

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS GESTIÓN CORPORATIVA LTDA



TABLA DE CONTENIDO



- ❧ INTRODUCCIÓN
- ❧ OBJETIVOS
- ❧ MARCO NORMATIVO
- ❧ MARCO DE REFERENCIA
- ❧ IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS
- ❧ RESPONSABILIDADES DE LAS PAUSAS ACTIVAS
- ❧ IMPLEMENTACIÓN
- ❧ RECOMENDACIÓN DEL AUTOCUIDADO
- ❧ MODELOS DE PAUSAS ACTIVAS
- ❧ PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PAR PREVENIR LESIONES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES
- ❧ CONCLUSIONES



INTRODUCCIÓN



OBJETIVOS

- ❧ -Disminuir los niveles de estrés laboral y proporcionar la integración laboral
- ❧ -Practicar los ejercicios para activar los músculos, la circulación, disminuir la fatiga mental y física.
- ❧ -La salud integral es responsabilidad de cada empleado
- ❧ -Prevención de los trastornos en los músculos y huesos, posturas prolongadas, y movimientos repetitivos.



MARCO NORMATIVO



- ❧ El manifiesto de la actividad física , para Colombia, tratar de rescatar la actividad en los diferentes ambientes, entre ellos el empresarial, en el se proponen los siguientes Ítem relacionados con la practica de la actividad física Por otra parte, en el Decreto 614 de 1984 dentro de la organización y
- ❧ administración de la salud ocupacional, el primer artículo expresa:
- ❧ Artículo 1° Contenido. El presente Decreto determina las bases de organización y
- ❧ administración gubernamental y privada de la salud ocupacional en el país, para la
- ❧ posterior constitución de un Plan Nacional unificado en el campo de la prevención de los accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo y en el de
- ❧ mejoramiento de las condiciones de trabajo.
- ❧ Vale la pena resaltar el artículo 22, el cual hace referencia a las responsabilidades , y las pausas laborales activas.
- ❧ artículo 24, se responsabiliza al patrono de responder por la ejecución del programa permanente de Salud Ocupacional en los lugares de trabajo. Así mismo se le exige que compruebe ante las autoridades competentes
- ❧ En los artículos 28, 29 y 30, están contenidos los programas de Salud Ocupacional en las empresas, sus formas y todas las actividades propias de prevención, promoción y ejecución relacionadas con la salud del trabajador.

- ❧ La normatividad establecida para los centros de acondicionamiento y preparación física CAPF, se encuentra en la ley 729 DE 2001 (Ver anexo 1), en su artículo 1: Créase los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, Municipales o Distritales. Igualmente, los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, son definidos como: “...establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados...”

MARCO DE REFERENCIA



- ❧ Se conoce como Pausas Activas o Gimnasia Laboral aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. El programa de pausas activas se utiliza para el mejoramiento en la calidad de vida nuestra, se ha venido implementando todas las mañanas antes de iniciar labores y hacer de esta actividad un hábito de vida.
- ❧ 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
- ❧ FACTOR DE RIESGO Se entiende bajo esta denominación la existencia de elementos, fenómenos, ambiente y acciones humanas que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales, y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación y/o control del elemento agresivo. 1.2



- ❧ **RIESGO** Se denomina riesgo a la probabilidad de que un objeto material, sustancia o fenómeno pueda, potencialmente, desencadenar perturbaciones en la salud o integridad física del trabajador, así como en materiales y equipos. L-GH-DRH-002 Rev.: B 02-10-2013 -
- ❧ **ENFERMEDAD PROFESIONAL** Se considera enfermedad profesional todo estado patológico crónico que sufra el trabajador y que sobrevenga como consecuencia de la clase de trabajo que desempeña o hubiese desempeñado o del medio de trabajo causada por agentes físicos, químicos o biológicos. –
- ❧ **ACCIDENTE DE TRABAJO** Se considera accidente de trabajo toda lesión orgánica o funcional que en forma violenta o repentina sufren los trabajadores debido a causas externas a la víctima o al esfuerzo realizado por ésta y que origine reducción temporal o permanente en su capacidad de trabajo o produzca su fallecimiento. –
- ❧ **PAUSA ACTIVA** La Pausa Activa es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral o durante extenuantes jornadas de estudio, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS



- ❧ La Pausa Activa es una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas entregando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable.
- ❧ Ventajas de la Pausa Activa podemos encontrar que: Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva 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.
- ❧ Previene lesiones osteomusculares especialmente al inicio de la jornada.

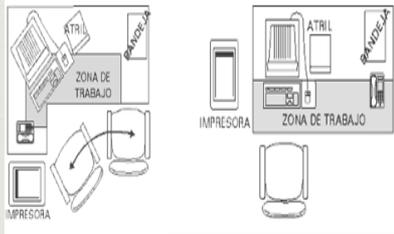




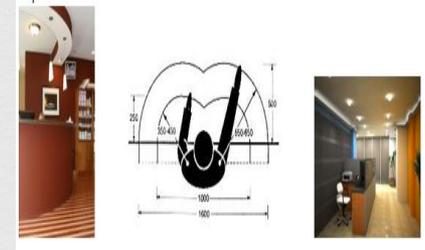
PUESTO DE TRABAJO IDEAL



- ☞ observaremos el esquema de un puesto de trabajo ideal con el diseño y postura adecuada para la prevención de enfermedades osteomusculares. Nivel de los ojos y a una distancia entre 45 a 70 cms.
- ☞ 1 Mala postura:
- ☞ reflejan cuáles son las malas posturas más comunes, y los errores que cometemos en la posición del computador y sus componentes:
- ☞ Pantalla de Computador muy cerca, muy alta o muy baja ☐ Silla muy separado del escritorio ☐ Espalda doblada ☐ Posición de las piernas cruzadas y hacia atrás.
- ☞ Cuáles son los efectos de la mala postura ☐ Dolor en el cuello ☐ Dolor en la espalda ☐ Dolor en el brazo o antebrazo ☐ Dolor en las manos ☐ Sensación de cansancio ☐ Disconformidad .
- ☞ Buena postura Una buena postura nos permite permanecer más tiempo cómodo en nuestro escritorio. Lo primero que debemos hacer es organizar y adecuar nuestro espacio de trabajo para un ambiente ideal, luego aprende a tomar las posiciones ergonómicas para sentarse frente al computador



ZONAS DE TRABAJO IDEAL



- ☞ la forma adecuada para un espacio de trabajo, indudablemente es la que le permite al usuario alcanzar todo fácilmente. Algunos investigadores argumentan que lo más apropiado es una superficie curva continua que rodee de modo eficaz al usuario, o dividida en paneles laterales con ángulos de 50 a 55° que es donde se producen el número más bajo de movimientos corporales.
- ☞ Todo lo anterior da como resultado la Ergonomicidad en el Diseño Interior, ya que el ser humano satisface sus necesidades laborales dentro de un ambiente de trabajo, de manera segura y óptima.
- ☞
- ☞ Para el Diseño del Lugar de Trabajo, se deberán analizar los requerimientos físicos como son las dimensiones de los sitios, considerando los movimientos del ser humano y por ende las proporciones antropométricas, igualmente la comunicación sensorial como lo es la visibilidad, lo auditivo y táctil. Por otro lado, los seres humanos en un ambiente laboral, conviven muchas horas diarias, por ende tiene requerimientos sociales como es el espacio personal y la territorialidad, que como Diseñadores se tendrán que considerar en el mismo momento en relación a la toma de decisiones; este tema implica otro apartado muy importante dentro de la Ergonomía, se le conoce con el término de “proxémica”

RESPONSABILIDADES



- **SALUD OCUPACIONAL** :IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA.
- -COORDINAR LOS PROGRAMAS DE CAPACITACION PARA LOS EMPLEADOS.
- RFEALIZAR REUNIONES DE MOTIVACION PARA IMPLEMENTAR EL PROGRAMA.
- RELIZAR EL INFORME A GERENCIA SOBRE LA EJECUCION DL PROGRAMA.
- PORCESAR ENCUESTAS PARA INICIO Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA.

- **GERENCIA**: COMPROMISO Y APOYO LOGISTICO DEL PROGRAMA.
- FACILITAR LA DISPONIBILIDAD DE TIEMPO PARA LA CAPACITACION.
- HACER SEGUIMIENTO A LA IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA.



- **EMPLEADOS**: RESPONSABILIZARSE DE SU SALUD Y AUTOCUIDADO.
- COMPROMISO CON EL PROGRAMA DE PAUSAS
- ACEPTAR SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES, DE LOS JEFES Y DE LA AREA DE SALUD OCUPACIONAL.



IMPLEMENTACIÓN



- ❧ -LA RESPIRACIÓN DEBE SER LO MAS RITMICA Y PROFUNDA POSIBLE
- ❧ -RELAJESE
- ❧ -CONCENTRECE EN LOS MUSCULOS Y ARTICULACIONES QUE VA A ESTIRAR
- ❧ -SIENTA EL ESTIRAMIENTO
- ❧ -NO DEBE EXISTIR DOLOR
- ❧ -REALICE EJERCICIO DE CALENTAMIENTO ANTES DEL ESTIRAMIENTO.



RECOMENDACIONES DEL AUTO CUIDADO



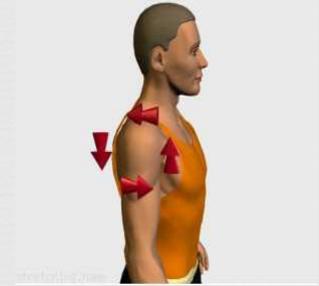
- ❧ Es importante tener en cuenta que el Autocuidado está ligado a las habilidades de las personas y puede variar de una persona a otra de acuerdo con sus creencias y contexto cultural. Para iniciar la práctica la persona debe: Tomar conciencia del propio estado de salud. Diseñar un plan de actividades teniendo en cuenta el estado de salud. Comprometerse con las prácticas de Autocuidado adoptadas.
- ❧ **DESCANSO** : Debe garantizarse el adecuado reposo antes de iniciar las actividades diarias. No deben prolongarse las jornadas laborales.
- ❧ **ALIMENTACIÓN** Debe evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que largas abstinencias. Se debe conocer el estado de salud del trabajador con el fin de manejar una dieta adecuada.
- ❧ **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** Practicar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de la actividad. Adicionalmente, deben realizarse pausas activas para estirar los músculos.
- ❧ **CONSUMO DE MEDICAMENTOS** Conocer los posibles efectos de estas sustancias, no auto medicarse. En caso de presentar intoxicación, recurrir al servicio médico más cercano.
- ❧ **ESTADO DE SALUD** Practicarse exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud y realizar las intervenciones que se requieran a partir de las recomendaciones médicas

PAUSAS ACTIVAS



☞ **EJERCICIOS PARA EL CUELLO** : Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sostenga durante 15 segundos y realícelo hacia el otro lado.

☞ Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante 15 segundo



☞ **EJERCICIOS PARA HOMBROS** : Eleve los hombros lo que más pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos.

☞ Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir los dedos sin soltar los dedos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



PAUSAS ACTIVAS



EJERCICIOS PARA BRAZOS



Con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante 15 segundos



Lleve el brazo hacia el lado contrario y con otra mano empújelo hacia el hombro. Realice el ejercicio durante 15 segundos y luego hágalo con el otro brazo.



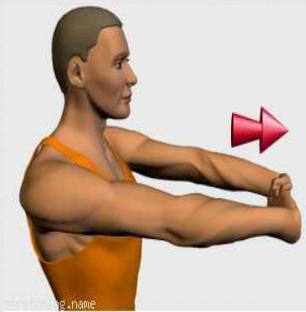
Extienda completamente el brazo hacia el frente, voltee la mano hacia abajo y con la mano contraria ejerce un poco de presión sobre el pulgar, hasta que sienta algo de tensión. Luego se debe hacer con la otra mano



PAUSAS ACTIVAS



EJERCICIOS PARA LAS MANOS



☞ Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con la ayuda de la otra mano leve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.

☞ Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano ejerza un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.

☞ Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos.

☞ Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos. Esto se debe repetir 10 veces.



PAUSAS ACTIVAS



EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS: Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga recta la espalda y la pierna de apoyo



☞ Conservando la pierna recta, extiéndala al máximo posible. Mantenga esta posición por 15 segundos.

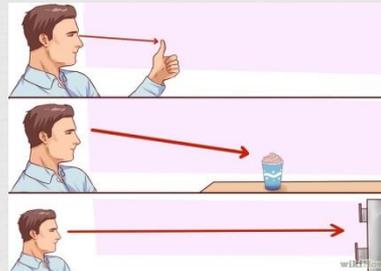
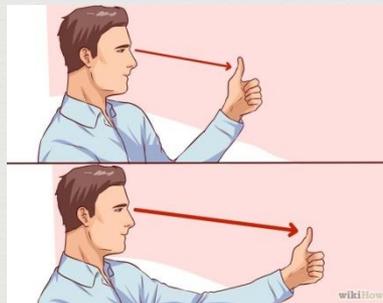
☞ De un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia su cuerpo. Mantenga durante 15 segundos.



☞ Extienda sus brazos hacia el frente, y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire y mantenga esta posición durante 15 segundos.

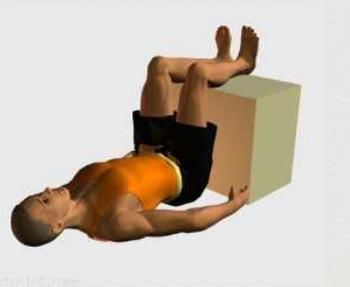


PAUSAS ACTIVAS



- ❧ **EJERCICIOS PARA LOS OJOS** Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repitiendo durante 10 segundos.
- ❧ Con el cuello recto haga movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante 10 segundos.
- ❧ Cierre los ojos durante 30 segundos, respire profundo y piense en algo POSITIVO.
- ❧ coloque el dedo a cierta distancia y visualícelo.
- ❧ tres formas de girar los ojos ayuda a estirar músculos
- ❧ cuando ya termine la sección, por favor colocar la s manos encima de los ojos.

PAUSAS ACTIVAS



❧ EJERCICIOS PARA LA ESPALDA

❧ Con la espalda recta flexione las rodillas, lleva los brazos hacia al frente, sostenga durante 15 segundos y luego descansa.

❧ En posición de pie, extienda sus brazos hacia adelante, y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire y mantenga esta posición durante 15 segundos.

❧ Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleva las manos hacia el piso y sostenga esta posición durante 15 segundos.



PAUSAS ACTIVAS



ESTIRAMIENTO PARA PIES



- ☞ Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleva las manos hacia el piso y sostenga esta posición durante 15 segundos.
- ☞ camine en puntas de los pies por 10 min.



EJERCICIOS PARA LAS MANOS

Circunferencia del pulgar

- Mueva el pulgar haciendo círculos grandes
- Revierta el movimiento.

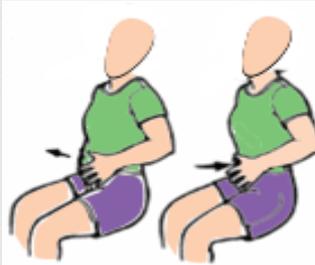
Flexión de dedos

- Doble cada articulación lentamente cerrando el puño suavemente.
- A continuación abra la mano extendiendo los dedos.

Oposición del pulgar

- Con la punta de su dedo pulgar, toque cada uno de los dedos de esa mano individualmente, formando una “O”
- Abra la mano completamente después de cada “O”

PAUSAS ACTIVAS SENTADOS



PAUSAS SENTADOS



- ❧ Cualquiera que sea tu peso, tu abdomen tiende a caer si pasas muchas horas sentado. Para mantenerlo firme, un sencillo ejercicio que con el tiempo debes adquirir como costumbre: contraer el ombligo hacia dentro y levemente hacia arriba. La espalda debe estar recta y sin tensión muscular, estás activando sólo el abdomen no los músculos de la espalda.
- ❧ Mantente así todo lo que puedas, te despistarás y aflojarás el abdomen sin darte cuenta, pero cada vez que te acuerdes, contrae el ombligo. Si eres constante, en pocas semanas el resultado es sorprendente.
- ❧ Con la espalda recta, entrelaza los dedos y estira los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia ti. Mantente esta posición de 10 a 20 segundos y siente que también se está estirando la espalda y se activa el omóplato. Repítelo al menos dos veces. Fortalecerás los brazos y favorecerás tu elasticidad.
- ❧ Una variación del ejercicio anterior. Con los dedos entrelazados, estira suavemente los brazos hacia adelante con las palmas de las manos vueltas hacia ti, encorva la espalda y relaja la cabeza. Debes mantener esta posición un mínimo de 20 segundos y concentrarte en cómo se tensa levemente el centro de la espalda. Realiza este ejercicio al menos 3 veces al día.



PAUSAS ACTIVAS SENTADOS



- ❧ Este ejercicio es muy efectivo para mejorar los hombros cansados o caídos. Entrelaza los dedos y eleva despacio los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba. Respira con normalidad mientras estiras suavemente los brazos hacia atrás y hacia arriba.
- ❧ Mantén esta postura 15 segundos mientras sientes una ligera tensión en la parte superior de la espalda, los brazos y los hombros. Intenta que la espalda no se curve.



- ❧ Este sencillo ejercicio descomprime los discos vertebrales de la columna. Sólo debes estirar un brazo hacia arriba y el otro hacia abajo, estirando la columna y manteniendo tu mandíbula relajada. Respira rítmicamente.
- ❧ Con 10 segundos para cada brazo estarás combatiendo la tensión de los hombros y la carga en la parte superior de la espalda.



Cruza la pierna izquierda y presiona levemente el costado de la rodilla con la palma de la mano derecha, mientras giras suavemente el hombro hacia atrás. Debes permanecer 10 segundos en esta posición. Repite después con la pierna y el hombro derecho.



PAUSAS ACTIVAS SENTADOS



- ☞ Tu Cintura y la parte baja de la espalda sentirán un gran alivio.
- ☞ Este ejercicio, además de tonificar y estirar, te ayudará a relajar los músculos en momentos de máxima tensión. Entrecruza los dedos de las manos y llévalos despacio detrás de la cabeza. Con el mentón mirando hacia el techo, procura estirar muy bien la espalda.
- ☞ Debes sostener este estiramiento al menos 15 segundos y respirar relajadamente



El siguiente ejercicio nos ayudará a combatir el síndrome de dolor lumbar. Coloca las palmas de las manos sobre la parte baja de tu espalda, en la zona de las caderas y con los dedos hacia abajo. Empuja suavemente con las manos hacia delante. Respirando suavemente, mantén esta posición 15 segundos. Repite el ejercicio al menos dos veces



PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR LESIONES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES



✧ PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA AL LEVANTAR OBJETOS **Aconsejado**

✧ Agáchese doblando las rodillas y mantenga la espalda recta.

✧ Agarre firmemente el objeto



✧ Acerque el objeto al cuerpo y levántese, haciendo el mayor esfuerzo con las piernas

✧ **No Aconsejado**

✧ Levantar objetos con las piernas estiradas y la espalda doblada, porque puede lesionar su espalda.



PAUTAS A TENER EN CUENTA



☞ Pautas para tener en cuenta al agacharse

- Su tronco debe estar recto.
- Reparta el peso entre sus pies.
- Ayúdese con la mano que tenga apoyada.

☞ Busque siempre comodidad



SI LA LABOR QUE REALIZA ES DE PIE

- ### ☞ Utilice un reposapiés para cambiar la posición de las extremidades inferiores. Apoye alternadamente los pies, para mejorar la postura y evitar molestias en la espalda.



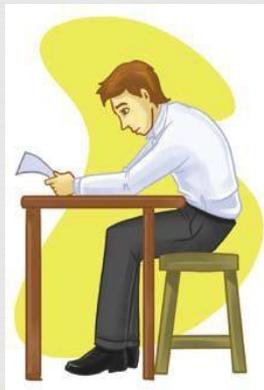
PAUTAS A TENER EN CUENTA



❧ SI EN LA LABOR QUE REALIZA PERMANECE SENTADO

Aconsejado

- ❧ Mantenga la espalda completamente apoyada en el espaldar y utilice un reposapiés para alternar la posición de las piernas



No Aconsejado

- ❧ Sentarse con el cuerpo doblado o hundido, le puede generar daño en su columna y molestias como el dolor



CONCLUSIONES



- Un programa de pausas activas se conforma por un conjunto de actividades físicas técnicamente diseñadas para ejercitar el cuerpo y la mente en periodos cortos de tiempo dentro de la jornada labora.
- Las pautas activas mejoran la salud fisica y mental de los trabajadores.
- Las pautas activas disminuyen llas ausencias por accidentes de trabajos, o por trasntornos de enfermedad profesional.
- Mejora la estima y productividad , de los trabajadores se sienten sanos y agiles para ejercer mejor sus funciones.



BIBLIOGRAFÍA



- W.W.W.UNIVISION.COM
- MANGASVERDES.ES
- ESPAÑOLARTRITIS.ORG
- W.W.W.UFPSO.EDU.CO
- [YUOTUBE.EJERCICIOSPARA MANOS YDEDOS.](http://YUOTUBE.EJERCICIOSPARA MANOS YDEDOS)
- [YUOTUBE.EJERCICIOS.PARA VISTA CASADA.](http://YUOTUBE.EJERCICIOS.PARA VISTA CASADA)
- W.W.W.ESTIRAMIENTO.ES
- W.W.W.SURA.COM
- [W.W.W.ADMINISTRADORA DE RIESGOS SURATEP.](http://W.W.W.ADMINISTRADORA DE RIESGOS SURATEP)

