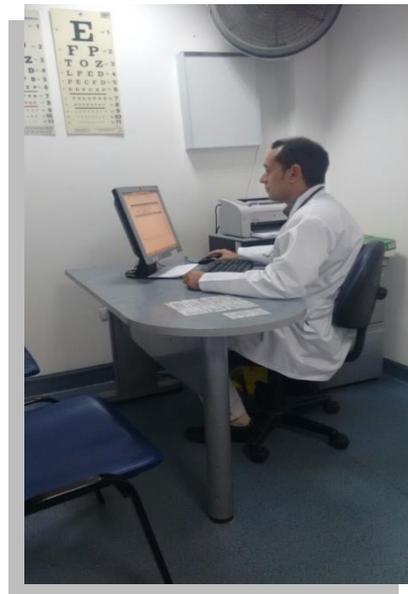
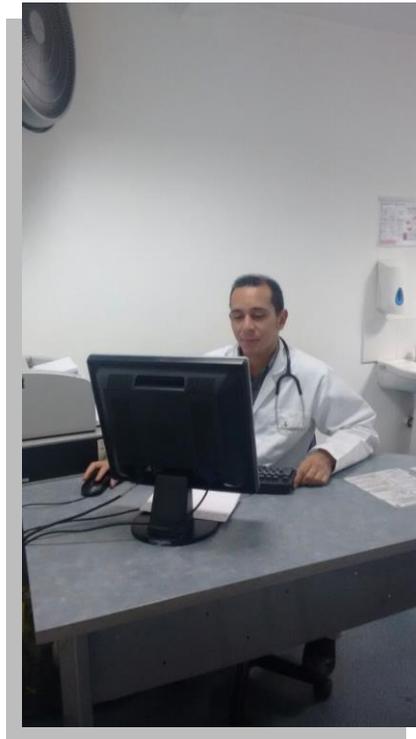
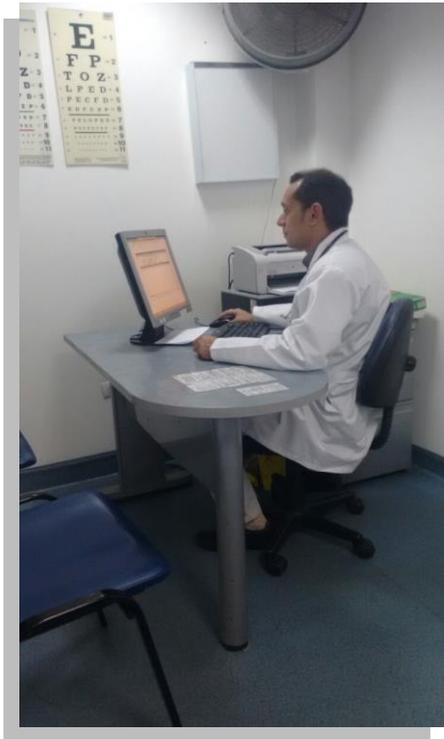
En la recolección de datos que se obtuvo por medio de las encuestas pudimos concluir:

- Existe el programa de seguridad y Salud en el trabajo en Servimed Ips pero no se implementa de la manera adecuada, ya que el mismo personal, desconoce de las actividades que se deben realizar a diario durante la jornada laboral.
- Las instalaciones de Servimed Ips son pequeñas para todos los servicios que se prestan, lo cual disminuye el espacio para cada puesto de trabajo resultando esto en incomodidades posturales de los empleados durante la actividad laboral.

- Se evidencia que las sillas no son ergonómicas, y que las pantallas del computador no son las adecuadas ya que no tienen el filtro que se requiere y no están a la altura visual de cada trabajador.
- Lo más preocupante que pudimos observar es que siendo Servimed IPS una entidad prestadora de salud, que debe velar por el bienestar de los pacientes, el personal no está entrenado para realizar las pausas activas durante la jornada laboral.
- Los empleados no realizan las pausas activas, ya que no hay espacios ni tiempo dados por parte de la empresa para realizarlos, y después de iniciar sus actividades diarias es complicado por la disponibilidad de tiempo. Entre los trastornos osteomusculares más frecuentes encontramos en Servimed Ips son: lumbago mecánico, epicondilitis, síndrome del Túnel del Carpo, Síndrome de Manguito Rotador, contracturas musculares a nivel cervical.
- Todos estos trastornos osteomusculares son secundarios a posturas inadecuadas y a falta de realización de pausas activas durante la jornada laboral, se pueden evitar si seguimos al pie de la letra las recomendaciones ergonómicas en el trabajo.

OBSERVACION DE CAMPO





En la observación de campo se realizó un acompañamiento al personal asistencial de Servimed Ips, para establecer las funciones a realizar, conocer los puestos de trabajo, y observar las posturas que se realizan durante las actividades laborales.

Se registro todas estas actividades por medio de material fotográfico previa autorización como se expone en el presente trabajo.

En la observación de campo pudimos llegar a las siguientes conclusiones:

- La infraestructura de Servimed Ips es pequeña en comparación con todos los servicios de atención que se prestan y el número de empleados con los que se cuenta, lo cual reduce los espacios en los puestos de trabajo, y esto conlleva a realizar posturas inadecuadas para alcanzar los elementos requeridos durante la jornada laboral.
- Se observan que las sillas no son ergonómicas, lo cual dificulta la postura adecuada para la espalda y considerando que la mayoría del personal en su actividad laboral diaria se encuentra sentada, por ejemplo en recepción y la consulta médica.
- Se evidencia que los puestos de trabajo no cumplen con los requisitos ergonómicos necesarios, ya que no tienen los elementos cerca del empleado, tienen que girar o estirarse para alcanzarlos, las pantallas de los computadores no están ajustados a cada empleado, no hay descansa pies.

3. CONCLUSIONES

En Colombia la actividad laboral se convierte en un factor de riesgo muy importante para que existan enfermedades profesionales.

Es de ahí donde surge la necesidad de realizar intervenciones para minimizar estos riesgos laborales, y prevenir enfermedades futuras.

Es importante que esta responsabilidad sea compartida por el empleador y el trabajador, buscando así un beneficio mutuo que se puede ver reflejado en el aumento de la productividad de una empresa y en la disminución de enfermedades y/o accidentes laborales.

Es responsabilidad del empleador tener protocolos de seguridad y salud en el trabajo, para velar por el bienestar del trabajador.

Además de cumplir con las normas impuestas por el ministerio de protección social, se ha evidenciado una disminución de la morbilidad profesional causada por riesgos laborales en el país. Cuando se implementan estos programas adecuadamente con lo cual se obtiene un bienestar para el trabajador, que va a aumentar los índices de rentabilidad de una empresa.

El trabajador debe tener presente que la responsabilidad no es solo del empleador, si no que el también debe colaborar con una serie de actividades diarias necesarias para mejorar la calidad de vida personal, laboral, familiar etc.,

El trabajador debe seguir las recomendaciones establecidas por el empleador en los programas de seguridad y salud en el trabajo como realizar las pausas activas durante la jornada laboral, utilizar elementos de protección personal, todo esto nos va a mejorar el bienestar laboral, y a que el empleado tenga un bienestar tanto físico como mental.

En este proyecto de investigación pudimos evidenciar que a pesar de estos protocolos de seguridad y salud en el trabajo existen en las empresas, realmente la implementación de los mismos no son los adecuados.

En Servimed IPS, establecimos que los empleados no tiene un conocimiento adecuado acerca del programa de seguridad y salud en el trabajo, que no se realizan pausas activas durante la actividad laboral, y no hay buenas posturas en los lugares de trabajo, lo más preocupante del asunto es que estamos hablando de un instituto prestador de salud que su principal objetivo es cuidar la salud de sus asociados, pero no se cuida el bienestar de sus trabajadores.

Es importante la realización de las pausas activas en la jornada laboral de los empleados de Servimed Ips, para de esta forma disminuir la incidencia de trastornos osteomusculares que se presenta y evitar enfermedades profesionales futuras.

Si en Colombia existieran entes de control más efectivos para hacer seguimientos a estos programas de salud y seguridad en el trabajo, las empresas y los trabajadores los cumplirían de manera adecuada, lo cual mejoraría la calidad de vida laboral, se tendrían mejores resultados en productividad, crecimiento de las empresas, y lo más importante la disminución de enfermedades profesionales y/o accidentes laborales.

4. RECOMENDACIONES

Actualmente el Estado junto a las empresas privadas y públicas, están buscando mecanismos para mejorar la calidad de vida de los empleados y mejorar la productividad y crecimiento de las empresas.

Es por esto que cada día se hace énfasis en el empleado como una pieza fundamental en el desarrollo de la empresa, y que su bienestar afectara directamente la organización, por tal motivo se han fortalecido los programas de salud y seguridad en el trabajo en las empresas.

- Auto cuidado: Dieta balanceada, actividad física frecuente.
- Cuidado de su puesto de trabajo: Las herramientas que se utilicen deben quedar al alcance de la mano, para no hacer posturas o movimientos que no se deban realizar.
- Realizar pausas activas en su lugar de trabajo durante la jornada laboral.
- Avisar al médico laboral de las molestias que se pueden estar presentando.
- Seguir las indicaciones de los médicos laborales.
- Propender por un buen uso de los implementos laborales.

5. ANEXO 1: ENCUESTA

ENCUESTA: PAUSAS ACTIVAS SERVIMED IPS

1. Sabe usted a que ARL (administradora de riesgos profesionales) se encuentra afiliado?

SI _____ NO _____

2. Conoce usted el programa de Salud Ocupacional de Servimed Ips?

SI _____ NO _____

3. Implementan el programa de pausas activas en Servimed Ips durante la jornada laboral?

SI _____ NO _____

4. Al ejercer su labor, ésta le exige posturas inadecuadas o poco cómodas?

SI _____ NO _____

5. Indique cuál de las siguientes pausas activas realiza durante su jornada laboral?

	1 VEZ AL DIA	2 VECES AL DIA	3 VECES AL DIA	A VECES	NUNCA
MOVIMIENTO DE CUELLO					
MOVIMIENTO DE BRAZOS Y MUÑECAS					
MOVIMIENTO DE ESPALDA					
MOVIMIENTO DE MIEMBROS INFERIORES					
MOVIMIENTO DE CINTURA					

6. Ergonomía en su puesto de Trabajo:

- ¿Tiene espacio suficiente en su puesto de trabajo?

SI _____ NO _____

- ¿Cree usted que su silla es adecuada?

SI _____ NO _____

- ¿Tiene algún filtro de protección su pantalla de ordenador?

SI _____ NO _____

- ¿Su pantalla está a la altura adecuada para usted?

SI _____ NO _____

7. En los últimos 3 meses ha sentido dolor fuerte en:

Cuello: SI _____ NO _____

Espalda: SI _____ NO _____

Cintura: SI _____ NO _____

Hombros: SI _____ NO _____

Codo: SI _____ NO _____

Manos: SI _____ NO _____

6. ANEXO 2: CARTILLA

PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES

RELAJACIÓN DE LAS MANOS



Abra y cierre las manos



Realice ejercicios de rotación de las muñecas en ambas direcciones con los dedos relajados (evite empuñar las manos).

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS DE MIEMBROS INFERIORES



De pie, doble una rodilla hacia tras y tome un pie con la mano contraria llevando el talón a tratar de tocar la cadera con este después hágalo con la otra pierna.

Parece con un pie delante del otro, flexione una rodilla lleve el peso del cuerpo hacia delante conservando el talón de atrás apoyado en el piso.



De pie Ponga un talón adelante del otro, estire la pierna y flexione apoyando la mano en ella, incline el tronco estirando la otra mano en dirección a la punta del pie estirado.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN



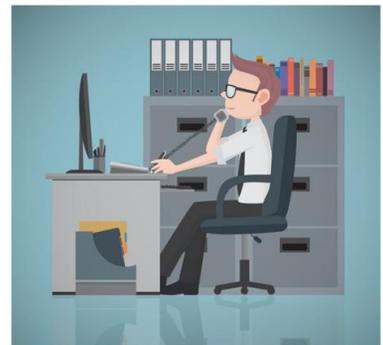
De pie, levantando los brazos y levantando los talones, inhale por la nariz llevando el aire hacia la parte inferior del tórax.



Sentado con la espalda recostada en el espaldar la columna recta, coloque las manos sobre las costillas, inhale llevando el aire a la parte superior del abdomen, retenga el aire durante 5 segundos y

**ACTÍVATE
UN HÁBITO SALUDABLE
PARA LA VIDA**

PAUSAS ACTIVAS



ILSE AGUANCHE PAJARO
ANDRES ELIAS CARRASCAL ANGELO
JENNY CAROLINA MENDOZA MIRANDA

DOCENTE
CARLOS GUERRA

GRUPO DE SEMINARIO II

PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES

Toda organización está en riesgo de que su personal sufra Enfermedades Profesionales. Con el fin de prevenir la aparición de este tipo de afecciones laborales, la IPS SERVIMED crea un espacio para sus colaboradores que consiste en la implementación de un programa de Pausas Activas encada una de sus sedes.



RELAJACIÓN DE BRAZOS Y HOMBROS



De pie con rodillas semi flexionadas, mueva los hombros en cuatro posiciones, abajo, atrás, arriba y adelante



De pie, lleve un pie delante del otro, junte las manos por detrás de la espalda y estire los brazos alejándolos de la espalda.



Lleve los brazos por detrás de la cabeza y tomando cada muñeca, hale el antebrazo secuencialmente hacia el hombro contrario



Cruce los brazos cogiendo ambos codos por delante, hale el codo izquierdo con la mano derecha estirando el brazo hacia la derecha.

ESTIRAMIENTO DE CUELLO Y COLUMNA VERTEBRAL



Lentamente sin mover el cuerpo, gire la cabeza a la derecha mirando hacia atrás por encima del hombro. Pare en el centro y repita el movimiento hacia el lado izquierdo



Con las manos por detrás de la cabeza, inhale por la nariz. Al exhalar, presione la cabeza hacia adelante. Regrese a la posición inicial, inhalando.

Las pausas activas se pueden realizar en solo 5 min y su práctica diaria contribuirá a:

- ✓ Recuperar la flexibilidad y la fuerza muscular
- ✓ Disminuir la fatiga física y mental
- ✓ Activar la circulación sanguínea y energética
- ✓ Mejora la circulación

ILSE AGUANCHE PAJARO
ANDRES ELIAS CARRASCAL ANGELO
JENNY CAROLINA MENDOZA MIRANDA

DOCENTE
CARLOS GUERRA

GRUPO DE SEMINARIO II

7. BIBLIOGRAFIA

- Pedro R. Mondelo, E. G. (2010). *Ergonomía 1 Fundamentos*.
- Profesionales, C. R. (2013). *PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS ADA*. Obtenido de <http://intranet.ada.co/wp-content/uploads/2013/05/PROGRAMA-PAUSAS-ACTIVAS-ADA-S.A.pdf>
- semana, P. (2016). *Finanzas Personales*. Obtenido de www.finanzaspersonales.com.co/trabajo-y-educacion/articulo/10-razones-deben-hacer-pausas-activas/51267
- ALONSO, R. Ejercicio físico, salud y economía. En: *Lecturas EF Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, 7 (36), Mayo de 2001.
- COLSEGUROS, ARP. III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales. Consulta: 24 mayo de 2007, en: <http://www.fondoriesgosprofesionales.gov.co>
- DE LA LUZ, M. Haga una Pausa. Consulta: 17 Junio de 2007, en: (A, 2003)
- A, M. D. (2003). *EL PORTAL DE LA SEGURIDAD LA PREVENCIÓN Y LA SALUD OCUPACIONAL DE CHILE*. Obtenido de http://www.paritarios.cl/actualidad_haga_una_pausa.htm
- ASOCIADOS, M. Y. (29 de 01 de 2015). Obtenido de http://medinayrivera.com.co/DESCARGAS/boletines/boletin_N2_ene_29_2015.pdf
- ALTAMIRANO, A. S.-M. (s.f.). *UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA SEDE CUENCA*. Obtenido de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf>
- CUBANA, R. (s.f.). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/214/21432216.pdf>

- Ximena Díaz Martínez, I. M. (JUL-SEP de 2011). *SCIELO*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-3466201100030001