El Beneficio de las “micropausas”

Un recurso efectivo para evitar los trastornos musculoesqueléticos

El esfuerzo, largas horas de pie o sentados en la misma posición, movimientos repetitivos y el uso sostenido de las computadoras pueden traer problemas. Existe consenso entre los especialistas sobre el criterio benéfico que tienen las micropausas en la salud de los trabajadores y explican las utilidades de la incorporación de las pequeñas treguas en la rutina laboral.

Tanto las posturas estáticas como los movimientos repetitivos provocan después de determinado tiempo una disminución importante del flujo de sangre que llega a los músculos, tendones, nervios de las extremidades superiores o inferiores originando fatiga señala José Luis Vallejo González, médico especialista en ergonomía. “Si el trabajador no descansa esa fatiga se puede transformar en una lesión o enfermedad conocida como trastorno musculoesquelético de origen ocupacional.

El uso de pausas es un recurso efectivo para evitar la fatiga.

Son los tiempos que debe descansar un trabajador para recuperarse de la exposición a los diversos agentes nocivos (ruido, agentes químicos, posturas inadecuadas) y se habla *de micropausas* a los tiempos cortos donde el trabajador realiza rutinas de *relajamiento muscular.*

El especialista comenta: “existe una metodología para determinar el tiempo que un trabajador debe descansar por efectos de fatiga y fue propuesta por la Organización Internacional del Trabajo (OIT)”.

La micropausa se trata de ejercicios compensatorios, con distinta frecuencia y duración, según el tipo de trabajo, pues no hay una fórmula mágica para todos. Los ergónomos explican, que si en la labor desempeñada predomina la digitación de un teclado, por ejemplo, lo ideal es detenerse dos veces en la mañana y dos en la tarde, para elongar la musculatura.

En el caso que se trate de una persona cuyo trabajo implica mucha carga mental, lo recomendable son ejercicios lúdicos, que lo distraigan.

Por otra parte, los ergónomos aclaran que es muy importante que el diseño de cada pausa esté a cargo de un experto, que conozca el trabajo, el tipo de labor y las características de la persona que lo realiza.

Según datos brindados x el Laboratorio de Ergonomía y Factores Humanos de la Universidad Nacional de Colombia, los mayores problemas musculoesqueléticos en ese país están enfocados en la lesión del túnel carpiano y, por ejemplo, en los cultivadores de flores, en su mayoría mujeres puede haber hasta un 40% de trabajadores afectados por esta patología.

Porcentaje de Descanso (%) en base a la demanda física de trabajo

Kilogramos de pesos que se manejan	Más de 16% del tiempo de trabajo	Más de 16% pero menos de 15%	Más de 40% pero menos de 70%	Más de un 70% del tiempo de trabajo
Más de 2,2 Kg	0% de descanso	0% de descanso	3% de descanso	3% de descanso
2,2 a 11 Kg	0% de descanso	0% de descanso	3% de descanso	7% de descanso
11 a 27 Kg	0 % de descanso	3% de descanso	7% de descanso	10% de descanso
Más de 27 Kg	3% de Descanso	7% de Descanso	10% descanso	13 %descanso

Fuente: www.ergocupacional.com

La Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) -en su Boletín Técnico 4.0- argumenta que el objetivo de estos ejercicios compensatorios es promover pequeñas detenciones del ritmo de trabajo o cambios posturales para propiciar la recuperación del sistema musculoesquelético.

Una recomendación general para la ACHS es realizar estas pausas en el trabajo en regímenes de trabajo descanso que mantengan la proporción 5:1.

De cualquier forma, sostienen que varias pausas pequeñas son más aconsejables que una pausa prolongada, por lo que sugieren programar el trabajo de modo de ir realizando diversas tareas a lo largo del día, que impliquen alternancia postural

Es muy importante fomentar una actitud de autocuidado general durante la jornada laboral y que esa conducta forme un hábito que redundará en beneficio directo de la salud de las personas.

Links de interés: www.achs.cl