



**Propuesta de pausas activas en una IPS de Bogotá**

**Dayana Stefanny Rodríguez Cañas**

**Código: 13302111470**

**José Alejandro Pulga Pantoja**

**Código: 13302113489**

**Universidad Antonio Nariño**

**Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Facultad de Enfermería**

**Bogotá, Colombia**

**2021**

**Propuesta de pausas activas en una IPS de Bogotá**

**Dayana Stefanny Rodríguez Cañas**

**José Alejandro Pulga Pantoja**

**Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:  
Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Tutor (a):**

**Claudia Liliana Sánchez Camargo**

**Línea de Investigación:**

**Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Grupo de Investigación:**

**Innovación y cuidado**

**Universidad Antonio Nariño**

**Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Facultad de Enfermería**

**Bogotá, Colombia**

**2021**

## Contenido

	<b>Pág.</b>
Resumen.....	2
Abstract.....	3
Contexto.....	4
Análisis de los involucrados.....	14
Identificación de los involucrados.....	16
Análisis del problema.....	17
Análisis de los objetivos.....	20
Selección de la estrategia optima.....	23
Estructura analítica del proyecto.....	28
Resumen narrativo del proyecto.....	30
Indicadores y medios de verificación .....	33
Ficha técnica de pausas activas. ....	34
Resultados pre test pausas activas.....	45
Ficha técnica de pausas visuales.....	51
Resultados pre test pausas activas.....	58
Ficha técnica de estilos de vida saludables.....	64
Resultados pre test estilos de vida saludables.....	71
Conclusiones.....	77
Limitaciones.....	79
Recomendaciones.....	81
Anexos.....	83
1. Pre test pausas activas .....	
2. Pausas activas .....	
3. Pre test pausas visuales.....	
4. Cronograma de actividades.....	
5. Presentaciones.....	
6. Cartillas educativas.....	
Referencias bibliográficas.....	102

## Resumen

Este documento tiene como finalidad analizar los principales factores por los cuales los empleados y/o colaboradores no realizan pausas activas o las realizan de manera inadecuada en la institución prestadora de servicio cuidarte tu salud S.A.S. El proyecto de investigación fue establecido posterior a la observación por parte de los investigadores, en donde no se evidencia alguna estrategia o programa definido o aplicado con el fin de incentivar los trabajadores de esta IPS a realizar de manera autónoma las pausas activas; además se reflejó el desconocimiento de los riesgos y consecuencias tras el desarrollo propio de su actividad (conductores, personal sanitario asistencial y personal administrativo).

Durante la realización de esta investigación se abordaron temas de estilos de vida saludable, con el fin de diseñar y buscar una estrategia para la implementación de pausas activas adecuada para cada tipo de trabajo, de tal manera que se redujera los factores de riesgo y los trabajadores utilizaran estas medidas de manera autónoma.

**Palabras clave:** Salud, seguridad en el trabajo, pausas activas, enfermedad laboral, personal de salud, ausentismo.

## **Abstract**

The aim of this document is to analyze the main factors by which the employees and/or collaborators do not take active breaks or do them in an inappropriate way at the CUIDARTE TU SALUD S.A.S. Institution. The research project was established by the researchers after observing that there is no evidence of any strategy or program defined or applied in order to encourage the workers of this IPS to autonomously carry out active breaks. Furthermore, the lack of knowledge of the risks and consequences after the development of their activity (drivers, health care personnel and administrative personnel) was also reflected.

During this research, healthy lifestyle issues were addressed, in order to design and seek a strategy for the implementation of active breaks suitable for each type of work, in such a way as to reduce risk factors and workers will use these measures autonomously.

**Keywords:** Health, safety at work, active breaks, occupational disease, health personnel, absenteeism.

## Contexto

En el año 1995 la OMS verifico la necesidad de promover la salud en el ámbito laboral. En Colombia, según la Ley de Obesidad o Ley 1355 de 2009 artículo 5 párrafo, el Ministerio de Protección Social reglamento mecanismos, buscando que todas las empresas del país promovieran en la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, contando con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riegos Profesionales; de esa forma, órganos internacionales garantes de la salud y el trabajo, el principal objetivo es el de promover la actividad física que permita mejorar la movilidad articular, realizar cambios de posiciones y disminuir cargas osteomusculares por posiciones prolongadas o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.(1)

Cuando hablamos de pautas Activas consideramos que son una serie de ejercicios físicos y mentales que se realizan dentro de la jornada laboral, con periodos de tiempo no mayores de 10 minutos 2 veces al día, mediante diferentes técnicas se realiza ejercicio físico, cardiovascular y estiramiento muscular, con el fin de que el trabajador a mejore su desempeño laboral, en búsqueda de la prevención de

El instituto nacional de bienestar familiar (ICBF) (2) define las pausas activas como la utilización de diferentes técnicas utilizadas es períodos cortos de tiempo, con un periodo máximo de 10 minutos durante la jornada laboral, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes musculo-esqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y fortalecen el trabajo en equipo.

El desarrollo que tiene la mayor urbanización, ha contribuido a la insuficiencia del sistema de transporte, la contaminación ambiental, al descenso en los niveles de actividad física tanto en el trabajo como en horas libres y a cambios del panorama físico y social en las zonas urbanas. Según datos obtenidos de 24 países en la Región de las Américas, más de la mitad de la población es inactiva, en estudios previos no observa la recomendación de un mínimo de 30 minutos diarios de actividad moderada a intensa por lo menos 5 días a la semana. En múltiples países del continente americano, la proporción de la población que se encuentra bajo en riesgo debido a una vida inactiva es aproximadamente el 60% (3).

Solamente 31 de los 191 Estados Miembros de la OMS tenían datos sobre actividad física utilizables en el reciente proyecto de estimación de riesgos comparados que sirvió de fundamento para los análisis de factores de riesgo del Informe sobre la salud en el mundo 2002. Lamentablemente, sin no se encuentran datos que respalden la práctica, la inactividad física se seguirá viendo como un asunto de deportes y recreación, mas no como un problema que a largo plazo se convertirá en un asunto de salud publica(3).

En estudios realizados en Brasil, Chile y Perú se evidencian que participan menos en actividades físicas las mujeres que los hombres, y que esta participación se reduce a medida que avanza la edad, lo cual coincide con los resultados de muchos estudios en otras partes del mundo, por otro lado se evidencia que las personas con mayores ingresos son más propensas a practicar actividades físicas, probablemente esto se deba a que su calidad de vida es diferente. Estos resultados generan la necesidad de estar mas atentos en cuestiones de equidad en la promoción de los deportes en áreas laborales y de otras actividades de acondicionamiento físico. (3)

En América Latina es latente la ausencia de datos confiables y sistematizados sobre la magnitud de la morbilidad y la mortalidad por accidente de trabajo y enfermedad laboral (ATEL), esto es secundario a la desinformación de las empresas en cuanto la realización de un adecuado control en el área de seguridad y salud en el trabajo y también influye el tipo de contratación sea formal o informal. La Organización Iberoamericana de Seguridad Social, con la premisa de favorecer las estadísticas entre países, ha postulado la mejora de los sistemas de información, con el fin de estandarizar registros de siniestralidad laboral para la recopilación de indicadores de siniestralidad. (4).

En Colombia, se exige a las empresas que informen los accidentes de trabajo graves, mortales y las enfermedades laborales al Ministerio de Trabajo y a las Administradoras de Riesgos Laborales ARL, puesto que en el año 2004 se ratificó el Convenio 160 de la OIT, en el cual se obliga a reportar las estadísticas de ATEL (4).

El estrés, la fatiga ocular, el lumbago, el túnel carpiano, entre otras enfermedades, son afecciones de salud secundarias a factores ocupacionales, que se manifiestan a largo plazo mediante las famosas enfermedades laborales. (3)

Los programas de pausas activas en el trabajo, incluyen una rutina que generalmente incorpora movimientos articulares además de estiramiento en los diferentes grupos musculares; en áreas corporales como hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies, cabeza y cuello, otra técnica que se suele utilizar son ejercicios de respiración, para activar la circulación sanguínea y la energía corporal previniendo problemas causados por la fatiga física y mental, favoreciendo el funcionamiento cerebral y con ello incrementando la productividad, no obstante lo anterior, es deseable incorporar actividades que involucren

interacción laboral como juegos, bailes de parejas y grupales que de acuerdo a la experiencia mejoran el clima laboral y las relaciones dentro de la empresa (5).

Según Martínez, E. (6), Los beneficios de la práctica regular en actividad física sobre la salud mental podrían jugar un papel decisivo en los niveles de satisfacción personal y laboral. Un programa de mantenimiento físico podrá proporcionar una alternativa para evadir la rutina y la presión en el área laboral. La actividad física recreativa reduce el estrés y el riesgo de presentar trastornos psicológicos o psiquiátricos, como ansiedad, depresión, entre otros, los cuales en la actualidad se reconocen como factores relacionados con padecimientos agudos y crónicos en poblaciones laboralmente activas.

Un programa regular de actividad física, realizado de acuerdo a la capacidad física o mental de los trabajadores, recreativo y pensado para la diversión y no para la competencia obsesiva podría ser una poderosa herramienta de bienestar laboral y salud ocupacional al alcance de prácticamente todas las empresas. La inactividad física aumenta la frecuencia, la duración y los costos de las incapacidades laborales, con implicaciones desfavorables para todos. Para el trabajador, pues es quien sufre la enfermedad, para la empresa que, por su parte pierde en productividad y para la sociedad en general que ve retrasado su crecimiento económico y social (7).

Cuidarte Tu Salud SAS es una IPS ubicada en la calle 63 No 69 F 26, barrio bosque popular, localidad Engativá cuenta con experiencia en prestación de servicios intramurales y extramurales, con servicio de atención domiciliaria de pacientes crónicos y paliativos, rehabilitación integral funcional y laboral, transporte asistencial básico y medicalizado de pacientes, programas de apoyo y seguimiento, además actualmente el nuevo programa de

toma tamizaje para SARS COV 2 en la ciudad de Bogotá, cuenta adicionalmente con 3 sucursales en las ciudades de Armenia, Bucaramanga y Pereira. La empresa tiene nivel de riesgo II para personal administrativo y nivel de riesgo IV para personal asistencial.

A pesar que en la actualidad se están llevando a cabo la implementación de programas para establecer estilos de vida saludable en las diferentes áreas laborales y teniendo en cuenta las múltiples investigaciones que evidencian los beneficios de realizar actividad física frecuentemente, actualmente se han considerado una variedad de enfermedades que se han manifestado notablemente en los trabajadores a causa de la ausencia de las pausas activas por condiciones intralaborales y extralaborales(5). La relevancia de este proyecto es la implementación de pausas en una institución que no cuenta con las mismas, estableciendo estilos de vida saludable, y ejercicios tanto físicos como mentales, que generarán beneficios a sus trabajadores, por ejemplo, Ximena et al. (7) establecieron una estrategia de Pausas Activas de 15 minutos en el lugar de trabajo y una actividad de 60 minutos una vez a la semana, realizada de manera grupal, además para la recolección de información sobre nivel de actividad física se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, (2002) pre y post intervención, el cual clasifica de acuerdo a criterios a las personas en categorías baja, moderada y alta. El programa se acompañó de estrategias de comunicación; se utilizaron las páginas Web de las instituciones donde trabajaban los funcionarios, los ficheros para difundir información, afiches con ejercicios que se prestaban para ser realizados en cualquier ocasión y también se entregaron estímulos en modo de gratificación.

**¿Qué es la ergonomía?** “la disciplina científica relacionada con la comprensión de las interacciones entre los seres humanos y los elementos de un sistema, y la profesión que aplica

teoría, principios, datos y métodos de diseño para optimizar el bienestar humano y todo el desempeño del sistema” (22)

Se entiende como ergonomía física a las características anatómicas, antropométricas, fisiológicas y biomecánicas humanas en su relación con la actividad física. Aspectos relevantes son las posturas de trabajo, el manejo de materiales, los movimientos repetitivos, los desórdenes músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo, la distribución del lugar de trabajo, seguridad y salud.

**Condición de trabajo:** Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.

Las características generales de las instalaciones, equipos, los productos y demás útiles en el sitio de trabajo.

La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos del ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades o concentraciones.

Características de trabajo asociadas con la organización que condicionan la intensidad de los riesgos a que está expuesto el trabajador. (24)

Los sistemas de acondicionamiento natural y las tecnologías de control solar de envolventes, requieren un análisis del confort visual experimentado por sus usuarios. Esto es crítico cuando dichos sistemas iluminan directamente lugares donde se realizan tareas con exigencias visuales altas (oficinas, aulas, etc.) por los siguientes aspectos: 1. Cantidad de luz: los niveles de iluminancia aportados por la luz natural deben superar un valor mínimo para asegurar la funcionalidad visual. 2. Confort visual, cuando los sistemas admiten sol o altos contrastes, los usuarios bloquean la luz natural por deslumbramiento, generando espacios sombríos y con mayores consumos de electricidad (23)

El confort visual expresa satisfacción con el ambiente visual. Sus aspectos básicos son: 1. Cantidad necesaria de luz: luz suficiente y necesaria para ver. La cantidad de luz puede proveer la visibilidad requerida (estamos satisfechos con el ambiente visual si podemos verlo correctamente). 2. Calidad de luz: otro aspecto es la eliminación de efectos molestos o perturbadores conectados a la iluminación, es decir, su aspecto cualitativo. Confort significa que los efectos perturbadores están limitados o no están. Los factores que lo afectan son: Uniformidad de la iluminación, luminancia óptima, ausencia de deslumbramiento, adecuadas condiciones de contraste, percepción correcta de colores, ausencia de intermitencias de luz (parpadeo) (24).

Los efectos específicos son los que se citan a continuación:

- Tensión ocular: Los músculos ciliares del ojo humano regulan la abertura de la pupila de acuerdo con el brillo promedio del campo visual. La abertura óptima es de 2 a 4 mm de diámetro; fuera de este rango se causaría fatiga por la contracción sostenida del músculo ciliar.
- Fatiga ocular: tanto la deficiencia de iluminación como iluminación excesiva pueden causar fatiga. Una medida de la misma es el ritmo del parpadeo, ya que la frecuencia con que una persona pestañea es un índice del grado de molestia que causa la tarea visual.

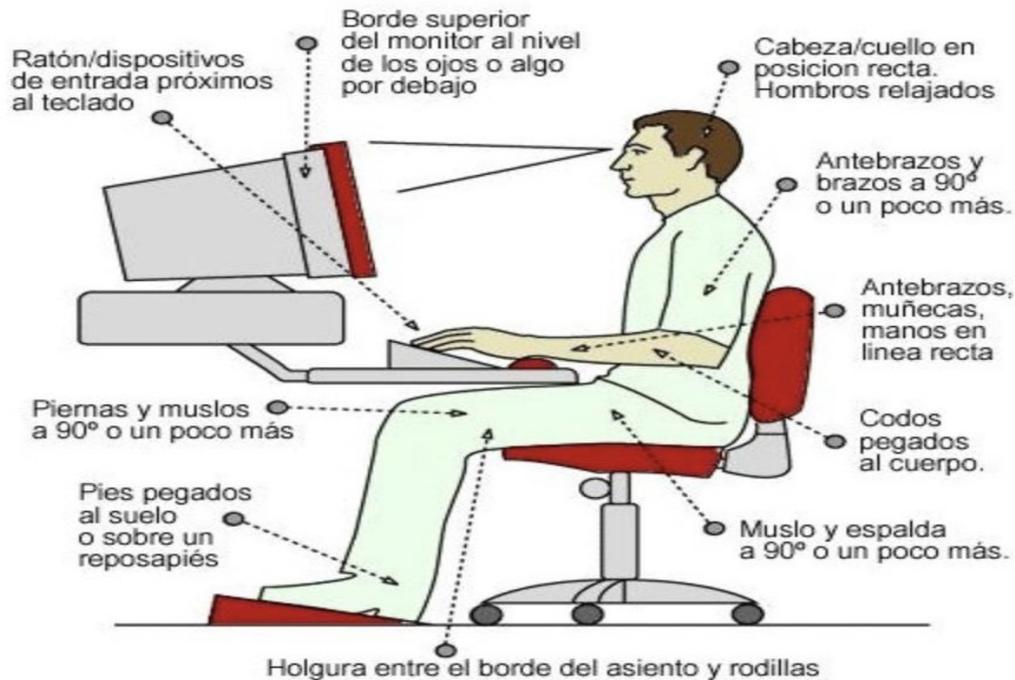
Cuando se diseña un puesto de trabajo, no sólo se debe considerar la cantidad de luz emitida por las luminarias y el número de las mismas; sino que también debe tener en cuenta aspectos como el color de piso, paredes y techo, además del plano de trabajo. La importancia del color viene dada por la capacidad que se tiene de apreciar los detalles de un objeto con un tipo de luz. (26).

El Síndrome de Fatiga Ocular (SFO), denominado también «Fatiga visual» o «Astenopia» está reconocido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) dentro del grupo de enfermedades laborales. Es el conjunto de síntomas que van desde las molestias oculares (picor, ardor, sequedad, lagrimeo, parpadeo, dolor ocular), trastornos visuales (visión borrosa, visión fragmentada y diplopía) y síntomas extra oculares (cefalea, vértigo, molestias cervicales, náuseas).

El uso extendido de estos dispositivos cerca de nuestros ojos y las pantallas digitales en los centros de trabajo, hacen del síndrome de fatiga ocular uno de los problemas más frecuentes en países desarrollados

En síntesis, es una patología en creciente aumento que trae consigo un gran interés científico.

El principal campo de actuación es mejorar las condiciones del puesto de trabajo, Identificar y corregir aquellos factores que propicien el SFO, así como implementar medidas preventivas en todos los sectores laborales implicados. Desgraciadamente la en la literatura científica los estudios existentes son muy variables y hay poco consenso en cuanto a las variables a analizar lo que limita formular conclusiones generales. (27)

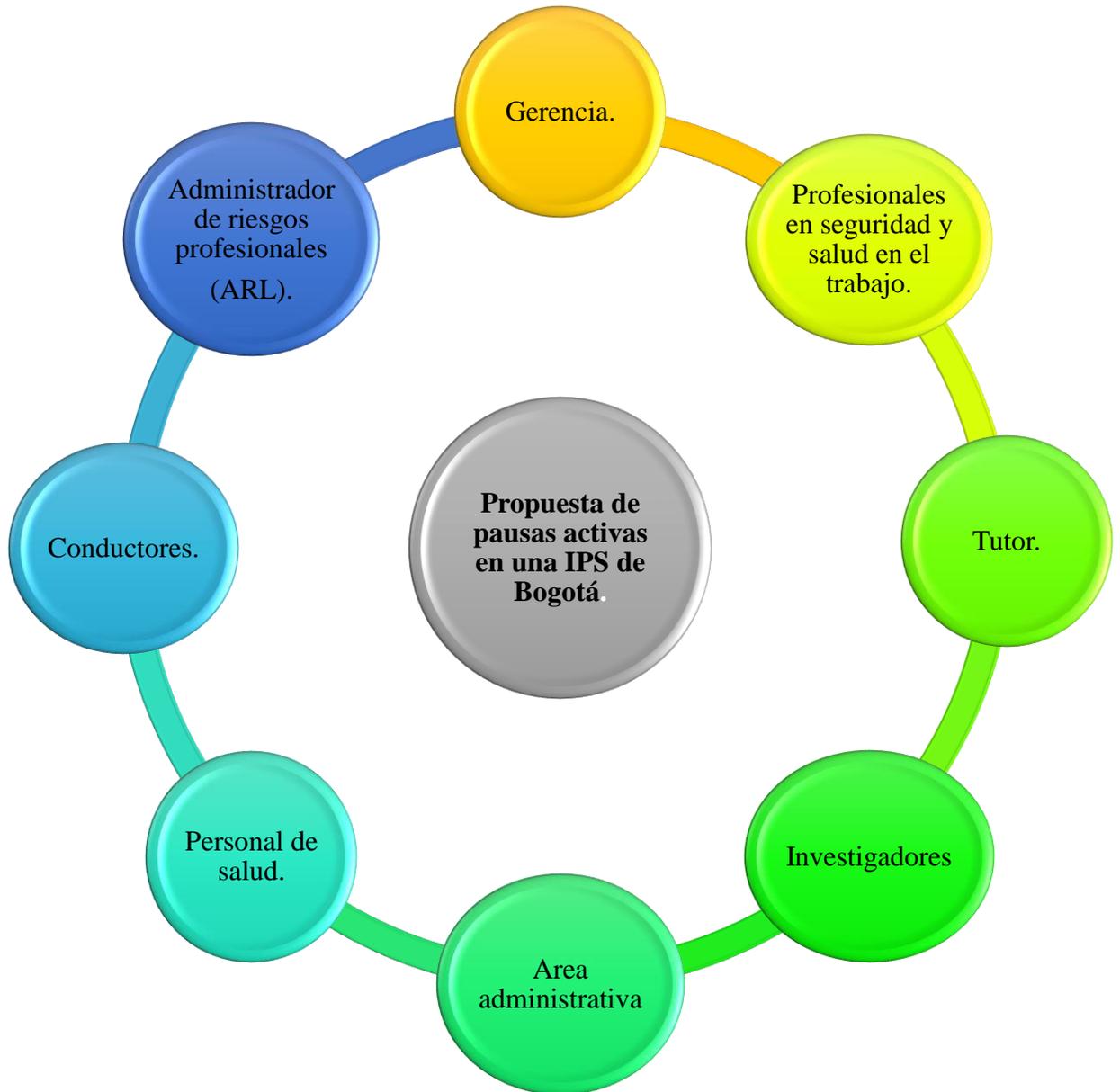


*Prevención de Riesgos Laborales. 2021. Recomendaciones para puestos en P.V.D.. [online] Available at: <<https://www.preving.com/recomendaciones-puestos-p-v-d/>> [Accessed 17 October 2021].*

Los resultados apoyan la idea de que las pausas activas producen cambios en el nivel de actividad física de las personas, ya que se produjo un incremento de la utilización de las mismas. Para mantener la adherencia de las personas fue fundamental la utilización permanente de apoyos comunicacionales y personales, los premios y la motivación, así también fue gratificante la retroalimentación que se recibía de los usuarios (27).

Por lo anterior se desea implementar en la organización una estrategia o programa que incentive a los empleados a realizar pausas activas de manera autónoma, con el fin de prevenir enfermedades laborales, mejorando las condiciones intralaborales, esta prevención fomenta el autocuidado, mejora la calidad de vida de los trabajadores, disminuye los gastos en consecuencia de enfermedad o lesión asociada al trabajo en el personal de Cuidarte Tu Salud S.A.S

## Análisis de los involucrados



*Figura 1: Identificación de involucrados.  
Fuente: Elaboración propia.*

<b>Involucrado</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Posición</b>	<b>Fuerza</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Total</b>
<b>Gerencia.</b>	Financiación	+	5	5	10
<b>ARL (Administradora de riesgos profesionales.</b>	Medidas estratégicas	+	4	4	8
<b>Profesionales de SST.</b>	Investigación	+	5	5	10
<b>Tutor.</b>	Investigación	+	4	3	7
<b>Personal de salud.</b>	Beneficiarios	+	3	3	6
<b>Área administrativa.</b>	Beneficiarios	+	3	2	5
<b>Conductores.</b>	Beneficiarios	+	2	1	3

*Tabla 1 Clasificación y posicionamiento de los involucrados.*

*Fuente: Elaboración propia*

## **Identificación de los involucrados**

Para la aplicación de pausas activas hemos elegido toda la organización de la IPS Cuidarte Tu Salud, con el fin de implementar estrategias y actividades de prevención de enfermedades laborales.

Como integrante principal se encuentra el gerente general, seguido de los coordinadores de personal de salud y transporte, quienes además de realizar aportes financieros para la implementación de programas y estrategias de pausas activas, se encargarán del cumplimiento de la realización de las mismas; como segundo participante tenemos la ARL (administradora de riesgos laborales), su función es la de acompañamiento en actividades de capacitación y auditoría. En tercer lugar, se encuentran los profesionales de seguridad y salud en el trabajo quienes realizarán aportes de investigación y creación de estrategias viables para la ejecución de dichas pausas activas. En cuarto lugar, tenemos el tutor, quien hace parte esencial y de vital importancia para el diseño, desarrollo y ejecución del proyecto de investigación. En quinto lugar se cuenta con la participación de los integrantes de la IPS Cuidarte Tu Salud, la cual está conformada por el área administrativa que incluye talento humano, auxiliares administrativos, área de contratación, área de contabilidad, área de psicología y el área de ingeniería biomédica, además del personal de la salud que incluye auxiliares de enfermería, jefes de enfermería, médicos domiciliarios para cuidados paliativos, pacientes crónicos y COVID 19, médicos, jefes y auxiliares de telesalud. Por último, se incluyen los conductores quienes son los encargados del transporte del personal de la salud para atención domiciliaria, (cuidados paliativos, crónicos, covid 19), transporte de muestras, transporte de insumos o desechos y ambulancias. (Ver tabla 1).

## Análisis del problema

El ser humano moderno hace de manera considerable menos actividad que el ser humano de otras épocas secundario a la industrialización. En los años actuales se ha presentado un marcado movimiento de las poblaciones a partir de las zonas rurales hacia los centros urbanos donde la vida es excesivamente sedentaria. (8)

En resultados obtenidos a través de salud pública, se evidencia que la carencia de actividad física empeorada por otros hábitos dañinos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, etcétera.) ha desatado una nueva situación epidemiológica en la cual se existe el predominio de las patologías crónicas y los inconvenientes degenerativos por atrofia y desuso (9). Lamentablemente los individuos han disminuido en gran medida el grado de actividad física que hacen en sus ocupaciones laborales y de descanso; adoptando un estilo de vida sedentario que comparten cerca del 60-80 por ciento de los habitantes del mundo. (8)(9).

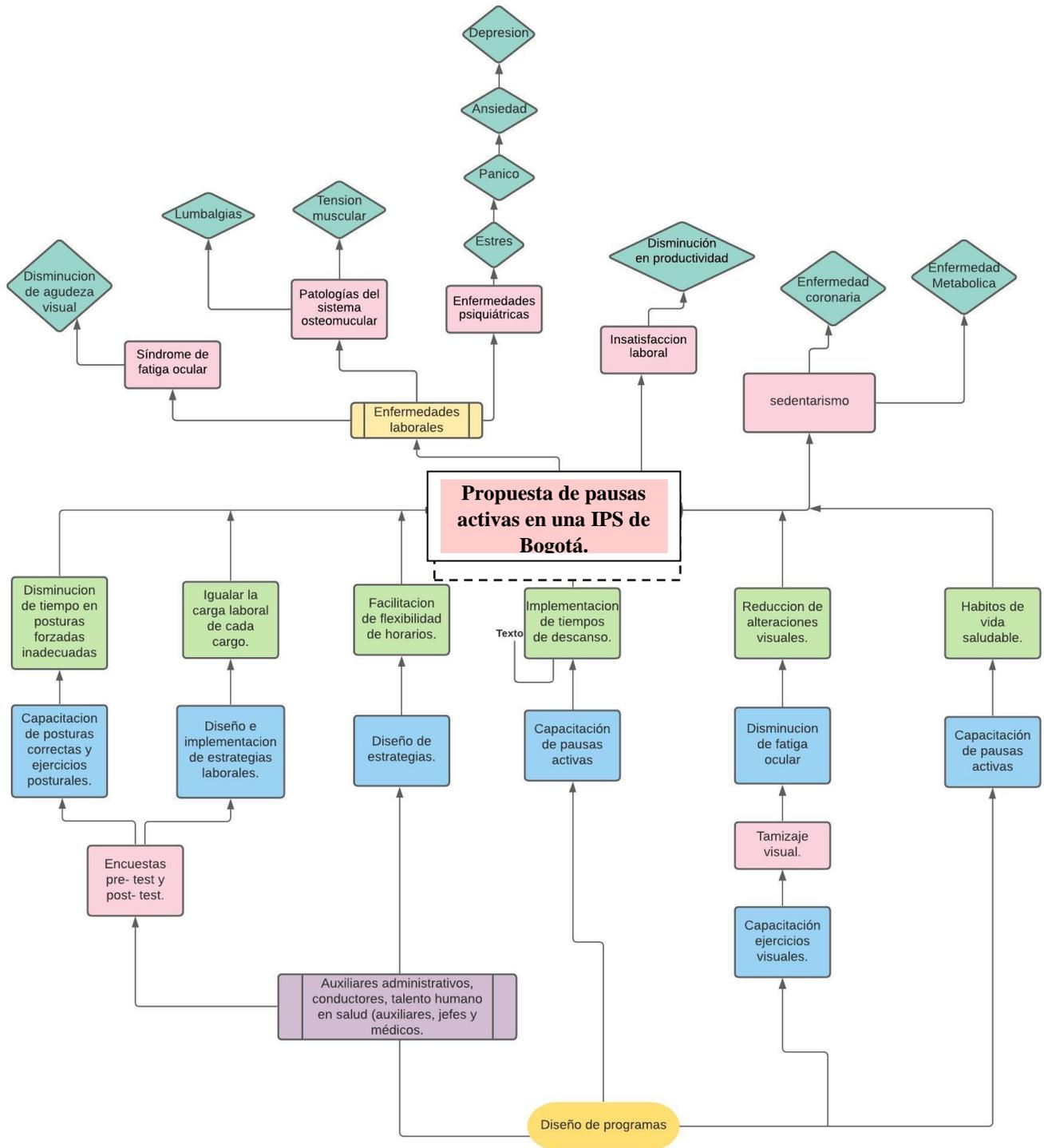
La llegada de la época tecnológica, y con ella la utilización generalizada de dispositivos electrónicos, ha revolucionado el panorama presente en todos los campos (social, familiar, laboral). Dichos adelantos contribuyen eficazmente en la solución de inconvenientes de la vida actual, economía del tiempo, eficiencia en el trabajo y organización de labores. Sin embargo, lleva al incremento ciertas patologías, entre estas los trastornos visuales, músculo-esqueléticos y otros como psicosociales o mentales (10).

El Síndrome de Fatiga Ocular (SFO), «Fatiga visual» o «Astenopia» están reconocidas por la Organización Internacional del trabajo (OIT) dentro del conjunto de patologías laborales. Es un grupo de indicios que van a partir de las molestias oculares (picor, ardor, sequedad, lagrimeo, parpadeo, dolor ocular), trastornos visuales (visión borrosa, perspectiva fragmentada y diplopía); los indicios extra oculares (cefalea, vértigo, molestias cervicales, náuseas) (11). Muchos estudios demuestran que las alteraciones visuales son el problema más recurrente entre usuarios de monitores, y al parecer se incrementan con velocidad, debido a que se hapreciado que el 90% de los trabajadores que usan el ordenador más de 3 horas al día los experimentan de alguna forma. (11)

Los trastornos musculo esqueléticos (TME) son las disfunciones más frecuentes en relación al trabajo. Hasta el año 2015, en territorios del continente Europeo, Latinoamérica e India se han encontrado prevalencias de alrededor de 50 y 60 por ciento, respectivamente, incluyendo indicios como dolor, parestesias, hipomovilidad e inflamación. (12)

El desarrollo de molestias musculo esquelético (MME) dependerá de los componentes de peligro a grado físico, organizativo, psicosocial y personal del trabajador (13), es de esta forma que hay diferencias en la frecuencia de TME entre el área administrativo y operacional, debido a que los componentes de peligro en todos dichos sectores muestran propiedades diversas (12). Se evidencia en los trabajadores administrativos que las regiones más afectadas son el cuello, miembros superiores y la zona dorso lumbar, ya que su tarea demanda posturas sostenidas, patrones de movimientos rítmicos y repetitivos con pocos periodos de tiempo libre. (12)

Adicionalmente una revisión de las secuelas que los turnos de trabajo poseen sobre la salud física también se ha demostrado alteraciones a nivel psíquico/mental. Los estudios realizados en los últimos años evidencian la existencia de múltiples implicaciones negativas sobre la salud de los trabajadores afectados. Con una visión psicológica resaltan los trastornos del sueño, el síndrome de fatiga crónica, el estrés gremial, la sintomatología depresiva y diferentes inconvenientes sociales. Se ha visto un gran número de inconvenientes laborales (absentismo, menor rendimiento y accidentes de trabajo) en esta clase concreta de población gremial, comparativamente con los trabajadores con un horario usual. (14) [Ver figura 2]



**Figura 2: Árbol de problemas.**  
**Fuente: Elaboración propia**

## **Análisis de objetivos**

La población de trabajadores administrativos y operativos de la IPS CUIDARTE TU SALUD, desconocen los beneficios de las pausas activas como también desconocen los riesgos y consecuencias de la salud de la realización de sus actividades como el manejo de diferentes tipos de vehículos, diferentes tipos de carga y complejidad, que van desde automóviles pequeños para transporte de medicamentos o personal hasta ambulancias medicalizadas que incluyen tripulación, paciente y equipos médicos; atención de pacientes de baja, media y alta complejidad; adicional el contexto de pandemia de manejo de pacientes con Covid-19, pasando también con actividades plenamente administrativas como lo son: organización de ruta médicas, contabilidad, pago de nómina, contratación y afines.

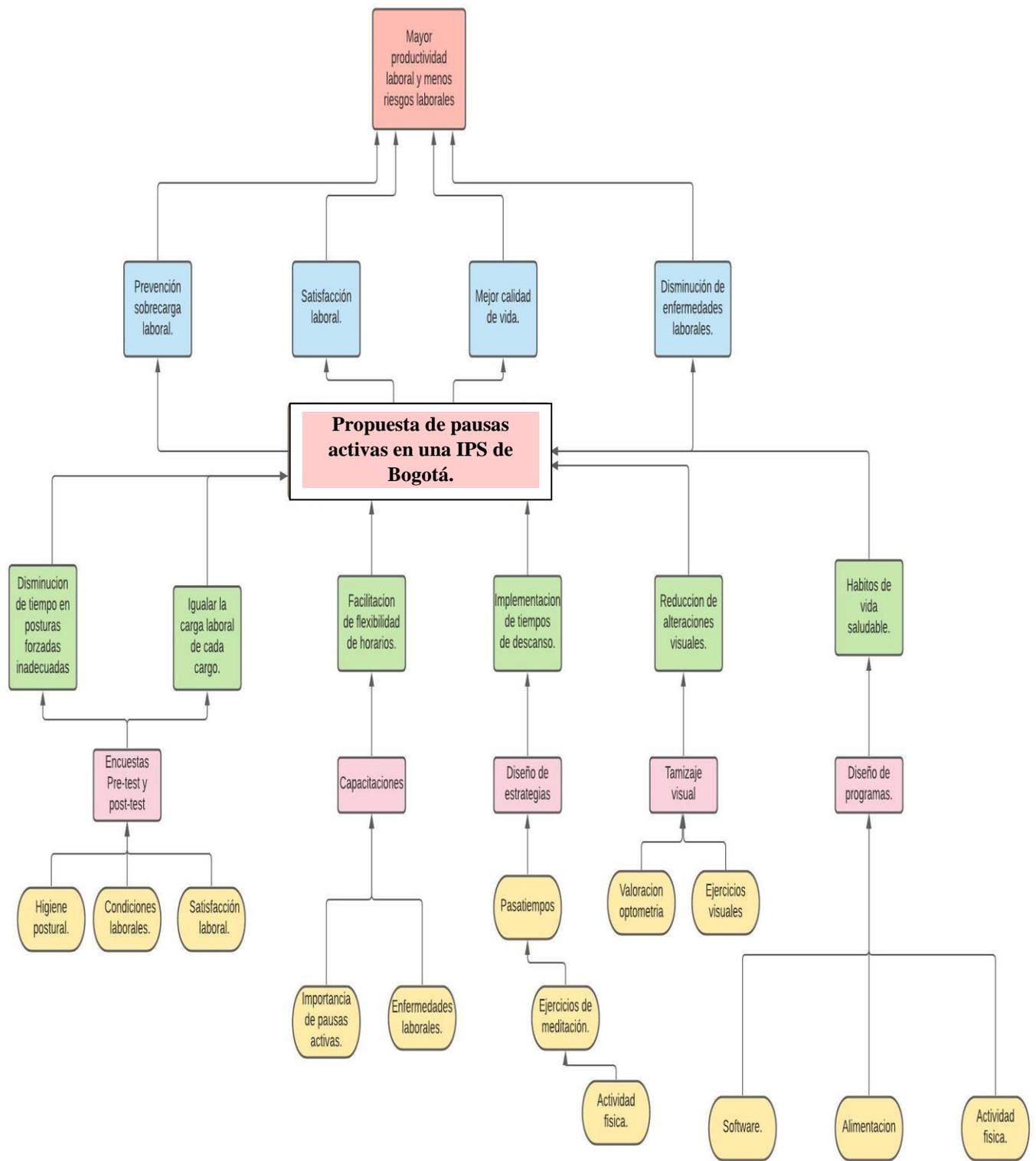
Hasta el momento ningún trabajador ha hecho reporte de alguna enfermedad o molestia de origen laboral, sin embargo, se han identificado quejas y malestares durante la realización de las actividades diarias. Aunque la literatura y el estado de arte no determina de manera clara porqué en la población trabajadora no realiza pausas a pesar de los beneficios que, si se han estudiado, como los son: minimizar la fatiga gremial, los trastornos osteomusculares, la tensión, patologías y prevenir el estrés, como también el recuperar energía, para la obtención de un manejo eficiente de las tareas (15).

Cabe aclarar que no se evidencia plan de estrategias o implementación de pausas activas y autocuidado por parte de CUIDARTE TU SALUD S.A.S.

Dentro de los principales factores de riesgo que generan enfermedad laboral independientemente si se trata de un trabajador administrativo u operativo consiste se encuentra el sedentarismo y la repetición de movimientos por periodos largos de tiempo (8)., El sedentarismo se ha considera como un importante factor de riesgo para el desarrollo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad (9), por tanto educar de manera adecuada al personal trabajador sobre los riesgos concomitantes y el desarrollo de su labor será el determinante fundamental para abordar el tema correspondiente a encontrar las causas del no desarrollo de pausas activas.

Además, surgen los factores de riesgo de carga física que son condiciones asociados a las actividades del trabajo consideradas tareas, donde los trabajadores realizan posturas forzadas, movimientos repetitivos y manipulación de cargas que influyen en la aparición de enfermedades ocupacionales. (16)

La mayor parte de las labores ocupacionales permite que los trabajadores se expongan a diferentes factores de riesgo de carga física, según OIT “Manifiestan percibir una mayor exposición a los riesgos originados por la falta de principios ergonómicos, si bien los movimientos repetitivos es el principal factor de riesgo para el conjunto de hombres y mujeres siendo la mitad de la población trabajadora manifiesta estar expuesta el 47.9% de los hombres y el 41.8% de las mujeres e incluyendo la fuerza muscular obligado a adoptar posturas incómodas”(17).



**Figura 3: Árbol de Objetivos.**  
**Fuente: Elaboración propia**

## Selección de estrategia óptima

Alternativa/ Acción	Costos totales en valores presentes y futuros	Viabilidad financiera y económica	Viabilidad técnica	Sostenibilidad	Contribución al fortalecimiento institucional y construcción de capacidad gerencial	Aceptación por parte de los beneficiarios	Compatibilidad del proyecto con prioridades de un	Viabilidad de trabajo a través del programa de capacitación
Encuestas Pre- test y Post- test	100.000	viable	viable	sostenible	Beneficia a la organización al mitigar riesgos de enfermedad laboral	conformidad	Compatible	Viable
Capacitaciones:Prog rama de pausas activas	0	viable	viable	sostenible	Beneficia a la organización al mitigar riesgos de enfermedad laboral, esta capacitación administrada por ARL	conformidad	Compatible	Viable
Tamizaje visual	600.000	viable	viable	sostenible	Beneficia a la organización al mitigar riesgos de enfermedad laboral.	conformidad	Compatible	Viable
Diseño de estrategias.	500.000	viable	viable	sostenible	Beneficia a la organización al mitigar riesgos de enfermedad laboral	conformidad	Compatible	Viable

**Tabla 2: Estrategia óptima.**  
**Fuente: Elaboración propia**

Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos, sino deben incluir ejercicios de fuerza y de desarrollo en la condición cardiovascular, estos aumentaran la intensidad física de la actividad laboral secundario a esto un aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes por sobreuso, y la reducción de las actitudes sedentarias con el fin de reducir el riesgo a

desarrollar y las complicaciones asociadas a las Enfermedades no Transmisibles asociadas al sedentarismo (18).

Para poder llevar a cabo el proyecto de investigación es necesario implementar las acciones y estrategias planteadas anteriormente en los objetivos, con el fin de darle solución a la problemática observada.

Las organizaciones empresariales, con la ayuda de las ARL, identificarán el lugar más idóneo para la realización de las pausas activas, teniendo en cuenta los sitios cercanos o incluso en los mismos puestos de trabajo (corredores o las intersecciones de estos, la cafetería, salones dispuestos para este fin). (18)

### **Realización de test y pruebas pre y post capacitación:**

Realizar valoración de conocimientos de los trabajadores para determinar el nivel de información que tienen respecto a seguridad y salud del trabajo, además de las pausas activas, los riesgos y peligros son inherentes a los ambientes laborales cualesquiera que sea la actividad. Sin embargo, existe alteración en sus niveles de peligro. Los ocupacionalistas o encargados del sistema de gestión deberán identificarlos, evaluarlos y controlarlos en pro de la prevención de las patologías laborales. De esta manera, como es de abonar al decreto 1443 de 2014 en Colombia, la relevancia que le da a la administración de los Riesgos y Peligros, Dando importancia a la adopción de procedimientos efectivos y eficientes (19), para la cual se solicitará una auditoría a la ARL (administradora de riesgos profesionales).

### **Capacitaciones en Pausas Activas:**

Crear y capacitar una estrategia de pausas activas durante la jornada laboral, donde se dedicará un espacio para la realización de ejercicios de estiramiento, relajación muscular y articular. El objetivo será mejorar la motivación; estado de ánimo y reducir la fatiga corporal, visual y mental, teniendo en cuenta los diferentes tipos carga física y mental propia de cada actividad, aumentando la productividad (20).

El personal administrativo tendrá el beneficio de realizar pausas activas, lo que le permitirá desempeñar y ocupar un puesto de trabajo, mediante métodos que permitan al trabajador optimizar y desarrollar las labores asignadas en pro de mejorar los procesos establecidos y realizarlos de manera eficiente.

Esta estrategia le permitirá a los trabajadores tener los conocimientos, habilidades, aptitudes y actitudes relacionadas a las labores que desempeñan, esto implica que cada uno de las etapas de capacitación tengan que transmitir los conocimientos específicos relativos al trabajo frente a aspectos de la organización, del ambiente y el desarrollo de habilidades.

El objetivo es mejorar el rendimiento laboral en los trabajadores, aumentando la satisfacción de los empleados, así como mejorar el clima organizacional en las empresas. (21)

### **Capacitación de pausas visuales:**

Realización de capacitación al personal de la IPS CUIDARTE TU SALUD S.A.S con el fin de prevenir alteraciones visuales, detectar defectos refractivos no corregidos, disminución de la fatiga visual y cefaleas (13).

La Salud Visual se define como la “ausencia de aquellas alteraciones visuales, que impiden al ser humano conseguir un estado físico, cultural, estructural y funcional de bienestar social”. También es considerada como la ausencia de enfermedad ocular, acompañada de una buena agudeza visual.

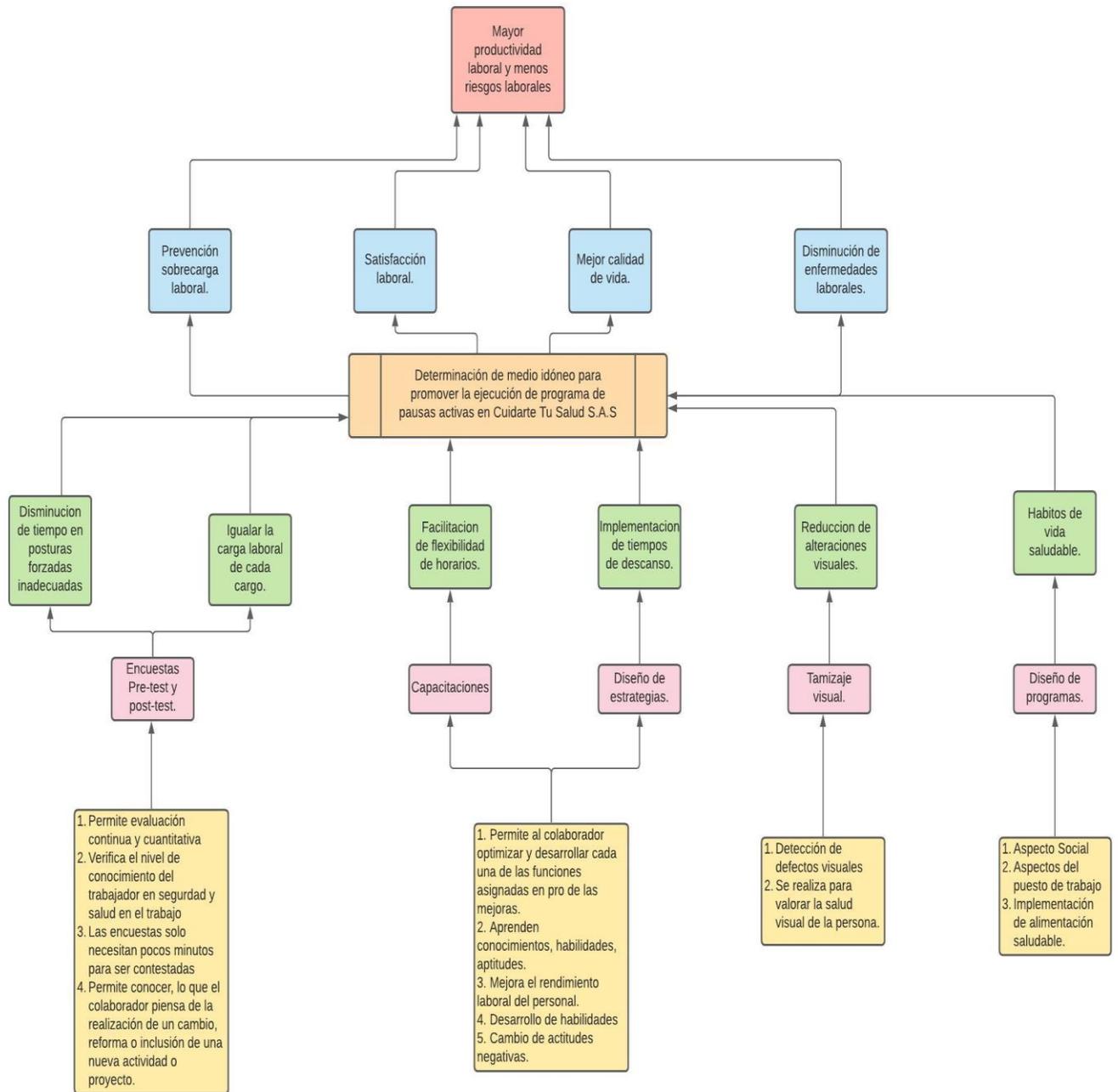
### **Diseño de estrategias:**

Hay muchas maneras de clasificar los peligros y se considerarán los aspectos materiales y técnicos del local y del puesto de trabajo como los aspectos sociales que están afectando al trabajador (18).

A continuación se utilizarán instrumentos de apoyo para formulación de pre test, que permitan determinar datos socio demográficos, antecedentes, estilos de vida y molestias osteomusculares previas o que actualmente se presentan; con el fin de evaluar el contenido y

establecer las estrategias adecuadas para motivar a la población a incorporar pausas activas dentro de sus actividades laborales además de obtener una media en los resultados que permita conocer su estado de salud actual.

## Estructura analítica del proyecto



**Figura 4: Estructura analítica del proyecto.**  
**Fuente: Elaboración propia**

En la figura 4 se evidencia el objetivo general del proyecto de investigación que es implementar estrategias de pausas activas en la IPS CUIDARTE TU SALUD. Como primer recurso de evaluación ofrecemos encuestas donde se solicitará información de conocimientos, experiencias y perspectivas en el tema de pausas activas, la implementación de test y pos test se realizarán antes y después de las capacitaciones que se ofrecerán por cada tema.

Las capacitaciones serán semanales durante 3 semanas, se abordarán 3 temas principales 1. Importancia de las pausas activas y medidas de prevención de enfermedades. 2. Enfermedades laborales 3. Higiene postural, con su respectivo pre test, post test y socialización general posterior.

El tamizaje visual es una medida de prevención y detección temprana de enfermedades visuales que puedan afectar la calidad de vida a mediano y largo plazo.

Dentro del diseño de estrategias se pretende fijar frecuencia y duración de actividades saludables tanto físicas como lúdicas de acuerdo al tipo de actividad de preferencia de cada empleado, con el fin de liberar fatiga y cansancio, socialización, mejoría en ambiente laboral, tiempo de esparcimiento.

Una vez se implementen todas estas estrategias de pausas activas, se busca lograr un ambiente laboral adecuado que proporcione satisfacción laboral, prevención de riesgos de enfermedades a corto mediano y largo plazo, calidad de vida para todo el personal de la organización, lo que se traduce en aumento de productividad, eficacia, eficiencia por parte de los trabajadores de la IPS Cuidarte Tu Salud.

## Resumen narrativo del proyecto

Nivel	Resumen narrativo
FIN	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Implementación de estrategias de pausas activas en todas las áreas laborales.</li><li>2. Promover la conciencia preventiva de los empleados para su autocuidado.</li><li>3. Educación y sensibilización a todo el personal de CUIDARTE TU SALUD S.A.S sobre las patologías que pueden padecer y medidas preventivas.</li><li>4. Prevenir la aparición de desórdenes físicos y psicológicos como tensión muscular y fatiga mental.</li><li>5. Brindar herramientas que creen nuevos hábitos, con el fin de generar bienestar y aplicar nuevas técnicas para disminuir factores de riesgo.</li><li>6. Disminución de factores de riesgo que ocasionan enfermedades laborales.</li><li>7. Mejorar el desempeño y contribuir con el ambiente labora.</li><li>8. Implementar hábitos de alimentación saludable y actividad física.</li></ol>

<b>PROPÓSITO</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Contribuir con la disminución y/o eliminación de enfermedades laborales, a través de mecanismos, actividades y estrategias que permitan mantener condiciones óptimas del estado de salud de los trabajadores.</li></ol>
<b>COMPONENTES</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Capacitaciones.</li><li>2. Encuestas.</li><li>3. Pre test y pos test.</li><li>4. Actividad física, pausas activas</li><li>5. Estilos de vida saludable (alimentación)</li><li>6. Ejercicios visuales (pausas activas)</li></ol>

<b>ACTIVIDADES</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Capacitación de importancia de las pausas activas.</li><li>1.2. Capacitación de pausas visuales.</li><li>1.3. Capacitación de hábitos de vida saludable</li><li>1.4. Pre y post test antes y después de cada actividad con registro de actividad y personal.</li><li>1.5. Aplicación de encuestas, conocimiento de la importancia y medidas de prevención de las pausas activas, así como estrategias para mitigar las enfermedades laborales, además de evaluar satisfacción laboral.</li></ol>
--------------------	---

***Tabla 2: Resumen narrativo***  
***Fuente: Elaboración propia***

### Indicadores y medios de verificación

Identificar los indicadores necesarios para evaluar el logro de los diferentes niveles (fin, propósito, componentes y actividades) y determinar para cada indicador seleccionado los medios de verificación correspondientes

Nivel	Resumen Narrativo	Indicadores		Medios de verificación				
		Descripción	Clasificación (cualitativo o Cuantitativo)	Fuente de información	Método de recolección	Método de análisis	Frecuencia de recolección	Responsable
<b>Fin</b>	1. 2. 3. 4.	Incidencia de enfermedad laboral	Cuantitativo	Registro, base de datos de la empresa			Anual	SST
<b>Propósito</b>	1.	Aplicación de medidas de prevención y control por parte de los trabajadores	Cuantitativo	Soportes documentales implementados por la empresa para verificación			Semestral	SST
<b>Componentes</b>	1.	Prevalencia de enfermedad	Cuantitativo	Registro, base de datos de la empresa			Anual	SST
<b>Actividades</b>		Medidas de prevención y control frente peligros/riesgos identificados	Cualitativo	Evidencias de ejecución			Anual	SST

*Tabla 3: Indicadores y medios de verificación*

*Fuente: Elaboración propia*

## Supuestos

Identifique los supuestos que pueden afectar el desarrollo del proyecto.

Nivel	Supuestos	Factores de riesgo				
		Financiero	Político	Social	Ambiental	Legal
<b>FIN</b>	El área de administración brinda información necesaria.		X			
<b>PROPÓSITO</b>	se lleva a cabalidad el control y supervisión de las actividades planteadas.		X			
<b>COMPONENTES</b>	El personal se involucra en todos los procesos de la investigación.			X		
<b>ACTIVIDADES</b>	La gerencia decide apoyar los recursos para la investigación.	X				

*Tabla 4: Supuestos*

*Fuente: Elaboración propia*

### Diseño metodológico.

Para cada una de las actividades a trabajar en la empresa, se diseñó una sesión educativa.

Inicialmente se presentarán los resultados de las pausas activas, pausas visuales y finalmente la sesión de fomento de estilo de vida saludable.

## Pausas activas.

UNIVERSIDAD ANTONIO NARINO FACULTAD DE ENFERMERÍA FICHA TÉCNICA DE SESIONES EDUCATIVAS						
POBLACIÓN OBJETO: Cuidarte tu salud						
FECHA:	07/10/2021	LUGAR:	CUIDARTE TU SALUD	SESIÓN N°	1	
RESPONSABLE(S) (Nombre de los estudiantes)	Dayana Stefanny Rodriguez Canas Jose Alejandro Pulga Pantoja		HORA INICIO	7 am	HORA FINAL	8 AM
TEMA:	Pausas activas					
	<p><b>¿QUE ES LA SALUD?</b></p> <p>La OMS define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"(3).</p> <p>La definición de la OMS de un entorno de trabajo saludable es la siguiente:</p> <p>Un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones establecidas sobre la base de las necesidades previamente determinadas:</p> <p>temas de salud y de seguridad en el entorno físico de trabajo temas de salud, seguridad y bienestar en el entorno psicosocial de trabajo, con inclusión de la organización del trabajo y de la cultura laboral; recursos de salud personal en el lugar de trabajo, maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad. Estrategias de pausas activas (4).</p> <p>En el año 1995 la OMS ratificó la necesidad de promover la salud en el ámbito laboral. En Colombia, según la Ley de Obesidad o Ley 1355 de 2009 artículo 5, parágrafo, 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 Riegos Profesionales; de esa forma, órganos internacionales garantes de la salud y el trabajo, consideran que este mecanismo es una de las principales herramientas de la salud ocupacional que además de promover la actividad física permite mejorar la movilidad articular, propiciar cambios de posiciones y disminuir cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.</p>					

¿Qué son las pausas activas?

Son breves descansos durante la jornada laboral con utilización de técnicas variadas en períodos cortos de tiempo, máximo 10

minutos, que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, previniendo enfermedades causadas por posturas prolongadas, movimientos repetitivos o estrés (2).

Según la Organización Mundial de la Salud – OMS es necesario interrumpir actividades laborales cada dos horas y realizar una pausa activa de cinco minutos, en busca de promover la salud en el ámbito laboral. Así mismo, en Colombia se estableció la ley 1355 de 2009, la cual reglamenta mecanismos para que todos los empleados promuevan hábitos de autocuidado durante la jornada laboral.

Objetivos de pausas activas

- Desarrollar hábitos saludables
- Prevenir trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos
- Romper la monotonía laboral
- Tomar conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.
- Mejoran el desempeño laboral
- Contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.
- Reactiva la energía mejorando el estado de alerta.
- Genera conciencia de la salud física y mental.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la capacidad de concentración.

¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?

Se pueden realizar en cualquier momento de la jornada laboral; sin embargo, se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada y cada dos o tres horas durante el día durante 5- 10 minutos.

Todas las personas pueden realizar pausas activas, pero depende de su estado de salud actual el tipo de pausa activa a realizar.

	<p>Beneficios fisiológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de circulación a nivel de las estructuras musculares, mejorando la oxigenación de los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.</li> <li>• Mejora la movilidad articular y la flexibilidad.</li> <li>• Mejora la postura.</li> <li>• Disminuye la tensión muscular innecesaria.</li> </ul> <p>Beneficios psicológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Refuerzo de la autoestima.</li> <li>• Despierta el surgimiento de nuevos líderes.</li> <li>• Favorece el contacto personal.</li> </ul> <p>Beneficios sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorece el contacto personal.</li> <li>• Promueve la integración social.</li> <li>• Favorece el sentido de pertenencia.</li> <li>• Despierta el surgimiento de nuevos líderes.</li> </ul> <p>Según Ximena et al. Al menos el 60 % de la población mundial no realiza suficiente actividad física como para obtener beneficios para la salud, estos datos se incrementan en algunos países, como en Chile, donde el sedentarismo aumenta en todos los grupos de edades, a cifras que alcanzan hasta el 91%,<sup>1</sup> por lo que constituyen hoy en día un problema epidemiológico que va más allá de las barreras socioculturales, debido, en gran parte, al incremento de transporte y de los índices de urbanización asociado a un crecimiento económico y social; esta información contrasta con anteriores encuestas donde el sedentarismo tiene una mayor prevalencia en los niveles socioeconómicos bajos, en las personas con menor nivel de escolaridad y más alto en las mujeres que en los hombres.</p> <p>A pesar de las estrategias que se han utilizado para instalar estilos de vida saludable y de los estudios que demuestran sus beneficios, la falta de actividad física, unida a malos hábitos alimentarios han provocado una transición epidemiológica en Chile asociada a enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.</p>	
	<p>Lo anterior permite pensar que los índices de sedentarismo no bajaran, puesto que los funcionarios/as permanecen largas horas en el trabajo y el cansancio de la jornada laboral desmotiva para continuar realizando algún tipo de actividad física.</p> <p>La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad. Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional. La menor frecuencia de ausentismo por enfermedades osteomusculares es el resultado que muestra el beneficio preventivo que tiene la implementación de un programa de ejercicio físico orientado hacia la salud (1).</p>	

<p><b>JUSTIFICACIÓN</b> (marco normativo o social que soporta la intervención)</p>	<p>Según la Organización Mundial de la Salud – OMS es necesario interrumpir actividades laborales cada dos horas y realizar una pausa activa de cinco minutos, en busca de promover la salud en el ámbito laboral. Así mismo, en Colombia se estableció la ley 1355 de 2009, la cual reglamenta mecanismos para que todos los empleados promuevan hábitos de autocuidado durante la jornada laboral.</p> <p>Conscientes de lo anterior, a partir del año 2005 con la aplicación de la Ley de Autoridad Sanitaria, incorporaron entre sus compromisos de gestión, el desarrollo de una estrategia de promoción de salud en alrededor de 100 lugares de trabajo, entre ellos, servicios públicos y empresas privadas, por su parte el sector empresarial, desde hace un tiempo se ha involucrado en estos temas, a través de programas de responsabilidad social empresarial y ha generado ambientes saludables que facilitan el buen desarrollo de las personas y de entregar las herramientas para una cultura promocional preventiva, puesto que los mayores índices de ausentismo laboral tienen relación directa con las enfermedades de tipo músculo esqueléticas, derivadas de las malas posturas adoptadas, la carga de trabajo excesivo, el tiempo de exposición y falta de conocimiento de las personas</p>	
	<p>sobre la postura corporal que se debe adoptar dependiendo de la acción que se realice (1).</p>	
<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incentivar a los trabajadores de una IPS en Bogotá para la realización de pausas activas de manera autónoma; con el fin de promover hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades laborales a largo plazo.</li> </ul>	
<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar el nivel de conocimiento que tienen los trabajadores sobre la realización e importancia de las pausas activas (encuesta pretest)</li> <li>● Crear conciencia y fomentar el autocuidado en los trabajadores de la IPS.</li> <li>● Brindar estrategias para la realización de las pausas activas.</li> <li>● Medir el grado de conocimiento de los trabajadores luego de la sesión (pos test)</li> </ul>	

**METODOLOGIA**  
(Descomponer el desarrollo de las sesiones)

7:00 Presentación del grupo de trabajo

tema pausas activas como estrategia para los trabajadores de la IPS CUIDARTE TU SALUD S.A.S integrado por Dayana Rodriguez y Alejandro Pulga estudiantes del posgrado Seguridad y salud en el trabajo de la Universidad Antonio Narino.

A continuación se enviará por medio del chat general (meet) la lista de asistencia para los participantes con campos obligatorios la cual estará durante toda la sesión abierta.

Se dará inicio con una actividad didáctica, consistente en el uso de un recurso virtual, donde hemos creado una sopa de letras y los participantes tendrán que buscar 9 palabras en el transcurso de 6 minutos relacionadas con las pausas activas.

P	N	D	L	R	R	R	T	A	M	N	A	A
E	R	A	E	O	E	S	O	D	G	C	R	U
E	S	E	I	S	A	L	S	R	I	A	C	T
U	M	A	V	T	C	A	E	S	S	R	L	O
A	A	B	L	E	R	A	I	N	R	G	E	E
U	M	I	I	U	N	F	N	A	E	A	Y	S
A	S	U	T	E	D	C	T	S	I	M	M	T
A	O	S	B	U	N	A	I	P	O	E	D	I
A	O	E	L	L	U	E	B	O	E	N	S	M
P	A	A	T	R	I	I	S	L	N	T	L	A
A	S	O	G	N	E	B	E	T	E	A	T	R
E	M	O	C	I	O	N	E	S	A	L	D	N
E	A	A	L	D	O	I	G	T	D	R	S	I

Palabras a encontrar:

DESCANSO  
BIENESTAR  
AUTOESTIMA

CARGAMENTAL  
POSTURAS  
SALUDABLE

SALUDFISICA  
PREVENCION  
EMOCIONES

Fuente: Elaboración propia

### 7:05 Aplicación pretest

Se enviará un pre test al chat, posteriormente se explicará a los participantes que por medio de esta encuesta evaluaremos el conocimiento previo acerca de las pausas activas en el área laboral, se manifestara que la participación es libre y los datos serán confidenciales respetando su privacidad.

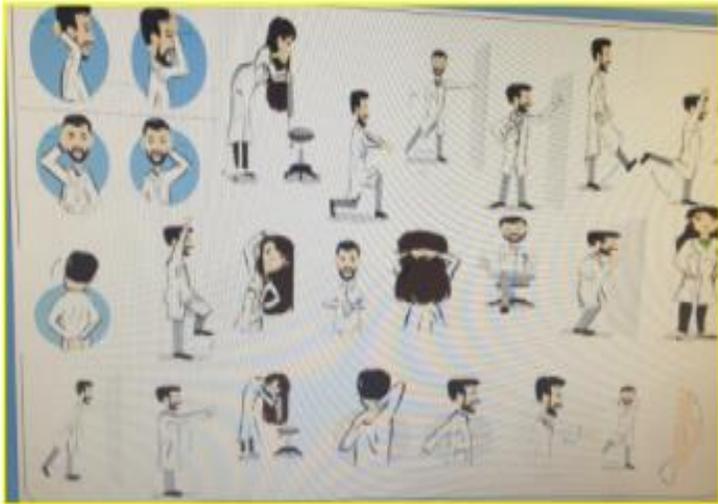


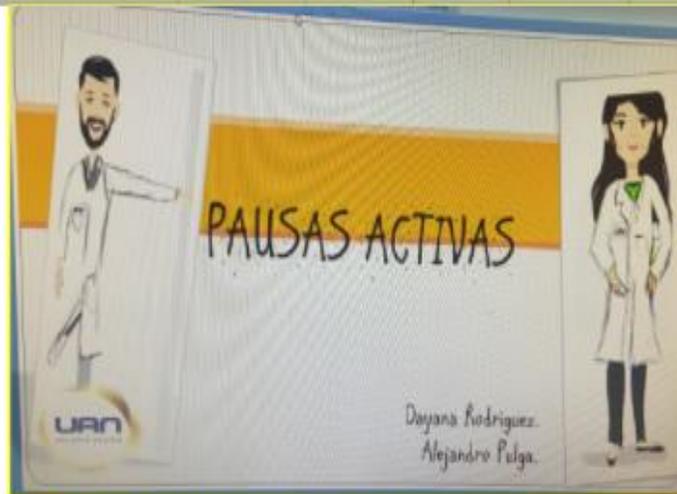
### 7:15 Desarrollo de la sesión.

Se da inicio a la presentación del tema: en qué consisten las pausas activas, para qué sirven, cuáles son los beneficios, factores que influyen el ambiente laboral, estrategias para realizar pausas activas y consecuencias de no realizarlas, posteriormente se evidenciaran imágenes virtuales de los presentadores y fotos de la realización de las pausas activas.



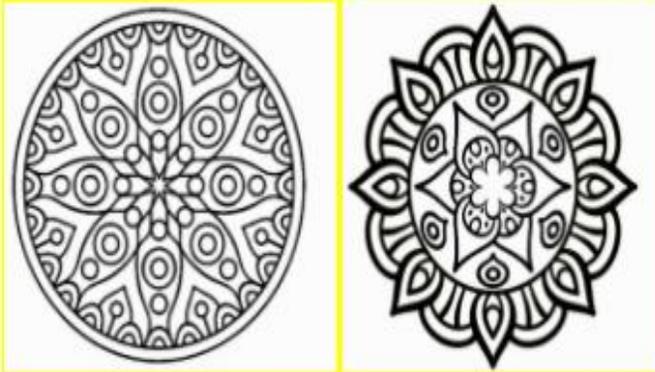
7:50 Se realizarán sesión de preguntas y respuestas y se aplicará el post test de pausas activas

	8:00 Conclusiones y cierre
<b>TIEMPO</b> (Duración total, según agenda)	La duración de esta sesión es de aproximadamente 1 hora incluyendo todas las actividades descritas.
<b>AYUDAS DIDÁCTICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lista de asistencia <a href="https://docs.google.com/forms/d/11S-S9zOEUePZ0LksXUiqng4gP-LPOXIITF2KP3qBqGVQ/edit">https://docs.google.com/forms/d/11S-S9zOEUePZ0LksXUiqng4gP-LPOXIITF2KP3qBqGVQ/edit</a></li> <li>❖ Pretest <a href="https://docs.google.com/forms/d/17NrQir0MrJReVF-6LO8JRUelOr_RcmLPSH1dsX3UvmA/edit">https://docs.google.com/forms/d/17NrQir0MrJReVF-6LO8JRUelOr_RcmLPSH1dsX3UvmA/edit</a></li> <li>❖ Postest <a href="https://docs.google.com/forms/d/1-i4oC0fFI1W-XD5e_vRm m qk3xl_ZZy2e29yIG1tHyXQ/edit">https://docs.google.com/forms/d/1-i4oC0fFI1W-XD5e_vRm m qk3xl_ZZy2e29yIG1tHyXQ/edit</a></li> <li>❖ Infografía pausas activas (esta infografía será modificada)</li> </ul> 



❖ Estrategias pausas mentales

3	4		9	1	2	5	8		8	2		9	3			
	6		8	2	7		4	9	3	4	2		9	5		7
8	2						7	1	1	9	7					4
1			5	6	4	9	7		5	3	1	2	4	7	9	
6	4		7	3	5		2				7	4	5			
7	5					1	6	2								
4	6			8		2	5	2				1			5	
2	7		6	9				7				6	8	9	1	
9	1		5	4	2	7		8		4	3		7		6	



- Díaz Martínez, X., Mardones Hernández, M., Mena Bastias, C., Rebolledo Carreño, A. and Castillo Retamal, M., 2021. *Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos*. [online] Scielo.sld.cu. Available at: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662011000300011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662011000300011)> [Accessed 12 October 2021]. (1)

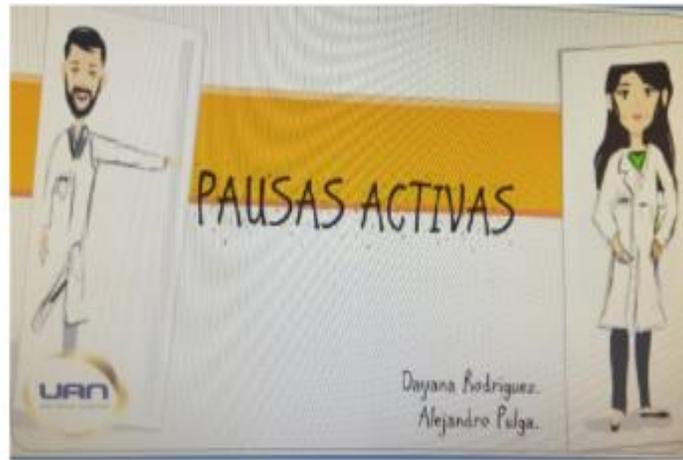
**REFERENCIAS  
BIBLIOGRÁFICAS**

(Normas  
Vancouver)

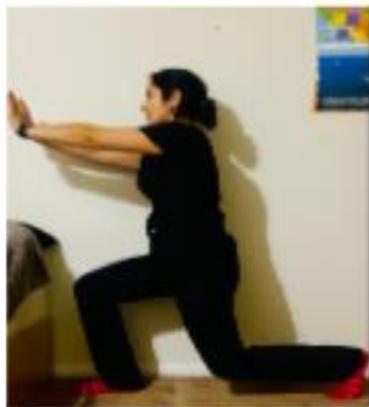
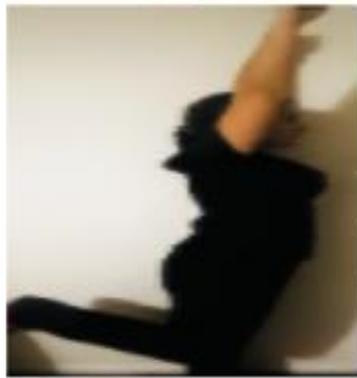
- Icbf.gov.co. 2021. [online] Available at:  
<[https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6\\_gth\\_publicacion\\_cartilla\\_pausas\\_activas\\_2018\\_v1.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf)> [Accessed 12 October 2021].(2)
- User, S., 2021. OPS/OMS | Programa de Salud de los Trabajadores. [online] Pan American Health Organization / World Health Organization. Available at:  
<[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1643:workers-health-program&Itemid=1340&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1643:workers-health-program&Itemid=1340&lang=es)> [Accessed 17 October 2021].(3)
- Who.int. 2021. [online] Available at:  
<[https://www.who.int/occupational\\_health/healthy\\_workplaces\\_spanish.pdf](https://www.who.int/occupational_health/healthy_workplaces_spanish.pdf)> [Accessed 17 October 2021].(4)

**EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS**

(Entrega en el  
corte final)



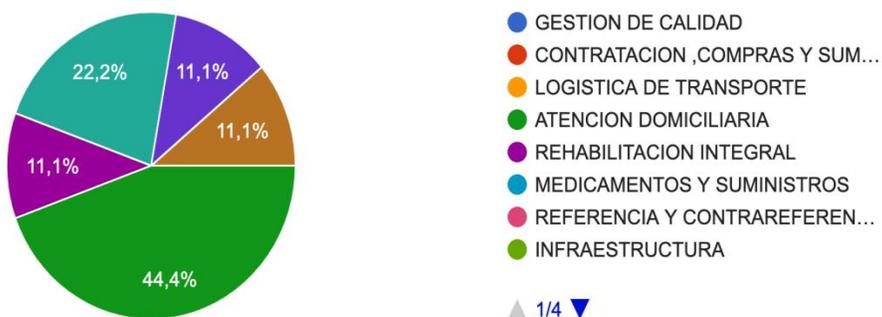




## Resultados pre test pausas activas

AREA

9 respuestas



Grafica 1.Participantes según área laboral.



Grafica 2. Sexo de los participantes.

A continuación se determina que de la cantidad total de los participantes siendo 214 que corresponde al 100%, el predominio de genero es femenino con un 68% de participación correspondiente a 146 mujeres, mientras el 32% corresponde a 68 personas de genero masculino.



ÁREA		%
Asistencial	109	51%
Administrativo	58	27%
No saben	47	22%
Total	214	100%

*Grafica 3. Área a la que pertenecen.*

De la totalidad de los participantes podemos observar que el 51% corresponde a 109 trabajadores asistenciales, mientras que un 27% siendo 58 personas, corresponden al personal administrativo, el 22% restante no realizaron la elección adecuada.

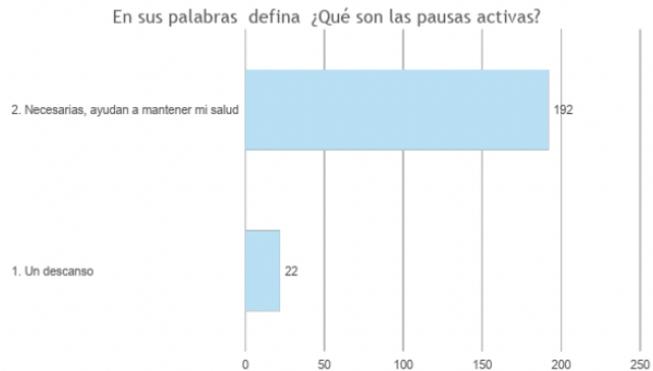


EDAD (AÑOS)		%
18 A 29	88	41%
30 A 39	62	29%
40 A 49	37	17%
50 A 59	23	11%
60 A 69	1	0%
NO SABE	3	1%
TOTAL	214	100%

*Grafica 4. Edad de los participantes.*

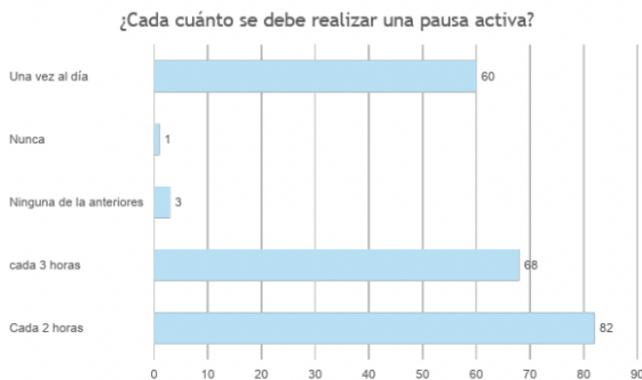
En esta grafica podemos determinar que el 41% de la población participante en esta encuesta oscila entre los 18 y 29 años.

En sus palabras defina ¿Qué son las pausas activas?		%
1. Un descanso	22	10%
2. Necesarias, ayudan a mantener mi salud	192	90%
<b>TOTAL</b>	<b>214</b>	<b>100%</b>



**Grafica 5. ¿Que son pausas activas?**

Respecto a las pausas activas el 90% de la población trabajadora encuestada concluyen que son necesarias para mantener el buen estado de salud, mientras que el 10% las considera como un descanso durante su jornada laboral, no obstante ningún encuestado las considero inútiles, aburridas, difíciles o complicadas de entender.

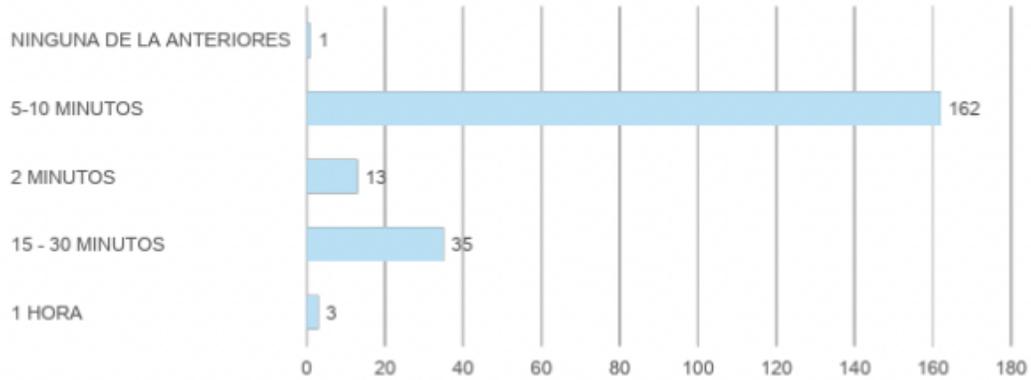


¿Cada cuánto se debe realizar una pausa activa?		%
Cada 2 horas	82	38%
cada 3 horas	68	32%
Ninguna de la anteriores	3	1%
Nunca	1	0%
Una vez al día	60	28%
<b>TOTAL</b>	<b>214</b>	<b>100%</b>

**Grafica 6. ¿Cada cuanto se debe realizar una pausa activa?**

El 38% de los encuestados concluyo que se debe realizar una pausa activa cada 2 horas, mientras el 32% consideran que las pausas activas deben realizarse cada 3 horas, por otro lado el 28% considera que con una sola pausa al día es suficiente y el 1% considera que ninguna de estas es la respuesta o nunca se deben realizar.

### ¿Cuánto tiempo debe dedicar a realizar las pausas activas ?



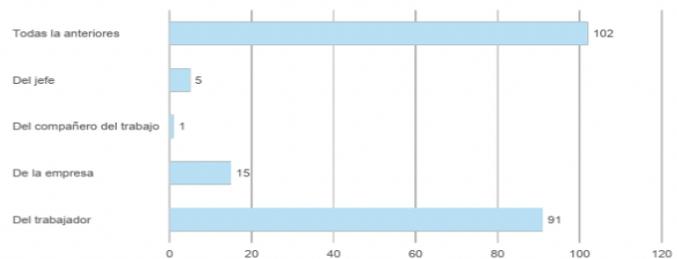
¿Cuánto tiempo debe dedicar a realizar las pausas activas ?		%
1 hora	3	1%
15 - 30 minutos	35	16%
2 minutos	13	6%
5-10 minutos	162	76%
Ninguna de la anteriores	1	0%
<b>TOTAL</b>	<b>214</b>	<b>100%</b>

Grafica 7. ¿Cuánto tiempo debe dedicar a realizar pausas activas?

En esta grafica se puede evidenciar que el 76% correspondiente a 162 trabajadores, concluye que dedicaría entre 5 a 10 minutos para la realización de pausas activas, el 16% considera que entre 15 a 30 minutos, el 7% de la población tiene medidas extremas entre 2 minutos y una hora.

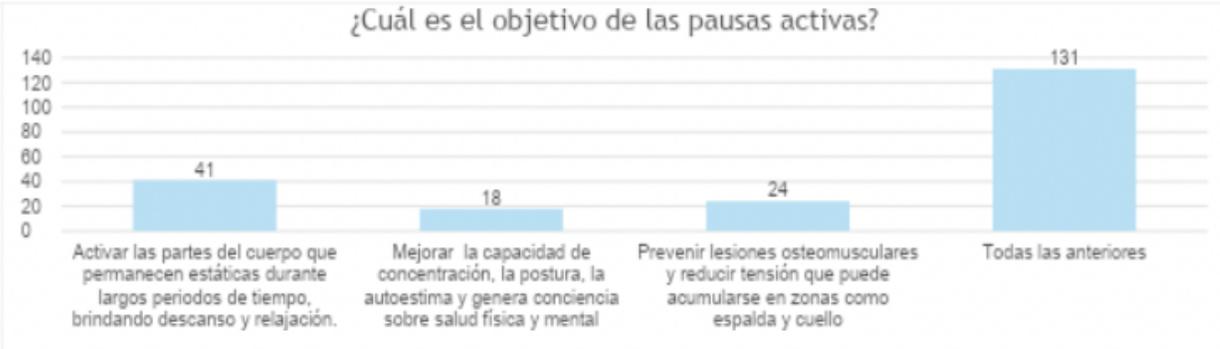
### ¿De quién es responsabilidad realizar las pausas activas?

¿De quién es responsabilidad realizar las pausas activas?		%
Del trabajador	91	43%
De la empresa	15	7%
Del compañero del trabajo	1	0%
Del jefe	5	2%
Todas la anteriores	102	48%
<b>TOTAL</b>	<b>214</b>	<b>100%</b>



Grafica 8. ¿De quien es responsabilidad realizar las pausas activas?

El 48% correspondiente a 102 participantes eligió que la responsabilidad de realizar las pausas activas es de la empresa, el jefe, el compañero de trabajo y de cada trabajador el 43% se atribuye la responsabilidad así mismo, el 7% cree que la responsabilidad es única de la empresa y el 2% eligió que la responsabilidad es únicamente del jefe inmediato.

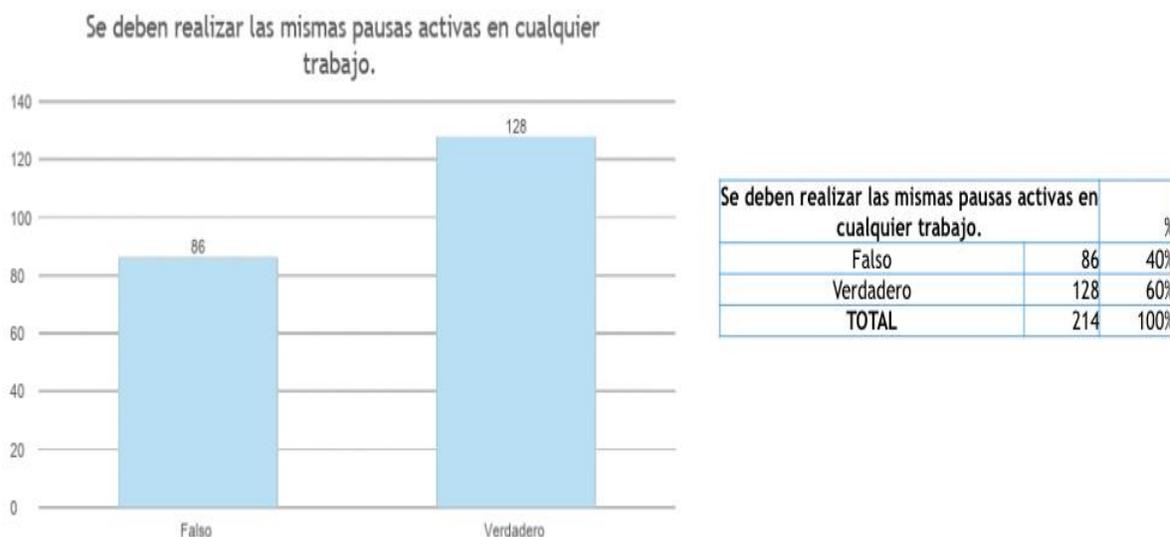


¿Cuál es el objetivo de las pausas activas?		%
Activar las partes del cuerpo que permanecen estáticas durante largos periodos de tiempo, brindando descanso y relajación.	41	19%
Mejorar la capacidad de concentración, la postura, la autoestima y genera conciencia sobre salud física y mental	18	8%
Prevenir lesiones osteomusculares y reducir tensión que puede acumularse en zonas como espalda y cuello	24	11%
Todas las anteriores	131	61%
<b>TOTAL</b>	<b>214</b>	<b>100%</b>

Grafica 9. ¿Cuál es el objetivo de las pausas activas?

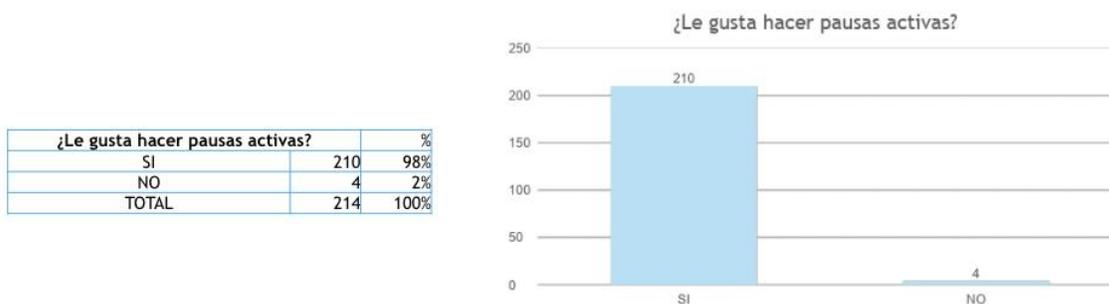
El 61% de los encuestados concluyó que el objetivo de las pausas activas partes del cuerpo que permanezcan estáticas durante largos periodos de tiempo, previniendo lesiones osteomusculares, reduciendo tensiones que pueden acumularse en zonas como en la espalda y el cuello y mejorar la capacidad de concentración postura y el autoestima, el 19% eligió que el objetivo de las pausas activas consistía únicamente en activar las partes del cuerpo, el 11% eligió prevenir lesiones osteomusculares y reducir tensión, el 8% cree que son para mejorar

la capacidad de concentración, la postura y el autoestima, durante el estudio nadie concluyo que no tienen ningún objetivo.



*Grafica 10. Se deben realizar las mismas pausas activas en cualquier trabajo.*

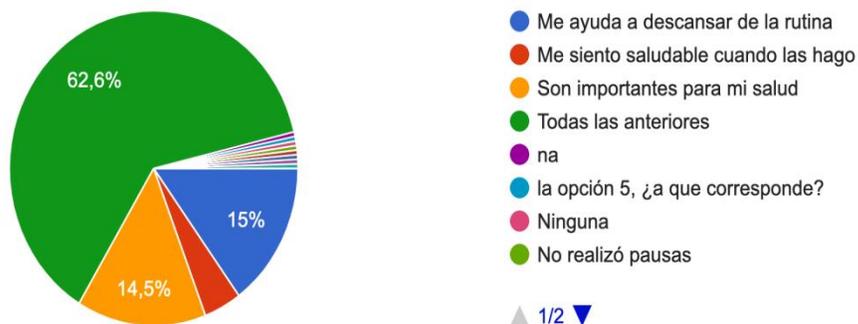
El 60% de los encuestados piensan que el mismo tipo de actividad es válida para cualquier tipo de trabajo, mientras que el 40% cree que las pausas activas deben ser diferentes de acuerdo a su actividad.



*Grafica 11. ¿Le gusta hacer pausas activas?*

Solo el 2% indico que no le gusta realizar pausas activas, mientras que el 98% reporta que si le gusta realizarlas.

Si su respuesta anterior fue SI. Escoja los motivos por lo que su respuesta es positiva  
214 respuestas

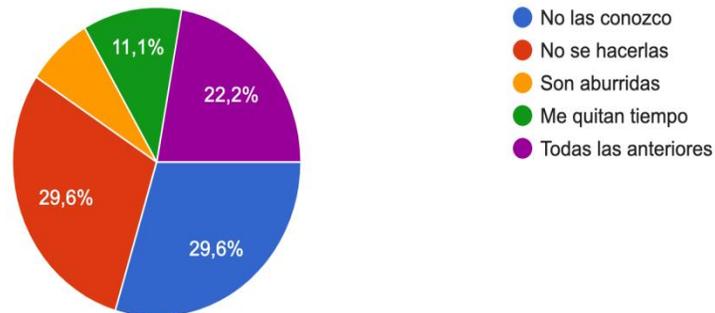


Grafica 9. Si su respuesta fue SI. Escoja los motivos por los que su respuesta es positiva.

Dentro de las razones por las que a las personas si les gusta realizar pausas activas, el 15% eligió me ayudan a descansar de la rutina, 14.5% consideran que son importantes para mantener la salud, el 8% se siente saludable mientras realiza esta actividad y el 62.6% cree que todas las. Razones anteriores son validas para realizar pausas activas durante su jornada laboral.

Si su repuesta anterior fue NO. Escoja los motivos por lo que su respuesta fue negativa

27 respuestas

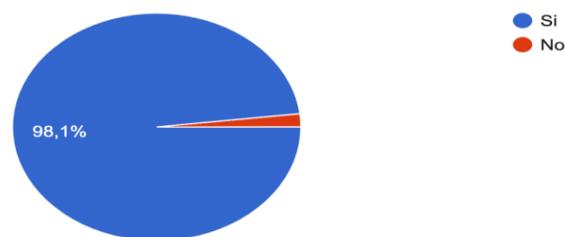


Grafica 10. Si su respuesta anterior fue NO. Escoja los motivos por los que su respuesta fue negativa.

Del 1.9% de las personas a las que no les gusta realizar pausas activas, el 29.6% señalo que no sabe cómo realizarlas, el otro 29.6% respondió que no conocen las pausas activas, el 8% de la población le parecen aburridas y el 11.1% considera que les quita tiempo y el 22.2% eligió la opción de todas las anteriores.

Si se implementa en su área laboral una estrategia para la realización de pausas activas diaria  
¿Usted está dispuesto a realizarla?

214 respuestas



Grafica 11. Si se implementa en su área laboral una estrategia para la realización de pausas activa diaria ¿Usted está dispuesto a realizarla?

El 98.1% de la población estaría dispuesto a realizar pausas activas diariamente si se implementa una estrategia en su área laboral, mientras que tan solo el 1.9% no está dispuesto a la realización de dicha actividad.

## Pausas visuales.

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO						
FACULTAD DE ENFERMERÍA						
FICHA TÉCNICA DE SESIONES EDUCATIVAS						
POBLACIÓN OBJETO: Cuidarte tu salud						
FECHA:	07/10/2021	LUGAR:	CUIDARTE TU SALUD	SESIÓN N°	1	
RESPONSABLES (Nombre de los estudiantes)	Dayana Stefanny Rodriguez Canas Jose Alejandro Pulga Pantoja		HORA INICIO	7 am	HORA FINAL	8 AM
TEMA:	Pausas visuales					
	<p>¿Qué es la ergonomía? <input type="checkbox"/></p> <p>“la disciplina científica relacionada con la comprensión de las interacciones entre los seres humanos y los elementos de un sistema, y la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos de diseño para optimizar el bienestar humano y todo el desempeño del sistema” (1)</p> <p>La ergonomía física se refiere a las características anatómicas, antropométricas, fisiológicas y biomecánicas humanas en su relación con la actividad física. Aspectos relevantes de este dominio son las posturas de trabajo, el manejo de materiales, los movimientos repetitivos, los desórdenes músculo-esqueléticos relacionados con el trabajo, la distribución del lugar de trabajo, seguridad y salud.</p> <p><b>Condición de trabajo:</b> Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.</p> <p>Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles en el sitio de trabajo. La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos del ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades o concentraciones.</p>					

	<p>Los procedimientos para emplear los citados agentes influyentes en la generación de los riesgos laborales. Características de trabajo asociadas con la organización que condicionan la intensidad de los riesgos a que está expuesto el trabajador.(3)</p> <p>Los sistemas de acondicionamiento natural y las tecnologías de control solar de envolventes, requieren un análisis del confort visual experimentado por sus usuarios. Esto es crítico cuando dichos sistemas iluminan directamente espacios donde se realizan tareas con exigencias visuales altas (oficinas, aulas, ect) por dos aspectos principales: 1. Cantidad de luz: los niveles de iluminancia aportados por la luz natural deben superar un valor mínimo para asegurar la funcionalidad visual. 2. Confort visual, cuando los sistemas admiten sol o altos contrastes, los usuarios bloquean la luz natural por deslumbramiento, generando espacios sombríos y con mayores consumos de electricidad (2)</p> <p>También puede decirse que el confort visual es una condición que expresa satisfacción con el ambiente visual. Sus aspectos básicos son: 1. Cantidad necesaria de luz: luz suficiente y necesaria para ver, el aspecto cuantitativo. La cantidad de luz puede proveer la visibilidad requerida (estamos satisfechos con el ambiente visual si podemos verlo correctamente). 2- Calidad de luz: otro aspecto es la eliminación de efectos molestos o</p>	
--	---	--

	<p>perturbadores conectados a la iluminación, es decir, su aspecto cualitativo. Confort significa que los efectos perturbadores están limitados o no están. Los factores que lo afectan son: Uniformidad de la iluminación, luminancia óptima, ausencia de deslumbramiento, adecuadas condiciones de contraste, percepción correcta de colores, ausencia de intermitencias de luz (parpadeo)(3).</p> <p>Los requisitos que un sistema de iluminación debe cumplir para proporcionar las condiciones necesarias para el confort visual son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iluminación uniforme</li> <li>• luminancia óptima</li> <li>• ausencia de brillos deslumbrantes</li> <li>• condiciones de contraste adecuadas</li> <li>• colores correctos</li> <li>• ausencia de luces intermitentes o efectos estroboscópicos.</li> </ul> <p>Es importante examinar la luz en el lugar de trabajo no sólo con criterios cuantitativos, sino también cualitativos.(4)</p> <p>Los efectos específicos son los que se citan a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensión ocular: Los músculos ciliares del ojo humano regulan la abertura de la pupila de acuerdo con el brillo promedio del campo visual. La abertura óptima es de 2 a 4 mm de diámetro; fuera de este rango se causaría fatiga por la contracción sostenida del músculo ciliar.</li> <li>• Fatiga ocular: tanto la deficiencia de iluminación como iluminación excesiva pueden causar fatiga. Una medida de la misma es el ritmo del parpadeo, ya que la frecuencia con que una persona pestañea es un índice del grado de molestia que causa la tarea visual.</li> </ul>	
--	--	--

	<p>Cuando se diseña un puesto de trabajo, no sólo se debe tomar en consideración la cantidad de luz emitida por las luminarias y el número de las mismas; sino que también debe tomarse en cuenta aspectos como el color de piso, paredes y techo, así como el del plano de trabajo. La importancia del color viene dada por la capacidad que se tiene de apreciar los detalles de un objeto con un tipo de luz. (5).</p> <p>El Síndrome de Fatiga Ocular (SFO), denominado también «Fatiga visual» o «Astenopia» está reconocida por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) dentro del grupo de enfermedades laborales. Se define como un conjunto de síntomas que van desde las molestias oculares (picor, ardor, sequedad, lagrimeo, parpadeo, dolor ocular), trastornos visuales (visión borrosa, visión fragmentada y diplopía) y síntomas extra oculares (cefalea, vértigo, molestias cervicales, náuseas).</p>	
	<p>El uso extendido de estos dispositivos cerca de nuestros ojos y las pantallas digitales en los centros de trabajo, hacen del SFO uno de los problemas más frecuentes en países desarrollados</p> <p>En síntesis, es una patología en creciente aumento que suscita un gran interés científico. El principal campo de actuación es mejorar las condiciones del puesto de trabajo, identificar y corregir aquellos factores que propicien el SFO, así como implementar medidas preventivas en todos los sectores laborales implicados. Desgraciadamente en la literatura científica los estudios existentes son muy variables y hay poco consenso en cuanto a las variables a analizar lo que limita formular conclusiones generales.(6)</p>	

	 <p>Prevención de Riesgos Laborales. 2021. <i>Recomendaciones para puestos en P.V.D.</i> [online] Available at: &lt;<a href="https://www.preving.com/recomendaciones-puestos-p-v-d/">https://www.preving.com/recomendaciones-puestos-p-v-d/</a>&gt; [Accessed 17 October 2021].</p>	
--	---	--

<p><b>JUSTIFICACIÓN</b> (marco normativo o social que soporta la intervención)</p>	<p><a href="https://www.minenergia.gov.co/documents/10180/23517/20729-7853.pdf">https://www.minenergia.gov.co/documents/10180/23517/20729-7853.pdf</a> <a href="https://www.insst.es/documents/94886/518403/Normativa+t%C3%A9cnica+iluminaci%C3%B3n">https://www.insst.es/documents/94886/518403/Normativa+t%C3%A9cnica+iluminaci%C3%B3n</a></p>
<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar a los trabajadores de una IPS de Bogotá en cuanto a la importancia de la conservación visual y la prevención de enfermedades oculares.</li> </ul>
<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la frecuencia y tipo de exposición a dispositivos electrónicos en el área laboral.</li> <li>• Informar a todo el personal acerca de las condiciones adecuadas en un área laboral.</li> <li>• Brindar herramientas y conocimiento al personal, para la adecuada realización de pausas visuales</li> </ul>
<p><b>METODOLOGÍA</b> (Descomponer el desarrollo de las sesiones)</p>	<p><b>7:00</b> Presentación del grupo de trabajo</p> <p>tema pausas visuales como estrategia para los trabajadores de la IPS CUIDARTE TU SALUD S.A.S integrado por Dayana Rodríguez y Alejandro Pulga estudiantes del posgrado Seguridad y salud en el trabajo de la Universidad Antonio Narino.</p> <p>A continuación se enviará por medio del chat general (meet) la lista de asistencia para los participantes con campos obligatorios la cual estará durante toda la sesión abierta.</p> <p>Se dará inicio con una actividad didáctica, consistente en el uso de un recurso virtual, se enviará un link para relacionar anónimos de cada palabra, con una duración de 5 minutos.</p>

*Fuente: Es.educaplay.com. 2021. Cómo crear Juegos de Relacionar - Creador de Juegos de Relacionar. [online] Available at: <https://es.educaplay.com/tipos-de-actividades/juegos-de-relacionar.html> [Accessed 17 October 2021].*

**7:05 Aplicación pretest**

Se enviará un pre test al chat, posteriormente se explicará a los participantes que por medio de esta encuesta evaluaremos el conocimiento previo acerca de las pausas activas en el área laboral, se manifestara que la participación es libre y los datos serán confidenciales respetando su privacidad.

## Pausas visuales

Usted ha sido seleccionado para participar en una encuesta que permitirá identificar el grado de conocimiento sobre las pausas visuales en su entorno laboral en Cuidarte tu salud I.P.S.

Al completar esta encuesta, usted manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria. Los datos serán confidenciales y se respetará la privacidad de los participantes. Se realizará para fines netamente académicos.

¿Con qué frecuencia se encuentra expuesto a pantallas de televisión, computadores, móviles? \*

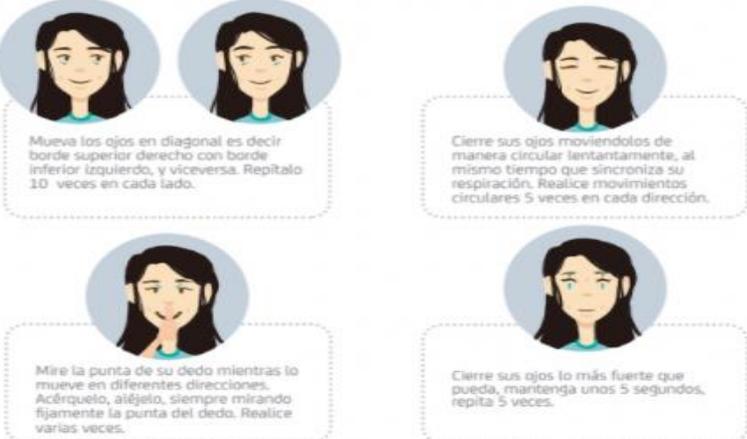
- Todo el día.
- 1 vez al día.
- Solo en el trabajo.
- 3 veces al día.
- Usualmente, pero hago pausas.

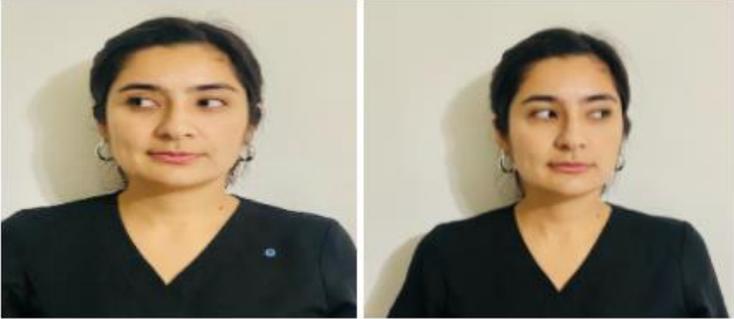
### **7:15** Desarrollo de la sesión.

Se da inicio a la presentación del tema: Que es la ergonomía, cuales son las condiciones aptas en un puesto de trabajo, condiciones de iluminación, generalidades anatómicas y efectos oculares, enfermedad ocular asociada, estrategias para realizar pausas visuales, posteriormente se mostraran imágenes virtuales de los presentadores fotos y videos de la realización de las pausas visuales.

**7:50** Se realizarán sesión de preguntas y respuestas y se aplicará el post test de pausas activas

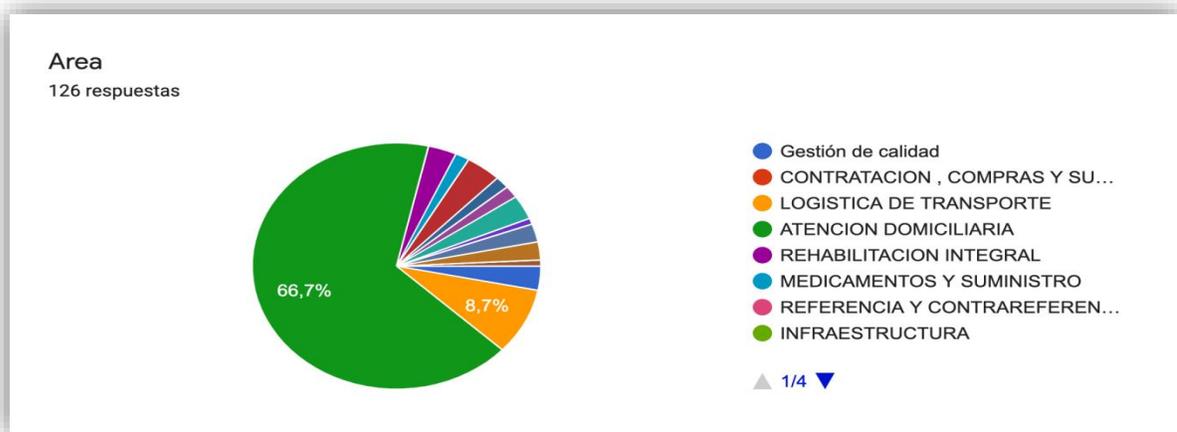
**8:00** Conclusiones y cierre

<p><b>TIEMPO</b> (Duración total, según agenda)</p>	<p>La duración de esta sesión es de aproximadamente 1 hora incluyendo todas las actividades descritas.</p>
<p><b>AYUDAS DIDÁCTICAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lista de asistencia <a href="https://docs.google.com/forms/d/11S-S9zOEuPZ0LksXUiqng4gP-LPOXIITF2KP3qBqGVQ/edit">https://docs.google.com/forms/d/11S-S9zOEuPZ0LksXUiqng4gP-LPOXIITF2KP3qBqGVQ/edit</a></li> <li>❖ Pretest <a href="https://docs.google.com/forms/d/1_yuFaXgr-xk1wEFr9Im1BrF0bkV0MxSsFOGa8I-3tss/edit">https://docs.google.com/forms/d/1_yuFaXgr-xk1wEFr9Im1BrF0bkV0MxSsFOGa8I-3tss/edit</a></li> <li>❖ Posttest</li> <li>❖ Infografía pausas activas (esta infografía será modificada)</li> </ul>  <p>La infografía muestra cuatro ejercicios de pausas activas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 1:</b> Mueva los ojos en diagonal es decir borde superior derecho con borde inferior izquierdo, y viceversa. Repítalo 10 veces en cada lado.</li> <li><b>Ejercicio 2:</b> Cierre sus ojos moviendolos de manera circular lentamente, al mismo tiempo que sincroniza su respiración. Realice movimientos circulares 5 veces en cada dirección.</li> <li><b>Ejercicio 3:</b> Mire la punta de su dedo mientras lo mueve en diferentes direcciones. Acérquelo, aléjelo, siempre mirando fijamente la punta del dedo. Realice varias veces.</li> <li><b>Ejercicio 4:</b> Cierre sus ojos lo más fuerte que pueda, mantenga unos 5 segundos, repita 5 veces.</li> </ul>
	 <p>Los ejercicios adicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 5:</b> Mueva sus ojos hacia los lados, a la derecha luego a la izquierda, realice ese movimiento 5 veces y descanse. Repita 3 veces.</li> <li><b>Ejercicio 6:</b> Con la yema de sus dedos realice una presión en las sienes, manteniendo sus ojos cerrados. Mantenga entre 5 a 7 segundos. Repita a consideración.</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Silva, E., 2021. <i>REVISIÓN DOCUMENTAL DE LA ERGONOMÍA EN COLOMBIA 1990-2010</i>.</li> <li>2. Mendoza-conicet.gob.ar. 2021. [online] Available at: &lt;<a href="https://www.mendoza-conicet.gob.ar/asades/modulos/averman/trabajos/2012/2012-t001-a005.pdf">https://www.mendoza-conicet.gob.ar/asades/modulos/averman/trabajos/2012/2012-t001-a005.pdf</a>&gt; [Accessed 17 October 2021].</li> <li>3. Cacia-Barreto, L., Carvajal-Villamizar, H. and Hernández Flórez, N., 2021. <i>Condiciones de trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la Nueva Sexta, Cúcuta..</i> [online] Core.ac.uk. Available at: &lt;<a href="https://core.ac.uk/display/153291530">https://core.ac.uk/display/153291530</a>&gt; [Accessed 17</li> </ol>

<p><b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b></p> <p><b>(Normas Vancouver)</b></p>	<p>October 2021].</p> <p>4. Es.slideshare.net. 2021. <i>Iluminacin juan guasch farras</i>. [online] Available at: &lt;<a href="https://es.slideshare.net/lizkno10/iluminacin-juan-guasch-farras">https://es.slideshare.net/lizkno10/iluminacin-juan-guasch-farras</a>&gt; [Accessed 17 October 2021].</p> <p>5. Cabeza, Maria A., Cabeza, Maria E., Evaluación de los Riesgos por Iluminación en los Puestos de Trabajo de Oficinas PDVSA a través de un Programa de Computación. SABER. Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente [Internet]. 2010;22(1):63-69. Recuperado de: <a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=427739443009z">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=427739443009z</a> .</p> <p>6. Prado Montes Ana, Morales Caballero Álvaro, Molle Cassia Jossias Navor. Síndrome de Fatiga ocular y su relación con el medio laboral. Med. segur. trab. [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Oct 8]; 63( 249 ): 345-361. Disponible en: <a href="http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0465-546X2017000400345&amp;lng=es">http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0465-546X2017000400345&amp;lng=es</a>.</p>	
<p><b>EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS</b></p> <p><b>(Entrega en el corte final)</b></p>		

		
--	---	--

## Resultados pre test pausas visuales



Grafica 1 .Participación según área laboral.

SEXO		%
Femenino	88	70
Masculino	37	29
No sabe	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>126</b>	<b>100%</b>



Grafica 2. Sexo de los participantes.

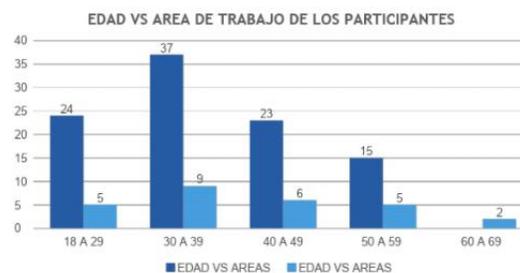
A continuación se determina que de la cantidad total de los participantes para esta encuesta es de 126 que corresponde al 100%, el predominio de género es femenino con un 88% de participación correspondiente a 70 mujeres, mientras el 29% corresponde a 37 personas de género masculino y 1% indefinido.



EDAD		%
18 A 29	29	23
30 A 39	46	37
40 A 49	29	23
50 A 59	20	16
60 A 69	2	2
<b>TOTAL</b>	<b>126</b>	<b>100%</b>

Grafica 3. Edad de los participantes.

En esta grafica podemos determinar que el mayor porcentaje 37% que corresponde a 46 personas oscila entre los 30 y 39 anos.



AREA		%
Asistencial	99	79
Administrativa	27	21
<b>TOTAL</b>	<b>126</b>	<b>100</b>

EDAD	EDAD VS AREAS		ADMINISTRATIVO	%
	ASISTENCIAL	%		
18 A 29	24	24	5	19
30 A 39	37	37	9	33
40 A 49	23	23	6	22
50 A 59	15	15	5	19
60 A 69	0	0	2	7
<b>TOTAL</b>	<b>99</b>	<b>100</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Grafica 4. Área a la que pertenecen.

De los 126 trabajadores encuestados podemos determinar que el 79% de la población es asistencial y el 37% de esta población oscila entre 30 y 39 anos, mientras que el 21% corresponde al personal administrativo quienes en su mayoría también oscilan entre los 30 y 39 anos.

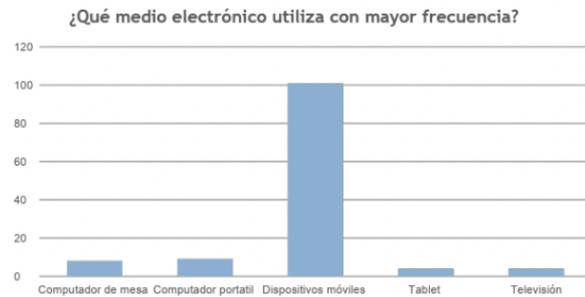


¿Cuántas horas al día se encuentra expuesto a pantallas de televisión, computadores, móviles?		%
1 A 3 HORAS	50	40
3 A 5 HORAS	24	19
5 A 7 HORAS	18	14
7 A 9 HORAS	16	13
MAS DE 9 HORAS	18	14
TOTAL	126	100

Grafica 5. ¿Cuántas horas al día se encuentra expuesto a pantallas de televisión, computadores, móviles?

Respecto a la cantidad de tiempo de exposición a pantallas de los trabajadores el 14% eligió exposición mayor a 9 horas, el otro 14% de 5 a 7 horas diarias, el 13% de 7 a 9 horas diarias, el 19% de 3 a 5 horas diarias y el 40% de 1 a 3 horas diarias, ninguna de las personas encuestadas indico no estar expuesta al uso de pantallas.

¿Qué medio electrónico utiliza con mayor frecuencia?		%
Computador de mesa	8	6
Computador portátil	9	7
Dispositivos móviles	101	80
Tablet	4	3
Televisión	4	3
TOTAL	126	100



Grafica 6. ¿Que medio electrónico utiliza con mayor frecuencia?

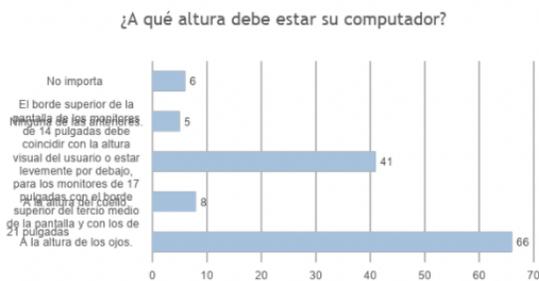
El 80% respondió que el medio electrónico que utiliza con mayor frecuencia es su teléfono móvil, mientras que el 20% se ve expuesto a pantallas en similares cantidades entre televisión, computador de mesa, computador portátil y tablet.



¿Cuál es la distancia recomendada entre la pantalla de un computador de mesa o portátil y los ojos?		%
De cualquier manera en la que pueda ver.	9	7
No existe ninguna distancia recomendada.	2	2
Nunca había escuchado que existían medidas para evitar la exposición.	38	30
Si el computador es de 14 pulgadas está entre 40 cms y 70 cms; 17 pulgadas entre 55 cms y 75 cms y de 21 pulgadas, superior a los 70 cms.	66	52
Si el computador es de 14 pulgadas está entre 40 cms y 70 cms; 17 pulgadas entre 55 cms y 75 cms y de 21 pulgadas, superior a los 70 cms.	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>126</b>	<b>100</b>

Grafica 7. ¿Cuál es la distancia recomendada entre la pantalla de un computador de mesa o portátil y los ojos?

Respecto a la altura de uso de los computadores el 52% ubica su pantalla a la altura de los ojos, mientras que el 32% considera que la altura visual debe estar levemente por debajo de los monitores, el 15.1% utiliza la pantalla del computador a la altura del cuello, no le importa o no sabe.

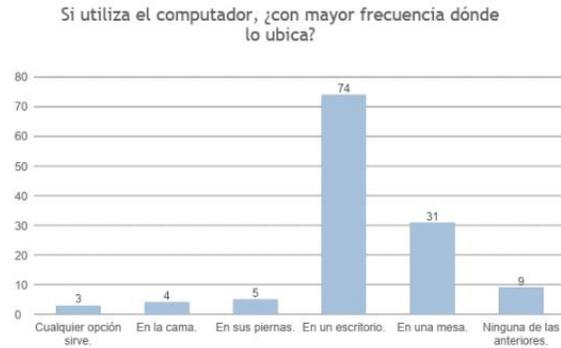


¿A qué altura debe estar su computador?		%
A la altura de los ojos.	66	52
A la altura del cuello.	8	6
El borde superior de la pantalla de los monitores de 14 pulgadas debe coincidir con la altura visual del usuario o estar levemente por debajo, para los monitores de 17 pulgadas con el borde superior del tercio medio de la pantalla y con los de 21 pulgadas hacia la mitad de la pantalla.	41	33
Ninguna de las anteriores.	5	4
No importa	6	5
<b>TOTAL</b>	<b>126</b>	<b>100</b>

Grafica 8. ¿A que altura debe estar su computador?

El 52% de los encuestados respondió que debe estar a la altura de los ojos, el 33% debe estar a la altura visual del usuario o levemente por debajo y el 15% eligió entre a la altura del cuello, ninguna de las anteriores o simplemente no le importa.

Si utiliza el computador, ¿con mayor frecuencia dónde lo ubica?		
		%
Cualquier opción sirve.	3	2
En la cama.	4	3
En sus piernas.	5	4
En un escritorio.	74	59
En una mesa.	31	25
Ninguna de las anteriores.	9	7
<b>TOTAL</b>	<b>126</b>	<b>100</b>



**Grafica 9.** ¿Si utiliza el computador con mayor frecuencia donde lo ubica?

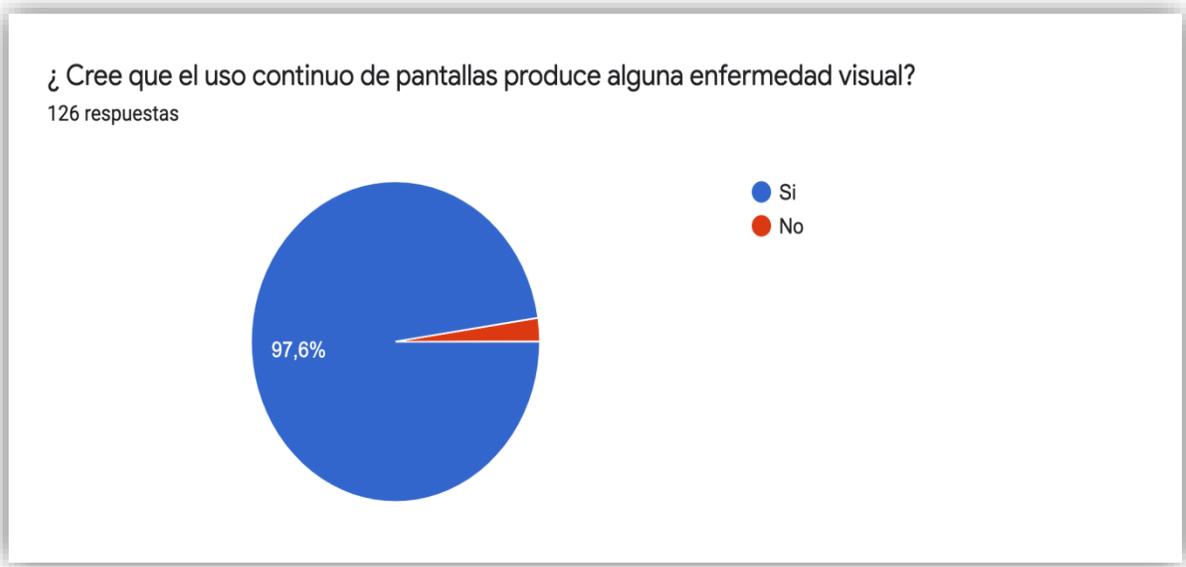
El 59% ubica el computador con mayor frecuencia en un escritorio diseñado para computadores, el 25% lo ubica en una mesa, mientras que el 16% de las personas suelen utilizar su computador en la cama, en las piernas o en cualquier lugar.



¿Alguna vez ha escuchado hablar acerca de las pausas visuales?		
		%
SI	72	57
NO	54	43
<b>TOTAL</b>	<b>126</b>	<b>100</b>

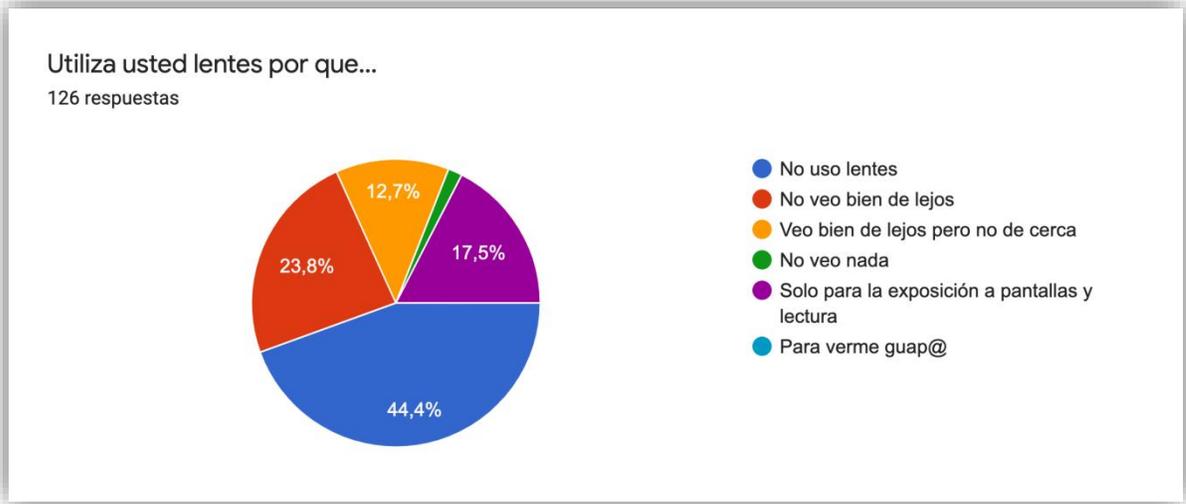
**Grafica 10.** ¿Alguna vez ha escuchado acerca de pausas visuales?

El 57% de la población si conoce o había escuchado a cerca de las pausas visuales, mientras el 43% nunca ha escuchado o conoce este tipo de pausas.



Grafica 11. ¿ Cree que el uso continuo de las pantallas produce alguna enfermedad visual?

El 97.6% de los encuestados cree que el uso y la exposición al uso de pantallas de cualquier tipo potencialmente puede producir algún tipo de enfermedad visual, el 2.4% cree que no producirá ninguna enfermedad.



Grafica 12. Usted utiliza lentes porque...

Del 53.67% de las personas que si requerían corrección visual 23,8% no pueden ver bien de lejos, 12,7% no pueden ver bien de cerca, 17,5% las utilizan para la protección de las

pantallas y lectura y el 2% no ve bien a ninguna distancia y solo 1% lo utiliza con fines netamente estéticos.



Grafica 13. Suele utilizar pantallas en la noche con...

El 0.9% de la población usa luces de diferentes colores mientras trabaja con algún tipo de pantalla, el 8.7% tiene una lámpara especializada para iluminar su computador, el 11.1% se expone a la oscuridad y solo utiliza la luz del dispositivo electrónico, el 21,4% no utiliza ningún tipo de luz cuando trabaja en el computador y el 57,9% utiliza la luz de su habitación.

**Estilos de vida saludables.**

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO</b>  <b>FACULTAD DE ENFERMERÍA</b>  <b>FICHA TÉCNICA DE SESIONES EDUCATIVAS</b></p>						
<p><b>POBLACIÓN OBJETO: Cuidarte tu salud</b></p>						
<b>FECHA:</b>	21/10/2021	<b>LUGAR:</b>	CUIDARTE TU SALUD	<b>SESIÓN N°</b>	1	
<b>RESPONSABLES (Nombre de los estudiantes)</b>	Dayana Stefanny Rodriguez Canas Jose Alejandro Pulga Pantoja		<b>HORA INICIO</b>	7 am	<b>HORA FINAL</b>	8 AM
<b>TEMA:</b>	<b>Estilos de vida saludable</b>					
<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.(1)</p> <p>Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:</p> <p><b>Dieta equilibrada:</b> una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.</p>						

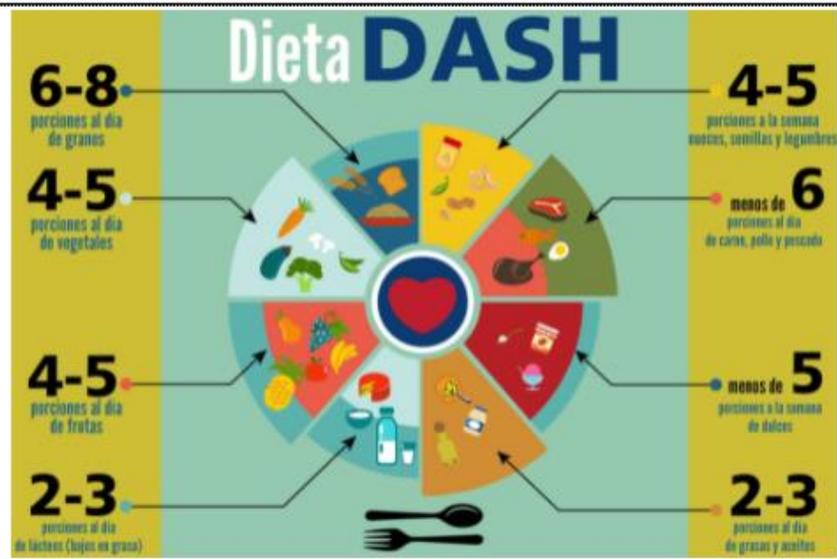
	<p><b>Hábitos tóxicos:</b> el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.</p> <p><b>Ejercicio físico:</b> las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.</p> <p><b>Higiene:</b> una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.</p>
--	---

	<p><b>Productos tóxicos:</b> son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerado como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.</p> <p><b>Equilibrio mental:</b> no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.</p> <p><b>Actividad social:</b> las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.(1)</p> <p>La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".</p> <p>Según el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia, en el año 2009 las enfermedades crónicas no transmisibles estuvieron entre las cinco primeras causas de mortalidad. Para el grupo de 45 y mayores de 65 años, se reportó una mortalidad por enfermedades cardio-cerebro vasculares de 27,6% en hombres y un 27,7% en mujeres; por enfermedades crónicas respiratorias infecciosas, un 9,38% y 7,96% en hombres y mujeres respectivamente. Un 5,29% de mujeres mayores de 65 años fallecieron por diabetes mellitus.</p>
--	--

	<p>Muchas de estas muertes serían evitables si la población adquiriera hábitos de vida saludables, entre ellos: realizar actividad física al menos 150 minutos semanales, consumir diariamente cinco porciones entre frutas y verduras, reducir al mínimo la ingesta de sal, alcohol y eliminar el consumo de cigarrillo.</p> <p>Ánte esta realidad, la Universidad de Nariño a través del Programa de Promoción de la Salud viene desarrollando la estrategia SALUDARTE: "Un proyecto de vida para recrear salud", con el objetivo de promover la adopción de estilos de vida saludables, de los estudiantes, en un principio potenciando así a la Universidad de Nariño como entorno</p>
	<p>promotor de una nueva cultura de la salud. Saludarte, aborda temas como sexualidad sana, responsable y gratificante; salud mental; habilidades para la vida; nutrición y juventud sana.</p> <p>La propuesta alcanzó el Segundo Lugar a Nivel Nacional en la Categoría Corazones Responsables en Gremios, Entidades e Instituciones otorgado por la Fundación Colombiana del Corazón, lo cual dio inicio a la alianza estratégica entre las dos instituciones para convertir a la ciudad de Pasto en la primera ciudad saludable del país en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable; organizada por el Ministerio de Salud y Protección Social en articulación con la OPS/OMS, a la cual se unieron 27 organizaciones en todo el país con el propósito de promover los hábitos de vida saludables y sensibilizar a la población sobre la importancia de adquirirlos.(2)</p>

<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar conscientización de la importancia de la adquisición de estilos de vida saludables y reducción de comportamientos de riesgo que a largoplazo ocasionen afecciones en la salud.</li> </ul>
<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar el estado de salud física y mental de cada trabajador (encuesta pretest)</li> <li>● Orientar a los trabajadores hacia los estilos de vida saludables</li> <li>● Brindar conocimientos de beneficios que otorgan las buenas practicas de vida saludable</li> </ul>

AYUDAS  
DIDÁCTICAS



## DIETA DASH

**Dietary Approaches to Stop Hypertension  
(Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión)**

La dieta dash esta respaldada por diversas investigaciones que demuestran su efectividad para reducir la presión arterial, colesterol y mejora en la sensibilidad a la insulina.

<b>6 a 8</b> Porciones diarias		Granos enteros y cereales integrales	<i>Basada en una dieta de 2000 Kcal</i>
<b>4 a 5</b> Porciones diarias		Frutas	
<b>2 a 3</b> Porciones diarias		Verduras	
<b>Menos de 6</b> Porciones diarias		Nueces, semillas y leguminosas	
<b>Menos de 5</b> Porciones por semana		Leche y productos lácteos bajos en grasa	
		Carnes magras, aves y pescado	
		Azúcar o productos azucarados	
		Grasas y aceites	

*No solo es una dieta baja en sal y sodio, sino que promueve el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, además de ser rica en potasio, magnesio, calcio y fibra.*

*Esta diseñada para personas con hipertensión, pero ha demostrado ser eficaz en reducción de peso y dislipidemias. Su variedad de grupos de alimentos la hacen apta para toda la familia.*



## RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS (DE 18 A 64 AÑOS)



Al menos entre **150 y 300**

minutos semanales

Actividad física aeróbica de intensidad moderada.

Al menos entre **75 y 150**

minutos semanales

Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente durante la semana.



PARA LOGRAR BENEFICIOS ADICIONALES PARA LA SALUD Al menos

**2**

días a la semana

Actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada.

**LIMITAR** Tiempo en actividades sedentarias.

**SUSTITUIRLO** Por más actividad física.



**OPS**



FUENTE: Dirección de la OPS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020).



# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



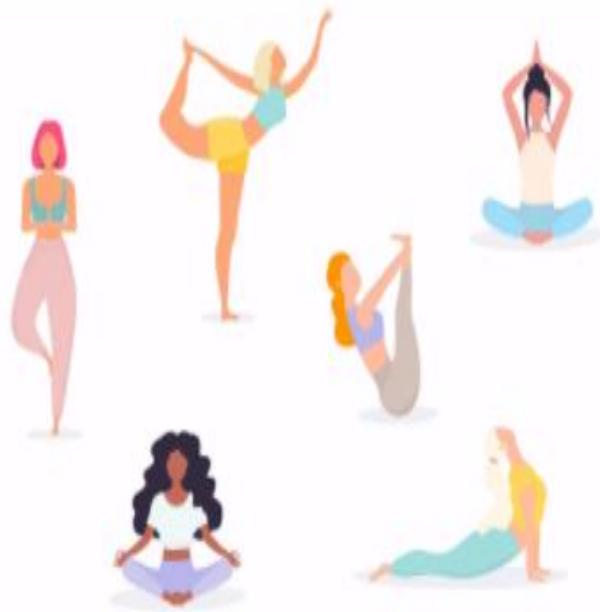
Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

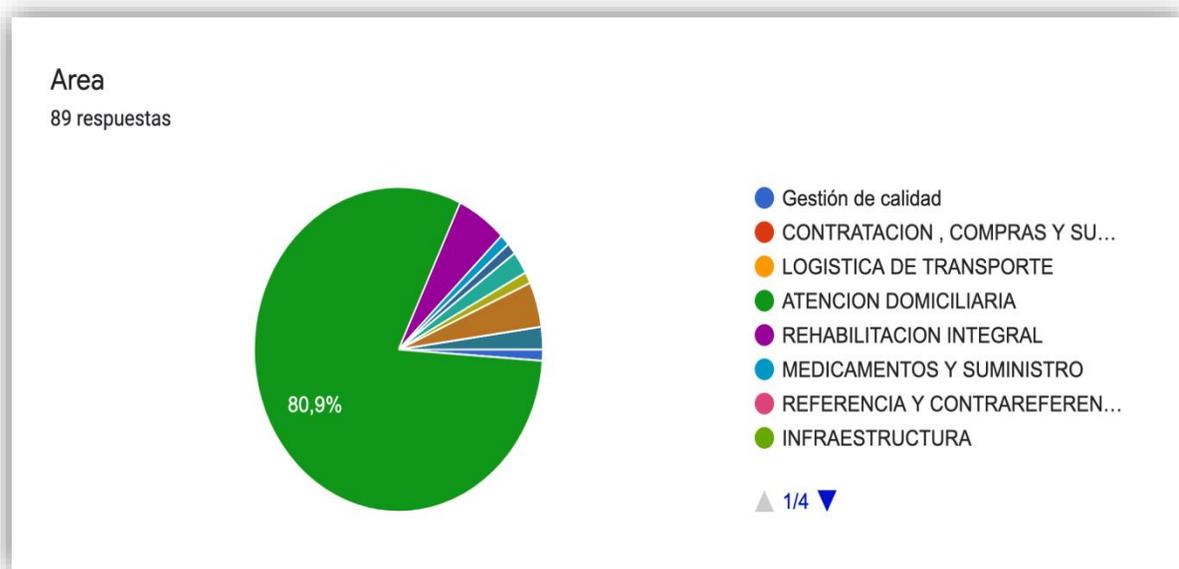
La Organización Mundial de la Salud no asume responsabilidad por el uso de esta información. El contenido de esta publicación es el resultado de un proceso de consenso y no debe ser utilizado para fines comerciales. Se permite la reproducción de esta publicación en cualquier idioma, siempre que se cite la fuente original y se mantenga el contenido intacto. La Organización Mundial de la Salud no es responsable de los errores o de las consecuencias de su uso. Se permite la reproducción de esta publicación en cualquier idioma, siempre que se cite la fuente original y se mantenga el contenido intacto.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

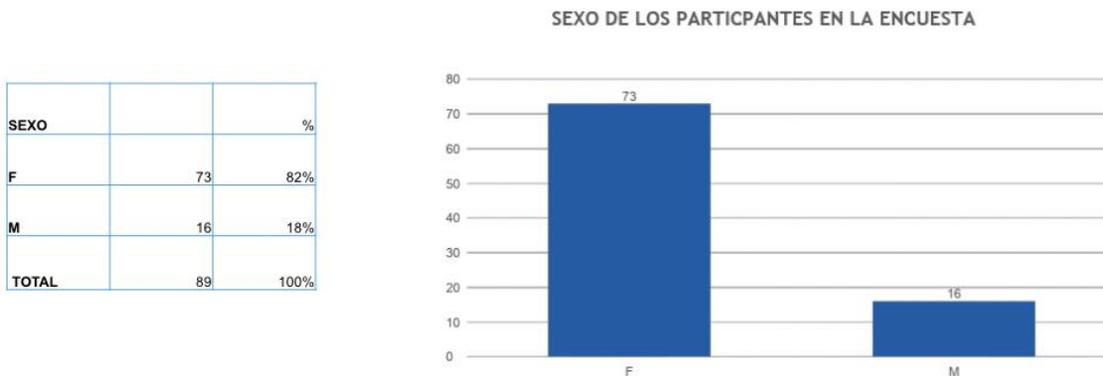


	
	
<p><b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b></p> <p><b>(Normas Vancouver)</b></p>	<p>Salud, B., vida, E., saludable, H. and saludable, H., 2021. <i>Hábitos de vida saludable</i>. [online] Sanitas. Available at: &lt;<a href="https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html">https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html</a>&gt; [Accessed 11 November 2021].(1)</p> <p><a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0124-71072012000200001">http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0124-71072012000200001</a>&gt; [Accessed 11 November 2021].(2)</p> <p>Cdc.gov. 2021. <i>Hand Hygiene Guidance   Hand Hygiene   CDC</i>. [online] Available at: &lt;<a href="https://www.cdc.gov/handhygiene/providers/guideline.html">https://www.cdc.gov/handhygiene/providers/guideline.html</a>&gt; [Accessed 11 November 2021].</p>

## Resultados pre test estilos de vida.



Grafica 1 área laboral.



Grafica 2. Sexo de los participantes.

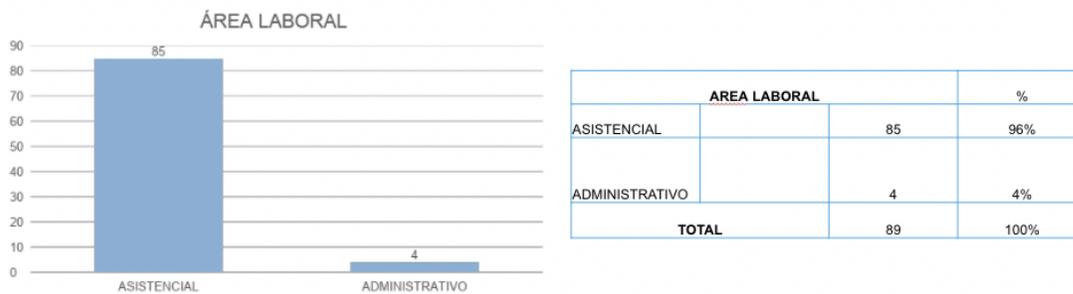
A continuación se determina que de la cantidad total de los participantes para esta encuesta es de 89 que corresponde al 100%, el predominio de genero es femenino con un 82% de participación correspondiente a 73 mujeres, mientras el 18% corresponde a 16 personas de genero masculino.

EDAD (AÑOS)		%
18 A 29	22	25%
30 A 39	32	36%
40 A 49	24	27%
50 A 59	11	12%
60 A 69	0	0%
NO SABE	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>



*Grafica 3. Edad de los participantes.*

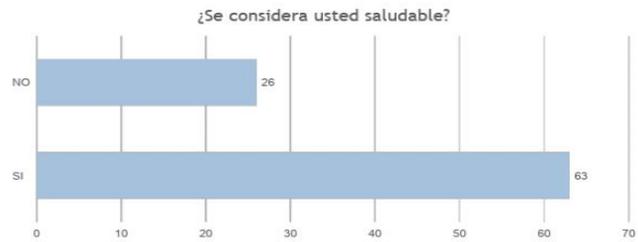
En esta grafica podemos determinar que el 36% de la población participante en esta encuesta correspondiente a 32 personas oscila entre los 30 y 39 anos.



*Grafica 4. Área a la que pertenecen.*

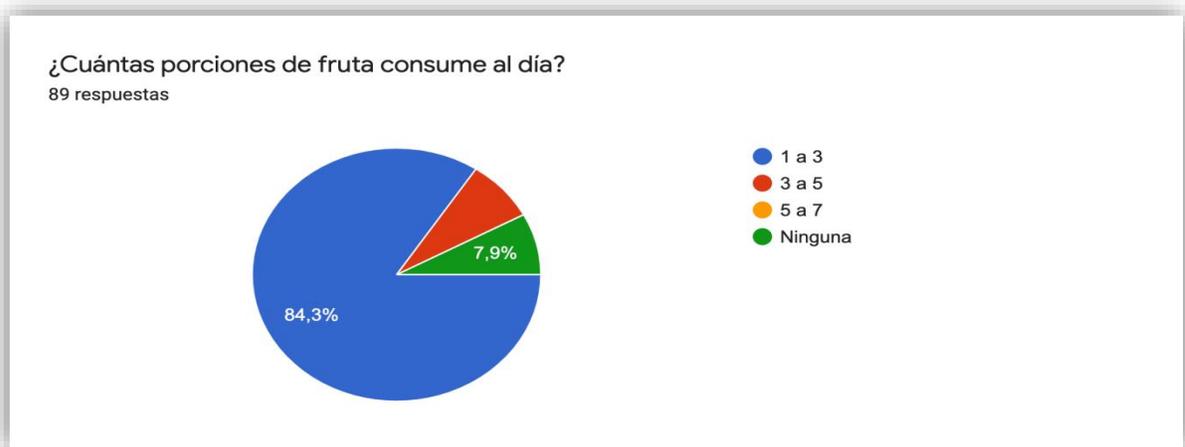
De la totalidad de los participantes podemos observar que el 96% corresponde a 85 trabajadores asistenciales, mientras que un 4% siendo 4 personas, corresponden al personal administrativo.

¿Se considera usted saludable?		%
SI	63	71
NO	26	29
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>



**Grafica 5. ¿Se considera usted saludable?**

El 71% de las personas encuestadas se considera saludable, mientras que el 29% no consideran gozar de un buen estado de salud.



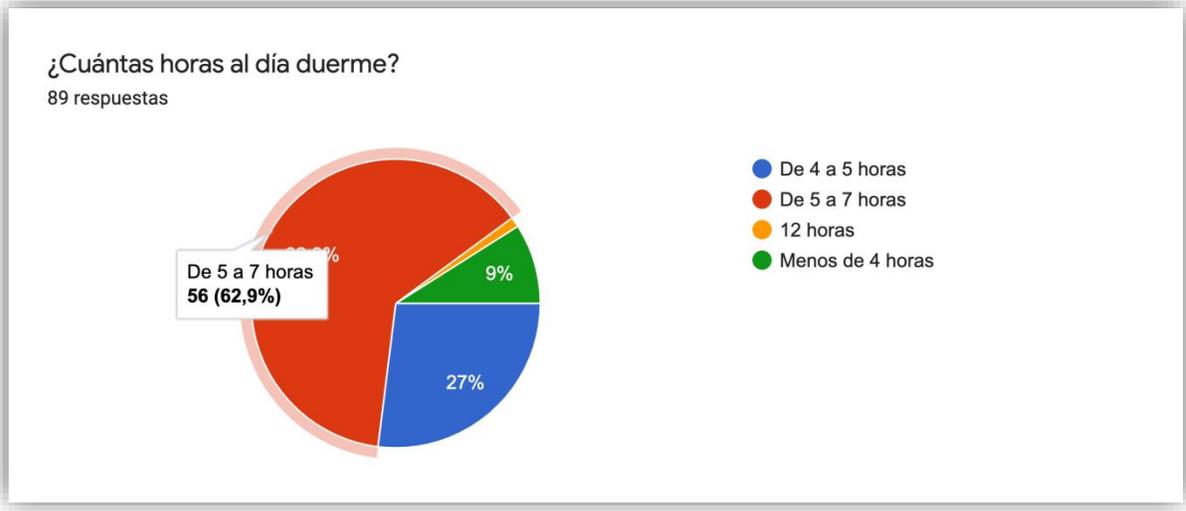
**Grafica 6. ¿Cuántas porciones de fruta consume al día?**

84,3% de los participantes consumen entre 1 a 3 frutas por día, 7,8% come de 3 a 5 porciones de fruta al día y el 7.9% no consume frutas en el día.



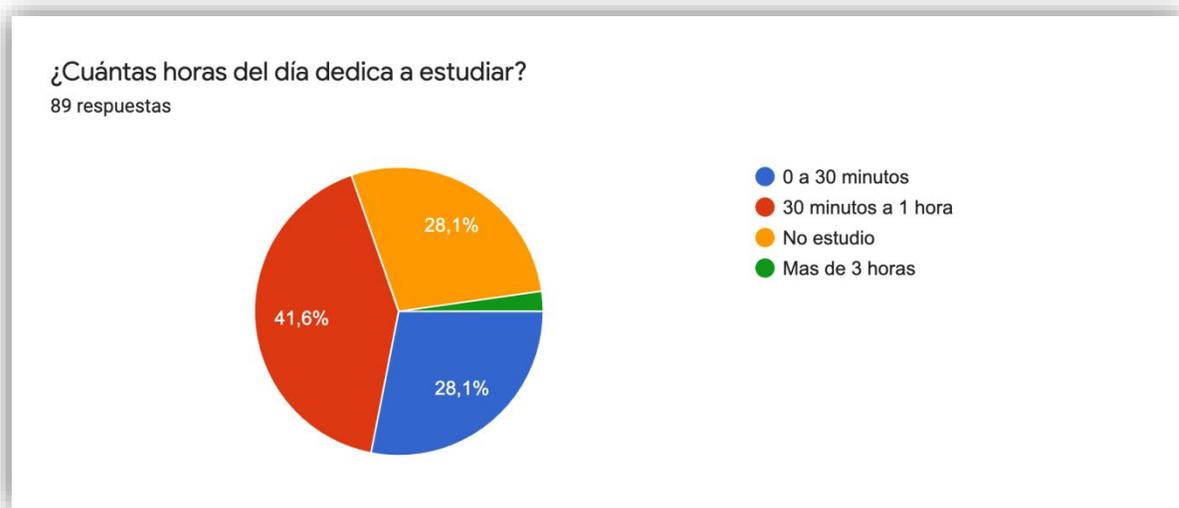
Grafica 7 ¿Cuanto tiempo al día dedica a hacer ejercicio?

De los participantes el 40.4% no realiza ningún tipo de ejercicio, 33.7% dedica una media de 25 minutos a la práctica de algún deporte, el 14,6% entre 30 minutos y 1 hora de su día a realizar ejercicio, el 10,1% de 1 a 2 horas y solo 1 persona realiza mas de 2 horas diarias.



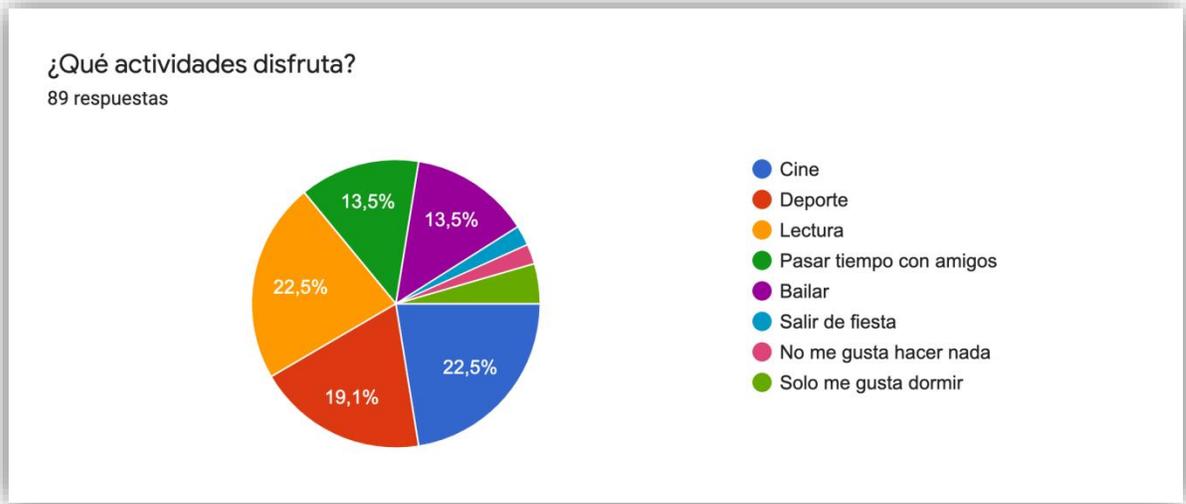
Grafica 8. ¿ Cuantas horas al día duerme?

De la misma población encuestada, respecto a los hábitos de sueño, 62,9% de las personas duerme de 5 a 7 horas cada día, 27% de 4 a 5 horas diarias, el 9% menos de 4 horas y solo 2 personas duermen 12 horas al día.



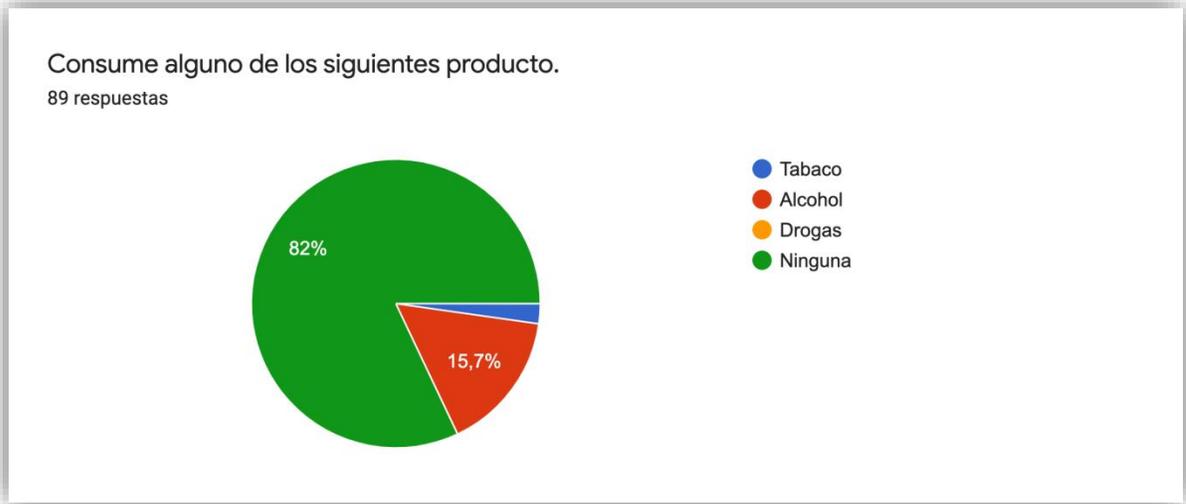
Grafica 9. ¿ Cuantas horas del día dedica a estudiar?

Respecto a los hábitos de estudio el 41,6% de los participantes dedican entre 30 minutos y 1 hora a actividades académicas, el 28,1% entre 0 a 30 minutos, siendo este el mismo porcentaje atribuido a las personas que no realizan ninguna actividad académica, solo 2 personas reportan más de 3 horas diarias.



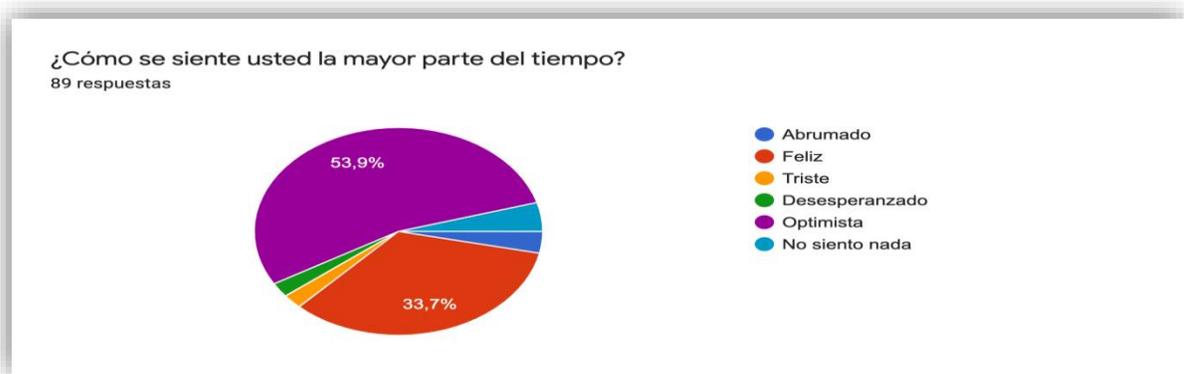
Grafica 10. ¿Que actividades disfruta?

En las actividades de ocio y recreación el 22,5% disfruta de asistir a cine, siendo este el mismo porcentaje para los que prefieren la lectura, seguido del 19,1% de personas que se dedican a realizar algún deporte, mientras que un 13,5% prefieren pasar tiempo con amigos y otro 13,5% disfruta salir a bailar, 2 personas de las encuestas no les gusta hacer nada y a 4 personas solo les gusta dormir.



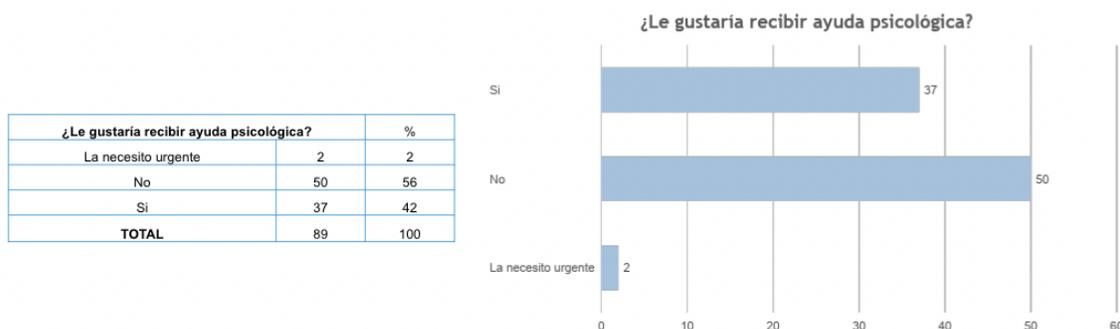
Grafica 11. Consume algunos de los siguientes productos.

El 2,3% de los encuestados consumen tabaco, el 15,7% consume alcohol, el 82% asegura no consumir ningún producto, ninguno de los participantes acepto el consumo de drogas.



Grafica 12. ¿Como se siente usted la mayor parte del tiempo?

El 53,9% de la población asegura sentirse optimista la mayor parte de su tiempo, el 33,7% se siente feliz, mientras que el 12,4% de la población indica sentirse abrumados, tristes, desesperanzados o simplemente no sienten nada.



Grafica 13. ¿Le gustaría recibir ayuda psicológica?

El 56% de la población eligió que le gustaría recibir ayuda psicológica, el 42% no desea recibir atención por psicología y 2% correspondiente a 2 personas necesitan urgente atención psicológica.

## **Conclusiones**

Según la población encuestada las pausas activas aumentan la realización de ejercicio y actividades que combaten el sedentarismo, lo que promueve a su vez un buen estado de salud, en este punto se encuentran de acuerdo la totalidad de los participantes del grupo.

Se concluye que dada la implementación tecnológica no hay un trabajador que no se vea expuesto al uso de pantallas ya sea durante el desarrollo de su actividad laboral o personal, cambiando el nivel de exposición dependiendo de cada tipo de sector productivo y el estilo de vida individual de los participantes de este estudio. El teléfono celular es la mayor herramienta utilizada durante el día que irradia sobre los ojos con una franja amplia de horarios entre 1 a 9 horas diarias de uso en los trabajadores de la IPS Cuidarte Tu Salud.

Se determinó que existen deficiencias en el nivel de brillo, distancia frente al aparato electrónico y luz ambiente durante el uso de estos elementos más de la mitad del grupo poblacional encuestado requiere corrección óptica, por tanto se debe fomentar el uso de los lentes con formula o sin formula con filtros que protejan de la radiación que incide sobre los ojos.

La salud es un concepto complejo que no solo abarca la ausencia de enfermedad sino muchos otros componentes que incluyen entre otros la satisfacción laboral, hábitos de higiene, descanso, vida social y familiar que dependen de comportamiento, alimentación, nivel de actividad física y el ambiente en el que desarrollamos nuestra vida personal y nuestra actividad laboral.

## **Limitaciones**

La fidelidad y veracidad de las respuestas obtenidas por tratarse de una investigación con factores subjetivos de importante cualidad como lo son la autopercepción y las nociones de salud en trabajadores que aunque pertenecen a la IPS Cuidarte Tu Salud no desarrollan una actividad dentro del grupo sanitario sino que comprende muchos diferentes tipos de labores.

Tamaño de muestra hay que tener en cuenta que se realizaron seis intervenciones de tres diferentes temas y la cantidad de participantes cambió en cada momento incluso durante un mismo tema, será difícil encontrar generalizaciones y relaciones a partir de los datos obtenidos.

Medida y métodos utilizados para la recolección de datos, la técnica y la forma en que se recolecta la información puede afectar la capacidad para el desarrollo del análisis de los resultados ya que en retrospectiva se pudieron incluir preguntas y herramientas que potencialmente podrían haber ayudado a tratar temas más puntuales del estudio.

El tiempo disponible para la realización del proyecto teniendo en cuenta plazos y fechas de vencimiento considera un importante problema en el momento de concordar el tiempo disponible de los investigadores, los investigados, la directora de proyecto y el grupo de seguridad y salud de trabajo de la IPS Cuidarte Tu Salud.

Sesgos y limitaciones culturales: las imprecisiones en la vista dependen del reflejo de cada una de las personas involucradas por tanto estos sesgos y limitaciones culturales podrían inhibir respecto a las respuestas otorgadas por parte de los participantes del estudio, la

interpretación de los investigadores, las correcciones del director de tesis y los aportes de los diferentes colaboradores quienes intervinieron en la construcción del estudio.

## **Recomendaciones**

Se recomienda a la IPS aplicar ejercicios físicos y mentales precisos orientados a mantener un buen estado de salud haciendo énfasis en salud mental evitando el desarrollo de enfermedades laborales y/o patologías de origen mental.

Adecuar por parte de cuidarte tu salud los puestos de trabajo manteniendo la correcta ergonomía visual y fortalecer el tratamiento médico oftalmológico dentro de la población trabajadora para evitar complicaciones oculares-visuales en la población trabajadora, realizando por lo menos una consulta con el servicio de optometría una vez al año, incluir las pausas visuales dentro de la realización de las pausas activas cada dos horas mientras se tenga exposición a radiación emitida por pantallas de elementos electrónicos.

La actividad física diaria representa un impacto benevolente e invaluable para la salud y el bienestar de cualquier persona independiente de su edad, sin embargo este debe ser adaptado a cada tipo de trabajador para sentir los beneficios y el mantenimiento de la masa muscular y bienestar psicológico, la importancia de la salud mental para el desarrollo de las actividades personales y laborales deben ser atendidas de manera urgente dentro de Cuidarte Tu Salud IPS, se recomienda propender que los trabajadores compartan más tiempo con sus seres queridos, mantener contacto con familiares y generar una comunidad de trabajo saludable que fortalezcan el bienestar psíquico, asegurar que los trabajadores tengan mayor cantidad y calidad del sueño. Se sugiere realizar tamizaje de medicina general, optometría y especial en psicología ya que se detectaron importantes factores de riesgo a nivel mental, teniendo en cuenta que más de la mitad de los trabajadores solicita ayuda psicológica y un grupo

importante de trabajadores se encuentra en riesgo de generar patología como depresión, que podrían desencadenar atentados contra su propia vida. Además, se propone valoración médica de ingreso, mantenimiento, cambio de puesto y de egreso.

## Anexos

### 1. Pre test pausas activas



---

## Pre test Pausas Activas.

---

Usted ha sido seleccionado para participar en una encuesta que permitirá identificar el grado de conocimiento sobre las pausas activas en su entorno laboral en Cuidarte tu salud I.P.S.

Al completar esta encuesta, usted manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria. Los datos serán confidenciales y se respetará la privacidad de los participantes. Se realizará para fines netamente académicos. Muchas gracias por su valiosa participación.

---

Correo \*

Correo válido  
.....

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

N° Cedula.

Texto de respuesta corta  
.....

---

Edad :::

Texto de respuesta corta  
.....

---

Cargo

Texto de respuesta larga  
.....

---

AREA

1. GESTION DE CALIDAD

2. CONTRATACION ,COMPRAS Y SUMINISTROS
3. LOGISTICA DE TRANSPORTE
4. ATENCION DOMICILIARIA
5. REHABILITACION INTEGRAL
6. MEDICAMENTOS Y SUMINISTROS
7. REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA
8. INFRAESTRUCTURA
9. TRASLADO DE PACIENTES
10. TALENTO HUMANO
11. PROGRAMA DE ATENCION PACIENTES COVID
12. ATENCION AL USUARIO
13. PROGRAMA DE EXTENSION HOSPITALARIA
14. GESTION OPERATIVA Y DE SOPORTE

15. COMUNICACIONES
16. GESTION ADMINISTRATIVA
17. DIRECCION GENERAL
18. SERVICIOS GENERALES
19. FINANCIERA(CONTABILIDAD, TESORERIA Y CARTERA)
20. JEFATURA DE ATENCION DOMICILIARIA
21. DOLOR Y CUIDADO PALEATIVO
22. ARCHIVO
23. ACTIVOS FIJOS
24. PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
25. SISTEMAS Y TECNOLOGIA
26. PROMOCION Y DETECCION

En sus palabras defina ¿Qué son las pausas activas? \*

- Necesarias, ayudan a mantener mi salud
- Un descanso
- Aburridas, no sirven para nada.
- Son difíciles, no las entiendo

¿Cada cuánto se debe realizar una pausa activa? \*

- Cada 2 horas
- Cada 3 horas
- Nunca
- Una vez al día
- Ninguna de las anteriores

¿Cuánto tiempo debe dedicar a realizar las pausas activas? \*

- 5 a 10 minutos
- 15 a 30 minutos
- 1 hora
- 2 minutos
- Ninguna de las anteriores

¿De quién es responsabilidad realizar las pausas activas? \*

- De la empresa.
- De cada trabajador
- Del jefe
- Del compañero de trabajo
- Todas las anteriores

¿Cuál es el objetivo de las pausas activas? \*

- Activar las partes del cuerpo que permanecen estáticas durante largos periodos de tiempo, brindando des...
- Prevenir lesiones osteomusculares y reducir tensión que puede acumularse en zonas como espalda y cuel...
- Mejorar la capacidad de concentración, la postura, la autoestima y genera conciencia sobre salud física y ...
- Todas las anteriores
- Ninguna de las anteriores

⋮

Se deben realizar las mismas pausas activas en cualquier trabajo. \*

- Verdadero
- Falso

¿Le gusta hacer pausas activas? \*

- Si
- No

⋮

Si su respuesta anterior fue SI. Escoja los motivos por lo que su respuesta es positiva \*

- Me ayuda a descansar de la rutina
- Me siento saludable cuando las hago
- Son importantes para mi salud
- Todas las anteriores
- Otra...

Si su repuesta anterior fue NO. Escoja los motivos por lo que su respuesta fue negativa

- No las conozco
- No se hacerlas
- Son aburridas
- Me quitan tiempo

## 2. Pausas activas



# CUELLO.



Coloque una mano al lado de su cabeza y aplique una fuerza moderada, trate de vencer la fuerza aplicando resistencia con su cuello.

10 segundos/4 repeticiones



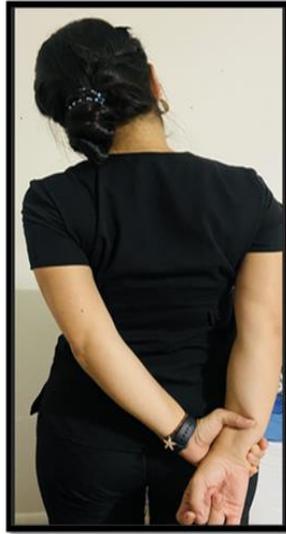
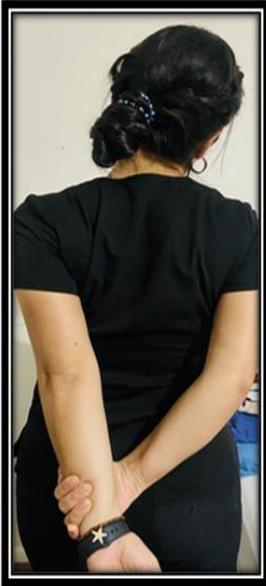
Coloque sus manos en su cuello ejerciendo una fuerza.

5-7 segundos/3 repeticiones.

Coloque sus manos en la frente y ejerza una fuerza hacia atrás y con su cabeza al mismo tiempo mantenga resistencia.

10 segundos/3 repeticiones.





Lleve su cabeza hacia un lado mientras con la mano tira del antebrazo por detrás de la espalda.

Mantenga esta posición durante 10 segundos, luego repita con su otro brazo.

3 repeticiones cada lado/10 segundos.

## ESPALDA.



Toque sus codos por encima de la cabeza y lleve su tronco hacia un lado, sin despegar los pies del piso.

3 veces/ 4 repeticiones





Con la espalda recta, mueva sus brazos por encima de su cabeza de manera lateral.

10 segundos/ 3 repeticiones



Coloque las manos en la parte posterior de la cabeza o cuello y lleve los codos hacia atrás.

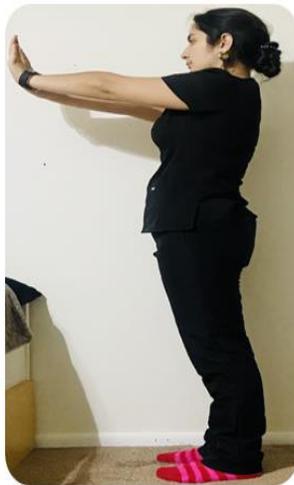
10 segundos/ 3 repeticiones

# CADERA Y MIEMBROS INFERIORES.



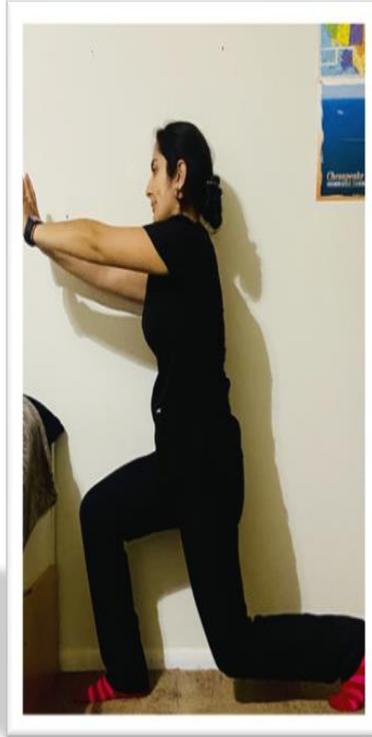
Movilice una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados.

5 repeticiones por cada pierna.



Realice sentadillas, de manera que su rodilla no sobrepase la punta de los pies

10 segundos/ 3 repeticiones.

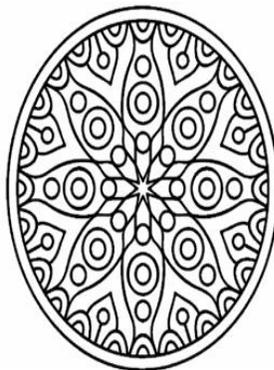


Agáchese y gire el tronco con manos entrelazadas, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás flexionando su rodilla

10 Segundos y alternar/ 3 repeticiones.

## Otras actividades...

3	4			9	1	2	5	8
	6		8	2	7		4	9
8	2						7	1
1				5	6	4	9	7
6	4		7	3	5			2
7	5					1	6	
4	6			8		2	5	
2	7			6	9			
9	1		5	4	2	7		



### 3. Pre test pausas visuales



## PAUSAS VISUALES

Usted ha sido seleccionado para participar en una encuesta que permitirá identificar el grado de conocimiento sobre las pausas visuales en su entorno laboral en Cuidarte tu salud I.P.S.

Al completar esta encuesta, usted manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria. Los datos serán confidenciales y se respetará la privacidad de los participantes. Se realizará para fines netamente académicos. Muchas gracias por su valiosa participación.

Nombres y Apellidos

Texto de respuesta corta

N° Cedula

Texto de respuesta corta

Edad

Texto de respuesta corta

Area \*

1. Gestión de calidad
2. CONTRATACION , COMPRAS Y SUMIINISTROS
3. LOGISTICA DE TRANSPORTE
4. ATENCION DOMICILIARIA
5. REHABILITACION INTEGRAL
6. MEDICAMENTOS Y SUMINISTRO
7. REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA
8. INFRAESTRUCTURA
9. TRASLADO DE PACIENTES
10. TALENTO HUMANO
11. PROGRAMA DE ATENCION PACIENTES COVID
12. ATENCION AL USUARIO

13. PROGRAMA DE EXTENSION HOSPITALARIA
14. GESTION OPERATIVA Y DE SOPORTE
15. COMUNICACIONES
16. GESTION ADMINISTRATIVA
17. DIRECCION GENERAL
18. SERVICIOS GENERALES
19. FINANCIERA (CONTABILIDAD, TESORERIA Y CARTERA
20. JEFATURA DE ATENCION DOMICILIARIA
21. DOLOR Y CUIDADO PALEATIVO
22. ARCHIVO
23. ACTIVOS FIJOS
24. PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES

25. SISTEMAS Y TECNOLOGIA
26. PROMOCION Y DETECCION

¿Cuántas horas al día se encuentra expuesto a pantallas de televisión, computadores, móviles? \*

- 1 a 3 horas
- 3 a 5 horas
- 5 a 7 horas
- 7 a 9 horas
- Mas de 9 horas

¿A qué altura debe estar su computador? \*

- A la altura de los ojos.
- El borde superior de la pantalla de los monitores de 14 pulgadas debe coincidir con la altura visual del usu...
- A la altura del cuello.
- Ninguna de las anteriores.
- No importa.

Si utiliza el computador, ¿con mayor frecuencia dónde lo ubica? \*

- En sus piernas.
- En un escritorio.
- En la cama.
- En una mesa.
- Ninguna de las anteriores.
- Cualquier opción sirve.

¿Qué medio electrónico utiliza con mayor frecuencia? \*

- Dispositivo móvil.
- Televisión.
- Computador de mesa.
- Computador Portatil.
- Tablet.
- Ninguno de los anteriores.

¿Cuál es la distancia recomendada entre la pantalla de un computador de mesa o portátil y los ojos? \*

- No existe ninguna distancia recomendada.
- Solo lo usó dependiendo de su tamaño.
- De cualquier manera en la que pueda ver.
- Si el computador es de 14 pulgadas está entre 40 cms y 70 cms; 17 pulgadas entre 55 cms y 75 cms y de ...
- Nunca había escuchado que existían medidas para evitar la exposición.

¿Alguna vez ha escuchado hablar acerca de las pausas visuales? \*

- Si
- No

¿Cree que el uso continuo de pantallas produce alguna enfermedad visual? \*

- Si
- No

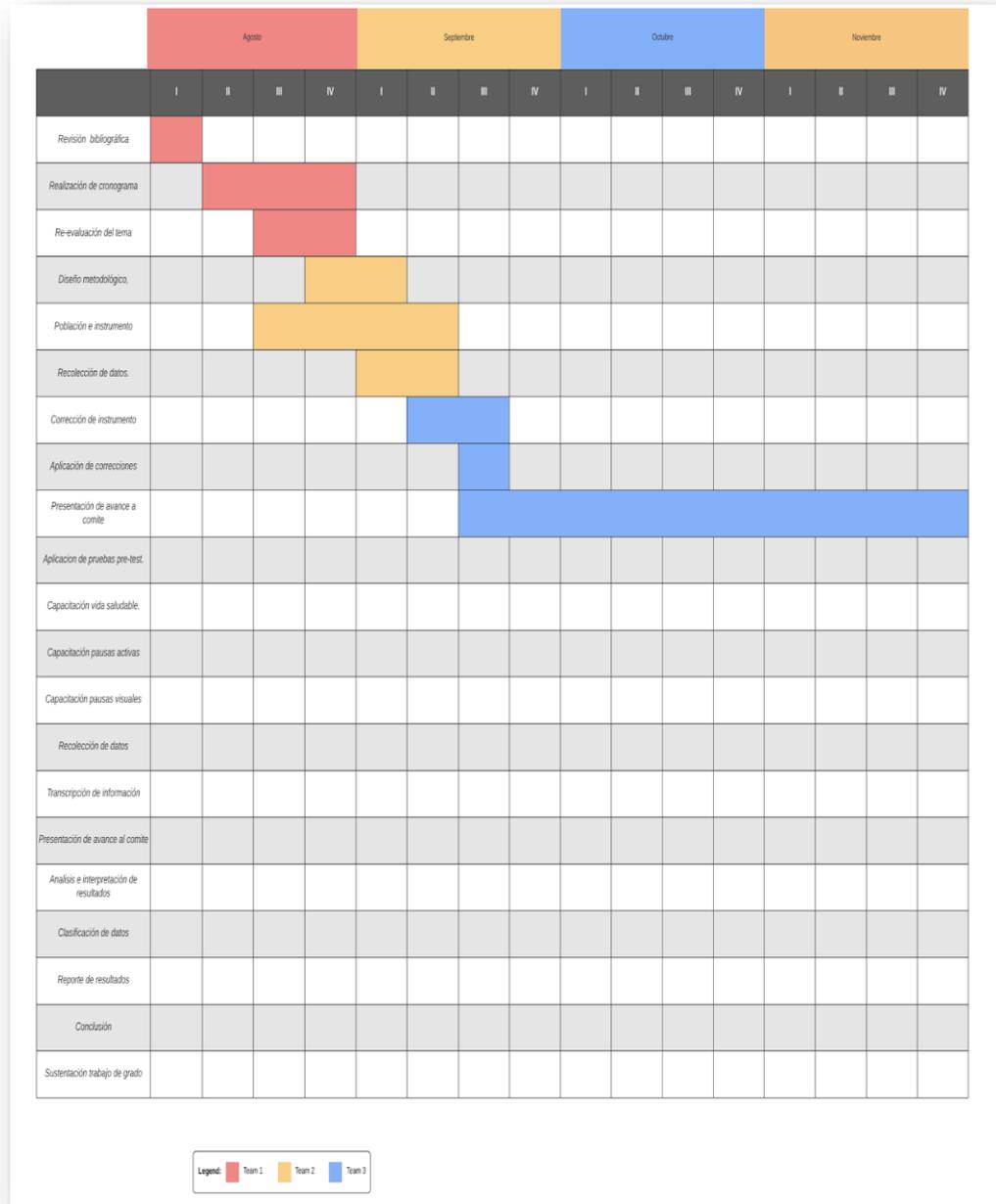
Utiliza usted lentes por que... \*

- No uso lentes
- No veo bien de lejos
- Veo bien de lejos pero no de cerca
- No veo nada
- Solo para la exposición a pantallas y lectura
- Para verme guap@

Suele utilizar pantallas en la noche con... \*

- Con la luz apagada.
- Con la luz prendida.
- Siempre tengo una lampara.
- Uso luces de colores para iluminar mi cuarto.
- Con la luz del dispositivo.

## 4. Cronograma de actividades



## 5. Presentaciones.

**UAN**  
Universidad  
Antonio Nariño

# Pausas visuales

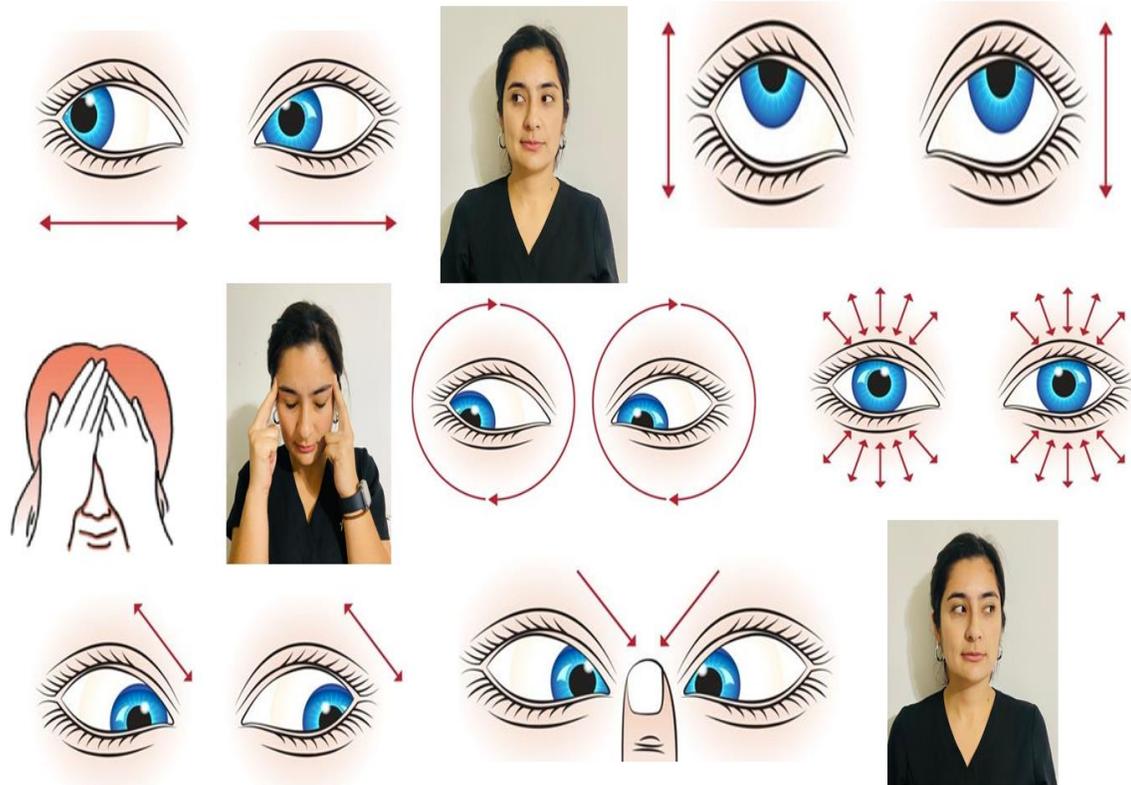
Alejandro Pulga  
Dayana Cañas



**UAN**  
Universidad  
Antonio Nariño

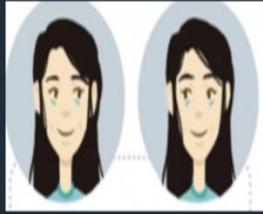
**Cuidarte** Tu Salud sas  
CUIDANDO Y SIRVIENDO

## EJERCICIOS OCULARES

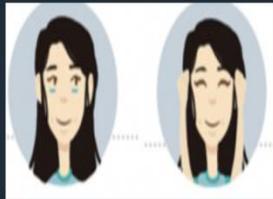


## 6. Cartillas educativas.

### PAUSAS VISUALES



Mueva los ojos horizontalmente hacia la derecha e izquierda .  
Repita 10 veces



Mueva los ojos circularmente a la derecha y a la izquierda 5 veces, haga 3 repeticiones, después coloque las yemas de los dedos en las sienes, mantenga los ojos cerrados durante 5-7 segundos.



Cierre sus ojos lo más fuerte que pueda 5 segundos y 5 repeticiones.



Mire la punta de su dedo, aléjelo, acérquelo, realice movimientos en diferentes direcciones repítalo 5 veces.

### PAUSAS ACTIVAS



Coloque una mano al lado de su cabeza y aplique una fuerza moderada, trate de vencer la fuerza aplicando resistencia con su cuello. 10 segundos/ 4 repeticiones.



Lleve su cabeza hacia un lado, mientras con la mano tira el brazo, detrás de la espalda, durante 10 segundos, cambie de brazo y realice 3 repeticiones.



Toque el 2, 3, 4 y 5 con el dedo y repítalo 10 veces.

*Dra. Dayana Casas.*



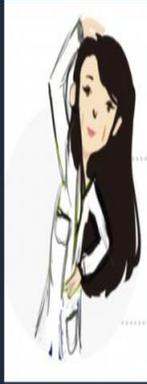
Realice rotación del tronco manteniendo 5 segundos a cada lado, sin despegar los pies del suelo. Realice 5 veces a cada lado.



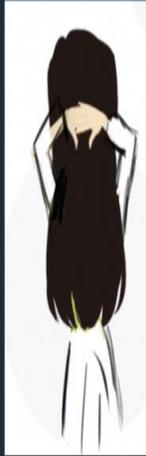
Con ayuda de una silla, apoyese del espaldar, encurve su espalda, mantenga 10 segundos y luego suba la cabeza aumentando la curvatura lumbar o espalda baja 10 segundos, 5 repeticiones.



*Dra Nayana Casas.*



Con la espalda recta, mueva sus brazos por encima de su cabeza de manera lateral, 10 veces, 3 repeticiones.



Coloque las manos en la nuca y lleve los codos hacia atrás por 5 segundos/ 3 repeticiones.



Sentado, semi cruce la pierna y realice movimientos de tobillo hacia arriba, abajo y hacia los lados 4 veces de cada lado durante 10 segundos.

Apóyese en la pared y lleve la pierna hacia un lado 10 movimientos 3 veces por cada pierna.



Apóyese en la pared de frente, lleve la pierna hacia atrás realice 10 movimientos 3 repeticiones.



Realice sentadillas de manera que su rodilla no sobrepase la punta de los pies, 10 series, 3 repeticiones.



Agáchese y gire el tronco con manos entrelazadas, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás flexionando su rodilla. Realice 5 movimientos alternadamente.

*Dr Alejandro Pulga.*



Intente tocar sus dedos por detrás de su espalda. Mantenga esta posición 20 segundos y luego intercambie.



Lleve los hombros hacia atrás durante 15 segundos y luego suelte.



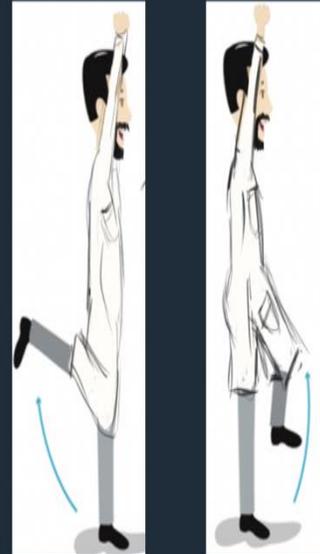
Coloque su brazo apoyado en una pared, gire levemente su tronco repítalo 3 veces por cada lado.



Realice flexiones de pecho, con ayuda de una pared, realice flexión de codos 3 series de 10 repeticiones.



*Dr Alejandro Pulga.*



Movilice cada pierna hacia adelante, atrás y a los lados 5 veces 3 repeticiones de cada pierna.



Estire los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos, realizando presión con la palma, sobre los dedos.

## Referencias bibliográficas

1. Ley 1355. "Departamento Administrativo de La Función Pública." Gov.co. N.p., n.d. Web. 17 Abril 2021.
2. Pausas Activas ICBF.Gov.co. N.p., n.d. Web. 18 Abril 2021. Suu [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6\\_gth\\_publicacion\\_cartilla\\_pausas\\_activas\\_2018\\_v1.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf)
3. World Health Organization. 2002 world health report: reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO; 2002.
4. Álvarez Sonia, Palencia Francisco, Riaño-Casallas Martha. Comportamiento de la accidentalidad y enfermedad laboral en Colombia 1994 - 2016. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet]. 2019 [citado 2021 Mayo 01]; 28(1): 10-19. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-62552019000100002&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000100002&lng=es). Epub 28-Dic-2020.
5. Diaz X, Mena C.B y Rebolledo A.C. Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos 0328- I. Praxis Educativa (Arg) [Internet]. Redalyc.org. 2011 [cited 2021 May 4]. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1531/153122414011.pdf>
6. Martínez-López, Elkin & Saldarriaga-Franco, Juan. Inactividad física y ausentismo en el Ámbito Laboral. Revista de Salud Pública. 10. 10.1590/S0124-00642008000200003. Org.co. [cited 2021 May 4]. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v10n2/v10n2a03.pdf>
7. Jesús Heraclio del Río Martínez, Mari Carmen González Videgara. Trabajo prolongado con computadoras: consecuencias sobre la vista y la fatiga cervical. IX Congreso Internacional de Ergonomía. Sociedad de Ergonomistas de México A.C; México, D.F., 26 al 28 de abril de 2007
8. Martínez-López Elkin, Saldarriaga-Franco Juan. Inactividad física y ausentismo en el Ámbito Laboral. Rev. salud pública [Internet]. Mayo de 2008 [consultado el 18 Abril de 2021]; 10 (2): 227-238. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642008000200003&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642008000200003&lng=en).
9. Franson E, Ahlbom A, Reuterwall C, Hallqvist J, Alfredsson L. The risk of acute myocardial infarction: Interactions of types of physical activity. International Journal of Epidemiology. 2004; 15(5):573-582.
10. Weevers, HJA, van der Beek, A. J., Anema, J. R., van der Wal, G. & van Mechelen, W. Work-related disease in general practice: a systematic review. Family Practice. 2005 Apr; 22(2): 197-204.
11. Prado Montes Ana, Morales Caballero Álvaro, Molle Cassia Jossias Navor. Síndrome de fatiga ocular y su relación con el medio laboral. Med. segur. trab. [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Abr 30]; 63(249): 345-

361. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2017000400345&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000400345&lng=es).
12. Cáceres-Muñoz V, Steffany, Magallanes-Meneses Antonella, Torres-Coronel Dafne, Copara-Moreno Peter, Escobar-Galindo Manuel, Mayta-Tristán Percy. Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. Rev. Perú. med. exp. salud pública [Internet]. 2017 Oct [citado 2021 Abr 17]; 34(4): 611-618. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342017000400005&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000400005&lng=es). <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2848>.
  13. Op De Beeck R, Hermans V. Research on work-related low back disorders [Internet]. Bruselas: Institute for Occupational Safety and Health; 2017 [citado 17 Abril 2021]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/204>.
  14. Fernández Montalvo, Javier, & Eva Piñol. "Horario laboral y salud : consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo." Revista de Psicopatología y Psicología Clínica [En línea], 5.3 (2000): 207-222. Web. 15 abr. 2021.
  15. Villanueva L. "Beneficios de Las Pausas Activas Para Los Trabajadores de Oficina." Universidad Santo Tomás, 2020. Web. [citado 17 Abril 2021]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  16. Martínez, X. "Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos." Revista cubana de salud pública 37 (2011): 303-313. Print.
  17. Parra Osorio, Liliana. "Identificación, Evaluación y Control de Riesgos y Peligros: Estrategia Fundamental para la Prevención de la Enfermedad Laboral." Revista Colombiana de Salud Ocupacional 5.2 (2015): 3-4. Print.
  18. Parra M. Conceptos básicos en salud laboral. Santiago, Oficina Internacional del Trabajo, 2003 ISBN 92-2-314230-X file:///C:/Users/user/Downloads/Conceptos%20basicos%20de%20salud%20laboral.pdf
  19. Arellano, S., Santacruz, J., Mejía, M. and Villota, Y., 2021. *Sistematización del programa de "Hábitos y estilos de vida saludables", desarrollado con trabajadores de la Fundación Hospital San Pedro*. [online] Dialnet. Available at: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246915>> [Accessed 4 May 2021]
  20. Organización internacional de trabajo: Condiciones de trabajo, riesgo y género [Internet]. Ginebra .Organización internacional de trabajo; .Actualizado 27 2013 [Citado 26 Dic. 2017] Disponible: [http://www.ilo.org/sanjose/publicaciones/WCMS\\_227399/lang--es/index.htm](http://www.ilo.org/sanjose/publicaciones/WCMS_227399/lang--es/index.htm)
  21. Murcia S, Gutiérrez E. Impacto de la capacitación en el desempeño del personal administrativo en un outsourcing en Bogotá. (N.d.-c). Retrieved May 4, 2021, from Edu.co website: <http://www.unilibre.edu.co/bogota/pdfs/2017/5sim/25D.pdf>

22. Silva, E., 2021. *REVISIÓN DOCUMENTAL DE LA ERGONOMÍA EN COLOMBIA 1990-2010*.
23. Mendoza-conicet.gob.ar. 2021. [online] Available at: <<https://www.mendoza-conicet.gob.ar/asades/modulos/averma/trabajos/2012/2012-t001-a005.pdf>> [Accessed 17 October 2021].
24. Cacia-Barreto, L., Carvajal-Villamizar, H. and Hernández Flórez, N., 2021. *Condiciones de trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la Nueva Sexta, Cúcuta..* [online] Core.ac.uk. Available at: <<https://core.ac.uk/display/153291530>> [Accessed 17 October 2021].
25. Es.slideshare.net. 2021. *Iluminacin juan guasch farras*. [online] Available at: <<https://es.slideshare.net/lizkno10/iluminacin-juan-guasch-farras>> [Accessed 17 October 2021].
26. Cabeza, Maria A., Cabeza, Maria E., Evaluación de los Riesgos por Iluminación en los Puestos de Trabajo de Oficinas PDVSA a través de un Programa de Computación. SABER. Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente [Internet]. 2010;22(1):63-69. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=427739443009z> .
27. Prado Montes Ana, Morales Caballero Álvaro, Molle Cassia Jossias Navor. Síndrome de Fatiga ocular y su relación con el medio laboral. Med. segur. trab. [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Oct 8]; 63( 249 ): 345-361. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2017000400345&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000400345&lng=es).
28. Salud, B., vida, E., saludable, H. and saludable, H., 2021. *Hábitos de vida saludable*. [online] Sanitas. Available at: <[https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)> [Accessed 11 November 2021].(1)
29. Cdc.gov. 2021. *Hand Hygiene Guidance | Hand Hygiene | CDC*. [online] Available at: <<https://www.cdc.gov/handhygiene/providers/guideline.html>> [Accessed 11 November 2021].