

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D3
	PROGRAMA LIDERES EN PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 1 DE 7	

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo general

Implementar un programa de pausas activas enmarcado dentro de la estrategia de intervención a la persona, establecida dentro del programa de Vigilancia epidemiológica para la prevención de Desordenes musculo- esqueléticos con el propósito de brindar elementos prácticos que busquen un fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad.

1.2 Objetivos específicos

- Convertir las pausas activas en un hábito.
- Disminuir y prevenir la aparición de dolor asociado a fatiga muscular

2. ALCANCE

Trabajadores administrativos, asistenciales y operativos ubicados en los diferentes centros de trabajo de la empresa E.S.E Carmen Emilia Ospina.

3. RECURSOS

Los líderes en pausas activas por áreas serán el recurso humano que implementará el programa de pausas activas en los diferentes centros de trabajo.

Como guía para el desarrollo de la actividad se suministra a cada líder la cartilla pausas saludables, adicionalmente los líderes contarán con los videos de pausas activas realizados por los practicantes de la Fundación María Cano.

Anexo: Cartilla pausas saludables. (Ver documento **SOA-S1-D2**)

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D3
	PROGRAMA LIDERES EN PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 2 DE 7	

Anexo: [Link videos pausas activas.](#)

4. DEFINICIONES

Enfermedad laboral: Es enfermedad laboral 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.

Desordenes musculo esqueléticos: Hacen parte de un grupo de condiciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como “Desórdenes relacionados con el trabajo”, porque ellos pueden ser causados tanto por exposiciones ocupacionales como por exposiciones no ocupacionales. Comprenden varias condiciones clínicas definidas e indefinidas de músculos, tendones o nervios debido a múltiples factores. Resultan de la acumulación de tensiones menores que se provocan, a menudo por la repetición de la misma tarea una y otra vez, especialmente si la labor requiere el uso de mucha fuerza, o si el cuerpo no está colocado en una buena posición.

Pausas Activas: 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. IMPLEMENTACIÓN

- **Fase 1**

Selección de líderes

Recorrido por las áreas, para explicar sobre el programa y motivar la inscripción de los líderes en pausas activas por cada centro de trabajo. En las áreas

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D3
	PROGRAMA LIDERES EN PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 3 DE 7	

asistenciales como Hospitalización y urgencias, la persona líder será la jefa de enfermería del servicio.

- **Fase 2**

Capacitación de líderes.

Capacitación de las rutinas a realizar con base en la cartilla pausas saludables y los ejercicios realizados por los practicantes de la Fundación María Cano.

Cada 2 meses se reforzarán las rutinas, a través de folletos y se darán a conocer mediante capacitación a los líderes en pausas activas.

- **Fase 3**

Desarrollo de la actividad de pausas activas por áreas.

La actividad en cada área y centro de trabajo, se desarrollará de la siguiente manera:

AREA ADMINISTRATIVA	AREA ASISTENCIAL	AREAS DE ATENCIÓN A USUARIOS
Se destinará la realización de la pausa activa, todos los días, durante la jornada laboral. Desde Gerencia se define como horario para su realización en la mañana de 10:00 a.m. a 10:10 a.m. En horas de la tarde de 4:00 p.m. a 4:10 p.m. El líder de cada área, promoverá la realización de la misma	Urgencias El jefe de enfermería del área, definirá diariamente el espacio en el cual se puede realizar la actividad de acuerdo con el estado del servicio, si es necesario definirá programación por turnos para la realización de la pausa activa, por jornada laboral. Odontología, consulta Externa, Hospitalización Desde Gerencia se define como horario para su realización en la mañana de 10:00 a.m. a 10:10 a.m. En horas de la tarde de 4:00 p.m. a 4:10 p.m.	El coordinador del área definirá programación por turnos para la realización de la pausa activa de mínimo 10 minutos.

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D3
	PROGRAMA LIDERES EN PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 4 DE 7	

	Para lo cual se tendrá en cuenta el agendamiento de las citas. Hospitalización contara con la misma disposición de horario, el cual podrá adaptar cuando las condiciones del servicio no permitan que se realice en los horarios previamente determinados Notas: • (Personal de planta con jornada de 8h continuas a las 9 A.M, Y de 12:00 A.M. a 1:15 P.M.) • (Personal de planta con jornada de 4h se deberán realizar 2h después de iniciar jornada laboral)	
--	--	--

Al inicio de la actividad los líderes divulgarán las recomendaciones a tener en cuenta para su realización y estarán pendientes de alguna situación especial en el desarrollo de la actividad. Anexo Recomendaciones líderes pausas activas.

En caso de lesión durante la actividad es responsabilidad del líder comunicarse con el brigadista del área para la atención del primer auxilio y reportar de forma inmediata al área de seguridad y salud en el trabajo.

Los líderes llevarán el registro de participantes en el formato de Registro de asistencia definido por la ESE CARMEN EMILIA OSPINA, este formato será

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D3
	PROGRAMA LIDERES EN PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 5 DE 7	

recibido de forma semanal por la profesional de apoyo de seguridad y salud en el trabajo para su respectivo seguimiento.

En el área de consulta externa la jefe de enfermería se encargará de la recepción de la firma de los médicos de consulta externa.

- **Fase 4:**

Seguimiento

Para la realización del seguimiento, las personas del área de seguridad y salud en el trabajo realizarán recorridos aleatorios por las áreas para evidenciar la ejecución de la actividad.

Semanalmente los líderes enviarán al área de seguridad y salud en el trabajo, los registros de participación al programa de pausas activas con soporte fotográfico.

El profesional de apoyo en seguridad y salud en el trabajo llevará mensualmente el formato seguimiento a líderes donde ubicará el nombre del líder, centro de trabajo al cual pertenece, y mes a mes medirá:

Cumplimiento: ubicando el número de actividades ejecutadas / el número de actividades programadas.

Cobertura: ubicando el promedio de trabajadores que participaron en las actividades ejecutadas/ el número de trabajadores del área de trabajo en el mes.

Para medir el impacto del programa mes a mes se verificará el ausentismo relacionado a causas musculoesqueléticas derivadas de enfermedad de origen común o laboral y los accidentes de trabajo asociados a sobreesfuerzo, esfuerzo excesivo o falso movimiento.

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D3
	PROGRAMA LIDERES EN PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 6 DE 7	

De forma bimensual el profesional de apoyo en seguridad y salud en el trabajo retroalimentará a los líderes sobre el estado del programa de pausas activas.

- **Fase 5**

Reconocimiento y campañas de comunicaciones.

De forma mensual, se identificarán el líder con mayor cumplimiento en el desarrollo de la actividad y mayor cobertura dentro de su área de trabajo, para realizar un espacio de reconocimiento por la labor tanto al área como al líder a través de los mecanismos de comunicación internos de la E.S.E Carmen Emilia Ospina.

Desde comunicaciones se proyectarán información motivando la realización de pausas activas mediante pantallazos en los computadores.

6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA Y ANEXOS.

6.1 Guía Pausas Saludables. (Ver documento **SOA-S1-D2**)

6.2 Formato Registro de asistencia a pausas activas. (Ver documento **SOA-S1F52**)

6.3 Link de videos de Pausas Activas.

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

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D3
	PROGRAMA LIDERES EN PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 7 DE 7	

CONTROL DE CAMBIOS		
Versión	Descripción el Cambio	Fecha de aprobación
1	Elaboración del documento: El documento se elabora por implementación del programa de pausas activas, debido a las largas jornadas laborales de los funcionarios de la institución. Se realiza como plan de mejora en el proceso de gestión de salud ocupacional y medio ambiente.	26/12/2019
2	Modificación del documento: se modifica el documento realizando una actualización en la vigencia y cambios estructurales. Asi mismo se obtiene una mejora continua en el subproceso de “Salud Ocupacional”	08/04/2021
Nombre: Constanza Vargas Dussan Contratista Salud Ocupacional Nombre: Juan Felipe Cabrera Peña Contratista área calidad	Nombre: Irma Susana Bermúdez Acosta Contratista área calidad	Nombre: Claudia Marcela Camacho varon Cargo: Subgerente Administrativa
Elaboró	Revisó	Aprobó