

CO - PE - 1PE326 - SS - PR - 008

Construcción

Perú

Ríos Chicama y Virú

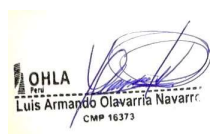
Seguridad y salud

Procedimiento

PAUSAS ACTIVAS

Propuesto por

Médico Ocupacional


OHLA
Luis Armando Olavarría Navarro
CMP 16373

Luis Olavarría Navarro ,10 nov,2023

Revisado por

Especialista SSOMA


OHLA
Asrael Bustinza Medrano
Especialista SSOMA

Asrael Bustinza Medrano, 10 Nov,2023

Aprobado por

Gerente del Proyecto



Ricardo Echegaray Nuñez ,10 Nov,2023

Nivel de seguridad:

Uso interno

Alcance:

Defensa Ribereña del Río Chicama Y Río Virú.

Histórico de revisiones

Rev.	Fecha	Texto
Rev. 00	30/04/2022	Elaboración del procedimiento
Rev. 01	10/11/20223	- Actualización firma y sello de médico ocupacional, Especialista SSOMA Gerente de proyecto. - Se retiró DS. N°005-2012 TR. Enunciado de Prácticas ergonómicas en COVID-19.

Documentación relacionada y aplicable

Ley 29783	Ley de seguridad y salud en el trabajo
Ley 30222	Ley que modifica la ley 29783, Ley de seguridad y salud en el trabajo
R.M. 375-2008-TR	Normas básicas de ergonomía y procedimientos de evaluación de riesgos Disergonómicos
D.S. N°005-2012-TR	Reglamento de Ley SST

Matriz del Conocimiento

CATEGORÍA

- ☐ Todas las categorías
- ☐ Consejero Delegado
- ☐ Directores Generales
- ☐ Dirección General
- ☐ Director Corporativo
- ☐ Director
- ☐ Jefe Corporativo de
- ☒ Jefe de procesos
- ☒ Técnico
- ☒ Especialista
- ☒ Administrativo
- ☒ Operario cualificado

FUNCIONES

- ☐ Todas las funciones
- ☐ Asesoría Jurídica
- ☐ Económico Financiera
- ☐ Organización
- ☐ RR.HH y SSGG
- ☐ Sistemas de Información
- ☐ Soporte Corporativo
- ☒ Soporte Técnico
- ☒ Línea/Producción
- ☒ Otros: Subcontratistas

Responsable de distribución: Médico Ocupacional

ÍNDICE

1.	OBJETIVO	5
2.	ALCANCE.....	5
3.	DESARROLLO	5
4.	PROTOCOLO DE EJERCICIOS	7
5.	ROLES, RESPONSABILIDADES Y FRECUENCIAS	23
6.	SUPERVISION Y CONTROL	23
7.	FORMATOS RELACIONADOS	¡Error! Marcador no definido.

1. OBJETIVO

Las pausas activas tienen como finalidad crear conciencia en la alta dirección y en los trabajadores del Proyecto Defensas Ribereñas de los Rios Chicama y Viru, de la importancia de tener hábitos saludables dentro de la actividad laboral, vida personal y con ello disminuir los riesgos de adquirir enfermedades profesionales, ausentismo e incapacidades laborales.

1.1. Objetivos específicos

- Estimular al personal hacia la práctica de actividad física moderada y bien dirigida para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.
- Convertir las pausas activas en un hábito.
- Disminuir y prevenir el dolor en los principales grupos musculares (cuello, espalda, muñecas, manos, piernas y pies).
- Controlar la acumulación de la fatiga.
- Mejorar la posición corporal.

2. ALCANCE

El presente se aplica a todos los trabajadores del Proyecto Defensas Ribereñas de los Rios Chicama y Viru, así como a todos los trabajadores de empresas, contratadas o subcontratas, proveedores y visitas en todas las instalaciones del Proyecto.

3. DESARROLLO

Para el desarrollo del procedimiento se requieren los siguientes recursos:

3.1. Recursos

Informáticos: Recordatorio a través de correo electrónico, celular, computadora, el mensaje de realizar pausas activas en todas las áreas de trabajo.

Trabajadores: Todos los trabajadores del Proyecto harán pausas activas en los horarios que se designan por el área de Salud y seguridad, se entrenara a 1 trabajador por área, que serán capacitados en pausas activas, esto será de forma rotativa y lideraran el programa de Lunes a Viernes por lo menos dos veces al día en una jornada de 8 horas.

El área de Salud Ocupacional realizara pausas activas, 1 vez a la semana en un horario establecido, dichas pausas serán aplicadas todos los días durante la jornada laboral con intervalos de 2 a 3 horas por cada trabajador en su lugar de trabajo (auto pausa).

3.2. Planificación

3.2.1. Momentos de pausas activas

Las pausas activas están orientadas a todos los grupos musculares del cuerpo, pero para cada grupo ocupacional son distintas debido a las diferentes sobrecargas laborales. Es importante antes de la realización de las pausas activas, estas deberán ser evaluadas por el médico ocupacional del proyecto para determinar los ejercicios que requieren tener en cuenta los diferentes momentos de pausas activas:

- Pausas Activas De Introducción

Se realiza antes del comienzo de la jornada laboral, Además una actividad de *estiramiento* que da preferencia preparar todas las estructuras musculares que serán solicitadas durante las tareas, calentándolas y despertándolas para mejorar la disposición para el trabajo dentro de la empresa y actuando de forma preventiva y terapéutica.

Frecuencia: Diario (deseable estas serán dependientes del trabajador que las realice).

Duración: cinco - diez minutos.

- Pausas Activas Compensatoria

Es una actividad de *estiramiento* orientada a compensar las estructuras que pueden haber sido sobrecargadas durante las actividades laborales, interrumpiendo la monotonía operacional. Este tipo de actividad prevé disminuir las tensiones del ambiente de trabajo, los vicios posturales, proporcionar una compensación a los esfuerzos repetitivos y al equilibrio funcional, así como a la recuperación activa de forma que se pueda aprovechar las pausas regulares durante la jornada de trabajo para ejercitar los músculos correspondientes y relajar los grupos musculares que están contraídos durante el trabajo.

Frecuencia: Diario (en intervalos de la jornada laboral la cual se considera deseable estas serán dependientes del trabajador que las realice)

Duración: cinco - diez minutos.

3.2.2. Indicaciones para realizar las pausas

- Los estiramientos deben tener una duración mínima de 10 segundos cada uno.
- No deben generar sensación de dolor sino, como su nombre lo indica, de extensión muscular.
- Deben realizarse de forma secuencial. Ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca y mano.
- Bilateral: Si se estira la extremidad derecha, se debe estirar la extremidad izquierda
- Priorizar los grupos musculares más utilizados en el oficio.
- No generar rebote: El estiramiento debe ser sostenido (sin forzarlo) y hasta donde el cuerpo lo permita.

4. PROTOCOLO DE EJERCICIOS

El control de la respiración juega un rol destacado en los beneficios que obtenemos al realizar las Pausas Activas nos ayuda a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo ya que organiza el metabolismo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre. Los ejercicios en las Pausas Activas se realizan una o dos veces al día durante el turno de ocho horas laborales.

Miembros superiores

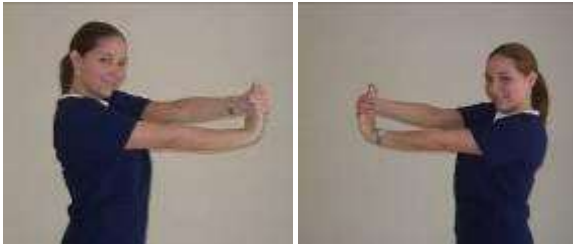
	POSICIÓN INICIAL: En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo. Mantenga una respiración rítmica y natural
---	---

	Desde la posición inicial, lleve el mentón hacia adentro y tome el lado izquierdo de la cabeza con la mano derecha e inclínela a la derecha, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales del cuello. Sostenga por 20 segundos. Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio del lado contrario.
	Rote la cabeza hacia la derecha, con la mano del mismo lado, tome por detrás de cabeza llevándola hacia abajo, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales y posteriores del cuello. Sostenga por 20 segundos. Repita el ejercicio en el sentido contrario.
	Con la espalda recta, incline la cabeza hacia delante llevando el mentón al pecho. Entrelace las manos detrás de la cabeza y realice estiramiento de los músculos de la nuca mediante el peso de los brazos. Sostenga por 20 segundos
	Eleve los hombros y sostenga durante 15 segundos produciendo tensión en los músculos de la base del cuello y parte posterior de los hombros.; luego baje los hombros lo más que puede y sostenga durante 15 segundos; relaje los músculos volviendo a la posición inicial.

	Eleve el hombro derecho manteniendo el izquierdo relajado y sostenga durante 15 segundos. Repita el ejercicio con el hombro izquierdo
	Entrelace las manos detrás de la cabeza y lleve los hombros hacia atrás generando tensión en los músculos de la parte de atrás de los hombros y de la base del cuello. Sostenga por 20 segundos y relaje. Mantenga el cuello y la columna rectos.
	Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros. Incline la cabeza hacia delante, empujando a la vez los brazos hacia delante. Sostenga por 20 segundos y vuelva a la posición inicial.
	Ubique los brazos en horizontal al nivel de los hombros, ligeramente hacia atrás del cuerpo, con las palmas mirando hacia arriba. Lleve lentamente los hombros hacia delante a medida que rota los brazos llevando las palmas hacia atrás. Repita el movimiento 2 veces
	Con las palmas hacia fuera suba por los brazos manteniéndolos extendidos, hasta unir las palmas encima de la cabeza, a medida que cuenta lentamente hasta 8. Regrese lentamente a la posición inicial

			
			Con las palmas enfrentadas, lleve los brazos hacia atrás a medida que cuenta hasta 8 y regrese lentamente a la posición inicial.
			Inicie el ejercicio ubicando los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba; estire completamente el brazo derecho y sostenga por 15 segundos. Luego estire el brazo izquierdo y sostenga por 15 segundos
			Con las manos empuñadas y los brazos extendidos al frente, llévelos lentamente hacia los lados y vuelva a la posición inicial a medida que cuenta hasta 10

	Lleve el brazo derecho por detrás de la espalda. Tome la muñeca derecha con la mano izquierda y hálela suavemente hacia la izquierda, estirando los músculos del hombro y el brazo. Sostenga durante 20 segundos. Realice el ejercicio con el brazo contrario. Mantenga la espalda recta
	Cruce el brazo derecho sobre el pecho, al nivel de los hombros, manteniéndolo relajado. Tome el brazo por el codo con la mano contraria y empújelo hacia usted. Sostenga por 20 segundos. Repita el ejercicio con el lado contrario
	Lleve la mano derecha por detrás del hombro. Con la mano izquierda tome el codo derecho y empújelo ligeramente hacia atrás, estirando los músculos del brazo. Sostenga por 20 segundos y repita con el lado contrario.
	Entre cruce los dedos al frente, doble el brazo derecho y acerque al cuerpo el brazo izquierdo, el cual queda completamente extendido. Sostenga durante 20 segundos. Repita el ejercicio con el brazo contrario.

	Con el brazo derecho por encima del hombro y el izquierdo por debajo, intente tocarse los dedos de las manos en la espalda, empujando a la vez suavemente los codos hacia atrás y sostenga durante 15 segundos. Luego realice el ejercicio, al contrario.
	Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia abajo, lleve la mano derecha hacia arriba y traccione suavemente con la mano izquierda hacia adentro. Sostenga durante 30 segundos. Repita con el lado contrario
	Con el brazo extendido frente a Usted y las palmas hacia abajo, con la mano izquierda tome el dorso de su mano derecha llevándola hacia adentro. Sostenga durante 30 segundos. Repita con el lado contrario
	Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia arriba, lleve la mano derecha hacia abajo y traccione suavemente con la mano izquierda hacia adentro. Sostenga durante 30 segundos. Repita con el lado contrario
	Con los brazos extendidos frente a usted, y las manos en posición neutral, lleve los pulgares hacia adentro de las palmas de las manos, cierre los puños y llévelos ligeramente hacia abajo, permitiendo de esta manera que los tendones del pulgar se estiren. Sostenga durante 30 segundos.

		Repita el ejercicio 2 veces.
		Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia abajo, sin separar las palmas. Sostenga durante 30 segundos.
		Con el dorso de las manos enfrentadas a nivel del pecho, lleve las manos hacia arriba y los codos hacia abajo, sin separar el dorso de las manos. Sostenga por 30 segundos.
		Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia arriba, sin separar las palmas. Sostenga durante 30 segundos.
		Una las palmas de las manos llevando la mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo, Sostenga durante 30 segundos. Repita el ejercicio al contrario
		Con los dedos extendidos, abra y cierre los dedos lentamente varias veces, a medida que cuenta hasta 8.

Tronco y miembros inferiores.

	POSICIÓN INICIAL: En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo. Mantenga una respiración rítmica y natural
	Con la mano derecha en la cintura y el brazo izquierdo extendido hacia arriba, inclínese lo más que puede hacia la izquierda. Sostenga 15 segundos. Vuelva a la posición inicial y cambie de lado.
	Cruce la pierna izquierda por delante de la derecha y entrelace sus dedos encima de la cabeza; incline el tronco hacia la derecha. Sostenga la posición durante 20 segundos. Regrese lentamente a la posición inicial y repita hacia el lado contrario.
	Con las piernas separadas, doble ligeramente las rodillas, saque los glúteos, lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo mas que pueda los brazos al frente y realice una giba grande. Sostenga durante 30 segundos. Repita 2 veces el ejercicio

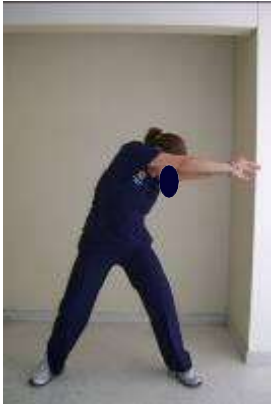
	Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros, manteniendo las rodillas ligeramente dobladas. Desde la posición inicial rote el tronco hacia el lado derecho, sostenga 15 segundos, vuelva a la posición inicial y rote el tronco hacia el lado izquierdo y sostenga 15 segundos; vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio 2 veces.
	Separe las piernas y doble ligeramente las rodillas a medida que inclina el tronco hacia delante, apoyando las manos en los muslos. Lleve un hombro hacia abajo, sostenga la posición por 15 segundos y repita con el lado contrario.
	Con los brazos al nivel de los hombros y los codos ligeramente doblados. Toque la rodilla izquierda con el codo derecho en un movimiento lento y sin inclinar el tronco. Vuelva a la posición inicial y repita con el lado contrario

	Separe las piernas. Deje caer el tronco relajadamente hacia delante, manteniendo las rodillas rectas y los pies bien apoyados. Sostenga la posición por 15 segundos.
	Con las manos en la cintura realice una cuncilla, sostenga durante 15 segundos y vuelva a la posición inicial. Mantenga la espalda recta y el talón elevado del piso.
	Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; sostenga por 15 segundos y repita con el lado contrario.
	Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo más que pueda los brazos al frente y realice una giba grande. Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio

	Con las piernas ligeramente separadas, apoye todo su peso sobre las puntas de los pies, tratando de mantener el equilibrio Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio
	Realice movimiento pendular de cadera realizando flexo-extensión de cadera, con rodilla completamente extendida, Repita 2 veces el ejercicio durante 10 segundos por cada pierna.
	Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoyo sobre el talón, la rodilla debe estar completamente extendida, trate de llevar la punta del pie derecho hacia usted y sostenga. Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna
	Con espalda derecha, puede apoyarse sobre una pared, tome por debajo de rodilla y acérquela al cuerpo lo más que pueda. Mantenga el tronco y la cadera rectos. Sostenga durante 15 segundos. Repita con la pierna contraria.

	Doble una rodilla y tome el pie con la mano, traicionándolo hacia los glúteos. Mantenga el tronco y la cadera rectos. Sostenga durante 15 segundos. Repita con la pierna contraria.
	Párese en talones y sostenga durante 10 segundos. Repita el ejercicio 2 veces
	Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, y sobre esta realice el apoyo de manos. Mantenga el tronco recto. Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio con el lado contrario

		Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho. Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio con el lado contrario
		Realice pasos con ambos miembros inferiores flexionando ambas rodillas, de forma simultánea. Mantenga el tronco recto. Repita 4 veces este ejercicio.
		Separe las piernas, realice una inclinación de tronco con rodillas extendidas, apoyando las manos en alguna superficie y los codos completamente extendidos, la cabeza debe de ir por dentro de brazos. Sostenga por 10 segundos y repita con el lado contrario. Repita el ejercicio 2 veces.
		 Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoyo sobre toda la planta del pie, esta rodilla debe estar completamente extendida y sostenga. Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna

		De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas. Con la mano derecha tome la muñeca izquierda y traccione fuertemente el brazo izquierdo pasándolo por encima de cabeza, siempre con codo extendido, realizando una inclinación de tronco hacia el lado opuesto. Sostenga 15 segundos. Vuelva a la posición inicial y cambie de lado
		De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas. Con la mano derecha tome la muñeca izquierda y traccione fuertemente el brazo izquierdo pasándolo diagonalmente frente a su tronco hacia el lado opuesto, siempre con codo extendido, lleve el mentón al pecho. Sostenga 15 segundos. Vuelva a la posición inicial y cambie de lado
		Sentado, cruce una pierna ubicándola sobre la otra, doblando la rodilla y rote el tronco, manteniendo la espalda recta. Con las manos trate de tomar el espaldar de la silla. Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.

	Sentado al borde lateral de la silla, doble una rodilla y tome el pie con la mano, traccionándolo hacia los glúteos. Mantenga el tronco recto, con la mano contraria tome el borde de la silla para mantener el equilibrio. Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.
	Sentado, pies bien apoyados en el piso y piernas separadas, realice una inclinación de tronco, pasando sus brazos por en medio de las piernas y extendiendo estos lo más que pueda, llevando el mentón al pecho. Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.
	Sentado al borde de una silla, apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta y punta de pie mirando nariz, doble un poco la rodilla izquierda y apoye completamente el pie, descienda ligeramente inclinado el tronco, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho. Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.
	Sentado, pies bien apoyados en el piso y piernas separadas, realice una inclinación de tronco, pasando sus brazos por en medio de las piernas y trate de tocar con sus manos los tobillos de la parte externa de la pierna. Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



Con las piernas juntas y rodillas rectas, realice una inclinación de tronco, intentando tocar con dedos la punta de los pies.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita de nuevo el ejercicio.

5. ROLES, RESPONSABILIDADES Y FRECUENCIAS

Debiendo aplicarse a todos los Proyectos u obras de OHLA:

RESPONSABILIDAD	ACTIVIDAD	FRECUENCIA (Mínima)
Gerente de Proyecto	Aprobar la implementación del presente procedimiento para el cumplimiento de las políticas y procedimientos corporativos referidos al cuidado de la salud y seguridad de las personas.	Cada vez que se requiera
Especialista SSOMA	Asegurar el asesoramiento técnico para la aplicación de los requerimientos corporativos referidos al cuidado de la salud y seguridad de los trabajadores y la protección del medioambiente. Auditar la aplicación del presente procedimiento.	Cada vez que se requiera
Médico Ocupacional	Desarrollar las actividades del programa de pausas activas. Proponer la adopción de medidas y el desarrollo de actividades que procuren y mantengan ambientes de trabajo saludables. Verificar el cumplimiento del presente procedimiento.	Cada vez que se requiera
Trabajadores	Acudir oportunamente en la fecha y hora señalada para la realización de pausas activas.	Cada vez que se requiera

6. SUPERVISION Y CONTROL

El Medico ocupacional evaluara cada 4 meses los resultados obtenidos en el desarrollo del programa de pausas activas tanto desde el punto de vista de la salud de los trabajadores y el grado de satisfacción de los mismos, con el fin de informar a la alta dirección y a todos los trabajadores en general los resultados de la evaluación e implementar los correctivos que sean necesarios para que el proyecto se mantenga en el tiempo con el mismo nivel de compromiso y liderazgo. Se pedirán fotos de las ejecuciones de pausas activas.

