



Programa de pausas activas como herramienta de promoción de estilos de vida saludable en los
trabajadores del servicio de guardas de seguridad

Oscar Alejandro Rodríguez Riveros

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Soacha (Cundinamarca)

Programa de Administración en Seguridad y Salud en el trabajo

mayo de 2023

Programa de pausas activas como herramienta de promoción de estilos de vida saludable en los
trabajadores del servicio de guardas de seguridad

Oscar Alejandro Rodríguez Riveros

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Administrador en Seguridad y
Salud en el Trabajo

Asesor(a)

Juan Carlos Martínez Rodríguez

Máster en prevención de riesgos laborales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Soacha (Cundinamarca)

Programa de Administración en Seguridad y Salud en el trabajo

Mayo de 2023

Dedicatoria

Primero a Dios por que sin él no podría ser la persona que soy hoy en día, a mi familia quien en todo momento me apoyo para seguir adelante y a mi esposa e hijos que sin su amor y comprensión no podría ser posible.

Agradecimientos

- A Dios y mi familia por todos los logros obtenidos y todos los que vienen a lo largo de mi vida

- A la Corporación Universitaria Minuto de Dios por ser un pilar fundamental en todo este proceso, He instructores que me dieron las bases para el desarrollo de este proyecto

- A la organización por permitirme realizar el proyecto, aportando y dando cumplimiento a su Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Contenido

Lista de tablas	7
Lista de figuras	8
Lista de anexos.....	9
Resumen	10
Abstract.....	12
Introducción.....	13
CAPÍTULO I	14
1. Planteamiento del problema	14
1.1 Árbol del Problema	14
1.1.1 Descripción del problema	15
1.2 Objetivos	17
1.2.1 Objetivo General.....	17
1.2.2 Objetivos específicos	17
CAPÍTULO II	18
2. Marco de Referencia.....	18
2.1 Antecedentes	18
2.1.1 Antecedentes Nacionales	18
2.1.2 Antecedentes Internacionales	21
3. Marco teórico.....	25
4. Marco Legal.....	31
5. Marco Metodológico	32
CAPÍTULO III	36
6. Resultados.....	36
6.1.1 Fase 1. Diagnóstico de condiciones laborales.....	36
6.1.2 Fase 2. Evaluación de puestos de trabajo.....	52
6.1.3 Fase 3. Programa de pausas activas.....	53
7. Conclusiones	54
8. Lecciones aprendidas.....	55
9. Referencias.....	56

Anexos A	59
Anexos B.....	60
Anexos C.....	61

Lista de tablas

Tabla 1. Identificación de peligros y valoración del riesgo en el servicio de vigilancia	36
Tabla 2 Medidas de control propuestas según matriz de peligros	40
Tabla 3. Distribución por genero.....	42
Tabla 4.Rango de edad.....	42
Tabla 5. Nivel de escolaridad	43
Tabla 6, Tiempo en la empresa	44
Tabla 7. Actividad física.....	45
Tabla 8. Dolores osteomusculares	46
Tabla 9. Dolores osteomusculares 2	47
Tabla 10. Diagnostico (EL) (AT) (OC).....	48
Tabla 11. Diagnóstico de enfermedades.....	48
Tabla 12 Ausentismo año 2022	50
Tabla 13 Diagnóstico de enfermedades musculoesqueléticos.....	51
Tabla 14. Medidas de control de acuerdo con el análisis de riesgo por oficio (ARO).....	52

Lista de figuras

Figura 1. Distribución por genero	42
Figura 2. Rango de edad.....	43
Figura 3. Nivel de escolaridad	44
Figura 4. Tiempo en la empresa	45
Figura 5. Actividad física.....	45
Figura 6. Dolores osteomusculares.....	46
Figura 7. Dolores osteomusculares 2	47
Figura 8. Diagnostico (EL) (AT) (OC)	48
Figura 9. Diagnóstico de enfermedades	49
Figura 10 Ausentismo año 2022.....	50
Figura 11 Diagnóstico de enfermedades musculo esqueléticas	51

Lista de anexos

1. Matriz de peligros
2. Cuestionario de sintomatología musculoesqueléticos
3. Análisis de riesgo por oficio (ARO)
4. Programa de pausas activas

Resumen

En la organización de Vigilancia y Seguridad privada. El servicio ofrecido es muy común las molestias de salud ya sea por movimientos repetitivos o por posturas prolongadas.

Teniendo en cuenta que el 95% los colaboradores de la empresa cuentan con un cargo operativo (Vigilantes), se implementan una serie de instrumentos como un cuestionario de síntomas musculoesqueléticos, matriz de peligros y análisis de riesgo por oficio (ARO). Donde se determina el estudio y valoración osteomuscular, en la cual se establecen las afectaciones más frecuentes de los colaboradores. De esta manera surge la necesidad de implementar el programa de pausas activas como una herramienta de promoción de estilos de vida saludable en los trabajadores del servicio para minimizar las diferentes enfermedades que los colaboradores pueden adquirir asociadas con sus actividades laborales.

Para el desarrollo de las pausas activas por parte de los guardas de seguridad se diseñó un cuestionario de Google forms como herramienta TIC; la cual, presenta grupos de ejercicios preventivos frente a lesiones osteomusculares, reducción del estrés, estimula y favorece la circulación sanguínea, favorece la autoestima y capacidad de concentración en la jornada laboral, con el cual todos los colaboradores podrán realizar los ejercicios físicos propuestos durante su jornada laboral disminuyendo el estrés o enfermedades musculoesqueléticas. No sin antes generar una socialización sobre su desarrollo, beneficios y contraindicaciones

El programa de pausas activas impacta a la organización y sus trabajadores al proporcionar espacios que conserven ambientes laborales óptimos, y de esa forma prevenir enfermedades musculoesqueléticas por los riesgos encontrados en las actividades realizadas por el personal, fortaleciendo el estilo de vida saludable de todos los colaboradores de la compañía.

Palabras Clave.

Peligro, Desordenes musculoesqueléticos, Pausas Activas, Estilos de vida saludable, Guardas de seguridad.

Abstract

In the private security and surveillance organization. The service offered is very common health discomfort either by repetitive movements or prolonged postures.

Considering that 95% of the company's collaborators have an operative position (security guards), a series of instruments are implemented such as a questionnaire of musculoskeletal symptoms, a matrix of dangers and risk analysis by trade (ARO). Where the study and musculoskeletal assessment is determined, in which the most frequent affectations of the collaborators are established. Thus, the need arises to implement the active breaks program as a tool to promote healthy lifestyles in service workers to minimize the different diseases that employees can acquire associated with their work activities.

For the development of active breaks by the security guards, a Google forms questionnaire was designed as an ICT tool, which presents groups of preventive exercises against musculoskeletal injuries, stress reduction, stimulates and promotes blood circulation, promotes self-esteem and ability to concentrate during the workday, with which all employees can perform the proposed physical exercises during their workday reducing stress or musculoskeletal diseases. But not before generating a socialization about its development, benefits, and contraindications.

The active breaks program impacts the organization and its workers by providing spaces that maintain optimal work environments, and thus prevent musculoskeletal diseases due to the risks found in the activities performed by the staff, strengthening the healthy lifestyle of all employees of the company.

Keywords.

Hazards - Musculoskeletal disorders - Active breaks - Healthy lifestyles - Safety guard

Introducción

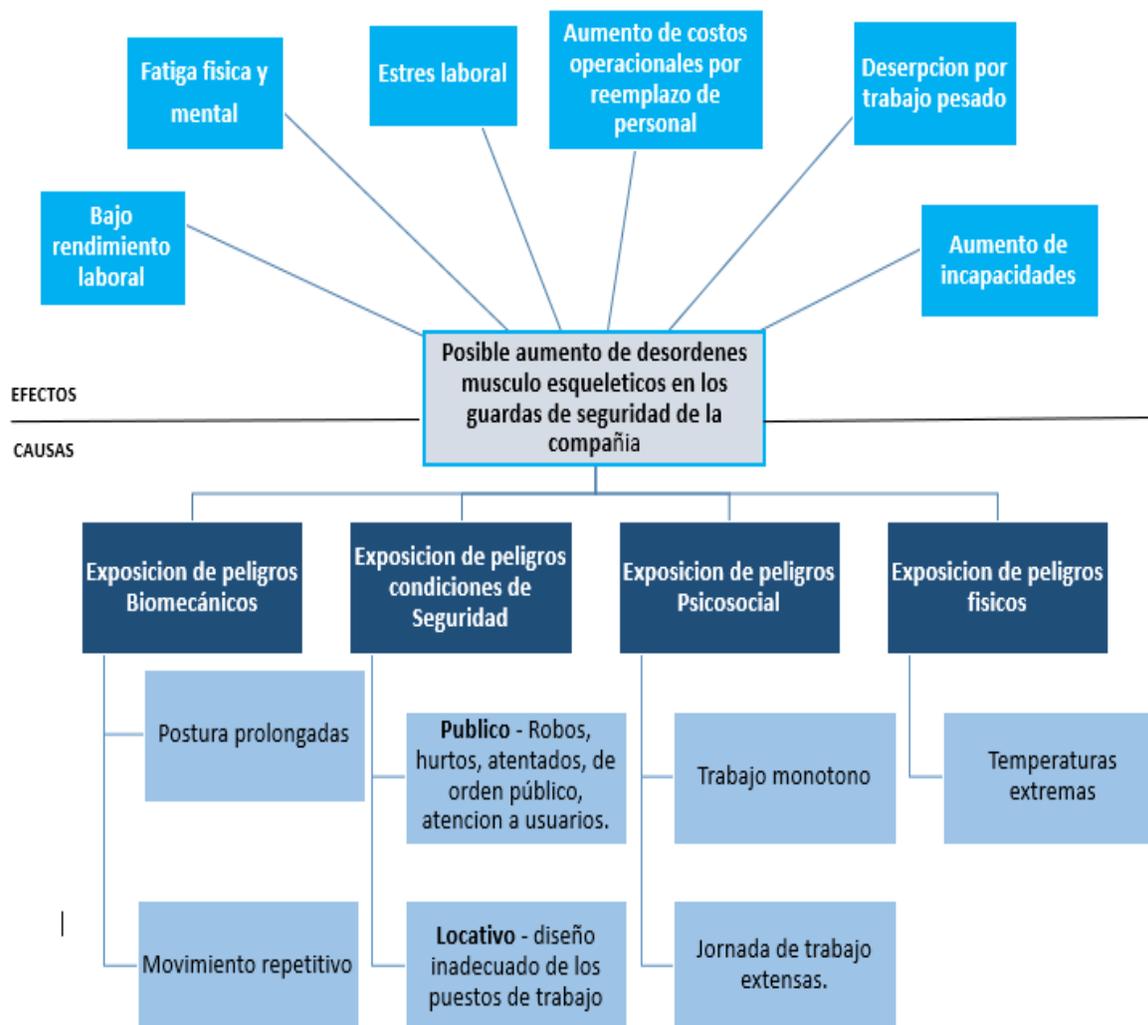
De acuerdo al tipo de organización y su actividad económica se pueden identificar factores de riesgo que son inherentes y que pueden generar molestias, accidentes de trabajo o enfermedades laborales. Para la compañía de vigilancia y seguridad privada podemos identificar los roles desempeñados como: Guarda de recepción, guarda de portería vehicular y guarda recorredor. Los cuales de acuerdo con sus actividades laborales están expuestos a una serie de peligros que al materializarse se generan la posibilidad de sufrir de trastornos musculoesqueléticos (TME) afectando tanto miembros superiores e inferiores, lo cual puede generar un malestar en el bienestar de los trabajadores y por ende afectar los procesos productivos de la empresa al no ser evaluados e intervenidos de manera oportuna.

Por esto el programa de pausas activas realizado a la compañía de vigilancia tiene como propósito generar un conocimiento en sus colaboradores sobre la implementación de hábitos saludables y promover prácticas preventivas con el fin de evitar enfermedades y accidentes laborales, mejorar los ambientes de trabajo, ayudar al favorecimiento, control del estrés, la buena comunicación y las relaciones interpersonales.

CAPÍTULO I

1. Planteamiento del problema

1.1 Árbol del Problema



1.1.1 Descripción del problema

En la compañía Vigilancia Seguridad Privada Pithsburg Ltda. el 90 % del personal se encuentra en el área operativa bajo el cargo de guardas de seguridad, quienes manejan turnos rotativos de 12 horas desarrollando deferentes actividades entre ellas la apertura y cierre de puertas peatonal y vehicular de forma manual, revisión y monitoreo de cámaras instaladas en la copropiedad, rondas de vigilancia, registro y control de visitantes, encomiendas y vehículos en los libros de control del puesto, sin contar con el manejo de las diferentes personalidades y aptitudes de los residentes que conviven en la copropiedad.

Debido a sus múltiples tareas los guardas de seguridad se encuentran expuestos a diversos peligros y sus efectos como:

- Peligros Biomecánicos referentes a las posturas prolongadas sean estas por estar de pie o sentados por varias horas en el transcurso de sus labores y movimientos repetitivos al momento de plasmar la información necesaria en los libros de control
- Peligros de condiciones de seguridad ya sea por el diseño inadecuado de los puestos de trabajo donde se presta el servicio o públicos debido a los robos, hurtos y orden público que se pueda presentar.
- Peligros psicosociales el cual está basado en el trabajo monótono y las jornadas de trabajo de 12 horas día y noche
- Peligros físicos generado básicamente a las temperaturas extremas de calor y/o frío que se deben soportar.

Los efectos resultantes de la exposición de los anteriores peligros generan la posibilidad de sufrir de trastornos musculoesqueléticos afectando principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades tanto superiores como inferiores incluyendo cualquier daño o trastorno de las

articulaciones u otros tejidos. Dichos problemas de salud varían desde molestias y dolores leves hasta enfermedades más graves que requieren tratamiento médico de inmediato. En los casos más avanzados puede provocar una discapacidad y la posibilidad que la persona afectada no continúe en sus actividades laborales.

Por lo anterior desde el SG-SST es necesario el diseño e implementación del programa de pausas activas que contribuya a mejorar la calidad de vida y las condiciones físicas y socioemocionales de los colaboradores de la compañía.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Diseñar un programa de pausas activas para el fomento de los estilos de vida saludable en una empresa de vigilancia y seguridad privada

1.2.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar las condiciones laborales del personal de vigilancia mediante cuestionario de salud y trabajo
- Evaluar los puestos de trabajo de los guardas de seguridad a través de la metodología análisis de riesgo por oficio (ARO)
- Elaborar el programa de pausas activas que proporcione los objetivos, las acciones y metodologías para la promoción de los estilos de vida saludables.

CAPÍTULO II

2. Marco de Referencia

2.1 Antecedentes

Para el desarrollo de esta sistematización se tuvo en cuenta investigaciones enfocadas al desarrollo de pausas activas, como antecedentes realizando búsqueda de información en bases de datos de diferentes estudios e investigaciones nacionales como internacionales.

2.1.1 *Antecedentes Nacionales*

En primer lugar, se abordó el estudio titulado “Pausa activa como factor de cambio asociado a estilo de vida saludable, en estudiantes de décimo semestre de medicina en la universidad industrial de Santander. De Bucaramanga- Colombia”, realizado por Almeida, Gafaro , & Angulo (2018) con el objetivo de “Identificar el impacto de las pausas activas en estudiantes de décimo semestre de medicina, que promueva un estilo de vida saludable y así disminuya la aparición de periodos incapacitantes”. Donde se tomó una población de muestra constituida por 45 estudiantes de ambos sexos, cuya edad promedio fue de 24 años. Las actividades se ejecutaron en dos meses del semestre, dos veces a la semana por 15 min cada vez, en horarios de mañana o tarde de acuerdo con el desarrollo de las labores académicas generando una prueba T la cual estableció un cambio estadísticamente significativo entre la primera y segunda medición, en rendimiento académico. Se logró establecer, de este modo, que efectivamente el cambio observado con nivel del 95% de confianza se puede aceptar que aumento el rendimiento académico de los estudiantes.

En la investigación realizada por el señor Trujillo Roberth Fabián, (2016) “Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales”. de la Revista digital: Actividad Física y Deporte. Tiene como objetivo “Implementar un programa de pausas activas a los empleados, para contribuir con la mejora de

la calidad de vida y prevenir el ausentismo laboral por causa de las enfermedades profesionales”. Su aplicación fue dirigida al personal de cocina, oficina, personal del área de servicio y mantenimiento, entre otros con una duración era de 15 minutos entre 2 y 4 veces en la semana y generando unos beneficios como mayor sensación de bienestar tanto físico como psicológico, lo que remite a una baja en los síntomas de estrés.

De igual forma en el trabajo de grado realizado por el señor Sierra Juan Gabriel (2014) titulado “Propuesta metodológica para promover las pausas activas y mejorar la jornada laboral de los empleados del gimnasio Hard Body sede 109”. con el cual se incluyeron todos los colaboradores del gimnasio los cuales están compuestos por 9 administrativos y 10 operativos y se realizó un diagnóstico inicial, valoración, evaluación y desarrollo de pausas activas con el objetivo de elaborar una propuesta metodológica que incluya las pausas activas, para mejorar el ámbito laboral de los empleados del gimnasio. Se evidencio se evidenció un restablecimiento anímico y actitudinal conforme a los requerimientos de la jornada laboral, se da prioridad a la disminución de estrés y promoción de la actividad física como herramienta fundamental en el bienestar del ser humano.

En el (2012) la señora Fanny Bonilla García elaboro un trabajo de grado el cual lo llamo “ Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos gases de occidente de la ciudad de Cali” con el propósito de “Diseñar un programa de pausas activas, para colaboradores en funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases de Occidente S.A. de la ciudad de Cali”. Dirigido a todos los empleados administrativos de la organización compuesto por 15 colaboradores generando primero una encuesta donde se identificaron los problemas físicos y psicológicos que se encuentran expuestos y se toman las medidas correspondientes para minimizar los riesgos, el cual demostró Mejoras en las relaciones al interior de las empresa y la imagen o percepción que el colaborador tiene de la misma, disminuyendo el

ausentismo y por ende la productividad de la compañía aumento, logrando un programa completo incluyente y sostenible.

Por último, se identificó el trabajo titulado “ Disminución del sedentarismo mediante una propuesta pedagógica para la compresión de las pausas activas en los docentes del instituto Henao y arrubla” realizado en el (2013) por Cortes Danny Alexander con el objetivo de “Determinar la disminución del sedentarismo a través de la aplicación de una propuesta pedagógica orientada a la compresión de las pausas activas en los docentes”. El cual se pudo establecer que el 58% de los docentes son fumadores, el 83% consume grasas de manera habitual, solo el 37% mantiene su peso corporal adecuado, solo el 25 % de los docentes realiza ejercicio como parte de su cotidianidad, a su vez el 92 % manejan altos niveles de estrés, solo el 33% refiere tener tiempo de realizar pausas activas durante la jornada laboral, y finalmente solo el 4% de los docentes conoce algún tipo de programa para favorecer la actividad física en los docentes de la institución, generando un logro que los docentes comprendieran la importancia de realizar actividad física diaria, mediante ejercicios sencillos como son las pausas activas, pero que permiten mejorar la salud y a su vez la calidad de vida de quienes las realizan evidenciando una disminución en los hábitos sedentarios de los mismos.

2.1.2 Antecedentes Internacionales

Para los antecedentes internacionales consideramos la investigación “Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos” realizada por Díaz Martínez, Ximena de la revista Cubana de Salud Pública (2011) donde se identifica el desempeño diferenciado del nivel de actividad física por unidad de trabajo pre y posintervención con pausas activas en funcionarios públicos en Chillán, Chile. Definiendo la población de interés a los funcionarios que se desempeñan en las distintas unidades laborales de la institución pública, La muestra estuvo constituida por 194 personas de ambos sexos correspondientes a diversas categorías de médicos, paramédicos, auxiliares y administrativos, cuya edad promedio fue de 41 años.

Los datos revelaron que hubo una diferencia significativa después de la intervención, ya que aumenta el nivel de actividad física con el 95 % de nivel de confianza. Las pausas activas aumentan el nivel de actividad física de los usuarios, se establece un desempeño diferenciado pre y posintervención, y no se establece relación de dicho desempeño por unidad de trabajo.

De igual forma se tomó el trabajo de grado realizado en el (2015) por el señor Bernal Román Álvaro titulado “ Estudio de los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo asistencial en fisioterapeutas” el cual da a Conocer la prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo asistencial de los fisioterapeutas colegiados en la región de Soria, tanto en atención especializada, como en atención primaria y clínicas privadas.

Se tuvieron en cuenta el personal de fisioterapeutas colegiados del colegio oficial de fisioterapeutas de Soria, que estuviesen ejerciendo actualmente la profesión. Se excluyeron a aquellos fisioterapeutas que estuviesen trabajando solo en educación o que llevasen más de 3 años sin tratar pacientes, así como los fisioterapeutas que llevasen menos de dos años ejerciendo la profesión. Por lo cual Los participantes fueron elegidos de un total de 110 fisioterapeutas. Este revela que los fisioterapeutas tienen altas probabilidades de desarrollo de trastornos musculoesqueléticos en su

trabajo asistencial, como muestra la alta prevalencia obtenida. Aunque todos tienen en cuenta la ergonomía en su profesión la alta prevalencia indica que la ergonomía que utilizan en los fisioterapeutas durante el ejercicio de su trabajo asistencial no es efectiva. La completa eliminación de los riesgos puede no ser posible debido a la naturaleza de las tareas ejercidas en la profesión.

En el (2017) la señora Muñoz Cáceres Steffanny realizó un artículo en la Revista peruana de medicina experimental y salud pública con el nombre "Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos donde su objetivo principal es "Comprobar el efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos, en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos de una institución pública de Lima, Perú" donde se incluyeron trabajadores de dos sedes que laboraban en el área administrativa, se eligieron las tres áreas con mayor carga laboral. Cada área presentaba entre 60 y 70 trabajadores. Ambos grupos realizan el mismo tipo de trabajo y tienen similares factores de riesgo como mobiliario, ambiente, temperatura e iluminación folletos informativos sin supervisión, generando unos resultados finales del grupo control reflejaron que no se logró reducir la prevalencia en ninguno de sus segmentos excepto en la zona dorso lumbar a diferencia del grupo intervención, en donde se redujo en 20% la frecuencia de molestias de cuello, 7,5% en hombro y en 5,9% en muñeca o mano.

"Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. estudio exploratorio "

Artículo realizado en el (2006) por Sanabria Alfonso Pablo, González Luis A. Urrego Diana. quienes su objetivo fue "es establecer la frecuencia de comportamientos saludables en una muestra de profesionales de la salud colombianos y establecer si existe alguna relación entre su nivel de acuerdo con el modelo biomédico y su estilo de vida". Tomando como muestra de 606 profesionales de la salud voluntarios (500 médicos y 106 enfermeras) en las principales ciudades de Colombia. adaptó el cuestionario de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida, tomado de Salazar y Arrivillaga (1)

Se encontró que sólo el 11,5% de los médicos y el 6,73% de las enfermeras presentan un estilo de vida saludable y que el principal problema está relacionado con la actividad física y el deporte. Por lo cual la percepción subjetiva del estado de salud de los médicos y enfermeras fue en general muy positiva, ya que la mayoría de sus respuestas tendieron a calificar su salud como buena, muy buena y excelente (57,5% en enfermeras y 77% en médicos).

Al evaluar su percepción en cuanto a si se han sentido deprimidos o no, se encontró que alrededor de la tercera parte los sujetos evaluados respondieron de forma positiva, siendo mayor la proporción en las enfermeras que en los médicos (36,6% vs. 24,2%). Si se compara esta cifra con el último estudio de Salud Mental de Colombia año 2003 (27), el 8,6% de los hombres y el 14,9% de las mujeres sufren de depresión en el país, lo que aparentemente indicaría una mayor frecuencia en esta población.

En el estudio titulado “Desórdenes musculoesqueléticos en trabajadores de salud del primer nivel de atención de la Región Callao”. Elaborado en el (2018) por Morales Juan, Carcausto Wilfredo determinar la prevalencia de los desórdenes musculoesqueléticos en los trabajadores de salud del primer nivel de atención, en la cual participaron 278 trabajadores de ambos sexos que realizan labor asistencial en establecimientos de salud del primer nivel de atención ubicados en la Región Callao. El instrumento empleado fue el Cuestionario Nórdico de Kuorinka, de la muestra, el 69% fueron mujeres y el resto estuvo compuesto por varones. El 34 % de los participantes fueron profesionales de enfermería, 28 % técnicos en enfermería y el resto estuvo conformado por médicos, obstetras y odontólogos.

En los últimos 12 meses, el dolor, molestias o incomodidad fueron principalmente en la región cervical, dorsal y lumbar, con el 46%, 34,5% y 28% respectivamente, mientras que en los últimos los

dolores, molestias o incomodidad en la región lumbar, durante los últimos 12 meses y en los últimos 7 días se ha presentado principalmente en el sexo femenino.

Por último, se evidencio el artículo de (2020). “La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas” escrito por Díaz César Eduardo con el objetivo de caracterizar las pautas activas y determinar a través de métodos los resultados obtenidos en diversos contextos laborales, se realizó una revisión bibliográfica para caracterizar las pausas activas en el trabajo y exponer los factores vinculados La búsqueda estuvo orientada hacia artículos publicados durante los últimos 5 años. Como resultado de la investigación se obtuvieron un total de 46 artículos que se tamizaron. De esta manera el estudio se circunscribió a 12 trabajos.

3. Marco teórico

Todos los colaboradores de una organización están en riesgo de sufrir algún tipo de desorden musculoesquelético de acuerdo con su ambiente laboral y los factores de riesgo físicos, biomecánicos, psicosociales y públicos afectando la salud y su rendimiento laboral, por esto es importante crear medidas preventivas con el fin de disminuir la aparición de este tipo de afecciones laborales.

Por lo anterior es importante crear y aplicar programas de prevención en salud ocupacional, enfatizando que incluya un estilo de vida saludable como un elemento para el desarrollo integral del ser y de la organización.

Programa de seguridad y salud en el trabajo

En un Programa de seguridad y salud en el trabajo se identifican diferentes factores que son esenciales para su desarrollo, como se define en el Blog empresarial “Safe Mode” (sf), “planeación de acciones y actividades para el control de los riesgos a nivel laboral el cual deberá incluir al menos la asignación de responsabilidades, las funciones y niveles pertinentes de la organización y los medios y plazos para lograr los objetivos propuestos”.

La creación del programa debe establecer como una acción real que permita proteger a todos los trabajadores y aplicado tanto a las necesidades que se pueden llegar a tener por contar con riesgos que aún no han sido controlados. Este programa este articulado con el siglo PHVA. Que exigen los sistemas de seguridad y salud en el trabajo.

Las pausas activas.

A continuación, definiremos las pausas activas de acuerdo con la quia técnica N 45 del 2012 del ministerio de trabajo la cual enmarca de manera completa las acciones a tomar en esta actividad para la prevención de riesgos laborales.

De acuerdo con el documento ABECÉ Pausas Activas (2015) se consideran 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. Estas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

En el artículo escrito por el señor Machuca Fernando en el blog Crehana (2022) podemos identificar diferentes tipos de pausas activas que se identifican como:

- **Pausas activas de flexibilidad** las cuales se usan Para estimular la flexibilidad dinámica de los músculos incluyen distintos estiramientos que duran de 3 a 5 segundos cada uno. Estos tienen la función de aumentar la temperatura y potenciar la capacidad contráctil de nuestra musculatura.
- **Pausas de activación muscular** que activan los músculos rápidamente por medio de movimientos conscientes. El cerebro regulará la acción de los músculos contrayendo cada uno de ellos para liberar la tensión.
- **Pausas activas de movilidad articular** consisten en movimientos que les permiten a nuestras articulaciones tener mayor amplitud para desplazarse y menos restricciones orientadas a trabajar el cuello, las rodillas y los tobillos, pues son las articulaciones que suelen presentar más problemas después de estar sentado por mucho tiempo.
- **Pausas activas lúdicas** son distintas actividades y juegos que requieren coordinación de ojos y manos, así como de agilidad y destreza desarrollando una conexión entre mente y cuerpo, al igual que la unión entre tus colaboradores Liberando la fatiga y el estrés del trabajo de una forma más dinámica.

- **Pausas activas rítmicas**
- Es un conjunto de actividades, juegos y ejercicios que se acompañan con música alegre combinando la actividad física y la diversión para fomentar la interacción interpersonal entre los colaboradores.
- **Pausas pasivas** constituye de un descanso para relajar la mente y renovar nuestra energía a través de música relajante o terapéutica, así como audios de meditación o reflexión. Usualmente, la música está acompañada de ejercicios de respiración y estiramientos suaves.
- **Pausas activas creativas** se identifican como estilo libre, Por lo tanto, las empresas deberán diseñar juegos y actividades que potencien la productividad en el trabajo y puedan distraer a los colaboradores de las tensiones acumuladas en el día.

Las ventajas de realizar los diferentes tipos de pausas activas generan una serie de beneficios a todo el personal que los realizan como:

- Rompen la rutina de trabajo y reactivan la energía del colaborador
- Disminuyen el estrés y sensación de fatiga.
- Motivan y mejoran las relaciones interpersonales
- Promueven la integración social.
- Estimular y favorecer la circulación.
- Disminuye la ejecución de las tareas diarias.
- Reduce la tensión muscular.
- Mejora la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y el desempeño laboral.

Al realizar este tipo de ejercicios nos permite contribuir con nuestra salud física y mental teniendo una vida más sana y duradera.

La Promoción de la Salud

En el Hospital Ginecobstétrico Ramón González Coro, (sf) se define como "la promoción de la salud que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla; abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales". Estableciendo las cinco funciones básicas necesarias para producir salud:

- Desarrollar aptitudes personales
- Desarrollar entornos favorables
- Reforzar la acción comunitaria
- Reorientar los servicios de salud
- Impulsar políticas públicas saludables

Es indispensable hablar sobre los **Estilos de vida saludable** que de acuerdo con Cerón Souza Cristina de la facultad de ciencias de la salud de la universidad de Nariño- pasto, Colombia (2020), 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".

Por esto la publicación digital española (2021) publico los siete hábitos saludables para mejorar nuestra calidad de vida:

- Hacer actividad física diaria
- Tener una alimentación saludable y equilibrada
- Reducir el consumo del alcohol
- Eliminar el uso del tabaco
- Higiene personal y ambiental
- Mantener una actividad e interacción social habitual
- Bienestar psicológico y emocional

Seguridad Privada

En la (Guía Para la Contratación de Servicios de Vigilancia y Seguridad Privada., 2002) nos hace referencia sobre los requerimientos que debe contar un servicio de vigilancia el cual consta de diferentes tipos de actividades que en forma remunerada o en beneficio de una organización pública o privada, desarrollan las personas naturales o jurídicas, tendientes a prevenir o detener perturbaciones a la seguridad y tranquilidad individual en lo relacionado con la vida y los bienes propios o de terceros.

De conformidad con lo dispuesto en el Art. 4º del Decreto 2974 de 1997 y con el Decreto 356 de 1994, los Servicios de Vigilancia y Seguridad Privada deberán desarrollar sus funciones teniendo en cuenta entre otros los siguientes principios:

- Acatar la Constitución, la ley y la ética profesional.
- Respetar los derechos fundamentales y libertades de la comunidad, absteniéndose de asumir conductas reservadas a la Fuerza Pública.
- Actuar de manera que se fortalezca la confianza pública en los servicios que prestan.

Adoptar medidas de prevención y control apropiadas y suficientes, orientadas a evitar que sus servicios puedan ser utilizados como instrumento para la realización de actos ilegales, en cualquier forma o para dar apariencia de legalidad a actividades delictivas o a prestar servicios a delincuentes o a personas directa o indirectamente involucradas con el tráfico de estupefacientes o actividades terroristas.

- Mantener en forma permanente altos niveles de eficiencia técnica y profesional para atender sus obligaciones.
- Contribuir a la prevención del delito, reduciendo las oportunidades para la actividad criminal y desalentando la acción de los criminales, en colaboración con las autoridades de la república.

- Observar en ejercicio de sus funciones el cumplimiento de las normas legales y procedimientos establecidos por el Gobierno Nacional, así como las órdenes e instrucciones impartidas por la Superintendencia de Vigilancia y Seguridad Privada.
 - Prestar apoyo cuando lo soliciten las autoridades, con el fin de atender casos de calamidad pública.
 - Prestar el servicio con personal idóneo y entrenado y con los medios adecuados según las características del servicio, para prevenir y contrarrestar la acción de la delincuencia.
- Abstenerse de desarrollar actividades diferentes a las establecidas en su objeto social.

4. Marco Legal

FECHA DE EXPEDICIÓN	DOCUMENTO	LINK DE ACCESO	EXPEDIDA POR	AREAS O PROCESOS	ASPECTOS REGLAMENTADOS	ARTÍCULO APLICABLE
1979	LEY 9	http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1177	Congreso de la República	Todas las áreas de la compañía	SU implementación es con el objetivo de preservar, conservar y mejorar la salud de los colaboradores y las diferentes actividades a realizar	Artículo 80-81-82-84
1990	LEY 50	https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=281	Congreso de la República	Toda la compañía	Las organizaciones que cuentan con más de cincuenta trabajadores y que cumplan con las horas de trabajo estandarizadas en la semana (48 horas a la semana), tendrán derecho de dos horas de dicha jornada dedicadas exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.	Artículo 21
2009	LEY 1355	https://www.icbf.gov.co/argues/avance/docs/ley_1355_2009.htm	Congreso de la República	Todas las áreas de la compañía	se reglamentar por parte del Ministerio de Protección Social los mecanismos para promover las pausas activas durante la jornada laboral a sus colaboradores contando con el apoyo y orientación de la ARL	Artículo 5
2013	LEY 1616	https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-	Congreso de la República	Toda la población.	Se determina la promoción y prevención de la salud mental, así como las acciones de promoción en el ambiente laboral	Artículos 5,6,7,8, 9, 11,
1991	DECRETO 1127	https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=76914	Presidencia de la República	Todas las áreas de la compañía	El empleador diseñará e implementará programas para cumplir con lo previsto en el artículo 21 de la Ley 50 de 1990. Los programas estarán dirigidos a la realización de actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación, incluyendo aspectos de salud ocupacional, procurando la integración de los trabajadores, el mejoramiento de la productividad y de las relaciones laborales.	Artículo 4
2014	DECRETO 1477	http://wsp.presidencia.gov.co/normativa/decretos/2014/documents/agos2014/05/decreto%201477%20del%205%20de%20agosto%20de%202014	Ministerio del trabajo	Todas las áreas de la compañía	En el cual se expide la tabla de enfermedades laborales, incluyendo desórdenes osteomusculares	Toda la norma
2015	DECRETO 1072	http://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decreto-unico-reglamentario-trabajo.html	Ministerio del trabajo	Todas las áreas de la compañía	Por el cual se determina la realización de capacitaciones del SG - SST a todos los colaboradores de la compañía.	Título 4, capítulo 6, artículo 2.2.4.6.11.
2014	DECRETO 1507	https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-1507-DE-2014.pdf	Ministerio del trabajo	Todas las áreas de la compañía	Decreto que define el manual Único para la Calificación de la Pérdida de la Capacidad Laboral y Ocupacional.	Toda la norma
1994	DECRETO 1295	https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=2629	Ministerio de gobierno	Todas las áreas de la compañía	Donde se garantiza la seguridad de los colaboradores I, en la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales ejerciendo la vigilancia y control de todas las actividades, para la prevención de los riesgos profesionales. ejecutando programa de salud ocupacional según lo	Artículo 56
1989	RESOLUCION 1016	http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/Resolucion%201016%20de%2089.%20Programas%20de%20Salud%20Ocupacional.pdf	Ministerio de trabajo y seguridad social	Todas las áreas de la compañía	El cual establece el reglamento, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional	Toda la norma
2019	RESOLUCION 0312	https://id.presidencia.gov.co/Documents/190219_Resolucion0312EstandaresMinimosSeguridadSalud.pdf	Ministerio del trabajo	Todas las áreas de la compañía	En el cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST	Toda la norma

5. Marco Metodológico

Enfoque de investigación:

La presente investigación es mixta ya que combina las estrategias o herramientas de valoración de peligros consignados en la GTC 45, además emplea el análisis de riesgo por oficio (ARO) que asocia las labores de trabajo con los factores de riesgo que se presentan en el desarrollo de las tareas.

Por otro lado, es cuantitativo ya que utiliza un cuestionario de sintomatología musculoesquelética que permite describir la percepción de los trabajadores, posibles efectos o lesiones físicas por tareas derivadas del trabajo.

Tipo de investigación.

Se define como un estudio de tipo observacional y descriptivo. Es observacional ya que el investigador a través de técnicas e instrumentos (Matriz de peligros y ARO). Identifica las condiciones en que se desarrolla las tareas de vigilancia. La investigación tiene un corte descriptivo ya que se caracteriza los rasgos encontrados en el cuestionario de síntomas musculoesqueléticos.

Población y muestra

En la empresa de vigilancia y seguridad privada actualmente cuenta con 310 colaboradores en el área operativa distribuidos en diferentes cargos como directores, coordinadores, radio operadores, supervisores y guardas de seguridad. Los cuales corresponden a la población de este trabajo.

Técnicas e instrumentos

Para efectos de este estudio se emplearon las siguientes técnicas e instrumentos de investigación:

1. Matriz de peligros (ver Anexo A)

Fue realizada de acuerdo con la metodología de la guía técnica colombiana # 45 del año 2012 la cual establece los siguientes aspectos:

- Proceso al cual se le está realizando la matriz identificando hacía que cargo y el tipo de actividades que se realizan
- Identificación del peligro de acuerdo con su clasificación y descripción
- Controles existentes ya sea en la fuente, medio o individuo
- Evaluación del riesgo asociado y su valoración
- Criterios para establecer los controles
- Medidas de intervención identificando los controles de ingeniería, administrativos y los elementos de protección personal (EPP) adecuados para el peligro identificado.

2. Cuestionario de sintomatología musculoesqueléticos (ver anexo B)

Para la organización se creó un cuestionario el cual se puede identificar los datos personales de los colaboradores, especificaciones laborales, diagnóstico de enfermedades de origen laboral o común, accidentes laborales, así como los tipos de enfermedades que puede padecer cada colaborador o síntomas relacionados con desordenes musculoesqueléticos.

3. Análisis de riesgo por oficio (ARO) (ver anexo C)

Es una metodología aplicada para evaluar los puestos de trabajo de los guardas de seguridad identificando la ubicación específica del trabajo a ejecutar, así como una descripción de la actividad a realizar, la identificación y medidas de control de los peligros asociados en cada uno de los puestos, las acciones requeridas para evitar que los peligros identificados se materialicen y la persona responsable de implementar las medidas de control relacionadas. Se empleó el formato ARO de la ARL Positiva, el cual tiene los siguientes elementos:

- Información general de la compañía
- Información integral del puesto de trabajo
- Información del trabajador que se encuentra en el puesto de trabajo
- Descripción de la actividad que realiza

- Medios de trabajo (maquinaria, utensilios, EPP, dotación)
- Descripción detallada de las tareas que se realizan en la actividad
- Recomendaciones generales

Procedimiento

Fase 1. Diagnóstico de condiciones laborales

En primer lugar, se realizó la implementación de la matriz de peligros donde se pudo identificar y determinar objetivamente los factores de riesgo que influyen sobre la salud de los guardas de seguridad de acuerdo con su proceso y las actividades desarrolladas en el puesto de trabajo comparando por nivel de riesgo diferentes tareas, para proponer acciones concretas.

Como segunda instancia se generó el diseño y aplicación del cuestionario de condiciones laborales para recolectar información sobre la presencia de síntomas relacionados con desórdenes músculo Esqueléticos en la organización, determinando la población afectada.

Fase 2. Evaluación de puestos de trabajo

Para la segunda fase se implementó la metodología de análisis de riesgo por oficio (ARO) donde se seleccionaron diferentes puestos de trabajo de acuerdo con las actividades que se realizan en los lugares donde la organización presta los servicios de vigilancia y seguridad privada. Estos puestos de trabajo analizados son:

- **Servicio de portería**
- **Servicio de recorredor**
- **Servicio de portería vehicular**

Fase 3. Programa de pausas activas (ver anexo D)

Para el diseño de programa de pausas activas como herramienta administrativa para la prevención y promoción de los estilos de vida saludables. Este programa esta comprende los siguientes componentes.

- Marco Conceptual
- Objetivos
- Responsabilidades
- Descripción del problema
- Indicadores de gestión
- Presupuesto
- Cronograma de actividades

Análisis de los datos:

Matriz de peligros: se identificaron cuáles son los peligros generadores de las afectaciones osteomusculares de acuerdo con las actividades que realizan los guardas de seguridad, a partir de estos se realizó una tabla resumen con los peligros relacionados y con las recomendaciones establecidas para minimizar los riesgos.

Cuestionario de síntomas musculoesquelético: Se genero una tabla de frecuencia en la cual se tabulo la información más relevante del mismo permitiendo identificar porcentualmente los resultados obtenidos, generando graficas de la información.

Análisis de riesgo por oficio (ARO): Se aplicó este tipo de metodología con la cual se generó una matriz de análisis Aro. permitiendo identificar las principales y más relevantes riesgos de las actividades que desarrollan los guardas de seguridad.

CAPÍTULO III

6. Resultados

6.1.1 Fase 1. Diagnóstico de condiciones laborales

Inicialmente se realizó una matriz de peligros la cual describe cada una de las actividades que desempeñan los guardas de acuerdo con su cargo

- **Servicio de portería:** El cual tiene por oficio el control de la puerta de una comunidad de propietarios compuesta por uno o más edificios, acceso a visitantes, recibo de correspondencia y monitoreo de cámaras
- **Servicio de recorredor:** En este tipo de servicios el guarda de seguridad realiza las rondas o recorridos por el perímetro delimitado.
- **Servicio de portería vehicular:** El guarda de seguridad genera el acceso y registro de los automóviles de la copropiedad y visitantes generando un control de la puerta vehicular

Identificando los peligros que se tiene según el lugar donde desempeñan sus labores como nos muestra la siguiente tabla:

Tabla 1. Identificación de peligros y valoración del riesgo en el servicio de vigilancia

Cargos	Peligros		Nivel - Valoración del riesgo	Efectos
	Descripción	Tipo		
	Diseño de puesto de trabajo	Biomecánicos	Mejorable	Trastornos musculoesqueléticos, dolores en espalda, cuello, extremidades, accidentes de trabajo, incidentes
	Postura de pie o sedente Recorridos por las instalaciones, monitoreo de cámaras, diligenciamiento			Alteraciones osteomusculares: lumbalgias, riesgo de varice; ausentismo

Recepción	de minutas, atención de clientes internos y externos, Control de ingreso y salida de personal y de vehículos.		Mejorable	laboral por consulta médica e incapacidades
	Superficies de trabajo irregulares	Condiciones de Seguridad	Aceptable	Traumatismos de variada severidad: Esguinces, luxaciones, contusiones, heridas, fracturas
	Mecánico Manipulación de herramientas manuales y encomiendas		Aceptable	Heridas, cortaduras, sobreesfuerzos, lesiones en manos
	Condiciones de la tarea (Funciones Monótonas)	Psicosocial	Aceptable	Estrés laboral, conflictos entre compañeros, desmejoramiento del ambiente laboral, ausentismo laboral por consulta médica e incapacidades)
	Temperaturas bajas	físico	Aceptable	Refriados, afecciones respiratorias, rinitis, asma bronquial, neumonía, fatiga, estrés
	Postura de pie o sedente Recorridos por las instalaciones, monitoreo de cámaras, diligenciamiento de minutas, atención de clientes internos y externos, Control de ingreso y	Biomecánicos	Mejorable	Alteraciones osteomusculares: lumbalgias, riesgo de varice; ausentismo laboral por consulta médica e incapacidades

Portería vehicular	salida de personal y de vehículos.			
	Superficies de trabajo irregulares	Condiciones de Seguridad	Aceptable	Traumatismos de variada severidad: Esguinces, luxaciones, contusiones, heridas, fracturas
	Condiciones de orden y aseo Desplazamientos y recorridos por las diferentes áreas de trabajo, cumplimiento de consignas propias del cargo.		Aceptable con control específico	Traumatismos de variada severidad: esguinces, contusiones, heridas, fracturas
	Jornada de trabajo (trabajo nocturno y fines de semana)	Psicosocial	Mejorable	Alteraciones en sueño o de tiempos efectivos de descanso, alteraciones de vida familiar, disminución en el rendimiento cefaleas, estrés, alteraciones gastrointestinales
	Condiciones de la tarea (atención a clientes internos y externos, resolución de conflictos y atención de novedades)		Mejorable	Cefaleas, alteraciones gastrointestinales Deterioro en las relaciones interpersonales, alteraciones en el clima laboral, disminución en el rendimiento, estrés laboral
	Condiciones de la tarea (Funciones Monótonas)	Psicosocial	Mejorable	Estrés laboral, conflictos entre compañeros, desmejoramiento del ambiente laboral, ausentismo laboral por consulta médica e incapacidades)

Recorredor	Postura de pie o sedente Recorridos por las instalaciones, monitoreo de cámaras, diligenciamiento de minutas, atención de clientes internos y externos, Control de ingreso y salida de personal y de vehículos.	Biomecánicos	Mejorable	Alteraciones osteomusculares: lumbalgias, riesgo de varice; ausentismo laboral por consulta médica e incapacidades
	Pisos irregulares con deficiencia de nivel, partes salientes, traslado por escaleras	Condiciones de Seguridad	Mejorable	Caídas, golpes
	Caída de elementos		Mejorable	traumas craneoencefálicos
	Condiciones de la tarea (atención a clientes internos y externos, resolución de conflictos y atención de novedades)	Psicosocial	Mejorable	Cefaleas, alteraciones gastrointestinales Deterioro en las relaciones interpersonales, alteraciones en el clima laboral, disminución en el rendimiento, estrés laboral
	Condiciones de la tarea (Funciones Monótonas)		Mejorable	Estrés laboral, conflictos entre compañeros, desmejoramiento del ambiente laboral, ausentismo laboral por consulta médica e incapacidades)

Fuente: elaborada a partir de la matriz de peligros de empresa vigilancia

Tabla 2 Medidas de control propuestas según matriz de peligros

Cargos	Tipo de peligro	Medidas de intervención
Recepción	Biomecánicos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inspección ergonómica de puesto de trabajo ➤ Elaboración de estándar ergonómico para puestos de guarda de seguridad ➤ Capacitación sobre riesgo biomecánico ➤ Sistema de Vigilancia Epidemiológica para prevención de lesiones osteomusculares ➤ Capacitación y/o material de promoción y prevención: cuidado de espalda ➤ Mantenga una buena higiene postural al caminar, al estar de pie ➤ Pausas activas durante la jornada laboral
	Condiciones de Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacitación en prevención de riesgo locativo ➤ Inspecciones de seguridad periódicas ➤ Seguimiento a recomendaciones generadas en las inspecciones de seguridad ➤ Fomentar el reporte de condiciones inseguras ➤ Capacitación en el riesgo y cuidado de manos
	Psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacitación en manejo de estrés ➤ Evaluación en riesgo psicosocial ➤ Capacitación en servicio al cliente ➤ Dar continuidad al programa de riesgo Psicosocial
	Físico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacitación en autocuidado ➤ Seguimiento a condiciones de salud ➤ Reporte de condiciones inseguras
	Biomecánicos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacitación sobre riesgo biomecánico ➤ Sistema de Vigilancia Epidemiológica para prevención de lesiones osteomusculares ➤ Capacitación y/o material de promoción y prevención: cuidado de espalda ➤ Inspección ergonómica del puesto de trabajo (silla) ➤ Pausas activas durante la jornada laboral
	Condiciones de Seguridad	<p>Capacitación en prevención de riesgo locativo</p> <p>Inspecciones de seguridad periódicas</p> <p>Seguimiento a recomendaciones generadas en las inspecciones de seguridad</p> <p>Fomentar el reporte de condiciones inseguras</p>

Portería vehicular	Psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dar continuidad al programa de estilos de vida saludable ➤ Dar continuidad al programa de riesgo Psicosocial ➤ Capacitación en manejo de estrés ➤ Capacitación en servicio al cliente ➤ Mantenga una buena higiene postural al caminar, al estar de pie ➤ Inspección ergonómica del puesto de trabajo (silla) ➤ Pausas activas durante la jornada laboral
Recorredor	Biomecánicos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacitación en forma adecuada de traslado por escaleras estructurales ➤ Capacitación en prevención de riesgo locativo ➤ Suministro de linterna ➤ Inspecciones de seguridad periódicas ➤ Seguimiento a recomendaciones generadas en las inspecciones de seguridad ➤ Fomentar el reporte de condiciones inseguras
	Psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacitación en manejo de estrés ➤ Es importante evaluar el riesgo psicosocial ➤ Capacitación en servicio al cliente ➤ Dar continuidad al programa de riesgo Psicosocial ➤ Capacitación en manejo de estrés ➤ Es importante evaluar el riesgo psicosocial ➤ Capacitación en servicio al cliente ➤ Dar continuidad al programa de riesgo Psicosocial

Fuente: elaborada a partir de la matriz de peligros de empresa vigilancia

Seguidamente, se realizó un cuestionario de síntomas musculoesqueléticos a 190 guardas, cuyas preguntas se clasificaron de la siguiente manera:

- De tipo general.
- Percepción de síntomas.
- Diagnóstico de enfermedades musculoesqueléticos.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos:

Como muestra se tomaron 190 colaboradores para el desarrollo del programa de esta forma

Tabla 3. Distribución por genero

Distribución por Genero	Cantidad	Frecuencia
Femenino	20	11%
Masculino	170	89%
Total	190	100%

Figura 1. Distribución por genero

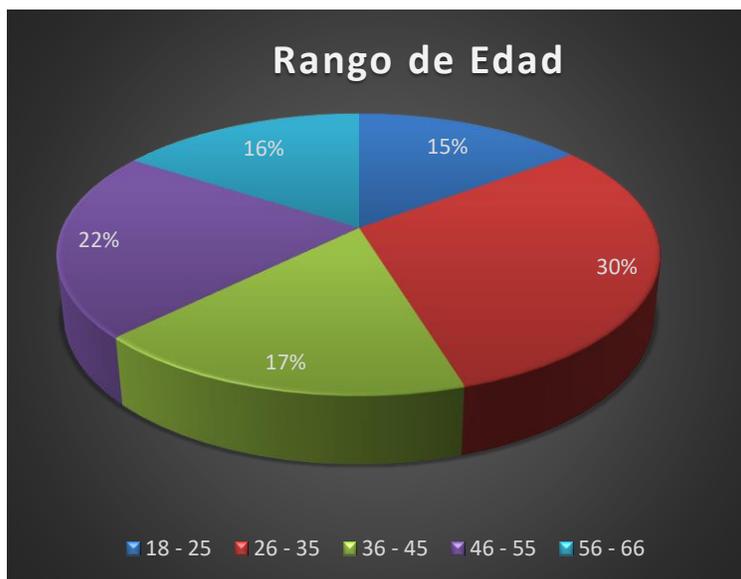


En la aplicación del formulario se identificó un mayor porcentaje de dicha población pertenece al género masculino en un 89% de la totalidad de los encuestados.

Tabla 4. Rango de edad

Rango de edad	Cantidad	Frecuencia
18 - 25	28	15%
26 - 35	58	30%
36 - 45	33	17%
46 - 55	41	22%
56 - 66	30	16%
Total	190	100%

Figura 2. Rango de edad

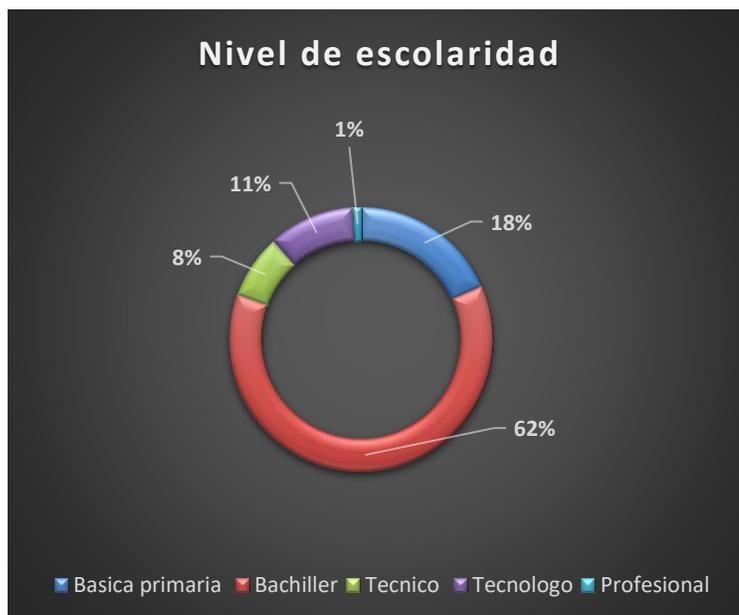


EL 30% de los colaboradores de la organización está en un rango de edad de 25 a 36 años, lo cual es muy apropiado para la organización ya que se puede determinar que su estado de salud es favorable.

Tabla 5. Nivel de escolaridad

Nivel de escolaridad	Cantidad	Frecuencia
Básica primaria	35	9%
Bachiller	118	31%
Técnico	15	4%
Tecnólogo	20	5%
Profesional	2	1%
Total	190	100%

Figura 3. Nivel de escolaridad



Se identifico que el 82% de los colaboradores cuentan con un título estudiantil siendo esto un factor positivo ya que cuenta con las condiciones y el potencial tanto personal como profesional.

Tabla 6, Tiempo en la empresa

Tiempo en la empresa	Cantidad	Frecuencia
0-1	89	47%
1- 3	63	33%
4- 6	25	13%
7- 9	13	7%
Total	190	100%

Figura 4. Tiempo en la empresa



El 53% del personal encuestado se encuentra en el rango de 1 a 9 años en la compañía lo que significa que la organización genera una estabilidad laboral a sus empleados

Tabla 7. Actividad física

Realiza actividad física	Frecuencia
Si	65 66%
No	125 34%
Total	190 100%

Figura 5. Actividad física



El 66% de los trabajadores no realizan ningún tipo de actividad física ya sea por falta de tiempo o actividades personales, lo que genera un estado de sedentarismo y enfermedades.

Tabla 8. Dolores osteomusculares

Dolor Frecuente	SI	NO	Frecuencia
Cuello	10	180	6%
Espalda Baja	35	155	23%
Espalda superior	15	175	9%
Hombro	17	173	10%
Brazo	23	167	14%
Codo	12	178	7%

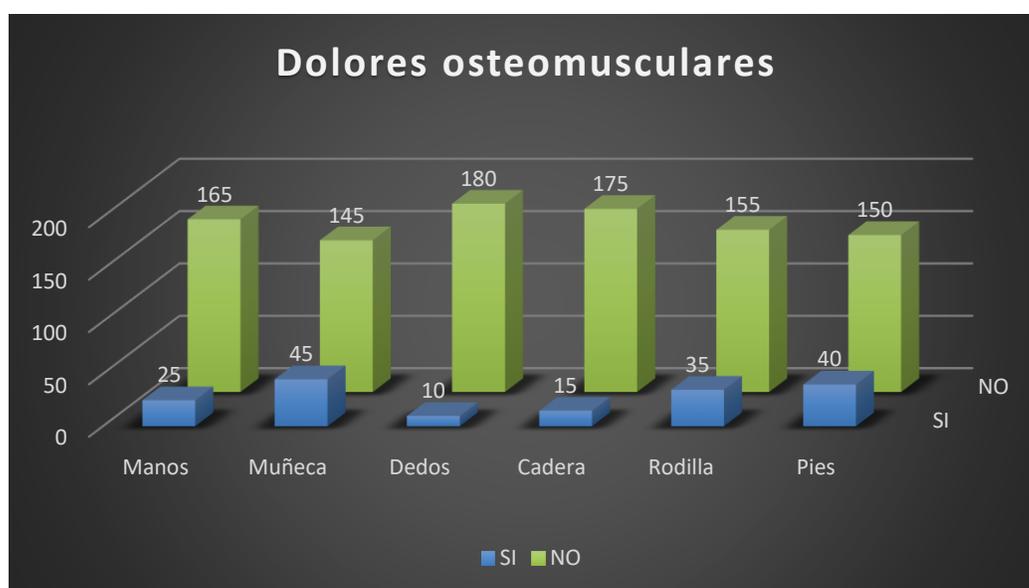
Figura 6. Dolores osteomusculares



Tabla 9. Dolores osteomusculares 2

Dolor Frecuente	SI	NO	Frecuencia
Manos	25	165	15%
Muñeca	45	145	31%
Dedos	10	180	6%
Cadera	15	175	9%
Rodilla	35	155	23%
Pies	40	150	27%

Figura 7. Dolores osteomusculares 2



En estas dos graficas podemos identificar que la mayoría de las afectaciones están relacionadas a los miembros inferiores, sin embargo, las manos y muñecas tienen una participación importante con un 46% afectando su rendimiento en sus tareas laborales.

Tabla 10. Diagnostico (EL) (AT) (OC)

Diagnostico (EL) (AT) (OC)	SI	NO	Frecuencia
Enfermedad de origen laboral (EL)	0	190	0%
Accidente laboral (AT)	5	185	3%
Enfermedad de origen común	72	118	61%

Figura 8. Diagnostico (EL) (AT) (OC)

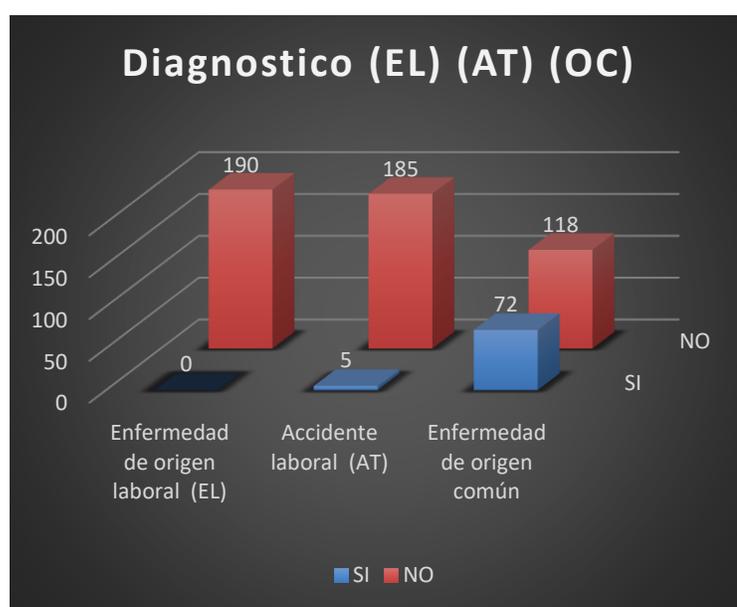
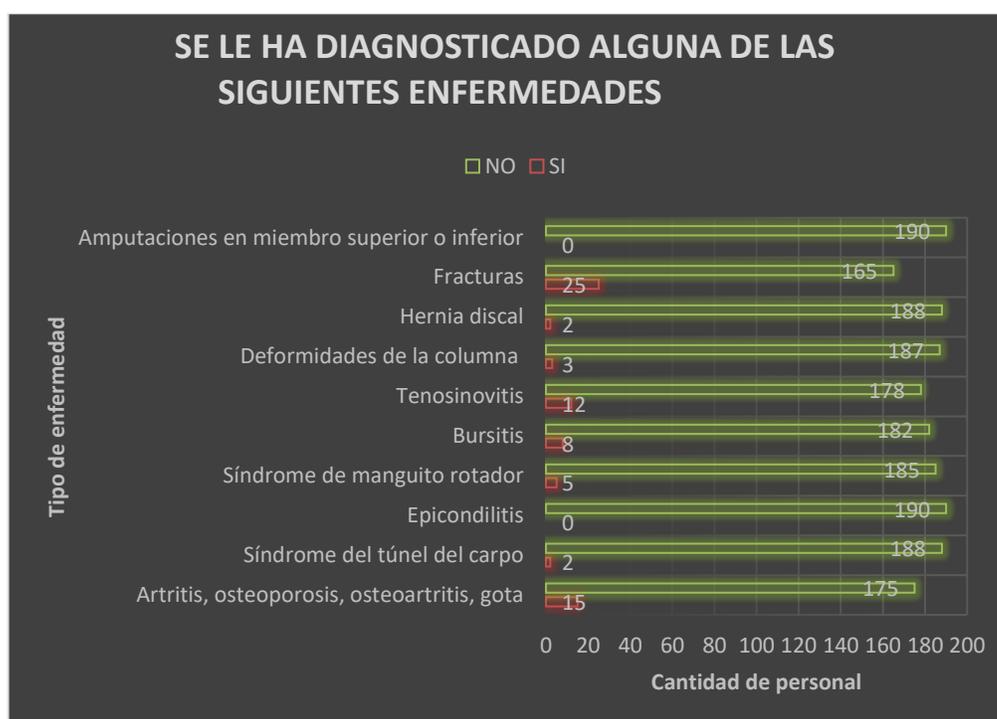


Tabla 11. Diagnóstico de enfermedades.

Se le ha diagnosticado alguna de las siguientes enfermedades	SI	NO	Frecuencia
Artritis, osteoporosis, osteoartritis, gota	15	175	8%
Síndrome del túnel del carpo	2	188	1%
Epicondilitis	0	190	0%
Síndrome de manguito rotador	5	185	3%
Bursitis	8	180	5%
Tenosinovitis	12	178	6%
Deformidades de la columna	3	185	3%
Hernia discal	2	188	1%

Fracturas	25	142	25%
Amputaciones en miembro superior o inferior	0	190	0%

Figura 9. Diagnóstico de enfermedades

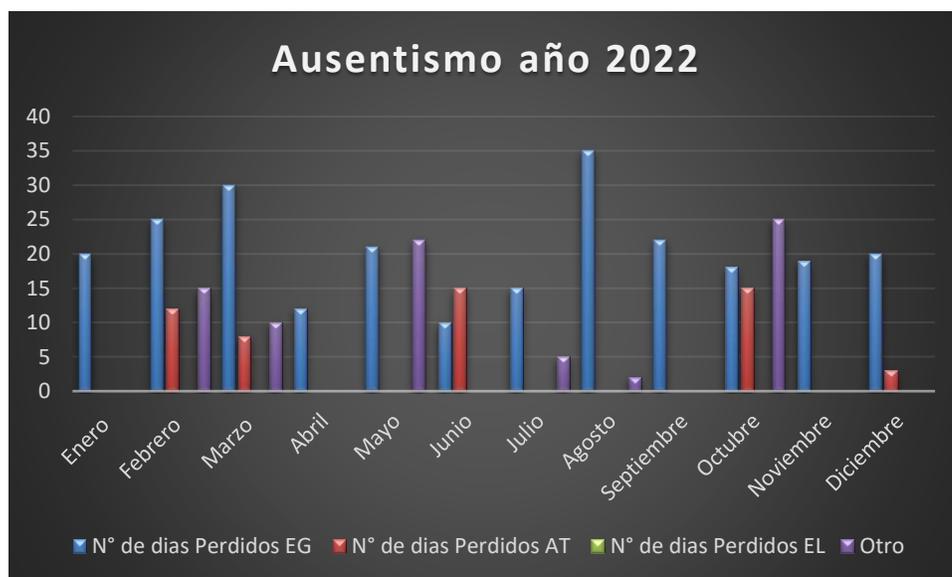


Se da a conocer las diferentes enfermedades osteomusculares que se presentan en los trabajadores de la organización donde las fracturas, Artritis, osteoporosis son las más comunes, sin embargo, ninguna de las anteriores fue catalogada como enfermedad o accidente laboral.

Tabla 12 Ausentismo año 2022

Año 2022	N° de días Perdidos EG	N° de días Perdidos AT	N° de días Perdidos EL	Otro
Enero	20			
Febrero	25	12		15
Marzo	30	8		10
Abril	12			
Mayo	21			22
Junio	10	15		
Julio	15			5
Agosto	35			2
Septiembre	22			
Octubre	18	15		25
Noviembre	19			
Diciembre	20	3		
Total	247	53		79

Figura 10 Ausentismo año 2022



Con base en la información suministrada se identifico el número total de días perdidos por el año 2022 y los meses como febrero, marzo y septiembre los cuales presentan un alza Así mismo se da a conocer el número total de días de incapacidad de acuerdo con incapacidades por accidente laboral.

Tabla 13 Diagnóstico de enfermedades musculoesqueléticas

Diagnostico	Total, de días 2022
Trastorno de disco lumbar	60
Trastornos de los discos intervertebrales, no especificado	3
Radiculopatía	40
Lumbago con ciática	8
Lumbago no especificado	18
Tenosinovitis de estiloides radial	13
Síndrome de manguito rotatorio	20
Otros traumatismos especificados del hombro y del brazo	3
Contusión de dedo(s) de la mano, sin daño	1
Contusión de la rodilla	27
Contusión del tobillo	5

Figura 11 Diagnóstico de enfermedades musculoesqueléticas



Con respecto a las incapacidades por el número de ausentistas debido a enfermedades musculoesqueléticas se puede determinar que su mayoría son debidas a Trastorno de disco lumbar con un total de 60 días y Radiculopatía con un total de 40 días.

6.1.2 Fase 2. Evaluación de puestos de trabajo

En esta fase se realizó un análisis de los diferentes puestos de trabajo con los que cuenta la organización por medio de análisis de riesgo por oficio (ARO). Identificando los cargos que se desempeñan y los riesgos más relevantes de acuerdo con los posibles desórdenes musculoesqueléticos que se presenten en el desarrollo de sus actividades.

Tabla 14. Medidas de control de acuerdo con el análisis de riesgo por oficio (ARO)

Cargo	Riesgos	Recomendaciones
Recepción	Movimiento repetitivo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo del programa de pausas activas que permitan recuperar las tensiones previniendo desordenes musculoesqueléticos causados por la fatiga física y mental. ➤ Contar con un Sistema de Vigilancia Epidemiológica para prevención de lesiones osteomusculares
	Postura prolongada	
Portería vehicular	Movimiento repetitivo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo del programa de pausas activas que permitan recuperar las tensiones previniendo desordenes musculoesqueléticos causados por la fatiga física y mental. ➤ Contar con un Sistema de Vigilancia Epidemiológica para prevención de lesiones osteomusculares
	Postura prolongada	
	superficies de trabajo (irregulares, deslizantes, con diferencia del nivel)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inspecciones de seguridad periódicas ➤ Seguimiento a recomendaciones generadas en las inspecciones de seguridad ➤ Fomentar el reporte de condiciones inseguras
Recorredor	Postura prolongada	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo del programa de pausas activas que permitan recuperar las tensiones previniendo desordenes musculoesqueléticos causados por la fatiga física y mental. ➤ Inspecciones de seguridad periódicas ➤ Seguimiento a recomendaciones generadas en las inspecciones de seguridad ➤ Fomentar el reporte de condiciones inseguras
	superficies de trabajo (irregulares, deslizantes, con diferencia del nivel)	

Fuente: Elaborada a partir del análisis de riesgo por oficio (ARO)

De acuerdo con la tabla anterior podemos determinar que las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos son los riesgos más relevantes a los cuales están expuestos los guardas de seguridad sin embargo de generar unas recomendaciones mitigando de acuerdo con cada uno de los riesgos asociados generando hábitos de trabajo saludables por parte de los trabajadores.

6.1.3 Fase 3. Programa de pausas activas

Para este apartado se generó un programa de pausas activas con el objetivo de Prevenir trastornos osteomusculares causados por los factores de riesgo. Dicho programa cuenta con los siguientes componentes:

- Objetivo
- Alcance
- Responsabilidades
- Glosario.
- Normas y Marco Legal
- Generalidades (sobre las pausas activas y los peligros asociados)
- Descripción de las actividades del programa (cuáles y cómo se llevarán a cabo las PA)
- Cronograma de Capacitaciones **(ver anexo E)**
- Indicadores
- Controles

Su propósito es disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad. Así como también disminuir los niveles de estrés laboral en los trabajadores.

7. Conclusiones

- La presente investigación permitió proponer un cuestionario de salud y trabajo, con el cual se dio a conocer enfermedades que puede padecer cada colaborador o síntomas relacionados con desordenes musculoesqueléticos y realizar su evaluación.
- La metodología Análisis de Riesgos por Oficio. facilito el conocimiento de los factores de riesgos a los que están expuestos los colaboradores en sus puestos de trabajo, lo que permite desarrollar manuales y procedimientos de la manera más eficiente y segura tanto para la compañía como para los trabajadores
- En general todas las actividades laborales las podemos considerar como riesgos frecuentes a los que está expuesto el colaborador sin embargo es responsabilidad del empleador contar con programas de SST, para cuidar el bienestar de todos los colaboradores.

8. Lecciones aprendidas

- Conocer las opiniones de los colaboradores de la compañía, identificando sus necesidades permitiendo un mejoramiento continuo.
- De acuerdo con el trabajo de campo realizado y los resultados que se generaron se reconoce la importancia de realizar actividades para minimizar los riesgos a los que están expuestos y así poder ser una ayuda y generar un cambio positivo en cada una de las personas de la compañía.

9. Referencias

- Alexander, C. D. (2013). *Disminución del sedentarismo mediante una propuesta pedagógica para la compresión de las pausas activas en los docentes del instituto henao y arrubla*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8613/DOCUMENTO%20TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Almeida, A., Gafaro , A., & Angulo, M. (2018). *Pausa activa como factor de cambio asociado a estilo de vida saludable, en estudiantes de décimo semestre de medicina en la universidad industrial de Santander de Bucaramanga- Colombia*. Obtenido de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/erica_ed,+pp.+75-81+\[1932\].pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/erica_ed,+pp.+75-81+[1932].pdf)
- Alvaro, B. R. (2015). *Estudio de los trastornos musculoesqueléticos relacionados*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/14267/TFG-O%20627.pdf;jsessionid=072469F342A0E02A9F423B7B0B77A9F5?sequence=1>
- CRISTINA, C. S. (Julio de 2020). *biblioteca científica electrónica en línea SciELO*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22.
- Eduardo, D. C. (2020). *La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas*.
- Eduardo, D. C. (2020). *La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308
- Fabian, T. R. (2016). *Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales*. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/322/266>

- Fanny, G. B. (2012). *Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos gases de occidente de la ciudad de Cali*. Obtenido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4370/CB-0460628.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernando, M. (06 de Junio de 2022). *Blog empresarial crehana*. Obtenido de <https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/que-es-pausa-activa/>
- Ferrand , P. A., Gonzalez, L., & Urrego , D. z. (2006). *Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. estudio exploratorio*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562007000200008
- Gabriel, S. J. (2014). *Propuesta metodológica para promover las pausas activas y mejorar la jornada laboral de los empleados del gimnasio Hard Body sede 109*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8542/PROPUESTA%20METODOL%203%93GICA%20PARA%20PROMOVER%20LAS%20PAUSAS%20ACTIVAS%20Y%20MEJORAR%20LA%20JORNADA%20LABORAL%20DE%20LOS%20EMPLE.pdf?sequence=1>
- Guía Para la Contratación de Servicios de Vigilancia y Seguridad Privada*. (2002). Obtenido de https://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/3173/945_2005_3_7_17_21_59_info_vigilancia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Es%20la%20que%20se%20presta,inmuebles%20en%20un%20lugar%20determinado.
- Guille, A. (25 de octubre de 2021). *publicación digital española Vitonica* . Obtenido de <https://www.vitonica.com/wellness/siete-habitos-saludables-que-oms-recomienda-que-incorpores-a-tu-vida>
- Hospital Ginecobstétrico Ramón González Coro*. (sf). Obtenido de <https://instituciones.sld.cu/hospgramonglezcoro/promocion-de-salud/>

Morales , J., & Carcausto, W. (2018). *Desórdenes musculoesqueléticos en trabajadores de salud del primer nivel de atención de la Región Callao*. Obtenido de

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000100005#aff1

Safe Mode - Blog empresarial. (sf). *Programas En El SG-SST Características Principales*. Obtenido de

<https://smsafemode.com/blog/programas-en-el-sg-sst-caracteristicas-principales/>

social, M. d. (julio de 2015). *ABECÉ Pausas Activas*. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Steffany, M. C. (2017). *Efecto de un programa de pausa activa másfolletos informativos en la disminucion de molestias musculoesqueleticas en trabajadores administrativos*. Obtenido de

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342017000400005&script=sci_abstract

Ximena, D. M. (s.f.). *Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos*.

Obtenido de 2011: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662011000300011

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/10519/BD-0516240.pdf?sequence=1>

Anexos B

2. Cuestionario de sintomatología musculoesqueléticos

		CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS MUSCULO ESQUELETICOS										Código:											
												Fecha:											
												Versión:											
Fecha de elaboración del cuestionario																							
Nombre:						Cedula:																	
Sexo:		M		F		Edad:		Peso:															
Horario:		Dia		Noche		Mixto		Tiempo en la empresa															
REPORTE										SI		NO											
Realiza algún tipo de actividad física durante la semana																							
Cuenta con descansos durante sus horas laborales.																							
Por medio de la ARL se la ha diagnosticado alguna enfermedad de origen laboral de tipo Musculo Esqueletico.																							
Ha sufrido alguntipo de accidente de trabajo donde se genere algún tipo de desgarres, tendinitis, bursitis, esguinces, torceduras.																							
Por medio de su EPS han diagnosticado alguna enfermedad de origen común de tipo Musculo Esqueletico.																							
SE LE HA DIAGNOSTICADO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES										SI		NO											
Artritis, osteoporosis, osteoartritis, gota																							
Síndrome del túnel del carpo																							
Tenosinovitis																							
Síndrome de manguito rotador																							
Bursitis																							
Hernia discal																							
Deformidades de la columna																							
Fracturas																							
Amputaciones																							
Otra:																							
EN EL ULTIMO SEMETRE HA SENTIDO ADORMECIMIENTO , DISMINUCION DE LA FUERZA, DOLOR O INFLAMACIÓN EN:																							
		SI		NO				SI		NO				SI		NO							
Cuello						Hombro						Manos						Cadera					
Espalda Baja						Brazo						Muñeca						Rodilla					
Espalda superior						Codo						Dedos						Pies					
Algunas de estas enfermedades ha generado incapacidad						SI		NO		Que tiempo													
NOMBRE DEL SERVIDOR:										FIRMA:													

