



INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES

Código: IN-GH-01

Versión:01

Fecha actualización:
26/12/2022

1. OBJETIVOS

1.1. OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa de pausas saludables con el fin de romper la monotonía laboral, aumentar la productividad y prevenir alteraciones biopsicosociales.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incrementar la conciencia de autocuidado para disminuir la exposición a factores de riesgos que puedan ocasionar alteraciones osteomusculares, de la voz o psicosociales.
- Incrementar la creatividad y productividad en el trabajo.
- Disminuir la fatiga física, vocal y mental fomentando la integración de los grupos de trabajo.
- Complementar el programa y las actividades de Riesgos Laborales para la prevención y disminución de la sintomatología ocasionada por los diferentes factores de riesgos relacionados con la carga física, vocal y mental.
- Promover la cultura del cuidado y los estilos de vida saludables.

2. RESPONSABLES

Es responsabilidad del Alcalde, Secretarios de Despacho y Jefes de Oficina:

- Generar un compromiso y apoyar la logística para la realización de pausas saludables.
- Facilitar la disponibilidad del tiempo para la ejecución de pausas saludables en el horario laboral.
- Definir presupuesto para la ejecución de pausas saludables en el horario laboral.
- Definir indicadores o instrumentos de evaluación.

Es responsabilidad del Personal SST:

- Planeación e implementación de pausas saludables en el horario laboral.
- Coordinar las actividades de Motivación y Entrenamiento.
- Convocatoria de Líderes del Programa por oficina.
- Seguimiento de pausas saludables en el horario laboral y a los líderes.
- Realizar informe a la dirección sobre la ejecución de pausas saludables en el horario laboral.

Es responsabilidad de Secretarios de Despacho y Jefes de Oficina:

- Promover y motivar las pausas saludables en las oficinas.
- Realizar las pausas saludables según programación.
- Asistir a las formaciones de entrenamiento para pausas saludables.
- Entregar mensualmente los resultados de ejecución.

Es responsabilidad de los Servidores públicos en general:

- Compromiso con la realización de pausas saludables

Revisado por: Profesional Universitario SST

Aprobado por: Secretario de Servicios Administrativos



INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES

Código: IN-GH-XX

Versión:01

Fecha actualización:
XX/XX/2022

- Responsabilizarse de su salud integral y auto cuidado.
- Participar en las actividades de pausas saludables.

3. ALCANCE

Las Pausas Saludables están dirigidas a todos los servidores públicos del Municipio de Itagüí.

4. DEFINICIONES Y TÉRMINOS

ABUSO VOCAL: Es la ejecución de cualquier estímulo que produzca un efecto dañino sobre las cuerdas vocales. Entre estos estímulos están: Gritar y chillar, Uso de bebidas alcohólicas y cigarrillos, Comidas muy calientes o muy frías, Cambios bruscos de temperatura, Vocalizaciones forzadas, Hablar excesivamente, Aclarar constantemente la voz y toser, Inhalar sustancias químicas, Cantar en un tono inapropiado, Hablar cuando las cuerdas vocales están debilitadas ya sea por alergias, gripas, laringitis o cualquier inflamación o infección, Ambiente ruidoso, Ambientes contaminados, Estrés.

ANTROPOMETRÍA: Disciplina que describe las diferencias cuantitativas de las medidas del cuerpo humano, sirve de herramienta a la ergonomía en la adaptación del entorno a las personas.

CÁNCER DE LARINGE: Es el crecimiento de células anormales en la laringe secundarias a la exposición a factores irritantes como cigarro, químicos, entre otros. Genera una voz ronca, dificultad para respirar, pérdida de peso. Puede ser tratado con cirugía o radioterapia.

CAPACIDAD FÍSICA DE TRABAJO: Es la máxima intensidad de trabajo que un sujeto puede realizar en estado de equilibrio y se corresponde con la máxima cantidad de oxígeno de la que se pueden disponer los músculos que trabajan.

CARGA FÍSICA DE TRABAJO: Conjunto de requerimientos psicofísicos a los que está sometido el trabajador en su jornada laboral; englobando tanto las posturas estáticas adoptadas durante el trabajo, como los movimientos realizados, la aplicación de fuerzas, la manipulación de cargas o desplazamientos.

CARGA FÍSICA DINÁMICA: Indicador de riesgo de carga física, definida por movimientos repetitivos y sobreesfuerzos.

CARGA FÍSICA ESTÁTICA: Indicador de riesgo de carga física, definida por posturas inadecuadas de pie, sentado, entre otras (extremas, forzadas, sostenidas, prolongadas o mantenidas).

CARGA MENTAL: demanda de actividad cognoscitiva que implica la tarea.

CARGA PSÍQUICA O EMOCIONAL: Exigencias psicoafectivas de las tareas o de los procesos propios del rol que desempeña el trabajador en su labor y/o de las condiciones en que debe realizarlo

CICLO DE TRABAJO: Conjunto de operaciones que se suceden en un orden de terminado en un trabajo que se repite. El Tiempo del ciclo básico fundamental es 30 segundos (regla de los 30 segundos). Cuando no hay ciclo definido y segmento consistentemente comprometido: Movimiento concentrado en el 50% de la jornada laboral.

CONDICIÓN FÍSICA: Capacidades físicas representadas en la fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y velocidad.

CONTROL DE CAMBIOS: Evitar las condiciones ergonómicamente desfavorables en los nuevos proyectos o en procesos, que se cumpla de forma sostenida en el tiempo.



INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES

Código: IN-GH-XX

Versión:01

Fecha actualización:
XX/XX/2022

DEFICIENCIA: Toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica, que pueden ser temporales o permanentes.

DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS (DME): los DME comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, nervios, vainas tendinosas, síndrome de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y/o neurovasculares debidas a múltiples factores.

DISCAPACIDAD: Toda restricción, disminución o ausencia de la capacidad para realizar una actividad, dentro del margen que se considera normal para el ser humano.

DISFONIA POR TENSION MUSCULAR: Es un problema de la voz que se caracteriza por hacer un esfuerzo excesivo al hablar causando fatiga de los músculos vocales sobre todo de los músculos extra laríngeos. Los síntomas son dolor en el cuello al hablar con cansancio al final del día. El tratamiento es mediante terapia de la voz, sin ser necesaria la cirugía.

DISFONÍA ESPÁSMODICA: Es una enfermedad neurológica en la cual las cuerdas vocales tienen movimientos anormales. Las personas tienen una voz entrecortada con dificultad para comunicarse y en ocasiones dificultad para respirar. El tratamiento es la aplicación de botox en las cuerdas vocales.

DOLOR LUMBAR INESPECIFICO: Sensación de dolor o molestia localizada entre el límite inferior de las costillas y el límite inferior de los glúteos, el cual no se debe a fracturas, traumatismo, enfermedades sistémicas o compresión radicular.

EFFECTOS EN LA SALUD: Alteraciones que pueden manifestarse mediante síntomas subjetivos o signos, ya sea en forma aislada o formando parte de un cuadro o diagnóstico clínico.

ENFERMEDAD DE D'QUERVAIN: es la tenosinovitis estenosante del primer compartimento dorsal de la muñeca.

EPICONDILITIS: Lesión tendino perióstica de la inserción de músculos a nivel del codo.

ERGONOMÍA: Ciencia que estudia la relación del hombre y el trabajo.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO: (Valoración) La estimación del riesgo usualmente se basa en el valor esperado de la probabilidad de que ocurra el evento por la consecuencia en caso de que este se manifieste, es el proceso de establecer información sobre los niveles aceptables de un riesgo y / o niveles de riesgo para un individuo, grupo de individuos, proceso, sociedad o ambiente.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: Es un conjunto de técnicas y estrategias que tienen como objetivo la mejora del rendimiento y eficacia en el funcionamiento de capacidades cognitivas como la memoria, la atención o la percepción, entre otras. La estimulación cognitiva actúa sobre aquellas capacidades y habilidades que se encuentran todavía preservadas por medio de actividades y programas que promueven su mejora y potenciación por mecanismos de neuroplasticidad cerebral.

ESTRÉS: respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extra laborales.

EVALUACIÓN DEL RIESGO: Un componente de la estimación del riesgo en el cual se emiten juicios sobre la aceptabilidad del riesgo.

FACTOR DE RIESGO: Aspectos de la persona (comportamiento, estilo de vida, característica físicas, mentales, fisiológicas y hereditarias), de las condiciones de trabajo y del ambiente extra



INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES

Código: IN-GH-XX

Versión:01

Fecha actualización:
XX/XX/2022

laboral que han sido asociadas con las condiciones de la salud del trabajador a través de estudios epidemiológicos.

FACTORES DE RIESGO de DME: aquellos atributos, variables o circunstancias inherentes o no al individuo que están relacionados con los fenómenos de salud y que determinan en la población trabajadora expuesta a ellos, una mayor probabilidad de ocurrencia de DME.

FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL: condición psicosocial cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.

FACTOR PROTECTOR PSICOSOCIAL: condición de trabajo que promueve la salud y el bienestar del trabajador

HOMBRO DOLOROSO: Sintomatología dolorosa de las articulaciones esternoclavicular, acromio clavicular y glenohumeral, junto a ligamentos, tendones músculos y otros tejidos blandos, que se presentan conexos a trabajo repetitivo sostenido, posturas incómodas y carga física del hombro.

LARINGOESPASMO: Es la respuesta exagerada de la laringe, al cerrar las cuerdas vocales más tiempo que el estímulo que lo desencadenó, que causa una sensación de ahogo o muerte inminente.

LARINGITIS INFECCIOSA: Son un conjunto de enfermedades de laringe resultantes de la infección por bacterias, hongos, virus, entre otros, genera voz ronca (disfonía), dificultad para tonos altos, diplofonía, en algunos casos espasmos laríngeos. El tratamiento se basa con antibióticos de amplio espectro.

LA VOZ es un fenómeno multidimensional y precisamente por su complejidad es difícil de definir. Tradicionalmente se asumen dos definiciones para el concepto de voz. La voz se entiende únicamente como el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales. La voz humana se produce en la laringe, cuya parte esencial, la glotis, constituye el verdadero órgano de fonación humana. El aire procedente de los pulmones, es forzado durante la espiración a través de la glotis, haciendo vibrar los dos pares de cuerdas vocales, que se asemejan a dos lengüetas dobles membranáceas. Las cavidades de la cabeza, relacionadas con el sistema respiratorio y nasofaríngeo, actúan como resonadores.

MAL USO VOCAL: El mal uso de la voz se define como uso inadecuado de la intensidad, tono y timbre de la voz.

Intensidad: Es el volumen de la voz. Puede ser fuerte, normal o débil. Podemos hacer mal uso cuando hablamos: En un vehículo automotor ruidoso. Cuando se monta en moto o en bicicleta. Escuchando música a un alto volumen o utilizando audífonos. Cerca de una máquina ruidosa en funcionamiento.

Tono: Es la frecuencia con la que vibran las cuerdas vocales. Puede ser grave o agudo. Se hace mal uso de éste cuando hay tensión emocional.

Timbre: Es la característica individual de la voz. Está determinada por la anatomía y contextura física de la persona, hacemos mal uso de éste cuando imitamos la voz de otra persona, ya sea de un niño, un adulto o un anciano.

MINUSVALÍA: Toda situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o discapacidad que lo limita e impide el desempeño de su rol cultural, social y ocupacional.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS: Está definido por los ciclos de trabajo cortos (menores a 30 segundos o minuto) ó alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos.



INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES

Código: IN-GH-XX

Versión:01

Fecha actualización:
XX/XX/2022

NÓDULOS LARÍNGEOS: Son conocidos como nódulos del cantante. Estos se presentan en personas con un uso excesivo de la voz, se caracterizan por personas con voz rasposa y son benignos. Su manejo casi siempre es con terapia de la voz y en caso de no resolverse se realiza cirugía.

PARÁLISIS DE CUERDA VOCAL: Es la inmovilidad total o parcial de alguna de las cuerdas vocales la cual tiene múltiples causas. (Tumores, inflamación, por cirugía de tiroides, de origen desconocido). Causando voz ronca, cansancio de la voz además de sensación de ahogo con líquidos. El tratamiento depende del origen, puede ser vigilancia o cirugía.

PAPILOMATOSIS LARÍNGEA: Es una infección de la mucosa de la laringe por el virus papiloma humano que causa tumores en forma de coliflor, causando voz ronca y dificultad para respirar. El tratamiento es la resección de los mismos con láser para evitar que reaparezcan.

PELIGRO: Fuente de daño potencial o situación con potencial para causar pérdida.

PÓLIPO LARÍNGEO: Es un tumor de carácter benigno causado por la ruptura de un vaso sanguíneo al realizar algún esfuerzo (gritar), que causa voz ronca de inicio repentino, voz bitonal y cansancio de la voz. Su tratamiento es generalmente con cirugía.

POSTURA PROLONGADA: Cuando se adopta la misma postura por más de 6 horas (75%) de la jornada laboral.

POSTURA: Se define como la ubicación espacial que adoptan los diferentes segmentos corporales o la posición del cuerpo como conjunto. En este sentido, las posturas que usamos con mayor frecuencia durante nuestra vida son la posición de pie, sentado y acostado.

POSTURAS ANTIGRAVITACIONALES: Posición del cuerpo en contra de la fuerza de gravedad.

POSTURAS MANTENIDAS: Cuando se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 horas continuas o más, sin posibilidad de cambios. Si la postura es biomecánicamente incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más.

PREVENCIÓN INTEGRAL: Integración de todas las instancias de prevención: Primaria, secundaria y terciaria para el control de las condiciones de riesgo en el ambiente intralaboral, extra laboral y en las características de susceptibilidad del individuo.

PRESBIFONIA: Se le denomina así, al envejecimiento de la laringe; presentando atrofia de los tejidos de esta. La voz está caracterizada por poco volumen, cansancio al hablar, tono agudo y mala calidad de voz. El tratamiento es a través de terapia de voz, tiroplastia de medicalización bilateral (cirugía).

RIESGO ATRIBUIBLE: Parte del riesgo que se atribuye a una causa o conjunto de condiciones específicas.

RIESGO RESIDUAL: El riesgo residual se presenta cuando después de haber reducido o transferido, aparece un riesgo, que para su retención es recomendable implementar planes para manejar o asumir las consecuencias del riesgo si ocurrieran incluida la identificación de un medio de financiación del riesgo.

RIESGO: Posibilidad o probabilidad de que suceda algo que tendrá impacto sobre los objetivos.

SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO: es la neuropatía por compresión del nervio mediano a través del túnel carpiano.

SOBRECARGA POSTURAL: Se refiere al riesgo para el sistema músculo-esquelético, que genera la posición que mantienen los diferentes segmentos durante el desarrollo de las actividades laborales o en nuestra vida cotidiana.

	INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES	Código: IN-GH-XX
		Versión:01
		Fecha actualización: XX/XX/2022

SVEO: Proceso Sistemático y continuo de Planificación, evaluación, mejoramiento y control de factores de riesgo Osteomuscular en población laboralmente expuesta.

TRAUMA ACUMULADO: Este concepto indica que la lesión se ha desarrollado gradualmente a través de un periodo de tiempo, como resultado de un esfuerzo repetido de alguna parte del cuerpo.

TREMOR VOCAL: Es una enfermedad que presenta movimientos rítmicos involuntarios en los músculos que producen la voz.

VIBRACIÓN: Se presenta cuando la energía mecánica de una fuente oscilante es transmitida a otra estructura. Cada estructura tiene su propia vibración, incluso el cuerpo humano. Cuando se aplican vibraciones de la misma frecuencia por largos periodos de tiempo, se produce la resonancia (amplificación) de esa vibración ocasionando a menudo efectos adversos.

VIGILANCIA DE LAS CONDICIONES DE SALUD: aquellas estrategias y métodos para detectar y estimar sistemáticamente los efectos en la salud de los trabajadores derivados de la exposición laboral a factores de riesgo.

VIGILANCIA DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO: aquellas estrategias y métodos para detectar y estimar sistemáticamente la exposición laboral acumulada del trabajador, de un grupo de trabajadores en un puesto de trabajo, área o sección de una empresa.

5. CONTENIDO

Para implementar la realización de pausas saludables en los lugares de trabajo se tendrá la siguiente Metodología:



- I. **Identificación de los líderes de pausas:** La Secretaría de servicios administrativos, a través del área de SST y con apoyo del COPASST realizará la Convocatoria voluntaria para ser líder de pausas en todas las oficinas de la Administración municipal, utilizando los medios de comunicación oficial establecidos por la entidad.



INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES

Código: IN-GH-XX

Versión:01

Fecha actualización:
XX/XX/2022

- II. **Identificar las necesidades de formación:** Con el fin de tener un grupo de trabajo con los cocimientos necesarios, a los servidores inscritos como líderes de pausas saludables en la Administración Municipal se les realizará formación en: Psicología; Liderazgo; Fisioterapia; Ergonomía básica y pausas saludables; Licenciado o practicante de deportes: Ejercicio físico y beneficios.
- III. **Planeación de las actividades:** El equipo de seguridad y salud en el trabajo en conjunto con el COPASST, estará encargado de planear las actividades de capacitación para el personal administrativo, personal. Los ejercicios son integrales y abarcan las tres esferas propuestas (voz, osteomuscular y salud mental), se programan día a día hasta generar 10 semanas y posteriormente repetir la secuencia hasta finalizar el año de labor. Ver cartilla de pausas saludables.
- IV. **Formación y entrenamiento de los líderes:** El equipo de seguridad y salud en el trabajo en conjunto con el COPASST, realizan un cronograma de actividades de formación con fechas y responsables. Se realizan capacitaciones de los temas identificados en las necesidades y se mantiene una formación trimestral. Se realiza apoyo en campo para los primeros encuentros de los líderes con sus equipos de trabajo.
- V. **Ejecución de las actividades:** Las pausas saludables se realizan diariamente en los horarios acordados con los Jefes de Oficina o Secretario de Despacho y con una duración de 5-8 minutos; están enfocadas a cubrir los factores de riesgo de voz, osteomuscular y de salud mental. Es importante tener en cuenta las siguientes instrucciones, para ejecutar basados en la cartilla de pausas saludables de la Administración Municipal:
- El mes uno de las actividades se repite en el tercer mes y el segundo en el cuarto mes, así de manera sucesiva hasta completar el año laboral.
 - Durante las actividades de pausas saludables se deben cumplir todos los protocolos de bioseguridad y escoger espacios seguros y cercanos al área de trabajo para evitar desplazamientos largos.
 - Una vez al mes se entregan tips de hábitos de vida saludables a los servidores públicos.
- VI. **Observación de comportamiento:** El seguimiento a los líderes de pausas saludables tendrá dos momentos y la evidencia del mismo puede ser un listado de asistencia, registro fotográfico y/o informe de observación del comportamiento:
- Inicio: Acompañamiento a las actividades durante el primer mes de ejecución de las actividades.
 - Cuarto mes: Seguimiento a las actividades de manera aleatoria.
 - Octavo mes: Seguimiento a las actividades de manera aleatoria.

6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Conceptos técnicos de la **OMS**.



INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES

Código: IN-GH-XX

Versión:01

Fecha actualización:
XX/XX/2022

- (GATISO) Guía de atención integral basada en la evidencia relacionado con factores de riesgo Osteomuscular en el trabajo. Autor Institucional: Ministerio de la Protección Social. Año de la publicación: Bogotá, diciembre de 2006.
- MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL. De acuerdo a las disposiciones de la Organización Internacional el Trabajo OIT y las leyes establecidas en el país conforme al Sistema General de Riesgos Profesionales. República de Colombia. 1995.
- Tabla de asociación de la NIOSH 1997; GATISO hombro doloroso.
- NTC9656 parte 3 movimiento repetitivo; INTERNATIONAL STANDARD ISO11228-3; Norma española (Seguridad de las máquinas Comportamiento físico del ser humano) UNE-EN 1005-5.
- Decreto 1295 de 1994 Organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales
- Resolución 2346 de 2007 Evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales
- Decreto 1072 de 2015 Decreto único Reglamentario del Sector Trabajo
- Resolución 312 de 2019 Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

7. CONTROL DE REGISTROS – INFORMACIÓN DOCUMENTADA

Código	Nombre	Responsable	Lugar de almacenam iento	Recuperación	Protección	Tiempo de retención	Disposición Final
FO-DE-02	Control de Asistencia	Profesional Universitario SST /Técnico Administrativo o/ Técnico Operativo SST	Oficina de SST	Carpetas SG SST	Archivos y Carpetas de Uso del responsable Backup´s Claves de acceso	20 años Decreto 1072 de 2015 Artículo 2.2.4.6.13	Archivo Central
No Aplica	Cartilla de Pausas Saludables	Profesional Universitario SST /Técnico Administrativo o/ Técnico Operativo SST	Oficina de SST	Carpetas SG SST	Archivos y Carpetas de Uso del responsable Backup´s Claves de acceso	20 años Decreto 1072 de 2015 Artículo 2.2.4.6.13	Archivo Central
No Aplica	Piezas gráficas. Videos Boletín interno Spark.	Profesional Universitario SST /Técnico Administrativo o/ Técnico	Oficina de SST	Carpetas SG SST	Archivos y Carpetas de Uso del responsable	20 años Decreto 1072 de 2015	Archivo Central



INSTRUCTIVO PAUSAS SALUDABLES

Código: IN-GH-XX

Versión:01

Fecha actualización:
XX/XX/2022

Código	Nombre	Responsable	Lugar de almacenamiento	Recuperación	Protección	Tiempo de retención	Disposición Final
		Operativo SST			Backup´s Claves de acceso	Artículo 2.2.4.6.13	
No Aplica	Documentos externos de ARL	Profesional Universitario SST /Técnico Administrativo o/ Técnico Operativo SST	Oficina de SST	Carpetas SG SST	Archivos y Carpetas de Uso del responsable Backup´s Claves de acceso	20 años Decreto 1072 de 2015 Artículo 2.2.4.6.13	Archivo Central
FO-EM-15	Plan de Mejoramiento	Profesional Universitario SST /Técnico Administrativo o/ Técnico Operativo SST	Oficina de SST	Carpetas SG SST	Archivos y Carpetas de Uso del responsable Backup´s Claves de acceso	20 años Decreto 1072 de 2015 Artículo 2.2.4.6.13	Archivo Central
FO-DE-11	Matriz de Riesgos	Profesional Universitario SST /Técnico Administrativo o/ Técnico Operativo SST	Oficina de SST	Carpetas SG SST	Archivos y Carpetas de Uso del responsable Backup´s Claves de acceso	20 años Decreto 1072 de 2015 Artículo 2.2.4.6.13	Archivo Central

8. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha de Aprobación	Descripción del Cambio
01	26/12/2022	Creación del Documento

9. ANEXOS

FO-EM-15 Plan de Mejoramiento
FO-DE-11 Matriz de Riesgos
FO-DE-02 Control de Asistencia.