



| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | Versión: 01 |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 1 de 15 |

GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO


PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

FEBRERO DE 2023

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | Versión: 01 |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 2 de 15 |

CONTENIDO

| | | |
|--------|---|----|
| 1. | INTRODUCCIÓN | 3 |
| 2. | OBJETIVO..... | 3 |
| 3. | ALCANCE | 3 |
| 4. | RESPONSABLE | 3 |
| 5. | DEFINICIONES..... | 4 |
| 6. | MARCO NORMATIVO | 5 |
| 7. | GENERALIDADES..... | 6 |
| 8. | CONTENIDO..... | 6 |
| 8.1. | BENEFICIOS..... | 6 |
| 8.2. | METODOLOGÍA..... | 7 |
| 8.3. | ESTRATEGIAS | 7 |
| 8.4. | RESTRICCIONES DE LAS PAUSAS ACTIVAS | 7 |
| 8.5. | MODELO DE SESIÓN PAUSA ACTIVA..... | 8 |
| 8.5.1. | ACTIVIDADES..... | 8 |
| 9. | ANEXOS | 14 |
| 10. | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 14 |
| 11. | HISTORIA DE MODIFICACIONES..... | 15 |
| 12. | CONTROL DE CAMBIOS | 15 |

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 3 de 15 |

1. INTRODUCCIÓN

En el entorno laboral, la gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, en muchas ocasiones están sentados, con un nivel de actividad física mínimo. Esto favorece que las personas se desacondicionen físicamente, lo cual promueve una actitud sedentaria relacionada directamente con cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano.

El entorno laboral representa un escenario ideal para la promoción de la actividad física y de los hábitos saludables. El contenido de esas Pausas Activas será encaminado a mejorar la condición física de los trabajadores y por lo tanto se deben trabajar las capacidades físicas que constituyen la condición física.

Al mejorar la condición física de los trabajadores, se tenderá a disminuir el sedentarismo como base fundamental de numerosas ENT y también se podrá disminuir el riesgo de aparición de patologías relacionadas con el sobreuso en el sistema osteomuscular articular.

Con el apoyo de las ARL, se debe trabajar en la formación de funcionarios líderes (entre ellos como posibles candidatos, los brigadistas y los capitanes de los equipos deportivos de las empresas) y con ayuda y dirección de un educador físico, se deben capacitar en los beneficios de la Actividad Física y del ejercicio, y del contenido metodológico de las Pausas Activas (mínimo 1 por cada piso o sección).

El programa de Pausas Activas tiene como finalidad crear conciencia en la comunidad que integra el Instituto Superior de Educación Rural - ISER, sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; busca promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por éstas.

Pretende generar espacios que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de producción, favorecer el control del stress, facilitar la comunicación, el trabajo en equipo y mejorar las relaciones interpersonales.

2. OBJETIVO


Desarrollar hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral y tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.

3. ALCANCE

El programa de pausas activas aplica a todos los funcionarios adscritos al Instituto Superior de Educación Rural - ISER.

4. RESPONSABLE

Profesional Especializado adscrito al proceso de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | Versión: 01 |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 4 de 15 |

5. DEFINICIONES

5.1. ACCIDENTE DE TRABAJO: Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, invalidez o la muerte.

5.2. ACTIVIDAD: Se refiere al conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir objetivos establecidos.

5.3. CARGA: Cualquier objeto susceptible de ser movido, incluyendo personas, animales y materiales que se manipulen por medio de grúa u otro medio mecánico, pero que requiere del esfuerzo humano para moverlas o colocarlas en su posición definitiva.

5.4. CARGA FÍSICA: Requerimientos de desempeño laboral como expresión básica de la actividad física, postura, fuerza y movimiento en magnitudes tales que implican esfuerzo físico (manifestaciones fisiológicas en respuesta a una carga).

5.5. DESORDENES MUSCULO ESQUELÉTICOS: Conjunto de trastornos que abarca una extensa gama de problemas de salud, los cuales pueden ser causados tanto por exposiciones ocupacionales como por las no ocupacionales. Comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares.

5.6. DOLOR MECÁNICO: Aumenta a lo largo del día, frecuentemente está relacionado con la estática (estar de pie) y normalmente con el movimiento; y desaparece con el reposo. También aparece bajo una presión de la zona afectada.

5.7. ENFERMEDAD LABORAL: Es la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.


5.8. FATIGA MUSCULAR: Consecuencia directa de una carga física excesiva, que se traducirá en patología musculoesquelética, aumento del riesgo de accidentarse, disminución de la productividad y calidad del trabajo, en un aumento de la insatisfacción personal.

5.9. FUERZA: Potencia máxima que pueden ejercer los músculos de manera isométrica en un esfuerzo único y voluntario para el desempeño de una tarea.

5.10. ÍNDICES ERGONÓMICOS: Son aquellos que analizan el sistema o la relación existente entre hombre – objeto – ambiente. Dentro de los índices ergonómicos encontramos los anatómicos, antropométricos, biomecánicos, fisiológicos, cognitivos, y socioculturales.

5.11. INSPECCIÓN DE PUESTO DE TRABAJO: Procedimiento que busca identificar las posturas asumidas por los trabajadores durante el desarrollo de sus labores y verificar las condiciones que el medio le brinda para el confort de sus segmentos corporales.

5.12. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe un riesgo.

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 5 de 15 |

5.13. MOVIMIENTO: Cambio de posición de un cuerpo con respecto a otro cuerpo.

5.14. MOVIMIENTOS CONCENTRADOS: La actividad vs el tiempo de recuperación fisiológico es igual en tiempo (50% vs 50%).

5.15. MOVIMIENTOS REPETITIVOS: Son movimientos que se realizan en ciclos de trabajo menores a un minuto, duración mínima de una hora de los mismos movimientos en las diferentes actividades que ejecuta el trabajador

5.16. PAUSAS ACTIVAS: Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

5.17. POSTURA: Puesta en posición de una o varias articulaciones mantenidas durante un tiempo más o menos prolongado por medios diversos, con la posibilidad de restablecer en el tiempo.

5.18. POSTURA MANTENIDA: Postura por 2 o más horas continuas sin posibilidad de cambios.

5.19. POSTURA PROLONGADA: Cuando se adopta la misma postura por el 75% o más de la jornada laboral.

5.20. PUESTO DE TRABAJO: Espacio que una persona ocupa en una empresa, institución o entidad desarrollando algún tipo de actividad o empleo.

5.21. RIESGO: Combinación de la probabilidad de que ocurra un evento o exposición peligrosa, y la severidad de la lesión o enfermedad que pueda ser causado por el evento o exposición.

5.22. SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: Es una rama de la salud pública, tiene como finalidad promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, evitando el deterioro de la salud causado por las condiciones de trabajo.


5.23. TRABAJO DINÁMICO: Es en que se sucede una contracción y relajación de corta duración, el músculo está bien irrigado, se impide la concentración de residuos y la fatiga aparecerá más rápidamente.

5.24. TRABAJO ESTÁTICO: La contracción muscular es continua y mantenida, existe un desequilibrio entre las necesidades de irrigación del músculo y el aporte de sangre, alcanzándose rápidamente un nivel de fatiga caracterizado por dolor agudo que obliga a interrumpir la tarea.

6. MARCO NORMATIVO

6.1. La Constitución de 1991, y normas vigentes del Código Sustantivo del Trabajo, tienen como finalidad proteger los derechos del trabajador y obligan de manera perentoria a los empleadores a asegurar a sus trabajadores contra los riesgos profesionales y que adopten y desarrollen un Programa de Salud Ocupacional.

6.2. La ley 100 de seguridad social, enmarca el Sistema de Seguridad Social Integral, es el conjunto de instituciones, normas y procedimientos, de que disponen la persona y la comunidad para

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 6 de 15 |

gozar de una calidad de vida, mediante el cumplimiento progresivo de los planes y programas que el Estado y la sociedad desarrollen para proporcionar la cobertura integral de las contingencias, especialmente las que menoscaban la salud y la capacidad económica, de los habitantes del territorio nacional, con el fin de lograr el bienestar individual y la integración de la comunidad.

6.3. Ley 9 de 1979, Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

6.4. Decretos 614 de 1984, por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país.

6.5. Resolución 1016 de 1989, por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

6.6. Resolución 2346 de 2007, por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

6.7. Ley 1355 de 2009. Indica que todos los empleados (dependientes o independientes) que realicen una labor continua por más de 2 horas deben realizar pausas activas. El empleador deberá otorgar las autorizaciones que permitan desarrollar este espacio, pues dentro de sus deberes se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de sus trabajadores, así como la ejecución y cumplimiento de lo establecido en las normas de salud y seguridad en el trabajo. A su vez, el trabajador deberá velar por el cuidado integral de su salud, cumpliendo con las normas, reglamentos y disposiciones.

6.8. Decreto 1072 de 2015, por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.

6.9. Resolución 0312 de 2019, por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para empleadores y contratantes.

7. GENERALIDADES


7.1. El responsable de la ejecución, actualización y difusión del presente programa es el Profesional Especializado adscrito al proceso de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, contando con el apoyo de los diferentes procesos del Instituto que estén implicados en la ejecución de cada una de las actividades propuestas.

7.2. Es responsabilidad del Profesional Especializado adscrito al proceso de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo definir el cronograma de ejecución de las pausas activas en todas las oficinas y espacios del Instituto.

7.3. Los profesionales que realicen pausas activas deben registrar la participación de los colaboradores ISER en el formato **F-GC-10 Listado de Asistencia**.

8. CONTENIDO

8.1. BENEFICIOS

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | Versión: 01 |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 7 de 15 |

| AUMENTAN | DISMINUYEN |
|---|---|
| La armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación. | El estrés laboral. |
| Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo. | Los factores generadores de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores. |
| Incrementan el rendimiento en la ejecución de las labores. | Las ausencias al trabajo. |

8.2. METODOLOGÍA

La metodología es participativa y voluntaria por parte de todos los colaboradores vinculados al Instituto Superior de Educación Rural – ISER.

8.3. ESTRATEGIAS

Facilitar información sobre pausas activas, higiene postural, manejo de cargas, entre otras, a los trabajadores de planta, administrativos y profesores.

Promover la ejecución de las pausas activas por medio del acompañamiento inicial, de manera que, una vez entendido el programa y sus actividades, los trabajadores de planta, administrativos y profesores deben asumir la práctica de las pausas activas como ejercicio laboral de autocuidado.

Responder a las recomendaciones dadas por el profesional de la ARL en cada una de las visitas institucionales y/o capacitaciones programadas.


IMPORTANTE

El acompañamiento a los trabajadores de planta, administrativos y profesores, por parte de los profesionales asignados, se realiza según la disponibilidad contractual del recurso humano.

Las sesiones por realizar son a nivel grupal e individual; si durante la realización de estas actividades se observa alguna alteración de tipo físico como dolores musculares, articulares, entre otros, se dará la indicación al trabajador de asistir a la EPS donde se encuentre afiliado para su respectiva valoración y manejo clínico.

En caso de que algún trabajador de planta, administrativo o profesor tenga el interés de ser acompañado en el proceso de aprendizaje de la realización de las pausas activas y por algún motivo, cualquiera que fuese, no se ha abordado por los profesionales adscritos para apoyar el programa, debe escribir al correo sgsst@iser.edu.co manifestando el interés de participación y describiendo los horarios y lugares en los cuales puede ser abordado.

8.4. RESTRICCIONES DE LAS PAUSAS ACTIVAS

| | | |
|---|-----------------------|-------------------|
|  <p>Instituto Superior de Educación Rural ISER Valle del Medio Occidente</p> | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | PROGRAMA | Versión: 01 |
| | | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 8 de 15 |

Aquellas personas que tengan lesiones musculoesqueléticas o que presenten las siguientes alteraciones de salud deben consultar con su médico tratante el tipo de ejercicios que pueden realizar:

- ✓ Malestar por fiebre.
- ✓ Fracturas no consolidadas.
- ✓ Vértigo
- ✓ Hipertensión arterial no controlada.
- ✓ Quienes al iniciar los ejercicios sienten dolor o limitación funcional

8.5. MODELO DE SESIÓN PAUSA ACTIVA

8.5.1. ACTIVIDADES

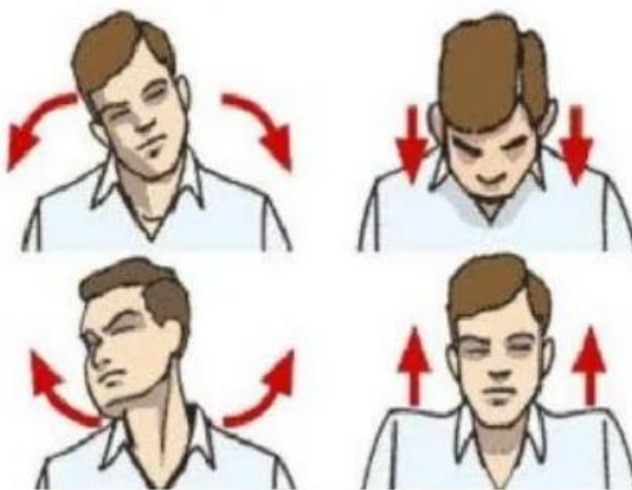
Las actividades propuestas incluyen, entre otras acciones:

- ✓ Movilidad articular.
- ✓ Estiramiento.
- ✓ Actividades Lúdicas.
- ✓ Actividades de habilidad Mental.
- ✓ Masajes.
- ✓ Entre otras.


8.5.1.1. *Movimiento Articular*

Como el nombre lo indica nos ayuda a ejercitar todas las articulaciones. Los movimientos que podemos realizar son flexión, extensión, abducción y aducción. Cada movimiento se puede repetir 8 veces.

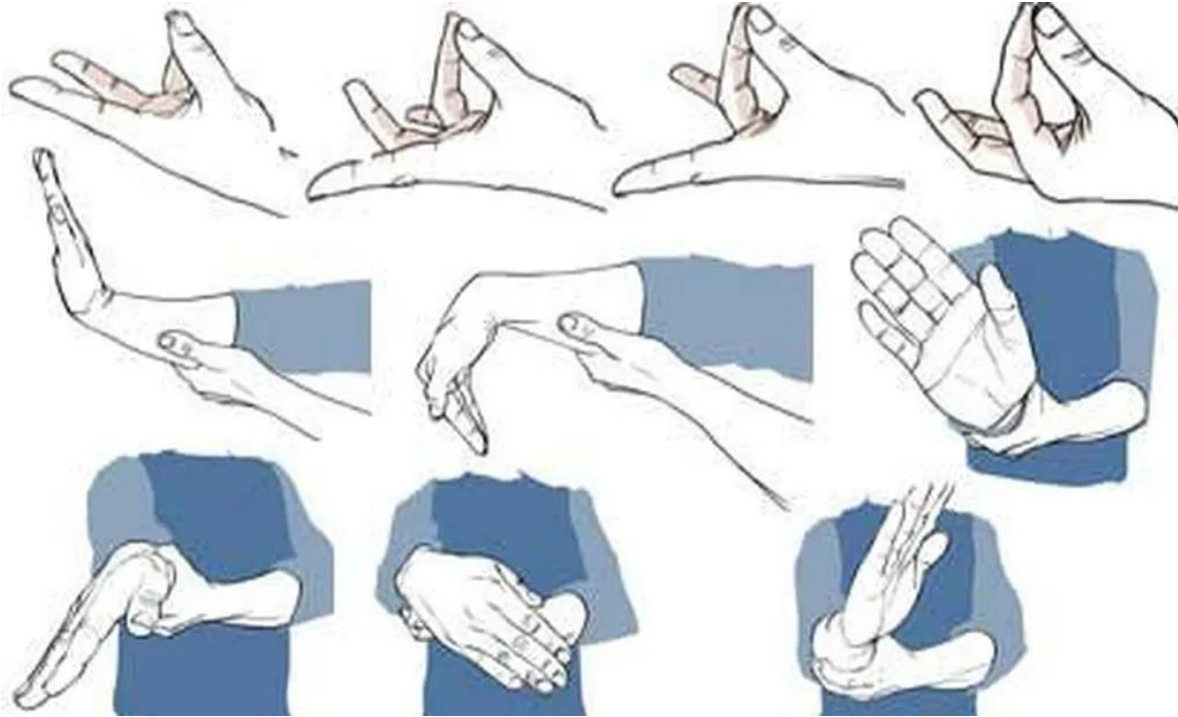
MOVIMIENTOS DE CUELLO - CABEZA Y HOMBRO



Músculos y Movimientos del Cuello

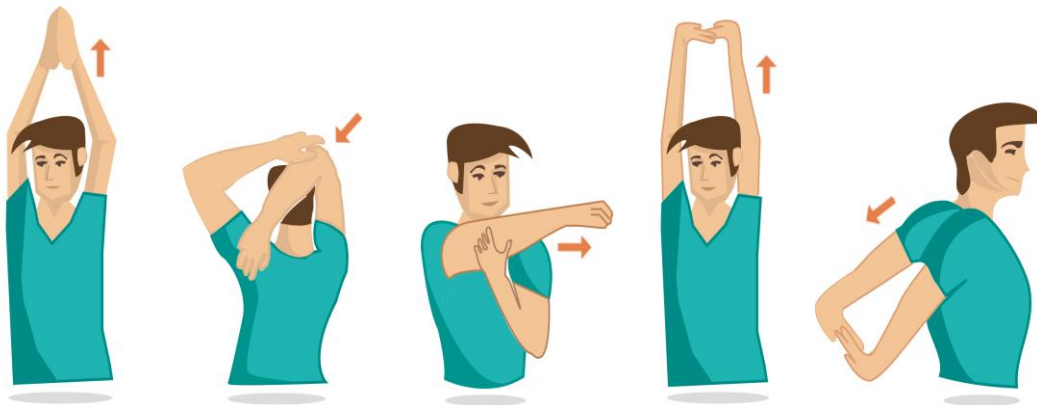
| | | |
|---|-----------------------|---|
|  <p>Instituto Superior de Educación Rural ISER Votado por la Educación</p> | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | PROGRAMA | Versión: 01 Fecha: 02/02/2023 Página: 9 de 15 |


MOVIMIENTOS DE MUÑECAS Y DEDOS



8.5.1.2. Estiramientos

El estiramiento está enfocado hacia el trabajo muscular de tensión y distensión, porque cuando un músculo se relaja otro, su antagonista se contrae. Cada una de estas posturas las sostenemos por 15 segundos. Si la persona siente la necesidad de repetir nuevamente una postura lo puede hacer.

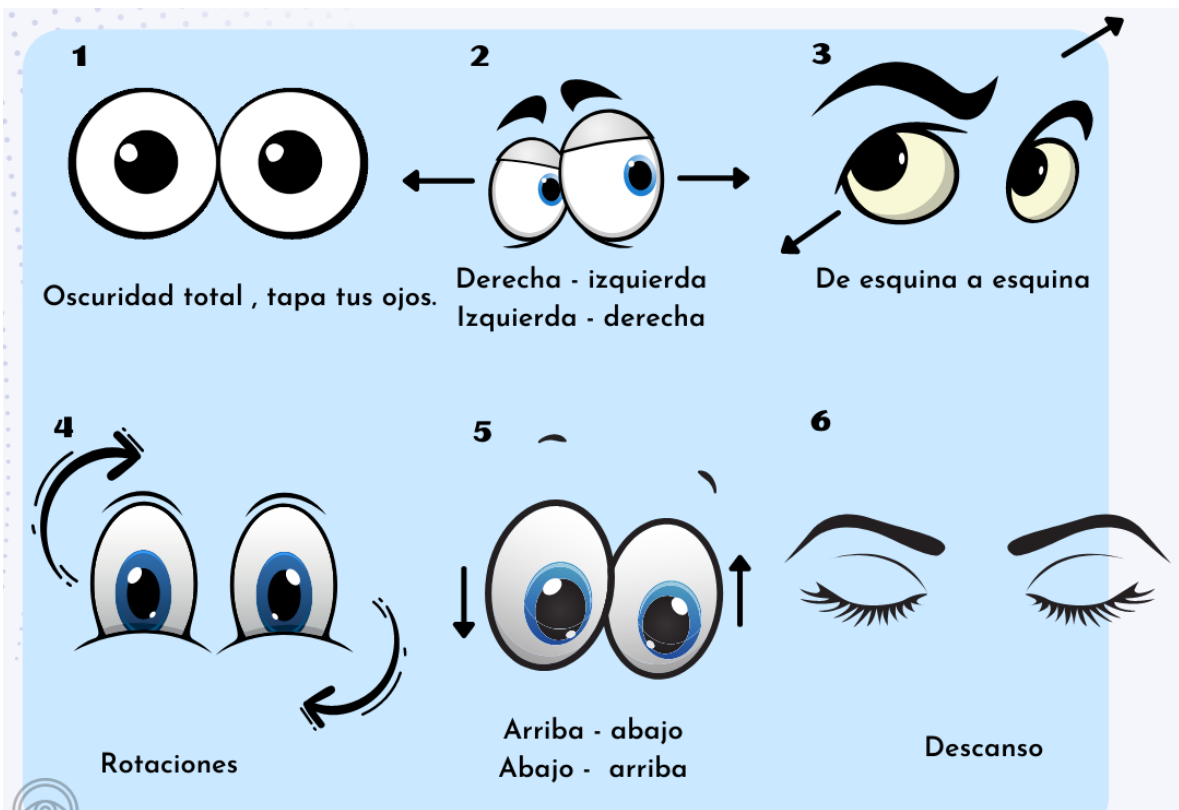


| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 10 de 15 |

Esta es una rutina básica tanto para personas que trabajan de pie (con manejo de cargas) o sentadas (ya sea en oficina o trabajo repetitivo). Cada uno de los ejercicios se sostiene por espacio de 10 a 15 segundos.

8.5.1.3. Atención y Concentración

Las personas que trabajan frente a un PC o que sus funciones demanden mantener la visión y lo mental en una labor específica por un buen periodo de tiempo (1 hora de trabajo por 1 minuto de pausa activa), se aconseja que hagan pausas de descanso visual con movimientos como lo muestra la figura, mirar a diferentes distancias (lejos, cerca) y contraste con la intensidad de luz.



8.5.1.4. Masaje para el Dolor de Cabeza

Todos los pasos realizarlos con una respiración lenta y profunda.




8.5.1.5. Otras actividades

ACTIVIDAD 1

Movilidad- calentamiento

- 1- Cabeza: Girar la cabeza hacia la derecha, luego al centro y luego hacia la izquierda (recuerda pausar en el centro) 5 veces.
- 2- Cabeza: inclinar la cabeza hacia el lado derecho, que la oreja trate de tocar el hombro, al centro, luego incline hacia la izquierda. 5 veces.

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 12 de 15 |

- 3- Relajación: inhalando (tomar aire por la nariz) lleve la cabeza hacia atrás luego exhalando (votando el aire por la boca) lleva la cabeza hacia delante. 3 veces.
- 4- Muñecas: Junte las palmas de las manos en el pecho (posición de rezar) movilizar manos arriba y abajo. 12 veces.

Estiramiento

- 5- Cabeza: oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Repetirlo 2 veces.
- 6- Cabeza: la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo contar 10 segundos, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo. Repetirlo 2 veces
- 7- Tronco: piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semidobladas, brazos abiertos a la altura de los hombros, rote la columna sobre lado derecho contar hasta 10 segundos, al centro y luego al lado izquierdo, contar 10 segundos. Se repite 2 veces.
- 8- Tronco: piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semidobladas, la mano derecha toca hombro contrario, la mano izquierda sostiene el codo derecho y hala sobre lado izquierdo, contar 10 segundos, luego realizar lo mismo, pero sobre el lado derecho. Se repite 2 veces.
- 9- Posición de pie: Juntar los pies y colocarse punta- talón 10 veces, se descansa 5 segundos y se cuenta otras 10 repeticiones.


ACTIVIDAD 2

Movilidad- calentamiento

- 1- Hombros: movilidad circular de hombros 5 veces adelante y 5 veces atrás. Las manos pueden ir sobre los hombros o en tal caso al lado del cuerpo.
- 2- Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza. Se repite 3 veces.
- 3- Cadera: piernas separadas a la anchura de los hombros, manos en la cintura, realizar 7 círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego 7 sobre el lado izquierdo.
- 4- Piernas: Colocar mano en hombro de otro compañero como punto de apoyo, balancear la pierna derecha como un péndulo, adelante y atrás 10 veces mientras se apoya en la pierna izquierda, luego hacer lo mismo con la pierna izquierda mientras se apoya sobre la pierna derecha.

Estiramiento

- 5- Brazos: piernas separadas, manos al frente entrelazadas, meter la cabeza entre los brazos y estirarse lo que más se pueda hacia delante. Se repite 2 veces.
- 6- Juntar los pies, manos entrelazadas atrás y elevar lo que más se pueda los brazos, cabeza siempre mira al frente contar 10 segundos. Se repite 2 veces.
- 7- Cuello: Manos sobre la cabeza, el mentón toca el pecho contar 10 segundos. Se repite 2 veces.
- 8- Colocar las manos debajo del mentón (manos posición de rezar) llevar la cabeza hacia atrás contar 10 segundos. Se repite 2 veces.
- 9- Parejas: Colocar manos en la cintura, el otro compañero ubicado detrás, trata de juntar los codos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces.

| | | |
|---|-----------------------|-------------------|
|  <p>Instituto Superior de Educación Rural ISER Votado por la Educación</p> | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | Versión: 01 |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 13 de 15 |

- 10- Parejas: Un compañero se da un abrazo, el otro compañero ubicado detrás, alcanza y sostiene los codos tratando de juntarlos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces.

ACTIVIDAD 3

Movilidad – calentamiento

- 1- Con dedos de mano derecha masajear dorso y palma de la mano izquierda, hacer lo mismo con la otra mano.
- 2- Masajear los dedos
- 3- Halar dedo por dedo
- 4- Abrir y cerrar los dedos, también en forma de tijeras
- 5- Estirar los dedos en forma de V.

Estiramiento

- 6- Mano derecha al frente a la altura de los hombros con dedos mano izquierda sostiene mano derecha halando hacia atrás con cuidado, contar 10 segundos se repite con cada mano 2 veces.
- 7- Sacudirse los dedos.
- 8- Parejas: se paran frente a frente, cruzan las manos y se sostienen, luego empiezan a movilizarse como muñecos de trapo.


ACTIVIDAD 4

Movilidad- calentamiento

- 1- Desde la posición de pie, llevar los talones hacia atrás en forma alterna.
- 2- Llevar las rodillas al frente en forma alterna, como los soldados.
- 3- Piernas separadas lo que más se pueda, balancear el cuerpo hacia ambos lados.
- 4- Posición de pie: Juntar los pies y colocarse punta- talón 10 veces, se descansa 5 segundos y se cuenta otras 10 repeticiones.
- 5- Desde la posición de pie, movilizar el tobillo derecho en forma circular 10 veces hacia afuera y 10 veces hacia dentro, luego lo mismo, pero con tobillo izquierdo.
- 6- Cadera: piernas separadas a la anchura de los hombros, manos en la cintura, realizar 7 círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego 7 sobre el lado izquierdo.

Estiramiento

- 7- Brazos: piernas separadas, manos al frente entrelazadas, meter la cabeza entre los brazos y estirarse lo que más se pueda hacia delante. Se repite 2 veces.
- 8- Juntar los pies, manos entrelazadas atrás y elevar lo que más se pueda los brazos, cabeza siempre mira al frente contar 10 segundos. Se repite 2 veces
- 9- Manos arriba entrelazadas, empujarse y estirarse lo que más se pueda. Contar 10 segundos, Se repite 2 veces.
- 10- Abrir y cerrar los ojos con fuerza, hacerlo lentamente. Repetirlo 3 veces.
- 11- Con el dedo índice y medio realizarse masajes sobre la sien.
- 12- Auto masaje cuello: Con ambas manos realice amasamiento del cuello y parte alta de la espalda. Individual.

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | Versión: 01 |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 14 de 15 |

ACTIVIDAD 5

Movilidad- calentamiento

- 1- Cerrar puno y realizar movilidad de las muñecas hacia fuera 10 veces y hacia dentro 10 veces.
- 2- Abrir y cerrar los dedos. 10 veces
- 3- Posición de pie. Las manos se ubican a los costados del cuerpo. Al mismo tiempo, tocan los hombros (manos tocan los hombros). 10 veces
- 4- Posición de pie. Con los codos doblados a nivel de la cintura, girar las palmas de las manos arriba y abajo en forma continua. 10 veces
- 5- Sacudir los dedos de las manos.
- 6- Realizar semicírculo con la cabeza 4 veces
- 7- 2 círculos completos con la cabeza.

Estiramiento

- 8- Cabeza: oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Repetirlo 2 veces.
- 9- Cabeza: la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo contar 10 segundos, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo. Repetirlo 2 veces.
- 10- Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza. Se repite 3 veces.
- 11- Tronco: piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semi dobladas, la mano derecha toca hombro contrario, la mano izquierda sostiene el codo derecho y hala sobre lado izquierdo, contar 10 segundos, luego realizar lo mismo, pero sobre el lado derecho. Se repite 2 veces.
- 12- Parejas: Colocar manos en la cintura, el otro compañero ubicado detrás, trata de juntar los codos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces

8.6. CAPACITACIÓN

El Profesional Especializado adscrito al proceso de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo debe establecer el programa de formación de líderes osteomusculares, quienes deben participar en las sesiones de capacitación y entrenamiento, con una intensidad horaria de una (1) hora trimestral, que permita potenciar y consolidar la ejecución de acciones propuestas en el programa de Pausas Activas.


9. ANEXOS

No aplica.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.uniboyaca.edu.co/sites/default/files/201904/CARTILLA%20DE%20PAUSAS%20ACTIVAS.pdf>

<https://www.uts.edu.co/sitio/wp-content/uploads/administrativos/sst-pr-09.pdf>

| | | |
|--|-----------------------|-------------------|
|  | PAUSAS ACTIVAS | Código: PG-SST-03 |
| | | Versión: 01 |
| | PROGRAMA | Fecha: 02/02/2023 |
| | | Página: 15 de 15 |

11. HISTORIA DE MODIFICACIONES

| FECHA | VERSIÓN | DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO |
|------------|---------|---|
| 02/02/2023 | 01 | Creación del documento debido a la necesidad de definir un programa que permita fomentar el desarrollo de pausas activas en los colaboradores ISER. |

12. CONTROL DE CAMBIOS

Elaboró

Aprobó

Rafael Eduardo Villamizar Carrillo

Mónica Enith Salanueva Abril

Profesional Especializado adscrito al proceso de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

Profesional Especializado adscrito al proceso de Direccionamiento Estratégico