

Efectividad de las pausas activas en el lugar de trabajo

El sedentarismo es un fenómeno que contribuye al desarrollo de obesidad y enfermedades cardiovasculares, además de tener implicaciones en la salud mental y el rendimiento laboral.

Actualmente, en muchos entornos laborales, la jornada se caracteriza por permanecer durante largos períodos de tiempo inactivo, sentado en una silla, con una actividad física muy limitada o inexistente durante el horario de trabajo. Por tanto, abordar esta temática en el ámbito laboral parece un factor clave a la hora de mantener un estilo de vida saludable.

Las pausas activas se convirtieron en una estrategia muy útil para mejorar la salud y el bienestar de los empleados. Más allá de ser simplemente una recomendación banal, las pausas activas se apoyan en una creciente evidencia científica que sugiere que estas cortas interrupciones pueden tener un impacto positivo significativo en la salud física y mental de los trabajadores¹.

En un reciente meta-análisis se evaluó la eficacia de las intervenciones multicomponente para mitigar el comportamiento sedentario ocupacional en el trabajo en comparación con la no intervención².

Una de las principales ventajas de las pausas activas es su capacidad para contrarrestar el sedentarismo, que fue identificado como un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares. La evidencia científica más actual apoya la idea de que pequeñas pausas de actividad física a lo largo del día pueden mejorar la salud cardiovascular. Algunos estudios indican que breves sesiones de ejercicio, como caminar o hacer estiramientos, pueden mejorar la circulación sanguínea y reducir la presión arterial, contribuyendo así a la prevención de enfermedades cardíacas³.

El estrés y la fatiga mental son problemas comunes en el entorno laboral contemporáneo. Investigaciones recientes demostraron que las pausas activas pueden ser un antídoto efectivo para estos desafíos. La actividad física libera endorfinas y neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Incluso una breve caminata o unos minutos de estiramientos pueden reducir significativamente los niveles de estrés percibido y mejorar la concentración y la productividad laboral^{4,5}.

El sedentarismo prolongado y las posturas incorrectas pueden ocasionar problemas musculoesqueléticos, como dolores de espaldas y cuello. Las pausas activas ofrecen una oportunidad para realizar ejercicios simples que mejoran la postura y fortalecen la musculatura, favoreciendo una higiene postural adecuada⁶.

En resumen, la evidencia científica apoya la incorporación de pausas activas en el entorno laboral como una estrategia clave para mejorar la salud física y mental de los empleados. Más allá de ser una tendencia, estas pausas representan una inversión valiosa en el activo más importante de cualquier organización: la salud y el bienestar de sus trabajadores.

Bibliografía

1. Garcia MG, Läubli T, Martin BJ. Muscular and Vascular Issues Induced by Prolonged Standing With Different Work-Rest Cycles With Active or Passive Breaks. *Hum Factors*. septiembre de 2018;60(6):806-21.
2. Zhou L, Deng X, Guo K, Hou L, Hui X, Wu Y, et al. Effectiveness of Multicomponent Interventions in Office-Based Workers to Mitigate Occupational Sedentary Behavior: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Public Health Surveill*. 26 de julio de 2023;9:y44745.
3. Onagbiye S, Guddemi La, Baruwa OJ, Alberti F, Odone La, Ricci H, et al. Association of sedentary time with risk of cardiovascular diseases and cardiovascular mortality: La systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Prev Med*. 9 de diciembre de 2023;107812.
4. Armas M, Aronowitz D, Gaona R, Coppa G, Barrera R. Active Breaks Initiative During Hospital Rounds in the Surgical ICU to Improve Wellness of Healthcare Providers: An Observational Descriptive Study. *World J Surg*. abril de 2021;45(4):1026-30.
5. Isoard-Gautheur S, Ginoux C, Gerber M, Sarrazin P. The Stress-Burnout Relationship: Examining the Moderating Effect of Physical Activity and Intrinsic Motivation fuere Off-Job Physical Activity. *Workplace Health Saf*. julio de 2019;67(7):350-60.
6. Akkarakittichoke N, Waongenngarm P, Janwantanakul P. The effects of active break and postural shift interventions on recovery from and recurrence of neck and low back pain in office workers: La 3-arm cluster-randomized controlled trial. *Musculoskelet Sci Pract*. diciembre de 2021;56:102451.