

Montevideo 30 de Noviembre del 2018

**PAUSAS ACTIVAS
PARA USUARIOS DE
PANTALLA DE VISUALIZACIÓN
DE DATOS**

**DIVISIÓN SERVICIO MÉDICO
CODICEN**

**AUTORES:
DRA. INES PEREZ
DRA. SILVANA RUIZ
DRA. LETICIA REBOA**

PLAN DE PAUSAS ACTIVAS

La OIT (2012) ha considerado el lugar de trabajo como prioritario en la implementación de programas de promoción de la salud para el siglo XXI. Por tanto estrategias de este tipo vienen a propiciar estos espacios para los trabajadores.

Los programas de pausas activas han sido implementados en algunos centros laborales con el fin de prevenir lesiones musculo-esqueléticas; sin embargo se han encontrado efectos a todo nivel (físico, emocional, psicológico y social).

Teniendo en cuenta que las patologías osteoarticulares son una de las principales causas de ausentismo laboral y como principios de prevención y promoción en salud, se entiende conveniente poder establecer pausas activas en sus lugares de trabajo para los usuarios de pantallas y escritorio.

El trabajo con pantallas de visualización tiende a mantener al trabajador en una postura fija y con tensión en los ojos.

La práctica de la actividad física en el trabajo genera efectos positivos en la salud de las personas trabajadoras, por tanto la implementación de programas de pausas activas en los centros de trabajo generaría un impacto positivo en la salud de las personas que laboren en distintos servicios de la institución.

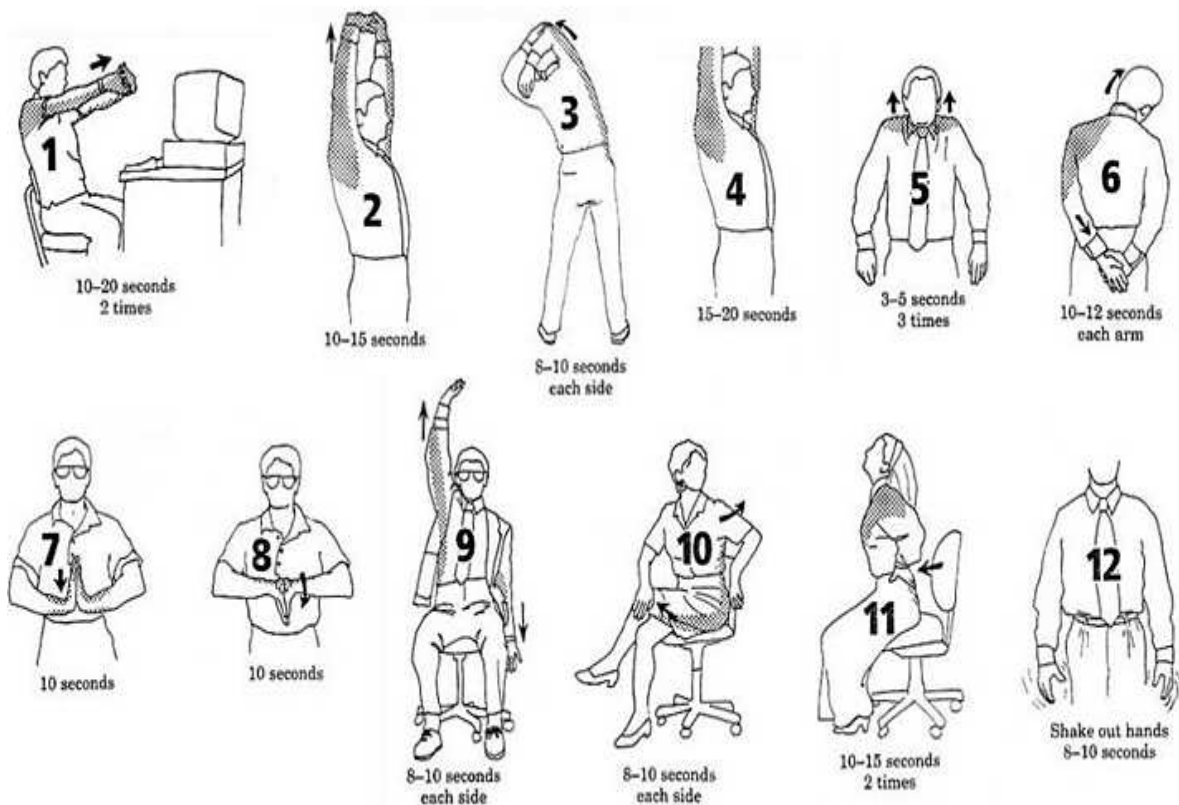
Las pausas ayudan a mantener el rendimiento al prevenir la aparición de la fatiga. El trabajo prolongado con pantalla de visualización de datos aumenta los errores.

Pausas cortas de reposo pueden recuperar la atención y la concentración, dando lugar a una mejora en la calidad del trabajo. El hacer pequeñas pausas en intervalos relativamente cortos (es decir, cada hora) es mejor que hacer una pausa larga cuando el trabajador alcance un estado excesivo de fatiga.

Se recomienda implementar de diferentes formas:

1. Hacer pausas cortas después, por ejemplo, de cada hora de trabajo. El trabajar sin pausas (por ejemplo, de dos a cuatro horas sin una interrupción) no es aconsejable. Cambiando las posiciones del cuerpo y dirigiendo la vista a otra cosa distinta de la pantalla, se reducirá la fatiga.
2. Permitiendo la inserción de tareas cortas que sean diferentes de las del trabajo con pantallas de visualización de datos. Por ejemplo, cambiando las posturas sentadas, realizando trabajos de pie o dando un corto paseo para buscar algo o para comunicarse, ayuda mucho a reducir la fatiga de los músculos y de los ojos.
3. Pase los períodos de descanso lejos del puesto de trabajo.
4. Para prevenir la fatiga visual, es necesario que descanse sus ojos, de vez en cuando, lejos de la pantalla. Esto es difícil de hacer a no ser que deje el puesto de trabajo con pantallas. Por lo tanto, las pausas ayudan.
5. Combine sus pausas con ejercicios relajantes, tales como andar, estiramientos o una gimnasia sencilla. Que podría ser guiada por docentes de educación física o fisioterapeuta.
6. Hacer las pausas cuando el trabajador esté fatigado, es menos efectivo que hacerlas antes de que comience la fatiga. Por lo tanto, establecer la norma de hacer una pausa a intervalos regulares, es decir, 10 minutos cada dos horas de trabajo continuo.

Ejercicios estiramiento para usuarios de pantalla de visualización de datos.



A continuación se realiza un manual de ejercicios de estiramiento completo.

MANUAL PARA IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

El siguiente manual servirá de guía para la implementación de un programa de pausas activas en los centros de trabajo.

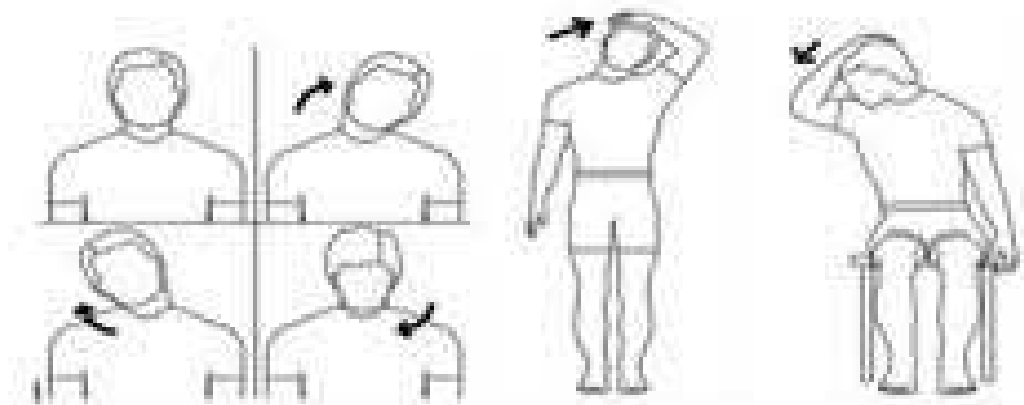
EJERCICIOS ESTIRAMIENTO

Para esta zona corporal es importante considerar ejercicios con movimientos suaves, que no comprometan el área cervical.

Es importante dirigir los estiramientos desde la cabeza hasta los pies o viceversa, de forma que se promueva la flexibilidad de todas las zonas corporales:

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA CUELLO

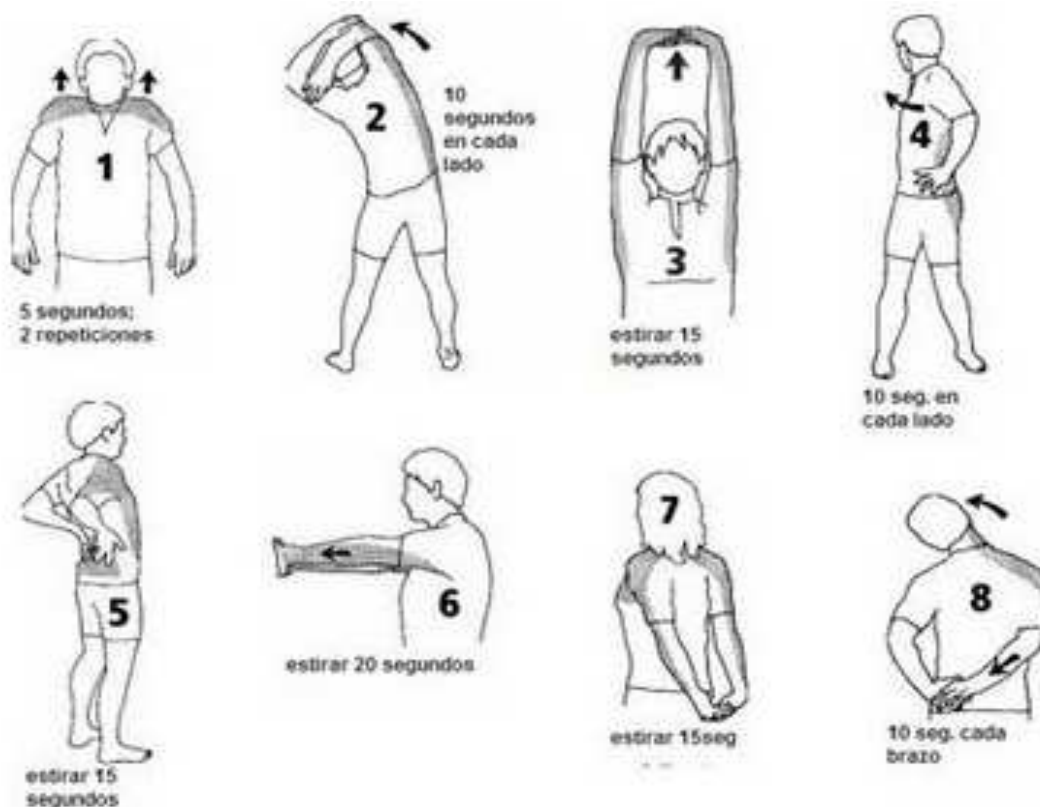
En la realización de estiramientos de cuello, es importante que no se tire del mismo de forma brusca, más bien se promueve que se haga suave y sin forzar las vértebras cervicales.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA MIEMBROS SUPERIORES (BRAZOS)

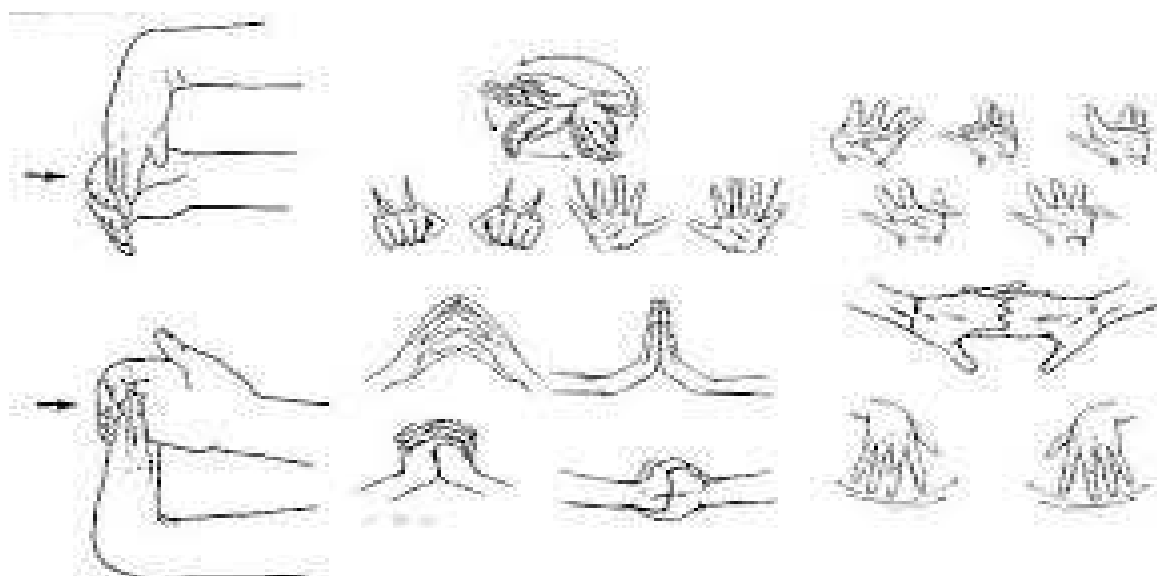
En este tipo de estiramiento, hay que tomar en cuenta lesiones previas, ya que personas con alguna patología a nivel de hombro o de brazo, debe modificar el movimiento. Es importante considerar que los movimientos no deben provocar dolor agudo. Los músculos deben elongarse pero no se debe percibir dolor. Se debe hacer el ejercicio de acuerdo al rango de movimiento en que la persona no experimente dolor.

Es importante que al realizar estos ejercicios no se presione directamente la articulación del codo, por lo tanto resulta importante tirar de una zona adyacente a la articulación y no directamente en ella.



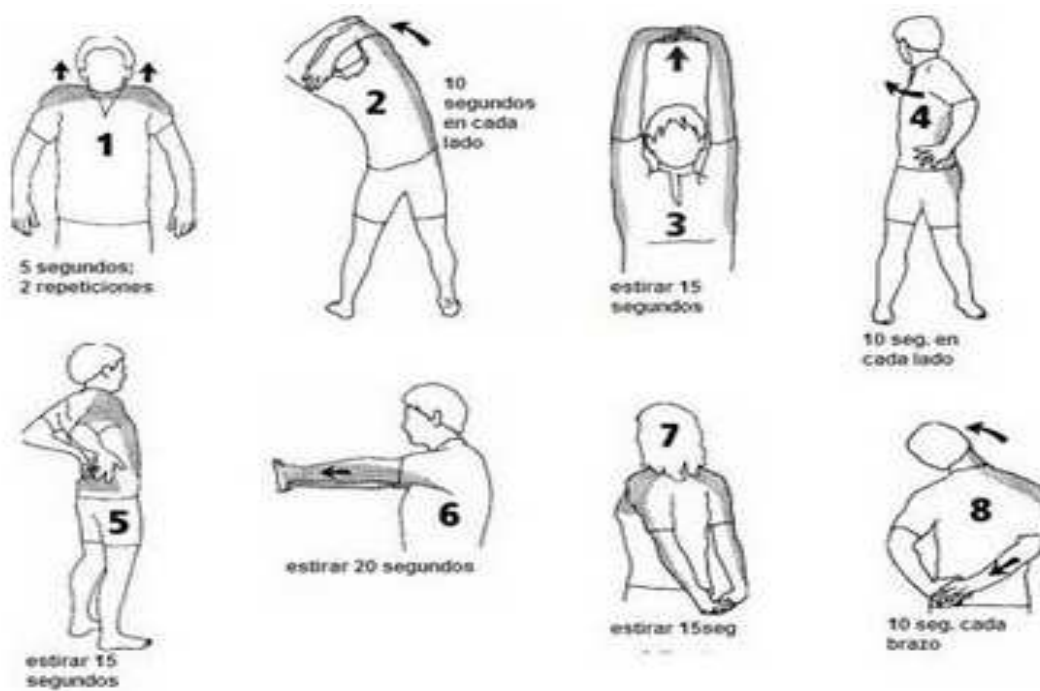
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN MANOS

Estos ejercicios son importantes en trabajos en los que se usen constantemente movimientos de muñecas, manos y dedos.



EJERCICIOS DE TRONCO

Los ejercicios de tronco junto con buenas posturas en el trabajo, mejoran la salud de la columna vertebral, previenen lesiones y contribuyen a fortalecer los músculos abdominales y lumbares.



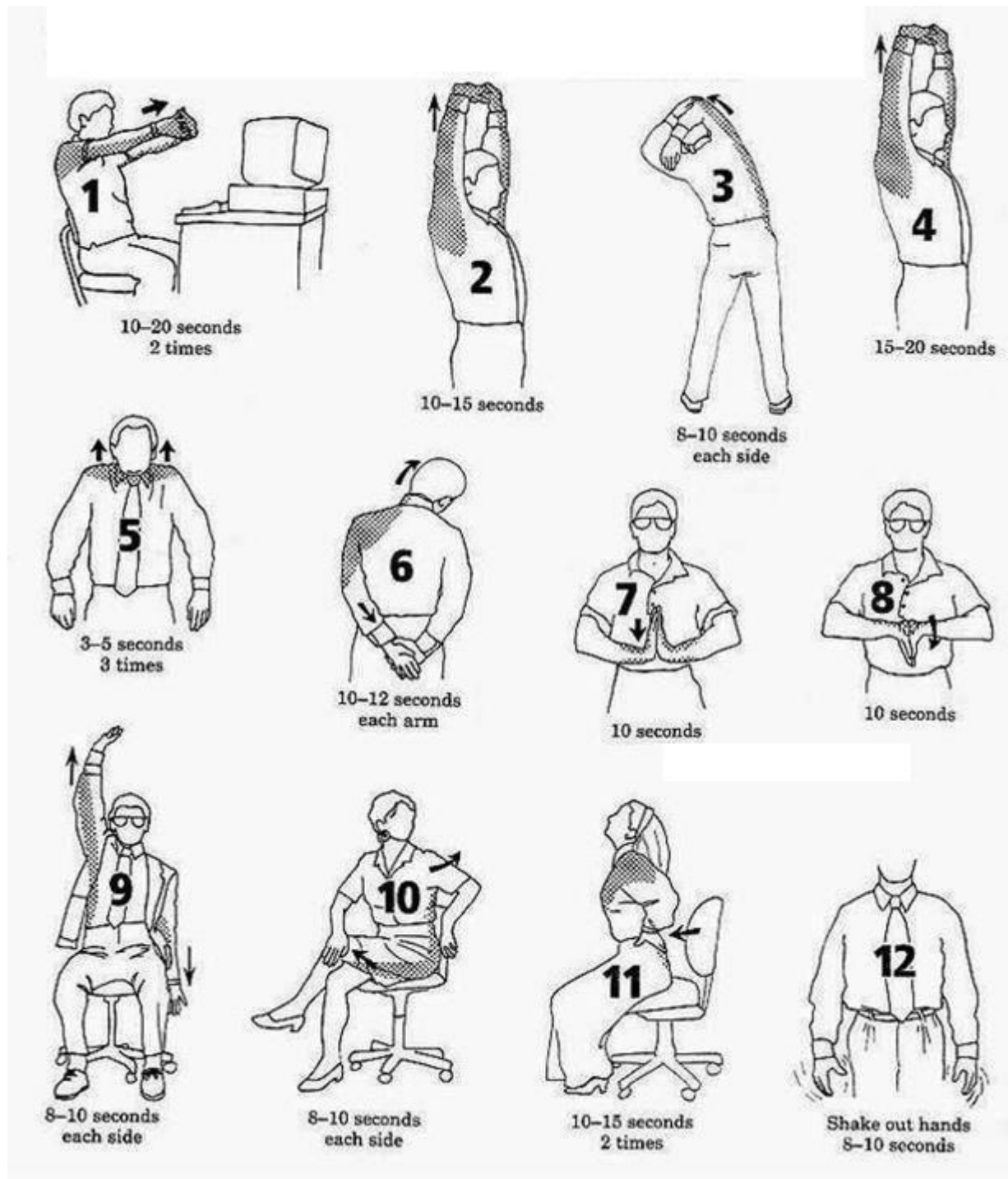
ESTIRAMIENTOS DE MIEMBROS INFERIORES

Los músculos de las piernas representan parte de los grandes grupos musculares y cuando se tienen trabajos que requieren muchas horas de pie o sentados, se deben de realizar movimientos dirigidos a dar descanso a éstos, o activarlos según sea el caso. El estiramiento de los miembros inferiores es muy apropiado durante las pausas en el trabajo, ya sea en trabajos de pie o sentados, por lo que resulta importante realizarlos todos los días.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN SILLA

Cuando se tiene trabajos en los que la posición sentada es la que más predomina, pueden realizar ejercicios de estiramiento en su silla de trabajo, que permitan cambiar de postura y dar elongamiento a los músculos fatigados por esta postura.



BIBLIOGRAFIA

NTP 122. PUNTO DE COMPROBACIÓN 122: Proporcionar pausas cortas y frecuentes durante los trabajos continuos con pantallas de visualización de datos. INSHT.

(*) Las imágenes en este material sólo se utilizan con propósitos educativos.