

## Evaluación del impacto de las pausas activas en la prevención de trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de oficina

### Antecedentes:

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) representan un problema creciente en trabajadores de oficina por la naturaleza sedentaria de sus labores. Diversos estudios sugieren que la implementación de pausas activas [breves periodos de actividad física durante la jornada] puede reducir la incidencia y severidad de estos trastornos. Sin embargo, la evidencia sobre su efectividad aún es limitada.

### Objetivos:

Analizar el impacto de las pausas activas en la prevención de TME en trabajadores de oficina, identificando sus beneficios, mecanismos fisiológicos y estrategias de implementación para mejorar la salud laboral.

### Material y métodos:

Se realizó una revisión bibliográfica de estudios previos sobre la relación entre sedentarismo y TME, así como sobre la efectividad de las pausas activas como estrategia preventiva. Se recopilaron recomendaciones de expertos en salud laboral para establecer buenas prácticas en su aplicación.

### Resultados:

Los estudios revisados indican que las pausas activas pueden contribuir a la reducción del dolor musculoesquelético, mejorar la circulación sanguínea, disminuir la fatiga física y mental y aumentar el bienestar y la productividad de los trabajadores. Se identificó como estrategia efectiva la implementación de ejercicios simples y de corta duración adaptados al entorno laboral.

### Conclusiones:

La integración de pausas activas en la jornada laboral puede ser una herramienta eficaz para prevenir TME en trabajadores de oficina. Se recomienda su promoción en las empresas para fomentar un ambiente de trabajo saludable y reducir los costos asociados a la salud laboral.

250 PALABRAS