

VIDEOS DE PAUSAS ACTIVAS EN EL I CONGRESO COSTARRICENSE ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD

Andrea Campos Gamboa ¹

1. Universidad Estatal a Distancia (UNED), Vicerrectoría Académica, Escuela de Ciencias Exactas y Naturales, tutora de las Cátedras de Salud y Gestión de Salud; acamposg@uned.ac.cr

ABSTRACT:

Active breaks. The development of the active breaks in the Congress was carried out with the main goal of giving a parenthesis within the academic activity. With this, increase the concentration levels in the participants, prevent injuries due to a sedentary lifestyle and to remain long periods in the same position. In addition, the participants are educated on the subject of active breaks to motivate them to continue taking them in their daily lives. With this, it was possible to reach approximately 100 attendees, who had their activation time, physical and mental relaxation, stretching and strengthening. Within the video of the active breaks, general well-being advice was also provided, important to apply in daily life. The videos were planned in advance, the script was written by a graduate in Physical Therapy, the model for the exercises was a tutor from the Department of Health, to whom the movements to be carried out were explained in a meeting with the organizers of the Congress. . The script was passed along with all the details of the content and the shots to the Video Communication Program so that the recording could be planned. In approximately 6 hours, the two active breaks were recorded, which then went through the editing process, in order to be ready for transmission in Congress. The attendees then managed to have an oasis of reactivation within the academic activity, they moved, activated their systems, pumped blood, oxygenated their body, prevented injuries and remembered or learned about the concept of active pause. Subsequently, they resumed the presentations with greater concentration and energy. Active breaks should be a culture in every student and worker, for every hour in the same position there should be at least 5 minutes of a change of posture, this practice should already be included in the agenda in a disciplined way, it is cheaper and less cumbersome for the worker's health and for the employer to invest in prevention than in treatment.

Key words: active breaks, sedentary lifestyle, prevention, circulatory pumping, stretching, strengthening, postural hygiene.

RESUMEN:

El desarrollo de la tecnología ha alcanzado también el espacio físico de los trabajadores, con el uso repetitivo del hardware como monitor, teclado y mouse. Pasando el trabajador durante largas jornadas en la misma posición, con un estilo de vida sedentario y sumado esto con estrés diario. Todos estos factores dan como resultado frecuentes lesiones musculoesqueléticas, que se traducen en dolor para el colaborador, ingesta de medicamentos con efectos secundarios, visitas a especialistas en salud, incapacidades y, por lo tanto, atrasos de productos laborales. Procesos que se pueden prevenir por medio de estiramientos, fortalecimientos, activaciones, bombeos, higiene postural, es decir, pausas activas. Resultando así mejor para todos, tanto para

los trabajadores como para los patrones, pues es más barata la prevención que la clínica, se evitan las molestias o dolores en el colaborador y el empleador invierte menos horas laborales en incapacidades o permisos médicos, usando ese tiempo en productividad. Por esta razón, cada vez, más centros laborales se suman a campañas de pausas activas, que eduquen al empleado en el desarrollo de este concepto y que lo motiven a cumplirlas. Cada trabajador entonces es el responsable de cumplir disciplinadamente estos tiempos y cada equipo de trabajo en motivar al empleado a seguir esta cultura.

Palabras clave: pausas activas, sedentarismo, prevención, bombeo circulatorio, estiramientos, fortalecimiento, higiene postural.

INTRODUCCIÓN

Con el pasar del tiempo, las modalidades de trabajo han cambiado. Unido a esto, el desarrollo de la tecnología ha modificado significativamente las prácticas laborales.

En el mundo actual, se tienen dos áreas de trabajo con diferencias muy marcadas. Existen las labores físicas, con jornadas que conllevan trabajo repetitivo, largos tiempos en las mismas posiciones y presencia de factores del entorno como bajas o altas temperaturas, altos decibeles, olores fuertes, entre otros. Toda esta área laboral tiene que ver más con el trabajo de manufactura u oficios, donde generalmente su herramienta de trabajo será la capacidad física.

Por otro lado, se encuentra el trabajo que se desarrolla frente a un computador. Esto implica actividades de servicio al cliente, interacción laboral con el equipo de trabajo, logística, programación, planeación, en fin, todo lo que tiene por área de trabajo un escritorio. Este tipo de trabajo tiene armas de doble filo: la computadora y la permanente conexión virtual.

El último notable cambio que ha presentado el trabajo en ordenador fue la pandemia por Covid-19. A raíz de esta, se dieron a conocer plataformas de mensajería y conexión novedosas como Microsoft Teams y Zoom, que permiten la disponibilidad, la conexión y la localización los siete días de la semana y las veinticuatro horas del día.

Esto ha tenido como consecuencia mayores jornadas laborales. Por ende, repercute en un aumento de la exposición del organismo al hardware electrónico, como el teclado, el mouse, el monitor, el escritorio, la silla y el teléfono. Esta área de trabajo es precisamente la que compete en su mayoría a los administradores de servicios de salud, pues la mayor parte de su tiempo laboral la invierten en trabajo de escritorio.

Ante mayores horas de uso del cuerpo con movimientos repetitivos y posturas mantenidas por mucho tiempo, se escuchan las alarmas de molestias y dolores en tejidos y órganos involucrados en la actividad laboral. Con esto, se visualizan lesiones osteomusculares y viscerales que requieren atención. Todo esto es prevenible con la aplicación de pausas activas, las cuales se pueden definir de la siguiente manera:

Para el mantenimiento de la salud y prevenir lesiones osteomusculares, se recomienda implementar un programa de pausas laborales saludables (conocidas como pausas activas), es decir, actividad física realizada en un breve espacio de tiempo antes o durante la jornada laboral, a través de ejercicios compensatorios. (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2018).

MOMENTOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Las pausas activas tienen un efecto directo en diferentes tipos de lesiones, tanto si se analiza su intervención antes, durante y después de que se presente una lesión.

En el momento anterior, las pausas activas tendrán un efecto preventivo. Esta debe ser la acción más importante de la práctica, pues la prevención es menos costosa que la curación. Además, facilita que se pierdan menos días laborales en incapacidades o permisos para asistencia a citas médicas. Asimismo, es menos dolorosa y conduce a menores efectos adversos al organismo, como la gastritis por ingesta de fármacos. Al respecto, cabe destacar lo siguiente:

Hay que recordar que, si el trabajador se ausenta a laborar por una incapacidad no justificada, no solo recibe menos dinero, sino también que produce menos para la sociedad y se gastan recursos de la salud, esto crea un círculo de pobreza. Es importante recalcar que el ausentismo al trabajo, por incapacidades, llega a causar un retiro del trabajo anticipado y esto le genera hasta un 87% menos de riqueza al paciente, comparándolo con una persona que nunca dejó de trabajar. (Dada, Zarnowski y Salazar, 2021).

La prevención consiste en el estiramiento de músculos y tendones, la lubricación de las articulaciones, el fortalecimiento muscular y el reposo fisiológico. Todo esto disminuirá la probabilidad de que el cuerpo desencadene una lesión. Además, en caso de que esta se presente, el organismo tendrá mayor capacidad de responder a la curación.

En un segundo momento, el cual se puede llamar “durante”, lo cual hace referencia al momento agudo de la lesión, también son importantes las pausas activas. En este caso, la pausa ejerce un papel de rehabilitación. Por medio de una serie de ejercicios terapéuticos muy específicos a cada persona o lesión, se busca generar en el cuerpo respuestas que colaboren a la resolución de la lesión o disminución de la progresión.

Al momento posterior a que se presenta la lesión, llamado “después” de la lesión, las pausas activas actúan de manera similar al momento anterior. En otras palabras, lo que se pretende es la prevención de una nueva lesión.

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Entre otra cuantiosa cantidad de beneficios que resultan de las pausas activas, se pueden mencionar los siguientes:

- Aumentan los niveles de concentración, pues el cerebro responde mejor ante tiempos cortos de trabajo con respecto a largas jornadas de actividad continua.
- Con las pausas, se cultiva también la salud mental, es decir, el bienestar emocional, pues el empleado se siente cuidado.
- En general, se ve beneficiada la fisiología del cuerpo. Por ejemplo, si se cambia regularmente la postura, los riñones se activarán más fácilmente y, por ende, el trabajador orinará mejor.
- Una mayor motivación laboral. El empleado se siente atendido por una empresa que se preocupa por su salud, mediante el monitoreo del desarrollo de las pausas activas. Se disminuye el agotamiento físico y

mental, con esto se evita el cansancio mental que desmotiva al percibir el colaborador bajos resultados laborales.

La realización de las pausas activas en el I Congreso Costarricense en Administración de Servicios de Salud tiene los siguientes beneficios:

- Efectos inmediatos, previene lesiones causadas por largos tiempos en las mismas posturas.
- Fines a plazo futuro, educa a la persona asistente al congreso en el tema del concepto de pausa activa, cómo se hace y por qué debe hacerse.
- El público del congreso obtiene un tratamiento integral, además de que representa una opción novedosa en el programa.
- Aumenta los niveles de concentración. Al hacerse este refrescamiento luego de varias ponencias, se disminuye el posible agotamiento físico y mental.

El administrador de servicios de salud debe auto cuidarse. Gran parte de su estudio en formación y preparación como profesional se lleva a cabo en postura sedente, frente a un computador. Luego, pasa al mundo laboral en el que invertirá horas de su tiempo en esta misma dinámica de trabajo.

Es sumamente importante que prevenga lesiones y cuide su salud. De igual forma, debe intervenir por su equipo de trabajo y colegas. Al estar relacionado su campo de acción al servicio salud, tiene la responsabilidad social de educar a la comunidad de acuerdo con sus capacidades de acción, razones por las cuales es necesario que este profesional conozca del tema y procure priorizarlo en el plan de trabajo. “Debemos descartarlas como interrupciones laborales y por el contrario verlas como períodos de recuperación que se hacen durante la jornada de trabajo; para recuperar la energía, disminuir el estrés y mejorar el desempeño y eficiencia en las labores” (Alfaro, 2018).

PAUSAS ACTIVAS EN EL I CONGRESO COSTARRICENSE EN ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD

El uso de videos de pausas activas en este evento nació como una iniciativa en el año 2021, en el III Congreso Colombiano y I Congreso Costarricense de Actualización en Gestión y Administración en Salud. Las organizadoras de este evento encontraron el desarrollo de pausas activas como una novedosa opción para el público del congreso. Se utilizó tanto para su realización durante el evento como para la educación sobre el tema a los asistentes. Así, quienes conocían de las pausas activas, lo recuerdan; quienes lo desconocían, pueden iniciar su implementación.

Para este I Congreso Costarricense Administración de Servicios de Salud, se retomó esta actividad, con el fin de obtener las mencionadas ventajas de las pausas activas durante el congreso. La idea fue dada a una Licenciada en Terapia Física para que ella organizara, con su capacidad profesional, un guion de dos videos.

Desde el inicio, se planificó la presentación de dos videos, uno para el primer día del congreso y el otro para el segundo día. El primer video trataría sobre estiramientos; el segundo, de fortalecimiento.

Una de las organizadoras del evento sugirió el contenido a desarrollar durante las pausas activas, así como las recomendaciones en cuanto a duración y condiciones específicas para la grabación, como vestuario y horarios de grabación.

De esta forma, se construyó un boceto de una serie de posibles ejercicios con la planeación de las series y las repeticiones o tiempo de duración para cada uno. Se prestó especial atención para no repetir los ejercicios o temas abordados en el congreso del año 2021.

Una vez planificado el tema del video y las zonas que se trabajarían, se procedió a seleccionar el ejercicio idóneo para el fin buscado. Así las cosas, se redactó el guion, en el que debía incluir el ejercicio, la posición en la que la modelo lo debía realizar, la descripción de la instrucción emitida por la fisioterapeuta, utilería necesaria para esa toma y explicación del ejercicio. Además, se estructuró que entre cada ejercicio existiría una recomendación sobre la salud integral, de forma que éstas también fueron planeadas y desarrolladas.

Para la elaboración del guion, los profesionales del Programa de Videocomunicación (VICOM) solicitaron la indicación de enfoques específicos en zonas del cuerpo a trabajar en el ejercicio o que sean importantes de mostrarse en la recomendación y la indicación de la utilería específica para cada escena. Ellos aconsejaron videos con duraciones no menores a dos minutos y no mayores a cuatro minutos y medio, razón por la que la planeación del video debió adecuarse a lo más relevante.

La planeación del guion para este video inició con una lluvia de ideas. Una vez que ya se tenían claros los detalles de parte de la organización del proceso, se procedió al estudio de las principales zonas problema a causa del trabajo en sedente y en computadora.

Se direccionó la intervención en esas áreas de mayor compromiso. Se tomó en cuenta la columna, principalmente la zona cervical, lumbar y torácica; en este mismo orden de frecuencia de lesiones, el sistema vascular de miembros inferiores, y los tejidos osteomusculosqueléticos y articulares de miembros superiores.

Una vez formada la estructura general del guion, se realizó una reunión, a la que asistieron dos de las organizadoras del evento, la fisioterapeuta y una tutora de la Escuela de Ciencias Exactas y Naturales (ECEN). Esta tutora realiza los ejercicios que la terapeuta física va indicando en el transcurso de los videos.

En esta reunión virtual se logró incluso desarrollar los ejercicios planeados, con el fin de que la tutora los conociera y los ejemplificara adecuadamente en la grabación. Además del guion básico, se abordó también los temas de utilería, efectos de iluminación y música de fondo para los videos. Adicionalmente, se definió una nueva fecha para la entrega del guion listo con las correcciones abordadas en esta primera reunión.

Una vez listo el guion, se remitió a los encargados del VICOM. Así, se adelantaba ventajosamente el trabajo de la grabación. De esta manera, los profesionales en el desarrollo de videos tendrían controladas las tomas que se realizarían, tomando en cuenta entonces iluminación, escenario, cámaras, ángulos de grabación, entre otros muchos aspectos que ellos toman en cuenta producto de su experticia.

Los videos fueron grabados durante una mañana completa. Con antelación, se prepararon todos los recursos necesarios, como los escenarios, las luces, las tomas, la vista completa de la pantalla, el audio y numerosos aspectos adicionales propios de los profesionales en el campo. Además, se valoraba la calidad de cada toma de video, en caso de requerir repetición.

La grabación se realizó por escenas, ya que el video tiene una introducción, que corresponde a la presentación, un desarrollo de la pausa activa como tal y un cierre. Cada video incluye recomendaciones que se desarrollan mediante grabaciones de la situación. Además, la tutora a cargo del desarrollo de los ejercicios tiene distintos cambios de vestuario.

Los videos buscan aconsejar al público desde un abordaje integral, es decir, recomendarle los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento y también brindarle consejos sobre la intervención positiva que se le pueden dar al organismo por medio de la aromaterapia, distracción visual, salud mental, auto cuidado, como la hidratación y la práctica de deporte y musicoterapia.

Posterior a esto, sigue la edición, que conllevará dedicación. Todo este trabajo y esfuerzo se hace con fines a corto, mediano y largo plazo.

A corto plazo, se busca que el público asistente conozca o repase el concepto de la pausa activa, la realice y, con esto, se obtengan los beneficios inmediatos de esta práctica. A mediano plazo, se espera que el público

asistente haga conciencia y desarrolle este buen hábito a diario dentro de su jornada laboral y que también contagie, comparta, aplique, eduque y viralice la disciplina de las pausas activas. A largo plazo, se proyecta que la pausa activa sea inherente al trabajo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Del proceso de grabación, se concluye la importancia del trabajo interdisciplinario. En estos videos, se aportó el conocimiento en terapia física por medio de la elaboración del contenido, la organización del evento con la logística y coordinación del trabajo, la modelo con la demostración de los ejercicios, los profesionales de grabación con el monitoreo de hasta los más mínimos detalles de importancia, el montaje de escenas, la coordinación de cámaras e iluminación, la grabación y los profesionales de edición en el trabajo de la calidad del producto. Cada video irá mejorando, por medio de la experiencia obtenida congreso a congreso.

Se sugiere aplicar las pausas activas en el trabajo diario, colocar alarmas o bloqueos en la computadora que recuerden la pausa, al menos por cada hora de trabajo mínimo 5 minutos de un cambio de postura, de estiramientos o fortalecimiento. Si se tiene personal a cargo, se le debe educar en la práctica de la pausa activa.

Como recomendaciones relacionadas a la pausa activa cabe mencionar las siguientes:

- Usar aromaterapia, colocar en difusores aceites relajantes o activadores de la concentración, según el objetivo que se busque.
- Colocar en la zona de trabajo algún cuadro de algo que encante, de esta manera en las situaciones de estrés, la vista hará contacto con esa imagen y llevará al cerebro un mensaje de calma.
- Escuchar música de igual forma, relajante, con sonidos de la naturaleza y del agua, en búsqueda de la calma o popular pero instrumental en búsqueda de la activación.
- Tener en el área de trabajo una botella de agua.
- Hacer todos los tiempos de comida.
- Practicar ejercicio de forma disciplinada.
- Procurar los días libres hacer actividades distintas y novedosas, que entretengan y distraigan.
- Participar de las reuniones de pie, así se exige el cambio de postura.

AGRADECIMIENTOS

Yo, como la fisioterapeuta encargada de la elaboración del contenido de estos videos y la voz de instrucción, agradezco a la organización de este I Congreso Costarricense Administración de Servicios de Salud, específicamente a doña Hannia Castro Artavia, encargada de la carrera, y a Magdalena Arroyo Fernández, asistente académica de la carrera, por haberme dado la oportunidad de tomar esta gustosa experiencia y por sus recomendaciones y dirección. Agradezco también a mi compañera Hellen Mora Vargas, por confiar en mi trabajo profesional y desarrollar los ejercicios que le indiqué, además gracias por ser mi compañera en cámaras. Y al equipo del VICOM, clave importantísima en la elaboración y edición de estos productos que con su conocimiento y experiencia aportan el profesionalismo que solo ellos tienen. Licda. TF. Andrea Campos Gamboa.

REFERENCIAS

- Alfaro, S. (2018). Pausas activas. *Ciencia y Salud Integrando conocimiento*, 2(2), 6-7. Recuperado de <https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/issue/view/7/6>
- Dada Santos, M., Zarnowski Gutiérrez, A. & Salazar Santizo, A. (2021). Actualización de lumbalgia en atención primaria. *Revista Médica Sinergia*, 6(8), e696. <https://doi.org/10.31434/rms.v6i8.6962022>;6(8):e696
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2018). *Guía de salud ocupacional y prevención de los riesgos en el teletrabajo*. Recuperado de https://www.cso.go.cr/ver/documentos_relevantes/manuales_guias/guias/Guiadesaludocupacionalyprevenciondelosriesgosenelteletrabajo.pdf#.Y2Z673bMLIU