

Centro de Desarrollo Infantil Mundo Magico Del Arcoiris

PROTOCOLO PAUSAS ACTIVAS

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL
MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS



Centro de Desarrollo Infantil Mundo Magico Del Arcoiris

INTRODUCCION

Es importante tomar unos minutos del día laboral para ejercitar el cuerpo y prevenir algunas enfermedades.

Personas que trabajan sentadas frente a un computador 8 horas o más, de reunión en reunión, contestando el teléfono, redactando correos, sobrellevando apenas las labores del día, la espalda duele, los pies están cansados, las manos escriben sin parar.

Esta podría ser la descripción de un día laboral de cualquier trabajador colombiano. “mucho trabajo y poco movimiento” gran error. El hecho de permanecer varias horas estáticos, en la misma posición, y realizando la misma actividad puede ocasionar graves problemas de salud.

Centro de Desarrollo Infantil Mundo Magico Del Arcoiris

MARCO LEGAL

LEYES DE LA SALUD OCUPACIONAL QUE RIGEN EN COLOMBIA

LEY

Ley 9 de 1979

CONTENIDO

Ley marco de la Salud Ocupacional en Colombia.

Resolución 2400 de 1979

Conocida como el "Estatuto General de Seguridad".

Decreto 614 de 1984

Crea las bases para la organización y administración de la Salud Ocupacional.

Resolución 2013 de 1986

Establece la creación y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en las empresas.

Resolución 1016 de 1989

Establece el funcionamiento de los Programas de Salud Ocupacional en las empresas.

Decreto 1295 de 1994

Establece la afiliación de los funcionarios a una entidad Aseguradora en Riesgos Profesionales (ARP).

Decreto 1346 de 1994

Por el cual se reglamenta la integración, la financiación y el funcionamiento de las Juntas de Calificación de Invalidez.

Decreto 1772 de 1994

Por el cual se reglamenta la afiliación y las cotizaciones al Sistema General de Riesgos Profesionales Medidas de protección de salud.

Decreto 1832 de 1994

Por el cual se adopta la Tabla de Enfermedades Profesionales.

Resolución 6398 de 1991

Por la cual se establece procedimientos en materia de salud ocupacional.

Centro de Desarrollo Infantil Mundo Magico Del Arcoiris

MARCO CONCEPTUAL

¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

¿Por qué deben realizarse?

Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies.

¿Quiénes deben realizar las pausas activas?

Todas las personas que realicen una labor continua por 2 horas o más; trabajos de oficina, trabajos que impliquen postura bípeda o de pie, o aquella que dedique más de 3 horas continuas de su tiempo a una sola labor, debe parar un momento y realizar una pausa por el bienestar de su salud física y salud mental.

¿Cómo deben realizarse estos ejercicios?

Pueden realizarlos en cualquier momento, antes de que aparezca la fatiga muscular. Es recomendable hacerlos: Al inicio y mitad de la jornada.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

- Reducen la tensión muscular
- Previene lesiones osteomusculares
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- Mejoran la atención y la concentración
- Mejoran la postura

¿Quiénes no deben realizar las pausas activas?

Personas que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes de realizar las pausas activas en su lugar de trabajo:

- Fracturas no consolidadas
- Hipoglicemia
- Personas hipertensas
- Personas que necesiten o requieran reposo

Centro de Desarrollo Infantil

Mundo Magico Del Arcoiris

¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar las pausas activas?

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- La Respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Realizar ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- En el momento del estiramiento no se debe sentir dolor, si se llegase a presentar a causa de que no se está realizando el estiramiento de forma adecuada.
- Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona donde más sientes que se acumula el cansancio.
- Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debes hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.

Centro de Desarrollo Infantil

Mundo Magico Del Arcoiris

16 EJERCICIOS PARA REALIZAR EN UN DÍA LABORAL.

MEDIA MAÑANA

<p>GIRE LA CABEZA HACIA SU LADO DERECHO</p> <p>Hasta que su mentón quede casi en la misma dirección que su hombro. Sostenga esta posición por cinco minutos y vuelva al centro. Luego realícelo al lado contrario. Repetir el ejercicio tres veces.</p>	<p>INCLINE SU CABEZA HACIA ATRÁS</p> <p>Permanecer en esta posición por 5 segundos. Vuelva al centro, baje la cabeza mirando hacia el suelo y sostenga de nuevo por 5 segundos. Realizar tres repeticiones de cada lado. Recuerde que los movimientos deben ser lentos y suaves.</p>	<p>LLEVAR LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS</p> <p>Sostenga por 10 segundos, descanse y repetirlo tres veces.</p>
<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p> <p>Lleve las manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Contraer el abdomen y sostener 10 segundos. Repetir tres veces.</p>	<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p> <p>Separe un poco las piernas e incline las rodillas. Estire los brazos hacia abajo tanto como el cuerpo resista. Repetir tres veces.</p>	<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p> <p>Suba la rodilla derecha al pecho. Sostenerla con la mano por 10 segundos y luego cambiar de pierna. Repetir tres veces en cada lado.</p>
<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p> <p>Desde la punta hasta el talón. Repetir tres veces.</p>	<p>REALIZAR MOVIMIENTOS CIRCULARES DE TOBILLO</p> <p>Hacia ambos lados con cada pie.</p>	<p>ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA EL FRENTE</p> <p>Juntar las palmas de las manos y realizar movimientos hacia abajo, arriba y hacia los lados. Realizar el ejercicio durante 10 segundos.</p>

Centro de Desarrollo Infantil

Mundo Magico Del Arcoiris

MEDIA TARDE

		
<p>CON LA MIRADA AL FRENTE Llevar su mano derecha sobre la oreja izquierda y reclinar la cabeza hacia el lado derecho. Mantenga esta posición por 5 segundos. Volver al centro y repetirlo de manera contraria hasta completar tres veces por cada lado.</p>	<p>CON LOS BRAZOS EN SU ESPALDA Tomar la muñeca izquierda con la mano derecha y halar suavemente hacia abajo. Inclinar la cabeza hacia el hombro derecho. Sostener por 10 segundos. Cambie de lado y realizar tres repeticiones.</p>	<p>ENCOGER LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS Muévalos hacia atrás en círculos. Luego hágalo en dirección opuesta. Realizar tres repeticiones a cada lado.</p>
		
<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE Separe las piernas 15 cm, contraiga el abdomen, incline la espalda hacia el frente y estire los brazos. Cuente hasta 10 y repita diez veces.</p>	<p>CAMINE EXAGERANDO LA PISADA Punta y talón durante 10 segundos</p>	<p>CERCA AL PECHO, ENTRELACE LAS MANOS Realizar rotaciones de muñeca hacia los dos lados. Realice tres rotaciones.</p>
		
<p>ESTIRAR EL BRAZO DERECHO HACIA EL FRENTE De manera que la palma de la mano quede hacia arriba. Con la mano izquierda empuje hacia abajo los dedos de la mano derecha, descanse y cambie de lado. Repítalo tres veces.</p>		

Centro de Desarrollo Infantil Mundo Magico Del Arcoiris

RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL CDI

1. Se realizará inicialmente sensibilización y entrega de información al talento humano sobre los conceptos, la importancia y las diferentes técnicas de pausas activas.
2. Se realizarán dos pausas activas durante la jornada laboral, una en la mañana y otra en la tarde, se estima conveniente hacerlo durante el consumo de los refrigerios. Se divide el equipo de trabajo en dos grupos para que mientras uno de ellos realiza la pausa activa el otro este al cuidado de los niños y luego se efectúa rotación.
3. Se estima un tiempo aproximado de la pausa activa entre 7 y 10 minutos.
4. Se realizará un cronograma donde se establezca un responsable por semana y por cada grupo de liderar la pausa activa.
5. Se realizará un acta mensual, con evidencias fotográficas donde se recopile el desarrollo de esta actividad durante todo el mes.