

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARRERA DE FISIOTERAPIA**

**DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN TERAPIA FÍSICA**

**TEMA: EFECTIVIDAD DE PAUSAS ACTIVAS SOBRE
TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DIRIGIDO A
TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE 20-60 AÑOS EN LA
EMPRESA GLOBAL SILNAR FREIGHT CIA LTDA**

ELABORADO POR: JADIRA ALEXANDRA SIMBAÑA NARVAEZ

QUITO, AGOSTO 2021

RESUMEN

La presente investigación está enfocada en determinar la efectividad de pausas activas sobre trastornos musculoesqueléticos en trabajadores administrativos de la empresa Global Silnar Freight Cia Ltda.

En Ecuador la población administrativa está expuesta a diversos factores ambientales, laborales y emocionales que afectan la salud y el bienestar del trabajador, es así que es primordial abordar los factores que afectan el rendimiento laboral de empleado.

Las pausas activas son ejercicios de corta duración que se realiza durante la jornada laboral, con el fin de generar mayor productividad recuperar energía, mejorar la eficiencia y desempeño de los trabajadores ayudando a reducir la fatiga y trastornos musculoesqueléticos.

El tipo de estudio es descriptivo con un enfoque cuantitativo de corte transversal se consideró una muestra de 15 trabajadores, se aplicó el Cuestionario Nórdico para evaluar los trastornos musculoesqueléticos previo y posterior a la aplicación de pausas activas.

En conclusión, al ser evaluados los resultados previos a la aplicación de pausas activas se obtuvo un porcentaje 75% de trabajadores con trastornos musculoesqueléticos mientras que posterior a la aplicación de pausas activas disminuyó en 15% de los trabajadores lo que indicó que la aplicación de pausas activas muestra ser efectiva y se recomendó realizarlo continuamente para tener mayor efectividad y evitar trastornos musculoesqueléticos y reincidencias en el mismo.

Palabras clave: pausas activas, trastornos musculoesqueléticos, efectividad

ABSTRACT

The present investigation is focused on determining the effectiveness of active breaks on musculoskeletal work disorders in administrative workers in the company Global Silnar Freight Cia Ltda. In Ecuador the administrative population is exposed to various environmental, labor and emotional factors that affect the health and well-being of the worker, so it is essential to address the factors that affect the employee's job performance.

Active breaks are short-term exercises that are performed during the working day, in order to generate greater productivity, recover energy, improve efficiency and performance in workers, helping to reduce fatigue and musculoskeletal disorders.

The type of study is descriptive with a quantitative cross-sectional approach, a sample of 15 workers was considered, the Nordic Questionnaire was applied to evaluate the musculoskeletal disorders before and after the application of active pauses.

In conclusion, when the results prior to the application of active breaks were evaluated, a percentage of 75% of workers with musculoskeletal disorders was obtained, while after the application of breaks there were 15% of workers with musculoskeletal disorders, which indicated that the application of Active breaks shows to be effective and it was recommended to do it continuously to be more effective and avoid musculoskeletal disorders and recurrences in it.

Key words: active pauses, musculoskeletal disorders, effectiveness

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a Dios quien me ha guiado en todo este proceso y me ha permitido estar aquí dando un paso muy importante en mi formación como profesional en darme la fuerza necesaria para salir de adversidades y dificultades que se presentaron en el camino. A mis profesores y en especial a mi Directora que supo acompañarme en un largo proceso y su infinita paciencia y que todo el tiempo aportó conocimientos, valores e impulso en cada enseñanza. A mi familia en especial a mi madre que luchó cada día conmigo para que este sueño se haga realidad siempre estuvo a mi lado en todo momento para apoyarme gracias por su comprensión y apoyo incondicional. Sin dejar por último y muy importante a mis amigos y futuros colegas quienes aportaron y brindaron sus conocimientos en todo momento por el apoyo mutuo y amistad en todo este tiempo.

DEDICATORIA

Esta tesis dedico especialmente a mi madre, mi hermano y tía quienes supieron guiarme en todo este proceso a no desmayar en los procesos difíciles, enseñándome que todo a su tiempo con calma se logra, gracias por sus palabras, amor, cariño que siempre tuvieron en el proceso de mi formación como profesional. A Dios que estuvo en cada paso y decisión que tome con su guía y fortaleza, todo esto se ha llevado acabo, y permitirme llegar donde estoy ahora. En especial a mi abuela materna quien ya no está con nosotros, pero es un impulso muy grande para que yo esté aquí ahora por ella y para ella es este trabajo cumpliendo su más grande sueño, verme salir adelante cumplir mis metas y amar la carrera que voy a ejercer de ahora en adelante.

A mi familia, amigos que estuvieron en cada proceso de mi formación en la constante lucha que ha sido muchas gracias por cada palabra e impulso que vino de ustedes sin ninguna de todas estas personas esto no sería posible muchas gracias.

Gracias por todo.

Jadira Alexandra Simbaña Narváez

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: GENERALIDADES.....	2
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	3
1.3 OBJETIVOS	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4. Metodología.....	5
1.4.1 Tipo de estudio y nivel de investigación	5
1.4.2 Población y muestra.....	5
1.4.3 Criterios de inclusión.....	5
1.4.4 Criterios de exclusión.....	5
1.4.5 Fuentes técnicas e instrumentos	6
1.4.6 Plan de recolección y análisis de la información	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	7
2.1 Trastornos musculoesqueléticos	7
2.1.1. Generalidades.....	7
2.2. Factores de riesgo	7
2.2.1. Factores de riesgo laboral.....	9
2.3. Condiciones ambientales.....	9
2.4. Trastornos musculoesqueléticos más comunes.....	10
2.4.1. Cervicalgia.....	10
2.4.2. Síndrome de manguito rotador.....	10
2.4.3. Síndrome de túnel del carpo.....	10
2.4.4. Lumbalgia	11
2.5. Dolor musculoesquelético	11
2.5.1. Causas de trastornos musculoesqueléticos.....	12
2.6. Marco legal de trabajador.....	13
2.7. Pausas activas	13
2.7.1. Definición	13
2.7.2. Reseña histórica.....	14

2.7.3. Objetivos de las pausas activas.....	15
2.7.5. Beneficios empleados.....	15
2.7.6. Beneficios empleadores	16
2.8. Ejercicios usados en pausas activas	17
2.8.1. Ejercicio 1	17
2.8.2 Ejercicio 2	17
2.8.3. Ejercicio 3	18
2.8.4. Ejercicio 4	18
2.8.5. Ejercicio 5	18
2.8.6. Ejercicio 6	19
2.8.7. Ejercicio 7	19
2.8.8. Ejercicio 8	19
2.8.9. Ejercicio 9	20
2.8.10. Ejercicio 10.....	20
2.10. Hipótesis.....	21
2.11. Operacionalización de variables.....	22
CAPÍTULO III: ANALISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	24
3.1 . Resultados.....	24
3.2 DISCUSIÓN	30
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES.....	34
BIBLIOGRAFÍA.....	35
ANEXOS	39
Anexo 1.....	39
Anexo2.....	41
Anexo 3.....	42

LISTA DE TABLAS

TABLA 1.TABLA DE VARIABLES.....	22
---------------------------------	----

LISTA DE FIGURAS

ILUSTRACIÓN 1.PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS. TOMADO DE MÁRQUEZ ,2017.P.12.	8
ILUSTRACIÓN 2.EJERCICIO1. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	17
ILUSTRACIÓN 3.EJERCICIO 2. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	17
ILUSTRACIÓN 4.EJERCICIO 3. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	18
ILUSTRACIÓN 5.EJERCICIO 4. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	18
ILUSTRACIÓN 6.EJERCICIO 5. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	18
ILUSTRACIÓN 7.EJERCICIO 6. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	19
ILUSTRACIÓN 8.EJERCICIO 7. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	19
ILUSTRACIÓN 9.EJERCICIO 8. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	20
ILUSTRACIÓN 10.EJERCICIO 9. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	20
ILUSTRACIÓN 11.EJERCICIO 10. PAUSAS ACTIVAS. TOMADO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2017.	20

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario Nórdico.....	31
Anexo 2: Consentimiento informado.....	32

LISTA DE SIMBOLOS Y ABREVIATURAS

IEES: Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social

EVA: Escala Analógica Visual

TME: Trastornos musculoesqueléticos

PA: Pausas activas

INTRODUCCIÓN

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo se definen como aquel conjunto de molestias que causan dolor, fatiga y malestar a causa de trabajos forzados, posturas mantenidas, movimientos repetitivos, entre otros esto está estrechamente relacionado con la ocupación laboral y al tipo de trabajo que ejecute el trabajador que a su vez se incrementa o agudiza dichos trastornos. Es un padecimiento generalmente benigno y auto limitado generado por diversas causas y mecanismos complejos (Reguera Rodríguez, 2018).

Por otra parte los trastornos musculoesqueléticos son de origen multifactorial y se van desarrollando con el tiempo, son considerados como causa de discapacidad en el área laboral y tiene profundos efectos sobre el bienestar y el desempeño laboral, diversos factores de riesgo laboral desencadenan dichos trastornos esto refleja un absentismo laboral e incapacidad en el trabajador (M. Teófila Vicente-Herrero, 2019).

Además, la prevención de los trastornos musculoesqueléticos constituye una de las preocupaciones más frecuentes en los encargados de la salud pública es por esto que se hace frente a este problema proponiendo un abordaje oportuno del especialista a cargo y la concientización del paciente sobre las repercusiones que ocasiona el problema como no abordar la molestia desde su fase aguda o al no seguir las pautas consignadas por el profesional de salud, con el fin de prevenir la discapacidad funcional del trabajador (Santiago Bazán, 2018).

Según Cáceres (2017), comenta que existen estudios que confirman la importancia de los periodos de descanso y de actividades de respiración, estiramientos musculares y movilizaciones articulares en diferentes segmentos del cuerpo, es por esto que el presente estudio pretende determinar la efectividad en los trastornos musculoesqueléticos en la empresa Global Silnar Freight Cia Ltda. a través del programa de pausas activas y así buscar la eficacia de esta implementación con el fin de ayudar a los trabajadores administrativos a evitar la baja productividad y molestias asociadas a posturas que adopta el empleado para adaptarse al puesto.

CAPÍTULO I: GENERALIDADES

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los trastornos musculoesqueléticos son un padecimiento que conlleva repercusiones económicas sociales y laborales y se han convertido en una de las causas principales de incapacidad a nivel global. En países desarrollados el costo económico del dolor de espalda se ha estimado en el 1.7 % de los ingresos brutos del producto nacional y el 0.9 % del total del costo de la atención del sector salud (Salas, 2017).

En Estados Unidos el impacto de esta patología refleja un gasto de 20-50 billones de dólares anuales, esto repercute en gastos asociados y a una pérdida de productividad laboral, disminución de ingresos de trabajo y gastos por parte de la persona afectada, debido a que entre el 60 y 70% de personas adultas presenta un episodio de trastorno musculoesquelético. A lo largo surge como necesidad la implementación de pausas activas laborales ya que esto se lo desarrolla con el fin de disminuir la cantidad de lesiones y reforzar un estadio de salud más óptimo para el trabajador (Salas, 2017).

Según García Bermeo (2016), El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IEES) en Ecuador se registra 14.000 casos de enfermedades de nivel ocupacional dentro de las cuales los trastornos musculoesqueléticos son los que más se reportan, entre ellas se encuentra tendinitis, síndrome del túnel del carpo, dolor lumbar y cervical.

En la empresa Global Silnar Freight Cia Ltda la cual se dedica a trabajos administrativos no cuentan con la implementación de pausas activas por esto no existe un control de riesgos laborales ni un programa de prevención, siendo este muy importante en los trabajadores que tiene una jornada de 8 horas sin realizar pausas que ayuden a prevenir o disminuir molestias y a esto se puede añadir que el personal desconoce de este tema.

Por otra parte, al estar frente al computador sentado por largas horas junto al estrés laboral, esto va a contribuir al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos además de realizar movimientos repetitivos y malas posturas.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Las pausas activas son descansos transitorios dentro de la jornada laboral que se ejecutan mediante la realización ejercicios físicos y mentales que tiene la finalidad de recuperar energía y reducir la fatiga laboral (Pacheco,et al. 2020).

Según estudios realizados en Latinoamérica y Ecuador se ha incrementado la demanda de trastornos musculoesqueléticos como dolor lumbar y muchas otras patologías de origen laboral esto ha generado que el sistema de salud público y privado vea la necesidad de implementar el área específica de fisioterapia y programas que ayuden a los trabajadores a conocer las posturas correctas en las cuales se debe ejecutar su trabajo (Bruges, 2020).

Por lo tanto las pausas activas tienen como objetivo mejorar condiciones de salud en el trabajador, contribuyendo con la eliminación o disminución de sufrir enfermedades físicas derivadas de actividades laborales y contribuir así a que el trabajador no se exponga a largas horas de trabajo sin descanso y perjudicar su salud física y emocional (Pacheco,et al. 2020).

Es importante promover la implementación de pausas activas teniendo en cuenta que cumple la función de aliviar la tensión de diversos músculos, mejorar la movilidad articular, disminuir cargas por mantenimiento de posiciones prolongadas y corregir la mala postura.

Por lo anteriormente mencionado, las pausas activas se han convertido en una de las principales herramientas a implementar en la salud laboral y que se espera que las empresas tomen como norma y así evitar que los trabajadores se sobrecarguen en su jornada laboral (Ochoa, 2019).

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

Determinar la efectividad de las pausas activas sobre los trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores administrativos de 20-60 años en la empresa Global Silnar Freight Cia Ltda.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Determinar la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores administrativos a través del cuestionario Nórdico antes y después de la sesión de pausas activas.
2. Identificar el nivel de dolor de los trastornos musculoesqueléticos de los trabajadores administrativos con escala de dolor a través del cuestionario Nórdico, pre y posterior a la sesión de pausas activas.
3. Relacionar los trastornos musculoesqueléticos con la antigüedad laboral, sexo y edad de los trabajadores administrativos.
4. Analizar la duración de las molestias musculoesqueléticas e impedimento laboral de los trabajadores.
5. Determinar las zonas corporales con presencia de molestias musculoesqueléticas pre y posterior al programa de pausas activas.

1.4. Metodología

1.4.1 Tipo de estudio y nivel de investigación

El trabajo fue realizado en la empresa Global Silnar Freight Cia Ltda con un enfoque cuantitativo ya que con el análisis de datos recogidos en la investigación cuantificaron los atributos de las variables seleccionadas para este estudio, es de tipo descriptivo porque se evaluó al personal administrativo si presentó trastornos musculoesqueléticos antes y después de enseñarles y explicarles la ejecución de pausas activas.

La aplicación del programa pausas activas se realizó en la jornada laboral mediante esto se valoró el efecto sobre TME previo y posterior a la aplicación del programa, además el nivel de dolor fue evaluado por la escala que está dentro del cuestionario Nórdico, el estudio es de corte transversal ya que los datos y seguimiento se recogieron en un tiempo puntual y determinado.

1.4.2 Población y muestra

La investigación conto con 15 participantes de entre 20-60 años de edad que laboran en la empresa Global Silnar Freight Cia Ltda del área administrativa, se aplicó el cuestionario Nórdico para seleccionar a los participantes de los cuales 5 fueron excluidos del estudio.

1.4.3 Criterios de inclusión

- Personal administrativo de 20-60 años.
- Trabajadores de ambos sexos
- Personal que permita realizar el cuestionario Nórdico.
- Personal que haya firmado el consentimiento informado.

1.4.4 Criterios de exclusión

- Personal con antecedentes de cáncer o tumores.
- Personal que no presente trastornos musculoesqueléticos
- Personal que presente fracturas recientes.

1.4.5 Fuentes técnicas e instrumentos

Se recolectaron datos por medio del cuestionario de Nórdico, es un cuestionario estandarizado que sirve para la detección de síntomas musculoesqueléticos con la finalidad de detectar síntomas que estén iniciando y que todavía no se conviertan en patología, las preguntas son de opción múltiple y pueden ser respondidas fácilmente por la persona entrevistada o el evaluador, el cuestionario fue aplicado en el primer día de la evaluación y en el último para ver los resultados correspondientes (Martinez Marta, 2017).

En cuanto al dolor se utilizó la escala que se encuentra dentro del cuestionario Nórdico el cual permite medir la intensidad del dolor con la máxima reproductibilidad entre los observadores, consiste en un extremo sin dolor y al otro dolor severo existe dos maneras de aplicarlo una de ellas puede ser verbal donde se le explica al paciente que el número 1 es nada de dolor y 5 dolor severo y el otro modo es que el trabajador observe los apartados y señale la opción que describa su situación (Herrero, et al. 2018).

1.4.6 Plan de recolección y análisis de la información

Para la recolección de datos en el presente estudio se realizó a 15 trabajadores que cumplieron los criterios de inclusión los cuales son 11 mujeres y 4 hombres los resultados fueron obtenidos mediante el cuestionario Nórdico que determino las molestias musculoesqueléticas en los trabajadores y para el dolor se utilizó la escala que se encuentra dentro del cuestionario Nórdico, estos instrumentos se aplicaron antes de la aplicación de pausas activas y al final del programa con el fin de determinar la efectividad del plan a seguir. Para la tabulación se utilizó hojas de cálculo, gráficos y análisis de los datos en el programa Microsoft Excel 2013 para así obtener un resultado más preciso.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Trastornos musculoesqueléticos

2.1.1. Generalidades

Los TME es un tema a nivel de salud pública muy relevante ya que a nivel nacional e internacional el impacto que tienen dichos trastornos es muy relevante los cambios biomecánicos que se presentan en cuerpo están presente en los cargos de oficina en donde se pone en evidencia que las posturas y movimientos están fuera del área de confort de los trabajadores a esto se suma el estrés laboral y esto aumenta la posibilidad de desarrollar TME (Ramírez-Pozo, 2019).

Principalmente afectan a huesos, músculos, tendones, ligamentos y articulaciones del cuerpo estos trastornos suele causar dolor, limitación de la movilidad e incapacidades funcionales es por esto que el trabajador ve que su capacidad para laborar reducida y como consecuencia de ellos afecta su bienestar físico y mental (Ramírez-Pozo, 2019).

Es importante mencionar que estos trastornos pueden aparecer debido a factores relacionados como son el entorno laboral en el cual se toma en cuenta tareas repetitivas, posturas incómodas, infraestructura mal diseñada e iluminación deficiente todo esto a largo plazo genera una molestia al trabajador (Ramírez-Pozo, 2019).

2.2. Factores de riesgo

Como componente profesional estos trastornos son multifactoriales ya que se lo relaciona con las limitaciones psicosociales, organizacionales y personales hay varios factores que pueden contribuir a desarrollar un TME entre ellos podemos poner en evidencia algunos (Márquez Gómez, 2017).

- **Cargas:** hace referencia que la aplicación de cargas excesivas y aplicadas continuamente son una casusa primordial de TME (Márquez Gómez, 2017).
- **Trabajo muscular estático:** en este aspecto podemos ver que la presión va aumentar en el interior de los músculos lo que va a causar que la circulación se vea afectada total o parcialmente es por esto que al estar estático los músculos se fatigas con mucha facilidad (Márquez Gómez, 2017).
- **Posturas forzadas:** al estar expuesto a un trabajo de oficina el trabajador estar sentado más de dos horas seguidas y esto hará que los músculos se

sobrecarguen. La postura tiene relación con el equilibrio y la estabilidad y esto se determina por el diseño del lugar de trabajo como son muebles, equipos como la ubicación del monitor y la silla que es un factor muy importante ya que determina la postura corporal, soporte en los pies que es vital en el diseño de trabajo, y por último el teclado debe estar en un lugar para descansar las muñecas podemos determinar algunas características como son (Márquez Gómez, 2017).

- ✓ Distancia correcta entre el monitor y el trabajador
 - ✓ Espacio amplio de trabajo
 - ✓ Espacio cómodo para las piernas
- **Movimientos repetitivos:** produce un estrés constante en el cuerpo y esto guarda relación con malas posturas en especial con movimientos rápidos y difíciles en especial con manos, brazos, hombros y cuello (Márquez Gómez, 2017).

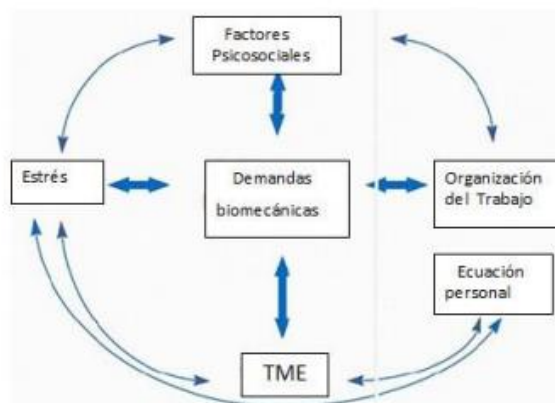


Ilustración 1. Problemas musculoesqueléticos. Tomado de Márquez, 2017.p.12.

2.2.1. Factores de riesgo laboral

Los trabajadores con el temor de perder su trabajo siguen laborando a pesar de las molestias al que están sometidos sin tomar importancia a dichas incapacidades que al inicio no son graves, pero al evolucionar se produce una gran cantidad absentismo laboral (Aguirre Quispe, 2018).

Entre estos también se atribuye que el trabajador con la finalidad de tener un ingreso extra se incrementa el riesgo a desarrollar TME ya que las horas expuestas a los diferentes factores hace que dichas molestias evolucionen a graves incapacitando al trabajador a cumplir con su labor (Aguirre Quispe, 2018).

Los siguientes factores pueden ser:

- Monotonía en el trabajo.
- Exceso de trabajo.
- Falta de descansos.
- Presión laboral.
- Falta de control en el trabajo.
- Estrés.
- Estado anímico deficiente
- Falta de oportunidades.
- Baja participación de los trabajadores en las decisiones de la empresa (Aguirre Quispe, 2018).

2.3. Condiciones ambientales

Dentro del área laboral hay que considera que las condiciones ambientales tienen un papel importante en el desarrollo de TME entre estas encontramos iluminación, temperatura y ruido (Soto Rodríguez, 2018).

- **Iluminación:** este factor puede provocar que la calidad del trabajo sea ineficiente el trabajador puede sufrir de trastornos visuales se tiene que evitar que los monitores estén delante o detrás de la ventana para así evitar los reflejos (Soto Rodríguez, 2018).
- **Ruido:** en las oficinas el factor ruido no es muy representativo ya que no se expone a ruidos grandes del exterior produciendo desconcentración o nerviosísimo del trabajador sin embargo en la oficina las impresoras, ventiladores, teléfonos, fax o aire acondicionado estas fuentes pueden causar

cierta molestia en el área laboral y es recomendable atenuar este ruido para mejor concentración (Soto Rodríguez, 2018).

- **Temperatura:** las altas temperaturas pueden hacer que el trabajador llegue a fatigarse con prontitud ya que hace que transpire y el ambiente es incómodo para laborar sin embargo a temperaturas muy bajas los músculos se entumecerán y aumenta el riesgo de lesión ya que perderá destreza manual y los movimientos serán difícil lo recomendable es una temperatura de 20° y 26° (Soto Rodríguez, 2018).

2.4. Trastornos musculoesqueléticos más comunes

2.4.1. Cervicalgia

La columna cervical tiene la característica de ser muy flexible y tener un rango de movimiento amplio por esta razón esta zona se hace susceptible a padecer molestias ocupando un lugar importante dentro de las patologías más frecuentes. Esta patología es consecuencia de posturas incorrectas y mantenidas por un prolongado tiempo. La cervicalgia es el dolor que se enfoca en la columna cervical y se asocia con limitación de movimientos del cuello y el dolor puede irradiar hombros, brazos cabeza y en la zona interescapular (López, 2018).

2.4.2. Síndrome de maguito rotador

Este síndrome se origina por el reducido espacio subacromial o alteraciones del acromion en el cual se insertan los músculos como supraespinoso, infraespinoso, redondo menor que se insertan en el troquíter y subescapular en el troquín estos músculos se van a ver afectados ya que la zona afectada aumentará de presión especialmente en los movimientos de abducción y rotación externa que es donde existe más presión en la zona este dolor parece de forma gradual y se agrava con los movimientos que se dan sobre la cabeza (López, 2018).

2.4.3. Síndrome de túnel del carpo

Este síndrome ocurre cuando hay una compresión del nervio mediano que se atrapa en el túnel carpiano a nivel de la muñeca los síntomas suelen ser calor, entumecimiento y calambres especialmente en los dedos pulgar medio e índice a menudo la aparición de

este síndrome es de origen nocturno y a medida que se agrava los pacientes refieren tener calambres todo el día (López, 2018).

2.4.4. Lumbalgia

Es el dolor en la región vertebral lumbar se presenta especialmente en actividades laborales sedentarias y trabajos de mucho esfuerzo es un padecimiento muy común ya que entre el 50 y 80% de la población ha sufrido de dolor lumbar y la edad comprendida esta entre los 20 años en adelante es por esto que se clasificara en lumbalgia aguda y crónica (Maher, 2017).

- Lumbalgia aguda: generalmente aparece en forma brusca se relaciona a un esfuerzo muscular y el dolor aumenta con movimientos, dura menos de 6 semanas el paciente singularmente adopta una posición de semiflexión de tronco e inclinación lateral (Maher, 2017).
- Lumbalgia crónica: es un dolor difuso que está localizado en la zona dorso lumbar y lumbosacra y puede presentar irradiación el dolor cede al reposo y aumenta con la bipedestación la duración es mayor de 3 meses y existe contractura en la zona paravertebral y los movimientos están limitados (Maher, 2017).

2.5. Dolor musculoesquelético

El dolor musculoesquelético afecta a personas de todas las edades y limita a quienes la desarrollan, esto tiene profundos efectos sobre el bienestar de la persona y es a menudo la causa de discapacidades físicas que afectan el desempeño laboral (Carpio R, 2018).

Este dolor puede presentarse en forma aguda por lesiones infecciosas, traumáticas y esfuerzos leves y moderados y en forma crónica se presentan de naturaleza más compleja de larga duración o tiene persistencia una vez resuelta la lesión (Andrés Chahín F, 2017).

El dolor musculoesquelético se lo define como una molestia más o menos intensa que va modificando las posturas porque viene acompañado de dolor con el movimiento y puede asociarse con dolor referido o irradiado, este dolor no se debe a traumatismos o enfermedades sistémicas o radicales, como hemos visto su alta incidencia esta

patología se ha convertido en un grave problema de salud en la sociedad con elevada frecuencia y repercusión laboral economía y social.

Dado a esto para quienes lo padecen desarrollan problemas psicológicos tanto así que merman su vida hasta llegar a depresión no solo afectando su calidad de vida si no también por los altos costos que esta desarrolla (Chahín Andrés, 2017).

El dolor musculoesquelético se puede reducir como primer abordaje con el reposo y la inactividad, pero esto va a ser factor desencadenante para su cronificación, lo cual aumenta el miedo a moverse y esto produce la reducción de los grados de movilidad y atrofia muscular lo que dificulta la recuperación y aumenta el dolor (Chahín Andrés , 2017).

2.5.1. Causas de trastornos musculoesqueléticos

Debemos resaltar los factores biológicos estructurales o alteraciones musculoesqueléticas que incapacita a la persona esto trae consecuencias en su calidad de vida, entre los factores laborales se destaca posturas mantenidas, esfuerzos repetitivos, debilitamiento muscular y sobrecarga mecánica que va afectar a diferentes estructuras como: músculos, discos vertebrales, vertebras desencadenado dolor lumbar (Muñoz Claudio, 2015).

Las condiciones desfavorables de trabajo son una causa muy notable de factor desencadenante de dolor musculoesquelético sin dejar de lado el factor psicológico que se ve afectado debido al estrés laboral y falta de motivación en el trabajo estos factores se ven relacionados al sedentarismo y falta de práctica deportiva ya que los oficinistas pasan ocho horas o más sentados al frente de un monitor en algunos casos sin levantarse de su sitio esto demanda un gran sobrecarga a nivel físico y mental (Monroy Antón, 2017).

Por esto es importante combatir el dolor musculoesquelético incluyendo un adecuado espacio de trabajo y algunos minutos para relajar la musculatura implicada a partir de estas técnicas como son: estiramientos, la postura correcta, actividad física recurrente y movimiento constante será de principal importancia para evitar o disminuir el dolor lumbar (Muñoz Claudio, 2015).

2.6. Marco legal de trabajador

Es importante recalcar que Ecuador desde su constitución respalda el derecho al trabajo en condiciones óptimas. “Todas personas que trabajen en puestos administrativos frente a un computador tendrán derecho a realizar sus actividades en un ambiente adecuado y propicio, que asegure su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar “(Constitución del Ecuador, 2019).

Sin embargo, en el Ministerio de trabajo y en la Constitución no consta un apartado que el trabajador tenga un espacio de recreación y descanso dentro del trabajo en tal caso solo se dicta que el trabajador se registrá a trabajar las ocho horas dispuestas (Ministerio del Trabajo del Ecuador, 2019).

Por otra parte, el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social y el Ministerio de Salud Publica en conjunto con el Ministerio de trabajo realizan trabajos de investigación sobre la prevención de riesgos y medio ambiente laboral procurando por la salud y mejorar el ambiente de trabajo, pero en empresas públicas aun la normativa de pausas activas no se ha creado (Ministerio del Trabajo del Ecuador, 2019).

Por lo tanto, los riesgos laborales son múltiples, pero se hace referencia a los riesgos ergonómicos que están relacionados con malas posturas, fatiga, esfuerzo continuo y estrés mantenido como se ha visto previamente (Cruz, 2020).

Es importante mencionar que la posición de sedestación hace que la columna vertebral recaiga todo el peso siendo la mayor compresión en la región lumbar ya que el trabajador esta frente al monitor varias horas sentado, otras afecciones que están estrechamente relacionadas son el síndrome del túnel del carpo por movimientos repetitivos a veces acompañado de dolor en los hombros o columna cervical (Cruz, 2020).

2.7. Pausas activas

2.7.1. Definición

Las pausas activas son periodos de reposo de la actividad que se ejecutando y este lapso de tiempo es aprovechado para realizar una serie de actividades y movimientos corporales que se tiene como finalidad que los trabajadores lo tomen de rutina diaria ayudando así la recuperación de energía estas actividades tienen un fin fisiológico y psicológico. Ayudando al trabajador a tener mayor rendimiento laboral (Díaz Martínez, 2017).

La inactividad física va aumentando con frecuencia lo cual trae lesiones que van en aumento desfavorable para el trabajador. Sin embargo, los programas de pausas activas en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en la salud ya que debido a los factores antes mencionados hay absentismo laboral por enfermedades osteomusculares y esto repercute en las empresas y sus trabajadores (Díaz Martínez, 2017).

La actividad física en el lugar de trabajo y dentro de la jornada laboral está pensada en estilos de vida saludable para la prevención, el tiempo que se dispone es corto pero la implementación de este programa podría incentivar al personal a realizarlo en cortos tiempos y así no repercutir en su desarrollo laboral (Díaz Martínez, 2017).

2.7.2. Reseña histórica

Las pausas activas tienen origen en Polonia en el año de 1925 y se conocía como gimnasia de pausas y estaba implementada para operarios de fábricas después se introdujo a los países de Holanda y Rusia en los años 60, en esa misma época en Japón se obligó a los trabajadores a utilizar este programa ya que los trabajadores se quejaban de dolores musculares en el ámbito laboral (Estrada, 2019).

Desde el año 1995 la OMS y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) mencionaron que las empresas son las encargadas de generar sus propios programas para implementar los ejercicios diarios y recomendó realizar pausas visuales y musculares como método de descanso laboral incentivando la creatividad en grupo y mejorar la actitud general de los trabajadores (Estrada, 2019).

Como se mencionó en el Ecuador las empresas públicas no cuentan con este programa, pero se ha visto la intención de algunas empresas privadas en implementar este tipo de pausas en el día laboral, la metodología para las pausas activas será trabajar los grupos musculares con más tensión, estos ejercicios se recomiendan realizar dos veces al día una en la mañana y otra en la tarde con una duración de 5 a 10 minutos cada sesión y consta de tres etapas.

- I. **Etapas inicial:** esta etapa está enfocada en el calentamiento el cual se realizará la movilización de articulaciones por medio de diferentes movimientos.
- II. **Etapas central:** estará enfocada en realizar estiramientos en los que se trabaja los grupos musculares más afectados y con mayor carga.
- III. **Etapas final:** es la etapa de relajación en la cual el trabajador ya dejó la tensión y está listo para volver a su jornada laboral incrementando la capacidad de concentración y promoviendo la integridad social (Estrada, 2019).

2.7.3. Objetivos de las pausas activas

En el ámbito laboral los trabajadores permanecer sentados 8 horas diarias y en ocasiones más sin realizar alguna actividad física mínima lo cual promueve una actitud de sedentarismo y esto está relacionado con cambios fisiológicos en el cuerpo humano. Las pausas activas tienen el propósito de mejorar la condición física en trabajadores y se trata de disminuir la aparición de patologías relacionadas con el excesivo uso y esfuerzo muscular.

Además como objetivos de la realización de las pausas activas se obtiene los siguientes apartados (Ministerio del Deporte, 2019).

- Disminuir el estrés laboral.
- Estimular la circulación.
- Mejorar la postura.
- Favorecer el cambio de posturas mantenidas en el día.
- Promover las relaciones interpersonales e integración social.
- Prevenir el riesgo de enfermedades profesionales.
- Mejorar el desempeño laboral.
- Adquirir hábitos saludables.
- Crear conciencia sobre lo importante de la actividad física.

2.7.4. Beneficios para el empleado y el empleador

Los beneficios que se obtiene al realizar pausas en el trabajo son varios sin embargo, entre los beneficios que trae al trabajador y al empleador dado que por el absentismo laboral afecta directamente a la empresa.

2.7.5. Beneficios empleados

Entre estos vamos a encontrar beneficios fisiológicos como:

- Reducir la inflamación en los músculos con mayor sobrecarga o implicados con el dolor del trabajador.
- Mejorar la movilidad articular y flexibilidad.
- Disminuir la tensión muscular.
- Mejorar el control de peso corporal evitando el sedentarismo.
- Fomentar a mantener y mejorar la fuerza muscular, resistencia y esto hace que incremente la capacidad física del trabajador.

- Mejora la calidad de sueño
- Disminuye el riesgo de caídas y ayuda a prevenir enfermedades degenerativas debido al envejecer.

En cuanto a beneficios psicológicos hemos visto que el estrés laboral y el dolor incapacitante tienen varios factores desencadenantes y para evitar que el trabajador tenga episodios como depresión, ansiedad o problemas de origen psicológico las pausas activas actúan de la siguiente manera (Rodríguez Francisco, 2018).

- El trabajador puede concretarse mejor.
- Favorece el cambio de rutina.
- Busca estimular el optimismo y así fomentar el trabajo en equipo
- Ayuda al trabajador a ser creativo y evitar la fatiga y aburrimiento.

Los beneficios sociales que se encuentran en el trabajador son:

- Tener una mejor integración laboral en equipos de trabajo.
- Promueve el surgir de nuevos líderes.
- Mejora las relaciones laborales (Rodríguez Francisco, 2018).

2.7.6. Beneficios empleadores

El beneficio para el trabajador es de primordial importancia debido a que propicia una mayor productividad por parte del trabajador, genera menos ausencias laborales como son el número de consultas médicas por dolencias laborales que demuestran ser un porcentaje alto y se reduce gastos por dichas afecciones (Rodríguez Francisco, 2018).

Finalmente, las pausas activas favorecen ambos puntos tanto empleado y empleador con el fin de crear un ambiente laboral sano y libre de estrés que brinde las condiciones óptimas de trabajo, existen múltiples beneficios de las pausas laborales como reducir el riesgo de afecciones mencionadas antes (Rodríguez Francisco, 2018).

Podemos destacar también que reduce el peligro de alteraciones cardíacas, alivio de dolencias evita y disminuye el sedentarismo y como principal actúa la funcionalidad muscular brindado así al trabajador un descanso y rendir de mejor manera en su jornada laboral (Rodríguez Francisco, 2018).

2.8. Ejercicios usados en pausas activas

Como primer abordaje tendremos los siguientes ejercicios que ayudaran aliviar la tensión de los músculos sobrecargados.

Estos ejercicios se realizarán con un tiempo de 15 minutos todos los días en el área laboral llegando al fin que los trabajadores puedan aplicarlos en su día laboral y lo vuelvan un hábito saludable.

2.8.1. Ejercicio 1

Empezaremos por cruzar las manos por delante y empujar para estirar los músculos de la espalda y los brazos, luego se flexiona la espalda y se lleva la cabeza entre los brazos esta posición se sostiene por 10 segundos y se la hace por 3 veces (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).

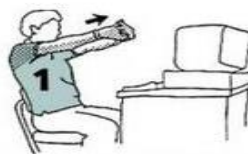


Ilustración 2. Ejercicio 1. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.2 Ejercicio 2

Ponga la mano sobre el lado contrario de la cabeza y llévela hasta el hombro. Sostenga de 10 a 15 segundos.

De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, inhale y lleve la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco. Sostenga de 10 a 15 segundos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).



Ilustración 3. Ejercicio 2. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.3. Ejercicio 3

Entrelace las manos con las palmas hacia adelante y estire los brazos hacia el frente. Sostenga de 10 a 15 segundos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).



Ilustración 4. Ejercicio 3. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.4. Ejercicio 4

Colocaremos las manos cruzadas por la parte de tras de la cabeza y llevaremos los codos hacia atrás estirándolos ligeramente a la vez que inclinamos la espalda lo realizaremos por 10 segundos 3 veces (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).



Ilustración 5. Ejercicio 4. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.5. Ejercicio 5

Sentado con las piernas separadas y las manos sobre los muslos, doblaremos el tronco hacia delante flexionando la espalda hasta donde sea pueda sin forzarla esta posición relajara la espalda lo realizaremos por 10 segundos 3 veces (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).



Ilustración 6. Ejercicio 5. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.6. Ejercicio 6

De pie con la espalda recta, levantaremos la rodilla derecha casi por tocar el pecho y se sostendrá con ambos brazos mantener 10 segundos y repetir 3 veces. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017)



Ilustración 7. Ejercicio 6. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.7. Ejercicio 7

De pie con las rodillas en semiflexión las manos se colocarán en la cintura y llevaremos la cadera hacia delante y atrás sostener por 10 segundos y repetiremos 2 veces (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).

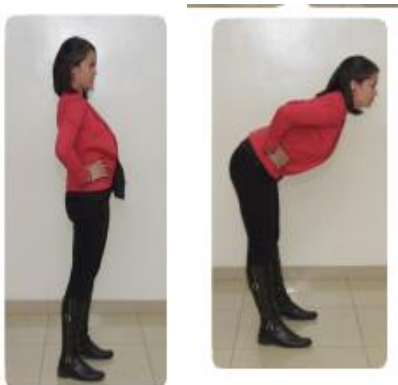


Ilustración 8. Ejercicio 7. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.8. Ejercicio 8

De pie realizaremos pendulares con la pierna izquierda y derecha hacia dentro realizando también movimiento de cadera se realizará 2 veces por 10 segundos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).



Ilustración 9. Ejercicio 8. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.9. Ejercicio 9

De pie se va a extender los brazos hacia delante y se flexiona las piernas simulando la sentadilla se sostiene por 10 segundos y se repite 3 veces (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).



Ilustración 10. Ejercicio 9. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.8.10. Ejercicio 10

De pie se va alternar dos posturas pararse en puntas de pie y talones se va a sostener 10 segundos y repetir 3 veces (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).



Ilustración 11. Ejercicio 10. Pausas activas. Tomado de bienestar familiar, 2017.

2.10. Hipótesis

La implementación de pausas activas disminuye los trastornos musculoesqueléticos en un 50% del personal administrativo de la empresa Global Silnar Freight Cia Ltda. con la edad comprendida de 20-60 años.

2.11. Operacionalización de variables

Tabla 1. Tabla de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Escala
Edad	Es el tiempo que ha transcurrido en la vida de una persona desde que nació hasta la actualidad (Rodríguez Ávila, 2018)	De 20-30 años De 31-40 De 41-50 De 51-60	- Adulto joven - Adulto mayor	Porcentaje de personas de 20-60 años sobre el total de los participantes	Ordinal
Género	Se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres (Guerra López, 2016)	- Masculino - Femenino	- Personas que se identifiquen de género masculino. - Personas que se identifique de género femenino.	Porcentaje de participantes masculinos y femeninos sobre el total de los participantes	Nominal
Intensidad del dolor	Es una sensación molesta en el cuerpo que puede ser causada por un agente interno o externo (Camacho Barreiro, 2016)	- Intensidad del dolor comprendida de 0-5 0 1 2 3 4 5	- Escala en la cual la finalidad es evaluar la intensidad del dolor 0-Sin dolor 1-2 dolor leve 3-4 dolor moderado 5 dolor severo.	Porcentaje de participantes sin dolor, dolor leve, dolor moderado y dolor severo sobre el total de participantes.	Ordinal
Localización de síntomas	Es una señal o malestar de la persona que pone en evidencia la evolución de una enfermedad (Abascala Rocío, 2017)	Presenta molestias en: - Cuello - Hombro - Dorsolumbar - Codo - Antebrazo muñeca - Mano	Personas que presenten molestias en las zonas corporales mencionadas.	Porcentaje de participantes que tengan molestias en cuello, hombro, dorsolumbar, codo, antebrazo, muñeca y mano sobre el total de participantes.	Nominal politómica

Duración de las molestias	Es le tiempo que transcurre durante el origen de una afección o trastorno que puede variar de días hasta años. (Castrillón P., 2017)	• 1-7 días • 8-30 días • >30 días • Siempre	• Personas que presente la duración de molestias en los rangos de días mencionados.	• Porcentaje de participantes que la duración de molestias este entre 1-7 días ,8-30 días > 30 días o siempre sobre el total de participantes	Ordinal
Impediment o laboral	Se debe a causa de lesiones en la jornada laboral que pueden ser leves, pero con el tiempo se hacen crónicas agravando el estado del trabajador. (Manent Bistué, 2017)	• 0 días • 1-7 días • 1-4 semanas • > de 1 mes	• Personas que la duración del impedimento laboral fue en el rango mencionado.	• Porcentaje de participantes que el impedimento fue en el rango mencionado sobre total de los participantes	Ordinal
Antigüedad Laboral	El periodo de tiempo que un trabajador lleva vinculado a una empresa. (Conomipedia Ivette, 2021)	• 2-7 años • 8-13 años • 14-19 años	• Personas que la antigüedad laboral fue en el rango mencionado.	• Porcentaje de participantes que la antigüedad laboral este entre 2-7 años, 8-3 años, y 14-19 años sobre el total de los participantes	Ordinal

Autor: Jadira Simbaña, 2021

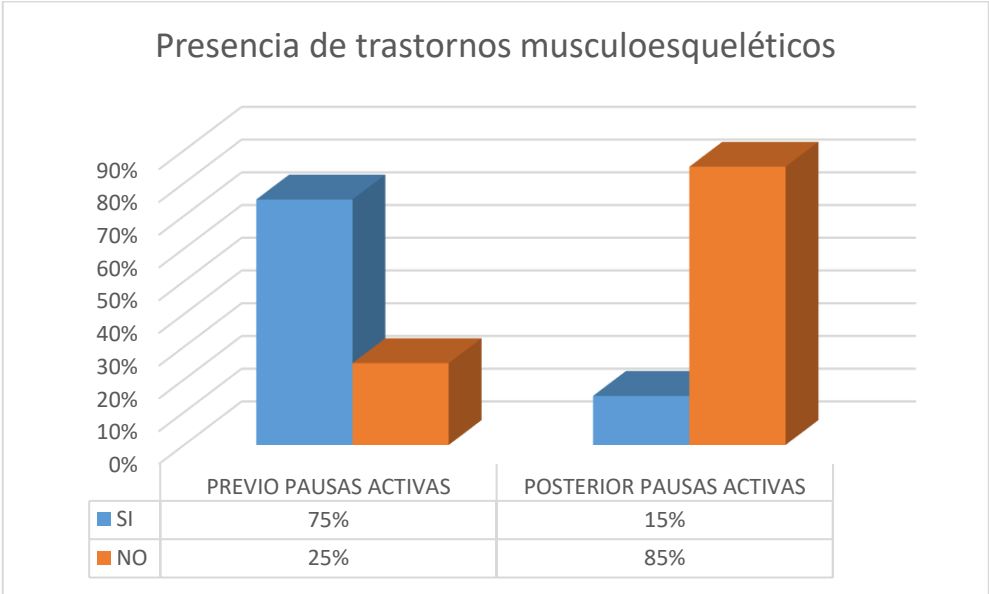
CAPÍTULO III: ANALISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 . Resultados

Presencia de trastornos musculoesqueléticos

Se determinó en el primer gráfico que previo a la aplicación del programa de pausas activas el 75% de los trabajadores presentaron trastornos musculoesqueléticos. Mientras que posterior a la implementación del programa el mismo se redujo a un 15%.

Gráfico 1



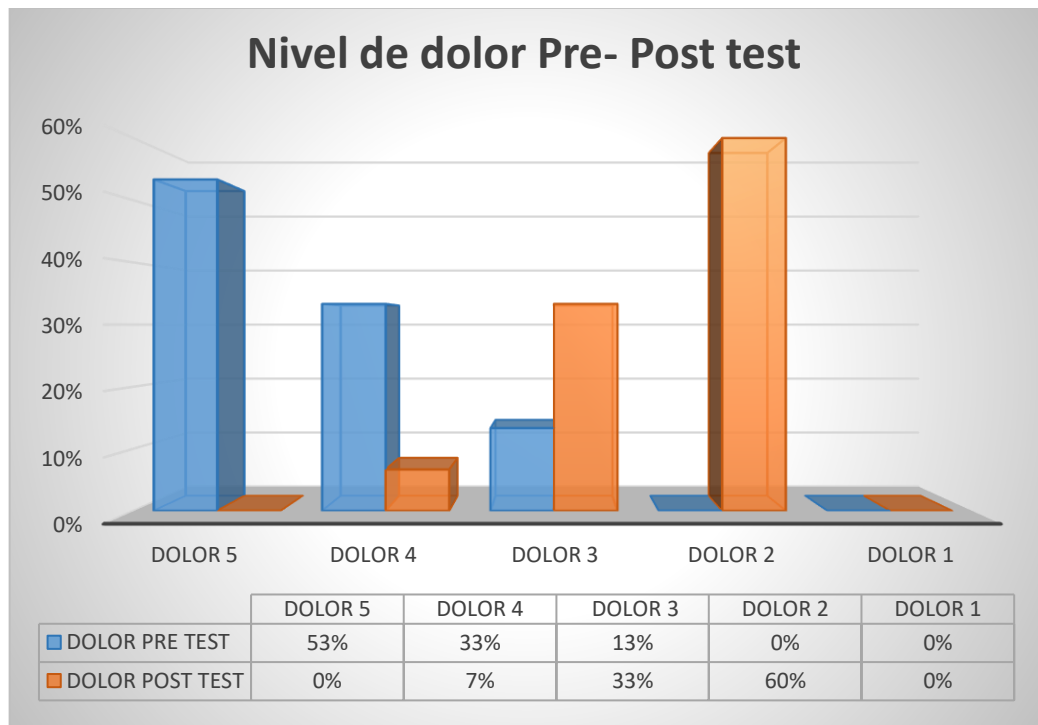
Elaborado por: Jadira Simbaña

Fuente: Cuestionario Nórdico

Nivel de dolor Pre- Post test

Además, de acuerdo a los resultados en el (gráfico 2) se observa que el nivel de dolor de los trabajadores antes de realizar pausas activas fue de un 53% dolor severo. Después, tras a aplicación de las pausas activas el nivel de dolor bajo a un dolor leve en 60% de los trabajadores y un 7% de dolor de nivel moderado.

Gráfico 2



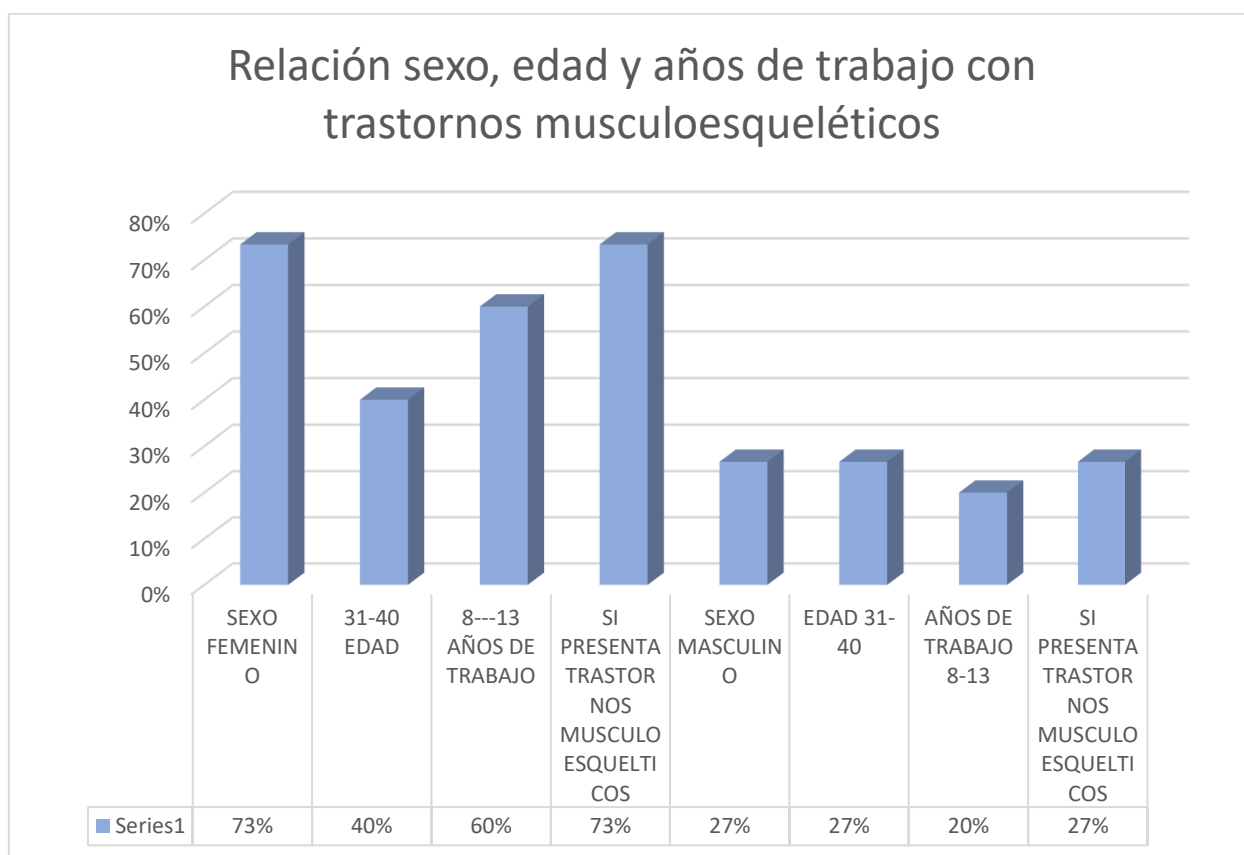
Elaborado por: Jadira Simbaña

Fuente: Cuestionario Nórdico

Relación sexo, edad y años de trabajo con trastornos musculoesqueléticos

Por otra parte en el (gráfico 3) se puede observar que de acuerdo al género femenino se presentó un mayor número de molestias musculoesqueléticas con un 73% mientras que el género masculino únicamente un 27% los presenta. Sin embargo, es importante recalcar que de acuerdo a la relación entre género y la edad se encontró que las edades de entre 31-40 años el 40% de las mujeres y un 27% de los hombres presentan molestias musculoesqueléticas, además se identificó que en cuanto a la relación de antigüedad laboral el mayor porcentaje de molestias se evidencio en los trabajadores de 8 a 13 años.

Gráfico 3



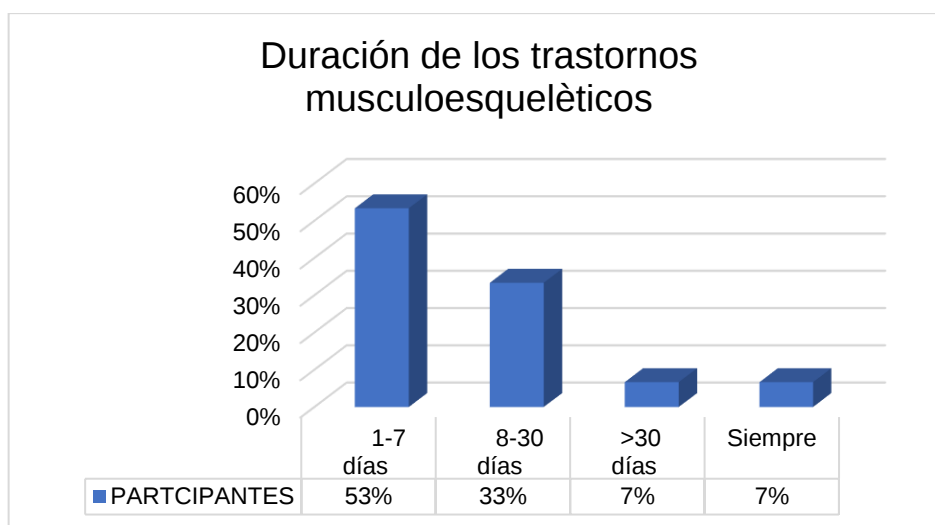
Elaborado por: Jadira Simbaña

Fuente: Cuestionario Nórdico

Duración de los trastornos musculoesqueléticos

En el análisis de los resultados del (gráfico 4) de acuerdo a la duración de molestias de los trabajadores se observó que un 53% refirieron molestias que duraron de entre a 1 a 7 días y un 7% refirió tener molestias durante todo el día.

Gráfico 4



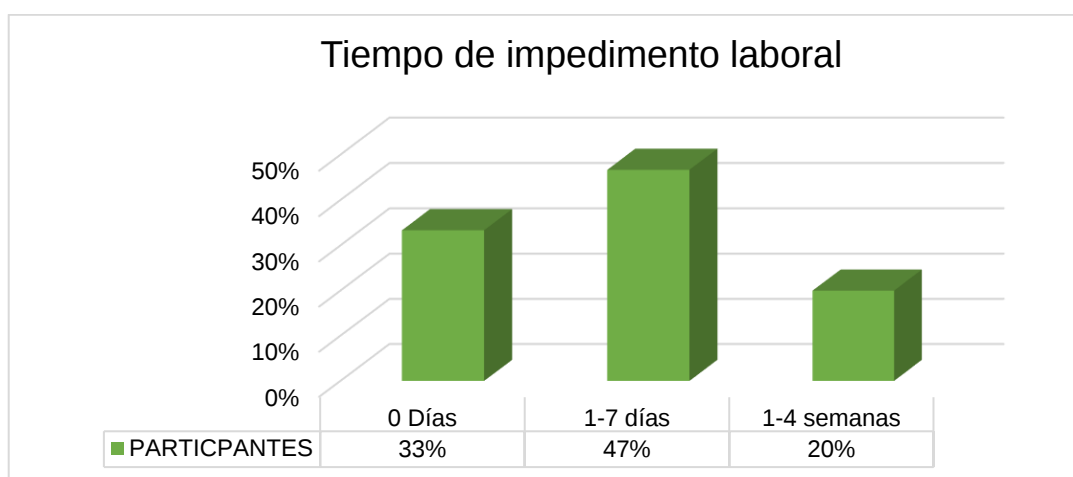
Elaborado por: Jadira Simbaña

Fuente: Cuestionario Nórdico

Tiempo de impedimento laboral

De acuerdo a los resultados obtenidos en el (gráfico 5) se encontró que el 47% de los trabajadores se ausentaron entre 1-7 días a su trabajo a causa de TME, sin embargo los resultados también mostraron que un 33% de los mismos no ha requerido este tipo de licencia.

Gráfico 5



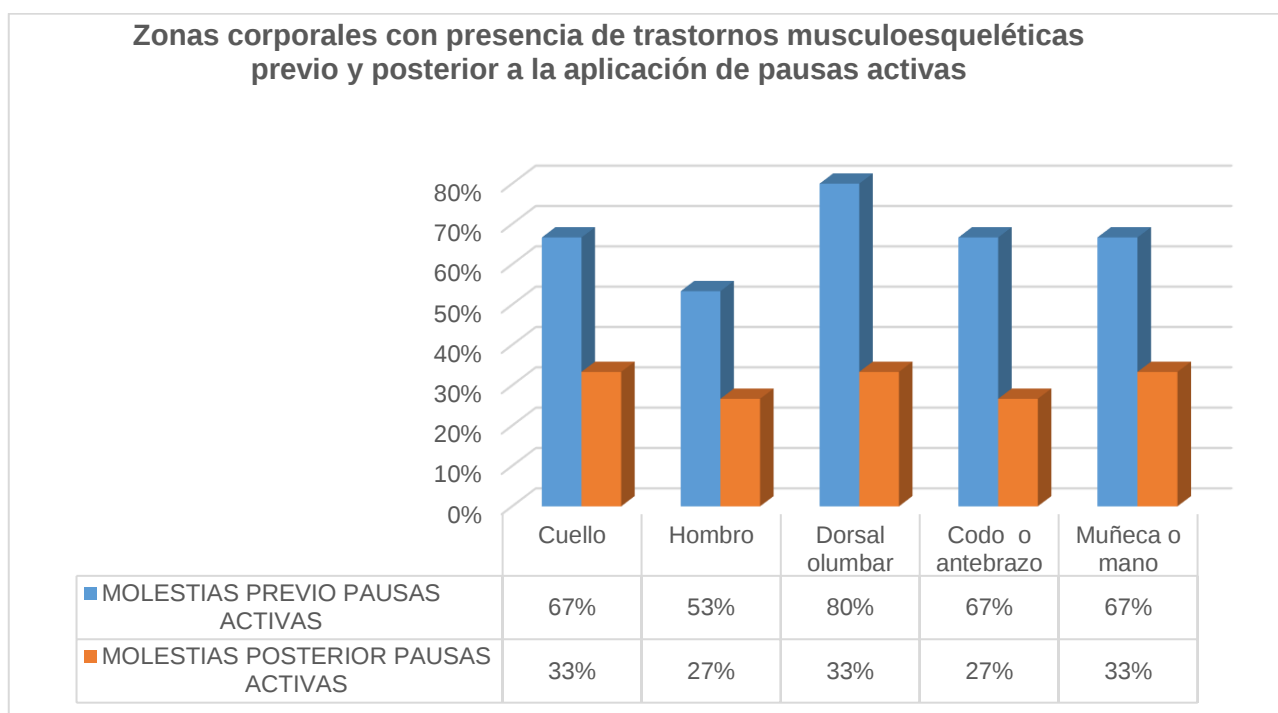
Elaborado por: Jadira Simbaña

Fuente: Cuestionario Nórdico

Zonas corporales con presencia de trastornos musculoesqueléticos previo y posterior a la aplicación de pausas activas

Tras la evaluación en el último gráfico se puede observar que las zonas corporales con más molestias musculoesqueléticas en los trabajadores previo a la aplicación de pausas activas son a nivel dorso lumbar en un porcentaje del 80%, sin embargo por otro lado posterior a la aplicación de pausas activas se observó una disminución de las molestias a nivel dorso lumbar en un porcentaje de 33% de los trabajadores lo que indica una mejoría.

Gráfico 6



Elaborado por: Jadira Simbaña

Fuente: Cuestionario Nórdico

3.2 DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo por objetivo determinar la efectividad de las pausas activas sobre los trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores administrativos de 20-60 años en la empresa Global Silnar Freight Cia Ltda.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio previo a la aplicación del programa de pausas activas, los trabajadores presentaron un 75% de molestias mientras que posterior a la aplicación de pausas activas el 85% de los mismos refirieron ya no presentarlas sin embargo el 15% aun refiere presentarlas.

En el presente estudio se evidencio que en el pre test los trabajadores presentaron un dolor severo en un 53%, mientras que en el post test se presentó 60% dolor leve tras la aplicación de pausas activas, los resultados demostraron que las pausas activas proporcionan una disminución en la intensidad de los TME.

Según Cáceres (2017), menciona que en la población de su estudio hubo una disminución del 20% en la presencia de molestias en cuanto al dolor esto podría deberse a que en el estudio mencionado las pausas laborales se realizaron 1 vez por semana según el autor.

En el estudio Silveira .J (2015), comento que los resultados demostraron que las pausas realizadas dos veces por semana no eran suficientes para aliviar los TME lo que indica que las pausas son necesarias realizarlas todos los días para ver resultados significativos a lo largo del tiempo.

Por otra parte los resultados obtenidos en relación sexo, edad y años de trabajo se obtuvo resultados en donde el género femenino entre las edades comprendidas de 31-40 años con antigüedad laboral de 8-13 años fue el más representativo en este estudio .Esto podría deberse distintas condiciones o exigencias laborales.

El autor Agila-Palacios (2017), menciona en su estudio que fue realizado a trabajadores operativos de una empresa petrolera demostraron tener un resultado similar al del presente trabajo de disertación, ya que se relaciona la edad con las apariciones trastornos musculoesqueléticos ya que se encontró el mayor número de casos en trabajadores jóvenes con edades de 30-40 años con antigüedad laboral mayor de 13 años.

En cuanto al análisis de los resultados reveló en el estudio que el 47 % de los trabajadores presentó impedimento laboral de 1-7 días por molestias musculoesqueléticas lo que nos demuestra que se ha presentado absentismo laboral por enfermedades laborales y esto afecta a nivel empresarial ya que al producirse esto la empresa pierde sus trabajadores por un tiempo tras su recuperación y a su vez el trabajador no puede realizar sus actividades laborales con eficiencia.

En cuanto a los resultados de duración de las molestias musculoesqueléticas se encontró que el 53 % de los trabajadores han tenido molestias de 1-7 días esto se relaciona con diferentes factores como el puesto de trabajo y la sobrecarga laboral del trabajador.

El autor Romo (2021), comenta que en su estudio el 60% de la población tuvo impedimento de 1 a 7 días por molestias musculoesqueléticas, por otra parte es importante mencionar que el estudio se dividió por molestias en diferentes zonas corporales, adicional a esto en el estudio se presentó que la población tras padecer estas molestias fue generando a lo largo incapacidad laboral de aproximadamente de una semana.

Además, se encontró en el estudio que las zonas corporales que se ven más afectadas, es la zona dorso lumbar con un porcentaje del 80% previo a la aplicación de pausas activas y posterior a la aplicación de estas disminuyó a un 33% lo que nos demuestra que en la población aplicada hubo una mejoría considerable.

Lo anteriormente mencionado coincide con el estudio realizado por Padilla (2017), el cual presenta resultados similares, ya que en este estudio se presentó que los trabajadores refirieron molestias principalmente en la región dorso lumbar, haciendo una comparación con el presente estudio las molestias más representadas fueron a nivel dorso lumbar seguidamente de cuello esto significa que los trabajadores están mayormente expuestos a molestias en esta zona corporal. Debido a las extensas horas sentados por tiempos prolongados más de 8 o 9 horas diarias.

Mientras que en otro estudio se evidencia que tras la aplicación de pausas activas los resultados fueron buenos y los trabajadores mostraron mejoría en un 50% tanto física como mental ya que esto les permite trabajar con mayor eficiencia y no se sienten sometidos a un estrés laboral constante (Trujillo, 2018).

Los trabajadores experimentaron múltiples cambios ya que refirieron que se sintieron con una mayor sensación de bienestar lo que remite una baja en los síntomas de estrés laboral y el movilizar zonas corporales que le ayudan al trabajador a dejar posiciones

mantenidas. Con estas actividades se logró separar la monotonía laboral y crear conciencia de la salud de cada trabajador (Trujillo, 2018).

CONCLUSIONES

En conclusión la efectividad de las pausas activas sobre los trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores, que existe una diferencia muy importante ya que tras los estudios realizados la aplicación de las pausas activas fue eficaz en los trabajadores debido a la disminución de resultados del post test.

De acuerdo a los resultados obtenidos se determinó que el 75% de la población presentaba molestias previo a la aplicación del programa de pausas activas, en la segunda evaluación dicho valor se vio reducido significativamente pues a posterior solo un 15% del personal refirió presentar algún tipo de molestia.

De acuerdo a los resultados en relación al nivel de dolor tras la aplicación de las pausas activas se encontró una reducción significativa iniciaron con un 53% de dolor severo bajando a únicamente el 60% que se refiere a un dolor leve.

Por otro lado, los resultados de acuerdo al género edad, y antigüedad laboral fueron los siguientes se encontró que las mujeres de entre 31 a 40 presentaron mayor porcentaje de TME y también se determinó que aquellos con una antigüedad laboral de entre 8 a 13 años presentaron números más altos que el resto de la población estudiada.

Referente a la duración de las molestias se encontró que el 53% de los trabajadores presentan una duración de molestias de 1 a 7 días siendo estas molestias continuas o apareciendo ocasionalmente perjudicando el desempeño laboral del trabajador, esto se relaciona estrechamente con el impedimento laboral ya que el 47% de los trabajadores refieren que las molestias musculoesqueléticas les han impedido trabajar de manera eficaz en su área laboral causando absentismo laboral de 1 a 7 días.

Al comparar las zonas corporales con presencia de molestias musculoesqueléticas previo a la aplicación de pausas activas se obtuvo que la región corporal más afectada fue la zona dorsolumbar mientras que posterior a la aplicación de pausas activas estas molestias se redujeron significativamente esto nos indica que la aplicación de las pausas ayudo al personal administrativo de la empresa Global Silnar Freight.

Como conclusión los trastornos musculoesqueléticos limitan a los trabajadores hacer las tareas laborales de manera óptima es por esto que se sugiere la implementación de pausas activas para que el trabajador tenga un descanso y no esté sometido a varias horas de trabajo continuo sin parar por eso es importante prevenir el riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la empresa la implementación de un programa de pausas activas que se mantenga de manera continua ya que los trabajadores refirieron sentir mejoría en sus molestias y esto pudo ayudar a los trabajadores durante su jornada laboral.

Adicional se debería realizar evaluaciones ergonómicas del puesto de trabajo para poder identificar factores de riesgo que estén relacionados con trastornos musculoesqueléticos.

Otro aspecto a considerar es que para futuros estudios se trabaje con una muestra más amplia para de esta manera tener resultados más relevantes así como también se podría aplicar una comparación en entidades públicas y privadas.

Por otra parte se recomienda rotar los puestos de trabajo y reorganizar al personal de manera que no existan recargos múltiples de actividades en la jornada laboral y así poder mejorar su rendimiento.

Y por último, se recomienda que para futuras investigaciones se podría considerar factores el consumo de cigarrillo, alcohol, obesidad, antecedentes de enfermedades osteomusculares, factores psicológicos y otros relacionados con la presencia de trastornos musculoesqueléticos.

BIBLIOGRAFÍA

- Agila-Palacios, Enmanuel, Colunga-Rodríguez, Cecilia, González-Muñoz, Elvia, & Delgado-García, Diemen. (2017). Síntomas Músculo-Esqueléticos en Trabajadores Operativos del Área de Mantenimiento de una Empresa Petrolera Ecuatoriana. *Ciencia & trabajo*, 16(51), 198-205.
- Aguirre Quispe, Wilfor, & Moreno Luján, Joan Manuel. (2018). Características asociadas al absentismo laboral prolongado de causa médica en trabajadores agroindustriales en Perú: un estudio transversal. *Horizonte Médico (Lima)*, 18(4), 27-34.
- Andrés Chahín F,C.V. (2017). Evaluación y manejo del dolor lumbar de origen facetario. *Revista Clínica Medica Condes*,25(5),776-779.
- Bruges, D. L. (2020). Estrés laboral en las empresas de telefonía celular privadas en la frontera entre Colombia y Venezuela. *Revista Espacios*,41(25),14-18.
- Cáceres-Muñoz, V. Steffany, Magallanes-Meneses, Antonella, Torres-Coronel, Dafne, Copara-Moreno, Peter, Escobar-Galindo, Manuel, & Mayta-Tristán, Percy. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 34(4), 611-618
- Camacho Barreiro, Lidia, Pesado Cartelle, José, & Rumbo-Prieto, José María. (2016). Opinión de enfermería y concordancia entre las escalas visual analógica, verbal simple y numérica, en la valoración del dolor agudo como 5ª constante vital. *Ene*, 10(1) Recuperado en 17 de julio de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000100006&lng=es&tlng=es.
- Carpio R, GoicocheaLugo S, Chávez J, Santayana N, Collins A, Robles J, Hernández A, Piscoya A, Suárez V, Timaná-Ruiz R. Guía de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento de lumbalgia aguda y subaguda en el Seguro Social del Perú (EsSalud). *An Fac med*. 2018;79(4):351-9 DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v79i4.15643>
- Castrillón Pérez, D. P., Martínez Severiche, E., García Giraldo, Ángela M., & Suárez Escudero, J. C. (2017). Caracterización del perfil cognitivo y funcional motor en pacientes con síndrome doloroso regional complejo y dolor neuropático. *CES Psicología*, 6(2), 117-134.
- Claudio Muñoz Poblete, S. M. (2015). Discapacidad Laboral por Dolor Lumbar.*Ciencia & Trabajo*(54) , 193-201.
- Constitución del Ecuador . (26 de Junio de 2019). *Contitución de la Republica del Ecuador*. Obtenido de <https://www.wipo.int/...ocs/laws/es/ec/ec030es.pdf>

- Cruz, A. P. (02 de Octubre de 2020). *Ergonomic risk factors in administrative personnel, an occupational health problem*. Obtenido de <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/212/311#info>
- Díaz Martínez, Ximena, Mardones Hernández, María Angélica, Mena Bastias, Carmen, Rebolledo Carreño, Alexis, & Castillo Retamal, Marcelo. (2017). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(3), 303-313.
- Estrada, C. A. (09 de Abril de 2019). *Pausas Activas*. Obtenido de https://www.valormas.gov.co/media/k2/attachments/PGM-GTH-04_Programa_de_Pausas_Activas_-_V1.pdf
- Gracia, I. M. (Mayo de 2016). *Rol del fisioterapeuta y la salud ocupacional en*. Recuperado el 5 de Septiembre de 2020, de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23163/2/INGRID-GARCIA-BERMEO.pdf>
- Guerra López, R. (2016). Persona, sexo y género. Los significados de la categoría "género" y el sistema "sexo/género" según Karol Wojtyła. *Revista de filosofía open insight*, 139-164.
- Herrero.et.al, M. T. (2018). Valoración del dolor. Revisión comparativa de escalas. *Rev Soc Esp Dolor*, 228-236.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (Octubre de 2017). *Pausas Activas*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf
- Ivette, A. (07 de Abril de 2021). *Conomipedia*. Obtenido de Antigüedad laboral: <https://economipedia.com/definiciones/antiguedad-laboral.html#:~:text=La%20antig%C3%BCedad%20laboral%20es%20el,prestado%20servicios%20para%20una%20empresa.>
- Jaime Antonio Padilla Morales, F. A. (2017). Prevalence of musculoskeletal disorders and associated factors in the university workers of economic sciences, education and health. *Revista Colombiana de Salud ocupacional*, 54-60.
- López, L., & Artazcoz, L. (2018). Evaluation of an intervention for the prevention of musculoskeletal disorders in workers of a pharmaceutical company. *Archivos de prevencion de riesgos laborales*, 18(3), 136–142.
- M. Teófila Vicente-Herrero, Servio Tulio Casal Fuentes, Gemma Victoria Espí-López, Alejandro Fernández-Montero.(2019), Dolor lumbar en trabajadores. Riesgos laborales y variables relacionadas, *Revista Colombiana de Reumatología*, 26, (4), 236-246
- Maher, C. U. (2017). Non-specific low back pain. *Lancet*, 389,736-747.
- Manent Bistué, Ignasi, Ramada Rodilla, José María, & Serra Pujadas, Consol. (2017). Duración y características de los episodios de incapacidad temporal por trastornos músculo-esqueléticos en Cataluña, 2007-2010. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 19(4), 222-230.

- Márquez Gómez, M. y. (2017). Factores de riesgo relevantes vinculados a molestias musculoesqueléticas en trabajadores industriales. *Salud de los Trabajadores*, 67-77.
- Martínez MM, Alvarado Muñoz R. (2017) Validación del cuestionario Nórdico estandarizado de síntomas musculoesqueléticos para la población trabajadora chilena, adicionando una escala de dolor. *Rev. Salud Pública* .21 (2):43-5.
- Ministerio del Deporte. (22 de Abril de 2019). *Ministerio del Deporte realiza Pausa Activa Laboral en instituciones públicas de Esmeraldas*. Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/ministerio-del-deporte-realiza-pausa-activa-laboral-en-instituciones-publicas-de-esmeraldas/>
- Ministerio del Trabajo del Ecuador. (21 de Junio de 2019). *Reglamento de Seguridad y Salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo*. . Obtenido de <http://www.trabajo.gob.ec/...to-Ejecutivo-2393.pdf>
- Monroy Antón, Antonio J, González Catalá, Silvio Antonio, & Santillán Trujillo, Mónica Lucia. (2017). El dolor lumbar en jóvenes. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 284-291.
- Ochoa, C. K. (2019). Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. *Dialnet(44)*, 5-12.
- Pacheco.et.al, G. (12 de Diciembre de 2020). *Análisis de la incidencia de las pausas activas en el bienestar laboral y en la satisfacción de los empleados del área Asesor Integral de Servicios de una sucursal bancaria del banco BBVA en la ciudad de Santa Marta*. Obtenido de Sistema Nacional de Bibliotecas SISNAB: <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2715>
- Ramírez-Pozo, Egle Guisela, & Montalvo Luna, Mery. (2019). Frecuencia de trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores de una refinería de Lima, 2017. *Anales de la Facultad de Medicina*, 80(3), 337-341.
- Reguera Rodríguez, Rolando, Socorro Santana, Miriam de la Caridad, Jordán Padrón, Marena, García Peñate, Gladys, & Saavedra Jordán, Liz Mariam. (2018). Dolor de espalda y malas posturas, un problema para la salud. *Revista Médica Electrónica*, 40(3), 833-838.
- Rodríguez Ávila, Nuria. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte sanitario*, 17(2), 87-88.
- Romo, R. (2021). Prevalencia de síntomas de trastornos músculo-esqueléticos y percepción de factores de riesgo relacionados en trabajadores de una entidad territorial en un municipio del departamento del magdalena. *Universidad libre seccional barranquilla*, Barranquilla-Colombia.
- Sabastizagal-Vela, Iselle, Astete-Cornejo, Jonh, & Benavides, Fernando G. (2020). Condiciones de trabajo, seguridad y salud en la población económicamente activa y ocupada en áreas urbanas del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 37(1), 32-41
- Salas, G. A. (2017). Ejercicio físico como tratamiento en el manejo de lumbalgia. *Rev. salud pública*,19(1) 123-128.

- Santiago Bazán, Cristhian, Perez Domingue, Karin Juleyssi, & Castro Reyes, Nicole Lisette. (2018). Dolor lumbar y su relacion con el indice de discapacidad en un hospital de rehabilitacion. *Revista Científica Ciencia Médica*, 21(2), 13-20
- Silveira J, C. F. (2015). Quejas musculoesqueléticas y gimnasia laboral en los empleados de una instituciónfinanciera. *Revista de Educación física Colombia*, 12-18.
- Soto Rodríguez, Francisco, & Muñoz Poblete, Claudio. (2018). Percepción del Beneficio del Ejercicio para la Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos. Una Perspectiva del Trabajador. *Ciencia & trabajo*, 20(61), 14-18.
- Cañas Trujillo, R. F. (2018). 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. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 2(1).
- Vayas Abascal, Rocío, & Carrera Romero, Luis. (2012). Disfunción ejecutiva: Síntomas y relevancia de su detección desde Atención Primaria. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 5(3), 191-197.

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario Nórdico de síntomas músculo-tendinosos.

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
1. ¿ha tenido molestias en.....?	☐ si	☐ no	☐ si	☐ izdo	☐ si	☐ no	☐ si	☐ izdo	☐ si	☐ izdo
			☐ no	☐ dcho			☐ no	☐ dcho	☐ no	☐ dcho
							☐ ambos		☐ ambos	

Si ha contestado NO a la pregunta 1, no conteste más y devuelva la encuesta

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
2. ¿desde hace cuánto tiempo?										
3. ¿ha necesitado cambiar de puesto de trabajo?	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no
4. ¿ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no

Si ha contestado NO a la pregunta 4, no conteste más y devuelva la encuesta

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
5. ¿cuánto tiempo ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	☐ 1-7 días	☐ 1-7 días	☐ 1-7 días	☐ 1-7 días	☐ 1-7 días
	☐ 8-30 días	☐ 8-30 días	☐ 8-30 días	☐ 8-30 días	☐ 8-30 días
	☐ >30 días, no seguidos	☐ >30 días, no seguidos	☐ >30 días, no seguidos	☐ >30 días, no seguidos	☐ >30 días, no seguidos
	☐ siempre	☐ siempre	☐ siempre	☐ siempre	☐ siempre

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
6. ¿cuánto dura cada episodio?	☐ <1 hora	☐ <1 hora	☐ <1 hora	☐ <1 hora	☐ <1 hora
	☐ 1 a 24 horas	☐ 1 a 24 horas	☐ 1 a 24 horas	☐ 1 a 24 horas	☐ 1 a 24 horas
	☐ 1 a 7 días	☐ 1 a 7 días	☐ 1 a 7 días	☐ 1 a 7 días	☐ 1 a 7 días
	☐ 1 a 4 semanas	☐ 1 a 4 semanas	☐ 1 a 4 semanas	☐ 1 a 4 semanas	☐ 1 a 4 semanas
	☐ > 1 mes	☐ > 1 mes	☐ > 1 mes	☐ > 1 mes	☐ > 1 mes

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
7. ¿cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses?	☐ 0 día	☐ 0 día	☐ 0 día	☐ 0 día	☐ 0 día
	☐ 1 a 7 días	☐ 1 a 7 días	☐ 1 a 7 días	☐ 1 a 7 días	☐ 1 a 7 días
	☐ 1 a 4 semanas	☐ 1 a 4 semanas	☐ 1 a 4 semanas	☐ 1 a 4 semanas	☐ 1 a 4 semanas
	☐ > 1 mes	☐ > 1 mes	☐ > 1 mes	☐ > 1 mes	☐ > 1 mes

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
8. ¿ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses?	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
9. ¿ha tenido molestias en los últimos 7 días?	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no	☐ si	☐ no

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
10. Póngale nota a sus molestias entre 0 (sin molestias) y 5 (molestias muy fuertes)	☐ 1	☐ 1	☐ 1	☐ 1	☐ 1
	☐ 2	☐ 2	☐ 2	☐ 2	☐ 2
	☐ 3	☐ 3	☐ 3	☐ 3	☐ 3
	☐ 4	☐ 4	☐ 4	☐ 4	☐ 4
	☐ 5	☐ 5	☐ 5	☐ 5	☐ 5

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
11. ¿a qué atribuye estas molestias?					

Puede agregar cualquier comentario de su interés aquí abajo o al reverso de la hoja. Muchas gracias por su cooperación.

Anexo2

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR FACULTAD DE ENFERMERÍA CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: EFECTIVIDAD DE PAUSAS ACTIVAS SOBRE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DIRIGIDO A TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE 20-60 AÑOS EN LA EMPRESA GLOBAL SILNAR FREIGHT CIA LTDA

Estamos solicitando su cooperación voluntaria para este proyecto de Investigación, cuyo propósito es investigar la relación de las pausas activas en la disminución del dolor lumbar en personal administrativo de la empresa.

Usted ha sido seleccionado/a para conformar la muestra. Puede decidir si participa o no en el estudio, que le garantiza el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas. Si desea participar en esta investigación, tiene el derecho de abandonarla en el momento que desee hacerlo. Su colaboración favorecerá entre otras cosas, la implementación de estrategias de prevención de lesiones músculo esqueléticas, y la realización de posteriores estudios relacionados con este tema. Se me ha proporcionado el nombre de un investigador que puede ser fácilmente contactado usando el nombre y los contactos que se me ha dado de esa persona.

He entendido la información proporcionada. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento, con todos mis derechos respetados.

Fecha (DD/MM/AÑO): ____/____/____

Nombre del Participante _____

Firma del participante _____

C.I. _____

Anexo 3
Encuesta No.

Fecha:

Datos personales

Edad:

Sexo:

Años de trabajo:

Llene los datos y marque con una X la opción que sea de su preferencia

1. ¿Sabe que son pausas activas?

- Si
- No

2. ¿Alguna vez las han practicado pausas activas?

- Si
- No

3. ¿Cree que las pausas activas son necesarias?

- Si
- No

4. ¿Le gustaría realizar pausa activan en su trabajo?

- Si
- No

CONTESTAR AL FINALIZAR LA IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS

¿Cree que la implementación de pausas activas le ayudo a mejorar sus actividades laborales?

- Si
- No