

Gimnasia laboral y su importancia en los trabajadores del Hospital Universitario Departamental de Nariño

Britney Sofía Carvajal Velásquez

Guillermo Antonio Cuarán Torres

Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Ana Cristina Tumul Enríquez

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Durante su jornada laboral, los trabajadores se encuentran expuestos a diferentes factores de riesgo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, como se citó en Dovjak y Kukec, 2019) define dichos factores como: cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Por lo tanto, los factores de riesgo más comunes durante la jornada laboral son: biológicos, físicos, químicos, psicosociales, fenómenos naturales, condiciones de seguridad y biomecánicos, los cuales se pueden manifestar de manera negativa, ocasionando la aparición de una enfermedad o lesión que tiene como consecuencia, la afectación de la salud.

En virtud de lo anterior, en el Hospital Universitario Departamental de Nariño (HUDN) se logró evidenciar que los trabajadores están expuestos a diferentes tipos de riesgo, siendo el biomecánico, uno de los más presentes en los puestos de trabajo; por tal motivo, esta nota de divulgación tiene como principal objetivo, dar a conocer la importancia que tiene la gimnasia laboral en la jornada de trabajo y cómo esta puede influir en el bienestar físico y mental de los trabajadores.

En primera instancia, es importante destacar que la gimnasia laboral, también conocida como pausas activas, son breves descansos durante la jornada laboral, que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y la eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, los trastornos osteomusculares y, a prevenir el estrés.

Estas incluyen una rutina de ejercicios de elongación de diferentes grupos musculares y movilidad articular; son ejecutadas en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y, prevenir lesiones denominadas microtraumáticas (Jaspe et al., 2018).

Pauca (2022) afirma que la gimnasia laboral dentro de las empresas es una estrategia utilizada para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, en donde, a través de la realización de actividades físicas y mentales, se busca reducir los riesgos biomecánicos que pueden ocasionar un desorden osteomuscular.

De igual manera, Rodríguez et al. (2023) mencionan que, las pausas activas comprenden una serie de movimientos iniciales de las articulaciones, seguidos de estiramientos y ejercicios específicos para distintos grupos musculares que incluyen el cuello, las manos, las extremidades superiores e inferiores y la espalda, acompañados de respiraciones rítmicas, profundas y lentas. Afirman que estas ayudan a los trabajadores a recuperar energías para un desempeño eficiente en su trabajo; además, como ya se mencionó, reducen la fatiga laboral, los trastornos osteomusculares y previenen el estrés.

Como se ha evidenciado, la gimnasia laboral es de suma importancia para los trabajadores; por tal motivo, Gonzáles (como se citó en Jaspe et al., 2018) expresa que, usualmente, en los lugares de trabajo se evidencia que los ejercicios son realizados frecuentemente de forma grupal.

Sin embargo, es recomendable educar y enseñar a los trabajadores estrategias para lograr una ejecución de manera autónoma; además, se debe tener en cuenta que las pausas activas no deben interferir con los tiempos productivos empresariales, por lo cual se debe destinar espacios específicos para el desarrollo de los ejercicios.

Figura 1

Pausa activa grupal



Nota. Rote 2, 2023 – B.

Por otra parte, Cuesta et al. (2022) mencionan que las pausas activas están destinadas a disminuir el esfuerzo diario en el área de trabajo; además, se debe abordar temáticas de educación, formación y recuperación de las rutinas diarias para mejorar la calidad de vida. Es importante destacar que este tipo de actividades ayuda a aumentar la armonía laboral a través del ejercicio físico y mental, aliviando así, tensiones laborales producidas por malas posturas y esfuerzo físico.

Figura 2

Pausa activa muscular



Nota. Rote 2, 2023 – B.

Como se ha evidenciado a lo largo de la presente nota de divulgación, se puede destacar que la gimnasia laboral es de gran relevancia para los trabajadores, teniendo en cuenta que se busca un equilibrio entre el esfuerzo ocasionado por las actividades laborales y el cuerpo humano, por lo cual su ejecución no solamente ayuda a disminuir el riesgo de adquirir una enfermedad osteomuscular o mental, sino que, incrementa el rendimiento o desempeño laboral en la ejecución de las labores, ya que disminuye el estrés laboral, los factores generadores de trastornos músculo-esqueléticos de origen profesional que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores y, las ausencias al trabajo.

De igual manera, se puede destacar que durante los meses de agosto y noviembre de 2023 se realizó un programa de gimnasia laboral en el HUDN, en donde se obtuvo los siguientes resultados:

Figura 3

Porcentaje de actividades realizadas



Nota. Práctica formativa 2023 – B.

Las actividades que mayormente se realizó durante los meses intervenidos con los trabajadores, fueron las pausas de tipo mental, con un 20,8 % y las de interacción social, con un 20,8 %; así mismo, se desarrolló actividades como fortalecimiento muscular, pausas visuales, estiramiento de espalda, coordinación motriz, lateralidad y demás, que ayudaron a favorecer las habilidades de los trabajadores, buscando un equilibrio laboral durante sus jornadas de trabajo.

La frecuencia de participación por áreas intervenidas durante el periodo agosto – noviembre, se evidencia que las áreas con un equivalente al 3 % fueron: Planeación, Auditoría de cuentas, Laboratorio clínico, Auditoría

médica, Facturación central, Facturación 4° piso edificio nuevo, Taller electromecánico biomédico, Oficina jurídica y Gestión documental, Lavandería, Autorizaciones, Nutrición. Seguidamente se aprecia áreas con una participación del 2 %; entre ellas: Patología, Seguridad del paciente, Archivo central, Convenio, Oficina jurídica, Control disciplinario, Auditoría Emssanar, Facturación 5° piso, Oficina de curaciones, Almacén de recursos, Radiocomunicación, Jurídica, Farmacia, Banco de leche, Gestión ambiental, Taller de electromecánica, Coordinación de talento humano, Facturación análisis de cuentas, Contaduría, Coordinación y mantenimiento, Archivo, Oncología, Radiología-digitación.

Finalmente, con una frecuencia de participación bajo el 1 % se observa áreas tales como: Control interno de gestión, Grupo anual de adquisiciones, Fondo de empleados, Apoyo logístico, Facturación hospitalización, Radiocomunicación, Asesoría SOAT, Oficina de curación, Facturación 2° piso, Quirófano, Esterilización, Gerencia y comunicación, Infraestructura, Vigilancia epidemiológica, Activos fijos y Almacén. Lo anterior, para dar cumplimiento al 100 % de las intervenciones ejecutadas dentro de las diferentes áreas.

Para concluir, se puede destacar que, en el periodo intervenido con los trabajadores en el HUDN, se abordó diferentes áreas, a fin de continuar con la ejecución del programa de gimnasia laboral, con la realización de diversas actividades que les ayudaron en sus jornadas laborales, destacando que la gimnasia laboral ayuda a la prevención de lesiones osteomusculares, estrés, fatiga laboral y, beneficia la productividad de los trabajadores.

Referencias

- Cuesta, A. B., Morales, D. J., Rodríguez, A. R., León, G. O., Estrada, V. E., Velastegui, B. F., Ruiz, C. N., García, G. G., Sani, C. A. y Burgos, D. J. (2022). Programa de gimnasia laboral. <https://www.colloquiumbiblioteca.com/index.php/web/article/view/123>
- Dovjak, M. & Kukec, A. (2019). *Creating healthy and sustainable buildings. An assessment of health risk factors*. Springer.
- Jaspe, C., López, F. y Moya, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES*, 2(7), 175-186. <https://doi.org/10.33996/revistaenfoques.v2i7.40>
- Pauca, J. A. (2022). *Efectividad de la gimnasia laboral en la disminución del dolor musculoesquelético en trabajadores: una revisión sistemática* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/99700da1-cafd-4711-86d2-5a2e329f5716>
- Rodríguez, M. S., Coll, J. y Estrada, A. (2023). Programa de gimnasia laboral para trabajadores de un policlínico docente. *Acción* [en línea], 19.