

Las pausas activas en tiempos de pandemia

Julieth Roxana Calderón

Docente Práctica Formativa Área Laboral
Universidad Mariana

Katherine Marisol Estrella Andrade

Camilo Andrés Puchana Lasso

Eliana Gabriela Mallama Campaña

Eimy Yuliana Romo Gómez

Susana Meza Araujo

Estudiantes de Practica Formativa de Terapia Ocupacional, Sector Laboral
Universidad Mariana

Resumen

La actual situación, por causa del SARS-CoV-2, ha ocasionado que tanto las empresas de carácter público como privado, así como también las diversas profesiones formales e informales, reestructuren la forma cómo desempeñan sus diferentes laborales en la sociedad.

Contenido

La Terapia Ocupacional (TO) es una profesión de carácter sociosanitario y de formación universitaria, la cual basa su proceso de intervención en la ocupación e interviene en todo el ciclo de vida del ser humano. La profesión cuenta con diversos campos de acción (De la Heras, 2015), uno de esos campos de acción es el sector laboral/trabajo, donde el profesional de forma planeada y coordinada busca el desempeño productivo del trabajador y un ambiente optimo entre él y su contexto laboral, a través de acciones como la promoción ocupacional y prevención de riesgos ocupacionales (Ley 949 de 2005).

En otras palabras y teniendo en cuenta lo mencionado, la Terapia Ocupacional cuenta con las bases académicas y conceptuales para su proceso de intervención en el área laboral, ya que el profesional cuenta con la experticia requerida para identificar las necesidades del trabajador, del ambiente laboral y la realización de diferentes actividades de promoción y prevención ocupacional, que estén adecuadas al contexto requerido (World Federation of Occupational Therapists, 2016).

Por otra parte, a finales del año 2019 e inicios del 2020, a nivel mundial, inició una emergencia sanitaria a causa del SARS-CoV-2, o covid-19 como mayormente se conoce,

que se caracteriza por ser una enfermedad de tipo infecciosa, su medio de propagación es por gotículas de saliva o secreciones nasales que se generan cuando una persona infectada tose o estornuda (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f.). A la fecha, se ha identificado más de 231,9 millones de casos de coronavirus (Statista, 2021).

De este modo, en la actualidad se vive una emergencia sanitaria, que causó un cambio drástico en la sociedad, al respecto Ruiz (como se citó en Ministerio de Salud y Protección Social, 2020) refiere que el SARS-CoV-2 nos cambió como sociedad, debido a que las empresas tanto privadas como públicas, y los diferentes profesionales formales e informales tuvieron que reestructurar el proceso ocupacional y laboral que desempeñan ante la sociedad.

Ante dicha situación, la Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales emitió su posicionamiento ante la pandemia, señalando el profundo impacto que la emergencia sanitaria ha generado en el contexto personal, familiar, comunitario y cultural, además de que enfatizó en la importancia del profesional en el desempeño de las áreas ocupacionales de las personas. (Tumal, 2021, p. 190)

La historia evidencia que han existido diferentes emergencias sanitarias/crisis, las cuales han generado que la sociedad repensara/restructurara sobre su desempeño ocupacional. En dichas crisis/emergencias, como la Primera y Segunda Guerra Mundial y la poliomielitis en América Latina, la Terapia Ocupacional ha sabido responder ante dichas necesidades de la sociedad, adquiriendo así un mayor conocimiento y experiencia en cuanto a la naturaleza del desempeño ocupacional de la persona (Morrison y Silva, 2020).

Metodología

En este orden de ideas, desde las acciones de Terapia Ocupacional: promoción ocupacional, estilos de vida saludables y prevención de enfermedades, se elaboró y desarrollo el Programa de Pausas Activas, que corresponde a sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua/mínima de 10 minutos, donde se incluye la adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad. En este orden de ideas, el objetivo de las pausas activas corresponde a reducir el riesgo cardiovascular, los desórdenes musculoesqueléticos, y/o las lesiones osteomusculares, las cuales estén asociadas al desempeño laboral (Ministerio de Salud, 2015).

Por consiguiente, el Programa de Pausas Activas llevado a cabo en la Universidad Mariana, por parte de los practicantes de Terapia Ocupacional, se vio en la necesidad de recurrir a diversos cambios, modificaciones y ajustes en su desarrollo y elaboración por causa del SARS-CoV-2.

Figura 1

Pausas activas en espacios abiertos, Universidad Mariana



Los cambios se presentaron por causa de la emergencia sanitaria, razón por la cual se tuvo que utilizar elementos de protección personal como el tapabocas, y el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad para la mitigación de covid-19, así como también el distanciamiento social, por lo cual se ubicó a los trabajadores en pasillos o plazoletas para la realización de las pausas activas.

Figura 2

Pausas activas en pasillos, Universidad Mariana



Por consiguiente, el Programa de Pausas Activas fue desarrollado desde el 9 de agosto hasta el 2 de septiembre del presente año, de lunes a jueves en horas de la mañana; de manera general, las pausas activas realizadas fueron de calistenia, mentales, estiramiento muscular y recreativas. Los practicantes tuvieron como fin fomentar la buena higiene postural y la prevención de enfermedades relacionadas con el ámbito laboral, teniendo en cuenta los diversos cambios ocupacionales y laborales que ocasiono el covid-19.



Figura 2

Pausas activas en polideportivo, Universidad Mariana



Por consiguiente, se afirma lo referido por Agudelo et al. (2020), cuando menciona que el terapeuta ocupacional debe indagar diferentes acciones que den respuesta a la manera como las ocupaciones de las personas están siendo manejadas ante la actual situación.

Referencias

- Agudelo, A. Cedeño, T. Guzmán, S. y Villagra, A. (2020). Reflexiones desde la confederación latinoamericana de terapeutas ocupacionales - CLATO, en tiempos de covid-19. *Revista interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional*, 4(3). 275-280.
- De la Heras, C. (2015). Significado de la Terapia Ocupacional; Implicaciones para la mejor práctica. *Revista TOG*, 12(7), 127-145. <https://www.revistatog.com/mono/num7/significado.pdf>
- Ley 949 de 2005. (2005, 17 de marzo). Congreso de la Republica. Diario Oficial No. 45.853. http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0949_2005.html
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020, 26 de junio). “El covid-19 nos cambiará muchas cosas como sociedad”. *Boletín de Prensa No. 400*. <https://bit.ly/3meqspD>
- Ministerio de Salud. (2015). ABECÉ Pausas activas. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Morrison, R. y Silva, C. (2020). Terapia Ocupacional en Tiempos de Pandemia [Editorial]. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 20(1), 7-12. <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/57813>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Coronavirus. https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Statista. (2021). Número de casos confirmados de coronavirus en el mundo a fecha de 24 de septiembre de 2021, por país. <https://bit.ly/2Y1m9Wy>
- Tumal, A. (2021). Informe técnico de la práctica desarrollada en el Hospital Universitario Departamental de Nariño, en el semestre B del año 2020, en el sector trabajo, mediado por nuevas tecnologías en el marco de la pandemia covid-19. *Boletín Informativo CEI*, 8(2), 190-194. <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2707>
- World Federation of Occupational Therapists. (2016). Declaración de posicionamiento. Práctica de la Terapia Ocupacional en el Ámbito Laboral. <https://bit.ly/3kXmvqe>