



# PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES



**UNIVERSIDAD  
LIBRE®**



CAMINO A LA  
EXCELENCIA

“U”  
ERES  
PARTE  
DE LA

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
**DE ALTA CALIDAD**  
MULTICAMPUS

RESOLUCIÓN n.º 16892 AGOSTO 22 DE 2016 (4 AÑOS)

# JUSTIFICACION

El programa de Pausas Activas es una estrategia dentro del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo y del Sistema de Vigilancia Epidemiológico osteomuscular que busca la prevención de los trastornos osteomusculares relacionados con factor de carga física como son cargas estáticas y dinámicas inherentes a las tareas que desempeñan los colaboradores en el proceso operativo - producción dentro de su jornada laboral.

El principal factor para el logro de los propósitos empresariales son las personas y el ambiente laboral, el cual se presentan una gran variedad de factores de riesgo como: Los riesgos químicos, mecánicos, Carga Física, públicos, psicolaboral entre otros. Los cuales generan agotamiento físico y estrés deteriorando la salud, afectando el rendimiento y la eficiencia; por lo anterior se considera necesario aplicar un modelo de intervención con el recurso humano, para potencializar la distensión física y psíquica del personal de la empresa, incrementando así su productividad y rendimiento laboral.

El Programa de Pausas Activas consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (en minutos), antes, durante y después de la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental.

# OBJETIVO GENERAL

Capacitar a líderes de cada área para que sean multiplicadores de la información rompiendo la monotonía laboral, disminuyendo los niveles de estrés ocupacional y propiciando la integración grupal, previniendo así trastornos osteomusculares causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.



## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Incrementar la conciencia sobre el auto cuidado para el control de los factores de riesgo y el fortalecimiento de la salud mediante la práctica diaria de las Pausas Activas.

Complementar el programa y las actividades de Seguridad y Salud en el Trabajo para la prevención y disminución de la sintomatología ocasionada por los diferentes factores de riesgos relacionados con la carga física y mental.

Diseñar e implementar las pausas activas como una estrategia para intervenir en las personas expuestas a factores de riesgo relacionadas con la carga física.

Disminuir las tasas de accidentalidad y de ausentismo por los factores de riesgo por carga física.

Practicar ejercicios de calentamiento, estiramiento muscular para activar la circulación sanguínea y oxigenación del organismo contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.

Disminuir la fatiga física y mental fomentando la integración de los grupos de trabajo.

Brindar elementos prácticos para romper los ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas prolongadas disminuyendo la fatiga laboral y el estrés crónico. Contribuyendo en la prevención de trastornos osteomusculares a través de un programa individual y grupal e mantenimiento psicofísico con énfasis en los aspectos preventivos y el auto cuidado para el control de los factores de riesgo y la mejora de la salud con la práctica diaria de lo aprendido.

## RESPONSABILIDADES

### PRESIDENCIA:

Compromiso y apoyo logístico del programa.

Facilitar la disponibilidad del tiempo para la ejecución del programa y de cada pausa psicofísica activa.

Hacer seguimiento a la implementación del programa.



## **SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO:**

Planeación e implementación del programa.

Coordinar las actividades de Motivación y Entrenamiento.

Definir indicadores o instrumentos de evaluación.

Definir personal de Lideres del Programa.

Realizar informe a la gerencia sobre la ejecución del programa.

Seguimiento del programa.

## **JEFES DE AREA:**

Compromiso con el programa establecido por la gerencia y Seguridad y Salud en el Trabajo.

Facilitar disponibilidad del personal para las actividades de Motivación y Entrenamiento.

Facilitar disponibilidad del personal para la ejecución de cada una de las sesiones de pausas activas.

## **LIDERES:**

Coordinar el programa en cada área de trabajo de acuerdo con los horarios establecidos.

Propiciar pausas grupales.

Mantener el entusiasmo, la perseverancia y el compromiso del programa.

Estadística aleatoria de ejecución de las pausas.

## **COLABORADORES:**

Compromiso con el programa de pausas establecido por la gerencia y Seguridad y Salud en el Trabajo.

Responsabilizarse de su salud integral y auto cuidado.

Aceptar sugerencias y recomendaciones de los líderes y del área de Seguridad y Salud en el Trabajo.

## **RECURSOS:**

Personal Motivado y entrenado

Programa, instructivo y guías de pausas saludables.

Documento guía para implementación del programa

Capacitaciones.





# OBJETIVOS ESPECIFICOS

Para obtener la efectividad del programa de pausas activas se integrará a la vida cotidiana por los colaboradores de manera que se cree una cultura de auto cuidado para realizar ejercicios de calentamiento articular, estiramientos musculares y técnicas de respiración.

En las áreas se realizarán bajo la modalidad de líderes los cuales coordinaran y supervisaran las pausas activas por grupos; seleccionando lugares fijos de encuentros para minimizar el tiempo de desplazamientos y maximizar el tiempo de la pausa activa y pre calentamiento.

Se necesita de la participación activa de los colaboradores, es decir, que haya un cambio cultural para llevar a la práctica las técnicas no sólo en el lugar de trabajo sino también en su hogar.

Se requiere además el apoyo y compromiso permanente de los mandos medios, supervisores o jefes de área y de la alta gerencia.

## Motivación y Entrenamiento:

Se realizan recorrido por las áreas designadas en las cuales se le dará la inducción al programa y realizará la práctica de pausas activas de 5 a 10 minutos.

## Capacitación y Reentrenamiento:

Se establecerá un programa de formación de líderes osteomusculares, posterior a esto se realizará capacitación y reentrenamiento con una duración de 1 hora trimestral para el fortalecimiento y consolidación del programa.

En resumen, la actividad se desarrollará de la siguiente manera:

**Calestenia:** El tiempo estimado de calentamiento es de 4 a 5 Se realiza antes de iniciar la jornada laboral, donde el colaborador deberá llegar con el tiempo necesario e iniciar con la práctica de los ejercicios indicados

**Pausas Activas:** Suspensión de labores por periodos de 4 a 5 minutos máximo en cada lugar de trabajo dependiendo del tipo de actividad laboral. En los cuales se activará la circulación sanguínea, se disminuirá el cansancio y el estrés laboral. Es importante continuar realizando las pausas activas de forma habitual para mantener los efectos conseguidos.



# INDICADORES

## Cumplimiento:

Número de actividades de capacitación, motivación y entrenamiento realizadas en el periodo / número de actividades programadas según cronograma establecido x 100.

## Cobertura de capacitación, motivación y entrenamiento en pausas activas:

Número de personas que asistieron a la capacitación, motivación y entrenamiento / número de personas programadas para capacitación x 100.

## Implementación del programa:

Número de personas por proceso realizando la pausa / número de personas por proceso x100.

# PAUSAS SALUDABLES

Ejercicios para miembros superiores que puede realizar durante la pausa activa.

## Indicaciones para realizar los ejercicios:

Recuerde mantener siempre el control normal de la respiración.

No deben generar sensación de dolor sino, como su nombre lo indica, de extensión muscular.

Deben realizarse de forma secuencial. Ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca y mano.

Bilateral: Si se estira la extremidad derecha, se debe estirar la extremidad izquierda

No generar rebote: El estiramiento debe ser sostenido (sin forzarlo) y hasta donde el cuerpo lo permita.

Los estiramientos deben realizarse a tolerancia de cada individuo

## Duración e Intensidad de las Pausas:

**Duración:** cinco minutos.

**Intensidad:** Dos veces durante la jornada laboral.

**Frecuencia:** Todos los días de la semana.



# PROTOCOLO DE EJERCICIOS MIEMBROS SUPERIORES

## Movilidad Articular:

### Nota:

Cada movimiento lo repites entre 10 y 15 veces, estos Movimientos se hacen lo más suelto y relajado



Con las manos extendidas, cierras las manos en forma de puño y abres separando los dedos entre sí.



Abres las manos con los dedos juntos luego abres los dedos separándolos lo máximo que sea posible entre sí.



Con los codos flexionados a 90° y las palmas apuntando hacia abajo, lleva las manos hacia abajo y hacia arriba flexionando la muñeca.



Con las manos abiertas o empuñadas llévalas señalando hacia afuera y hacia adentro, suavemente.



Relaja las manos rectas al lado de la cadera y flexiona los codos llevando el antebrazo hasta el pecho.



Lleva los brazos completamente extendidos hacia adelante y hacia atrás, dejando los hombros relajados con movimientos pendulares



lleva los hombros hacia adelante, arriba, atrás y lo más abajo que seas capaz, formando movimientos circulares con ellos.





Lleva los brazos al frente y crúzalos, luego los extiendes hacia afuera procurando no subir más arriba de la altura del hombro con movimientos pendulares sueltos y relajados.



Con los hombros relajados, llevas la cabeza lado a lado con el mentón lo más cercano al hombro, con movimientos lentos pausados y sin cerrar los ojos.

**Nota:** en caso de vértigo, abstenerse de realizar este ejercicio o hacerlo despacio.



Con los hombros relajados y la cabeza en posición neutra, mira hacia abajo y en diagonal hacia el frente conservando un punto de referencia todo el tiempo.

**Nota:** evita hacer este movimiento con los ojos cerrados y en caso de vértigo hacerlo suavemente o abstenerse.





Con la cabeza en posición neutra y los hombros relajados lleva el mentón lo más lejos que puedas del tronco y luego lo llevas lo más atrás que seas capaz manteniendo siempre un punto de referencia con la mirada.



De pie, llevas las manos atrás y con la espalda completamente recta flexionas la cadera, bajando el tronco hacia el frente, las piernas van separadas al ancho de la cadera o un poco más, las rodillas relajadas y sin bloqueos.

En caso de hernia discal evita bajar a más de 45° o llevar la cadera hacia delante de manera exagerada, si hay vértigo, abstenerse.



Llevas la pierna adelante y arriba con la rodilla completamente extendida, y luego de manera pendular la dejas caer hasta llegar atrás y arriba, las manos se mueven de manera contraria para ayudar con el equilibrio.

(si subes la pierna derecha, elevas la mano izquierda)



**Elevar la pierna al lado y luego de manera pendular dejarla caer y llevarla más allá de la mitad del cuerpo, asegúrate de llevar las manos al lado contrario de la pierna o sujetarse de una superficie estable para evitar caídas.**



**Con las piernas separadas lleva la cadera a un lado, luego atrás y por último al lado contrario formando medio círculo. En caso de molestia reducir el rango de movimiento e irlo ampliando poco a poco sin generar incomodidad o dolor.**



**Con las manos en la cintura, lleva la cadera a un lado, luego la llevas al frente y por ultimo al lado contrario, terminas al centro formando medio círculo.**

**En caso de molestia reducir el rango de movimiento e irlo ampliando poco a poco sin generar incomodidad o dolor.**





Flexionar la rodilla llevando el talón atrás y extenderla suavemente hacia el frente con movimiento de balanceo.



Con la pierna extendida y levemente elevada, lleva la punta del pie hacia abajo y hacia arriba

## ESTIRAMIENTOS GENERALES:

cada músculo o grupo muscular debe ser estirado aproximadamente entre 8 y 15 segundos para pausas activas y relajar.

Nota: si quieres mejorar tu flexibilidad puedes realizar los más de 30 o 40 segundos cada uno.



Lleva los brazos hacia abajo como si quisieras tocar el suelo, luego trata de llevar la cabeza lo más arriba que seas capaz, como si quisieras tocar el techo con la coronilla luego sostienes.





Con la mano extendida y llevándola hacia abajo para que el hombro descienda lo máximo que se pueda, se deja caer la cabeza hacia el lado contrario para liberar tensión de la zona lateral del cuello.

**Nota:** no apoyar o halar la cabeza con la mano contraria.



Con la mano extendida y llevándola hacia abajo para que el hombro descienda lo máximo que se pueda se deja caer la cabeza hacia el lado con el mentón señalando el hombro contrario para liberar tensión de la zona posterior del cuello.

**Nota:** no apoyar o halar la cabeza con la mano contraria.



Llevas la mano al lado sin superar la altura del hombro, luego abres los dedos al máximo y sostienes un momento, posterior a esto llevas la mano hacia atrás suavemente y sostienes. Es normal sentir hormigueo leve y sensación de tumefacción, la realización constante de este ejercicio disminuirá las molestias sentidas en un principio Tomando los cinco dedos, los llevas lo más atrás que sea posible sin generar dolor

**Nota:** mantener el codo extendido.



**Tomando los cinco dedos, los llevas lo más atrás que sea posible sin generar dolor**

**Nota: no se debe sentir dolor en estos ejercicios**



**Se extiende completamente el brazo con la palma de la mano apuntando hacia el suelo, con la mano contraria empujas el dorso de la mano extendida hacia abajo y hacia el cuerpo para estirar los músculos del dorso del antebrazo.**

**Nota: no se debe sentir dolor en estos ejercicios**





**Abres las manos con los pulgares hacia arriba y luego pegas los dedos pulgares a la palma, luego cierras los cuatro dedos sobre ellos formando un puño posterior a esto inclinas la mano en hacia abajo**

**Nota: debe haber sensación de estiramiento y tensión más no dolor.**



**Con la espalda recta, lleva las manos hacia el frente como si quisieras juntar lo hombros con las manos, y luego llévalas hacia el lado derecho o izquierdo sin girar el tronco, llevando el hombro lo más lejos que se pueda.**

**La sensación va en la zona del hombro y la parte superior de la espalda.**



Llevar la mano lo más arriba que sea posible y la pierna de ese mismo lado se cruza hacia atrás para fijar la cadera y darle más extensión a la zona lumbar.

Nota: si levanto la mano derecha cruzo la pierna derecha atrás, lo mismo del lado contrario.



Llevar las manos adelante y empujar lo más lejos que sea posible la parte superior de la espalda hacia atrás, la cabeza se deja caer hacia adelante



Cruzas las manos al frente y la mirada alineada al cruce de los brazos, se lleva una pierna atrás y se gira el tronco en dirección hacia la pierna que quedó adelante, si adelante está la derecha, giro hacia el lado derecho.





**Flexionas las rodillas y llevas la cadera atrás, las manos se apoyan en los muslos y se lleva el hombro en dirección al pie contrario.**

**Nota: en caso de dolor en la rodilla se puede hacer el ejercicio sentado en una silla sin rodachines.**



**En una silla firme llevas el tronco hacia el lado, las manos pasan al lado de la pierna y las llevas lo más abajo que se pueda sin dejar que se levante la cadera de la silla**

**Nota: la sensación debe estar en los músculos de la zona lumbar principalmente, si vas hacia el lado derecho, los del lado izquierdo y si vas al izquierdo los lumbares del derecho.**



**En una silla firme, cruzas una pierna y llevas el pie derecho lo más cercano a la cadera contraria que sea posible, luego acercas la rodilla al pecho y la sostienes con los brazos al tiempo que se pone la espalda lo más recta que sea posible.**



**Sin levantarse de la silla, y sin dejar que la cadera se levante de un lado o del otro, llevas la mano extendida hacia arriba y hacia el lado contrario y giras la cabeza mirando hacia el suelo.**

**Al terminar el tiempo cambias de brazo y repite.**





sin levantarse de la silla, tomas la mano derecha con la izquierda por encima de la muñeca, y la llevas al lado extendiéndola fuertemente sin generar dolor.

**Nota:** la sensación de estiramiento debe sentirse en la parte superior de la espalda y parte lateral del hombro.



Desde una silla firme, bajas la cabeza articulando la espalda vertebra por vertebra, vas bajando y llevas las manos hasta el suelo o hasta donde seas capaz, allí, te quedas relajado y vas subiendo vertebra por vertebra hasta poner recta la espalda nuevamente.

La idea de este ejercicio es relajar la espalda.



Se ubica de pie con los pies juntos, luego flexiona levemente las rodillas y extiende una de las dos piernas apoyando el talón, señalas con la punta del pie hacia arriba y llevas la cadera hacia atrás con la espalda lo más recta que se pueda. Al terminar el tiempo cambia de pierna y repite

Nota: se debe sentir tensión estiramiento y se puede llegar a sentir hormigueo desde el talón hasta el glúteo por toda la parte posterior de la pierna, sostener. En caso de sentir molestia en las rodillas, hacer el ejercicio siguiente.



De pie con los pies juntos, cruzas una pierna delante de la otra flexionando y relajando la que está adelante, luego con la espalda recta bajas el tronco y llevas la cadera atrás. Al terminar el tiempo cambia de pierna y repite

Nota: la sensación de estiramiento va desde el talón hasta el glúteo.





Llevas una pierna atrás y dejas el talón fijo al suelo luego vas flexionando poco a poco la rodilla que queda adelante sin levantar el talón de la pierna que queda atrás.



Ubicándote cerca de un muro o escalón, apoyas la punta del pie luego llevas la cadera al frente apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna que está apoyada al frente.

Al terminar el tiempo cambia de pierna y repite



Se lleva la pierna derecha atrás, luego se aprietan los glúteos y se llevan al frente flexionando levemente la pierna que se ubica atrás, posterior a esto se lleva el pubis lo más arriba que se pueda, a continuación, levantas el brazo derecho señalando arriba.



De pie a 50 o 60 centímetros del espaldar de una silla estable, se apoya el antebrazo con los dedos pulgares señalando hacia arriba, luego de esto se trata de llevar la cabeza entre los brazos con la espalda lo más recta posible.



Con las piernas separadas lo máximo que se pueda, flexionas una pierna llevando la cadera atrás y el peso del tronco al lado de la pierna flexionada. Al terminar el tiempo cambia de pierna y repite

**Nota:** si se presenta dolor en las rodillas evitar flexionarla profundamente.

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO:

Estos ejercicios pueden realizarse de 8 a 12 repeticiones y en 3 o 4 series cada uno.



Tomar una silla por el espaldar o un objeto sólido y con un peso soportable, llevarlo al pecho y bajarlo nuevamente.



Ejercicio de respiración, inhalar y al exhalar llevar el ombligo lo más adentro que puedas repetir 3 veces y luego inhalar normalmente.



Llevas la punta del pie hacia afuera y luego hacia atrás, con la pierna completamente extendida, la distancia es de aproximadamente 20 o 30 centímetros, la contracción es únicamente en el glúteo.



Nota: no elevar demasiado la pierna para no sobrecargar la zona lumbar.



Separa las piernas un poco más del ancho de los hombros con la punta del pie señalando levemente hacia afuera, busca comodidad en la posición, luego lleva la cadera atrás y flexiona las rodillas conserva la alineación entre estas y la punta del pie, lleva la cadera tan abajo como sea posible para tus características y haciendo contracción en los glúteos recupera la posición de pie.

**Nota:** no levantar los talones o dejar que las rodillas se junten al centro, en caso de presentar molestia o dolor, realiza el ejercicio de la siguiente cuadrícula.



De pie dándole la espalda a una silla firme, preferiblemente apoyada de la pared, separas las piernas un poco más del ancho de los hombros con las puntas de los pies apuntando levemente hacia afuera, luego llevas la cadera hacia atrás y flexionando las rodillas bajas hasta tocar la silla.

**Nota:** no levantar los talones o dejar que las rodillas se junten al centro.





**Sin separar la cadera de la silla, extender los pies hacia adelante y apretar los músculos del muslo al máximo sostener por unos segundos y soltar suavemente.**



**En una silla, con la altura suficiente, sin levantar la cadera, lleva las piernas lo más adentro de esta que sea posible contrayendo la parte posterior del muslo, sostienes unos segundos y sueltas suavemente.**



**Flexionas levemente la rodilla, llevas la cadera atrás y se llevan las manos hacia el frente para tener mejor equilibrio, luego se levanta la punta de ambos pies y se sostiene**



**Se ubican las manos al lado de la cadera y con el apoyo en la parte delantera del pie elevando el tronco lo máximo que se pueda Empinar.**



# Nota:

“El informe tiene el carácter de un concepto técnico. Las conclusiones y/o recomendaciones en él contenidas se emiten en razón de la especialidad de los profesionales que intervinieron en su realización y no tienen carácter vinculante ni obligatorio”.

## Elaborado por:

### **Edith Johana Valencia**

Fisioterapeuta - Esp. Gerencia de la seguridad y salud en el trabajo  
Licencia Seguridad y Salud en el trabajo 695-16

### **Juan Carlos Martinez**

Profesional en Ciencias del Deporte y Recreación

## Siguenos en:

