

Memorando Nro.EPAA-AA-A.S.S.O-2025-019-M

Atuntaqui, 12 de diciembre de 2025

Para: Ing. Andrés Dávila

TECNICO EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

ASUNTO: INFORME PAUSAS ACTIVAS

En mi calidad de médico ocupacional de la Empresa Pública de Agua Potable y Alcantarillado de Antonio Ante – EPAA-AA, me permito presentar el informe anual de las actividades desarrolladas durante el año 2025, enfocadas en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades laborales y el fortalecimiento del bienestar físico y emocional del personal administrativo y operativo.

1. Introducción

La salud ocupacional tiene como propósito principal proteger y mejorar el bienestar de los trabajadores, reduciendo la incidencia de enfermedades y accidentes laborales mediante acciones de prevención, control y educación. Durante este año, se implementaron diversas estrategias con el fin de fomentar hábitos saludables, prevenir lesiones musculoesqueléticas y mejorar el ambiente laboral. Cada actividad tuvo como objetivo principal disminuir riesgos, promover el autocuidado y fortalecer la cultura preventiva dentro de la institución.

2. Pausas activas programadas

2.1 Objetivo y justificación

Las pausas activas tienen como finalidad disminuir la fatiga muscular y mental durante la jornada laboral, mejorar la circulación, prevenir lesiones y aumentar el rendimiento diario.

Su implementación es fundamental para evitar patologías frecuentes como:

- Síndrome de manguito rotador
- Lumbalgias y dorsalgias
- Lesiones cervicales
- Túnel del carpo
- Sobrecarga muscular por posiciones prolongadas

El personal administrativo permanece varias horas frente a computadoras, mientras que el personal operativo realiza esfuerzos físicos repetitivos; por ello, las pausas activas se adaptaron a las necesidades de cada área.

2.2 Actividades realizadas

Durante el año se ejecutaron pausas activas de forma periódica, en horarios establecidos y con ejercicios específicos para:

- Relajar cuello y hombros
- Mejorar la movilidad de la columna
- Disminuir tensión lumbar
- Estirar extremidades superiores e inferiores
- Corregir postura

El personal participó de manera constante, logrando reducir molestias musculares reportadas previamente.

3. Difusión por WhatsApp: prevención y recordatorios

Con el fin de reforzar la cultura preventiva, se implementó la estrategia de mensajes diarios por WhatsApp, dirigidos tanto al personal administrativo como al operativo.

3.1 Contenido de los mensajes

Los mensajes incluían:

- Recordatorios para realizar pausas activas
- Consejos de ergonomía
- Indicaciones para evitar lesiones del manguito rotador
- Recomendaciones para proteger la columna
- Tips de hidratación y movilidad
- Información sobre hábitos saludables
- Videos de pausas activas

3.2 Resultados

Gracias a esta estrategia se logró:

- Aumentar la participación en las pausas activas
- Mejorar la postura durante el trabajo
- Reducir molestias musculoesqueléticas

- Mantener un recordatorio constante de autocuidado

4. Actividades deportivas institucionales

Como parte de la promoción de un estilo de vida saludable, se realizaron actividades deportivas, entre ellas:

- Voleibol (personal operativo)
- Caminatas recreativas
- Ruta de la EPAA en bicicletas

Estas actividades reforzaron el trabajo en equipo, disminuyeron el estrés y contribuyeron al bienestar físico del personal.

5. Jornada de bailoterapia

Se organizó una jornada de bailoterapia con el objetivo de:

- Promover la actividad física cardiovascular
- Mejorar el estado de ánimo
- Fortalecer la unión del personal
- Incentivar la recreación y la integración

La participación fue positiva, generando cohesión entre los equipos y motivando al personal para continuar con hábitos activos.

6. Charlas y capacitaciones en prevención de salud

Durante el año se impartieron charlas de orientación y capacitación en temas como:

- Ergonomía en oficinas y trabajo operativo
- Prevención de lesiones de columna y hombro
- Manejo del estrés laboral
- Importancia de la hidratación
- Hábitos saludables para prevenir enfermedades crónicas
- Salud mental y autocuidado

Estas charlas se desarrollaron con material audiovisual y dinámicas prácticas, facilitando la comprensión y participación del personal.

7. Impacto general de las actividades

Las acciones realizadas permitieron:

- Disminuir molestias físicas reportadas por el personal
- Incrementar el autocuidado y la conciencia sobre riesgos laborales
- Mejorar la movilidad y flexibilidad durante la jornada
- Prevenir lesiones del manguito rotador y columna
- Fomentar un ambiente de trabajo más saludable y participativo
- Promover la unión institucional mediante actividades recreativas

8. Conclusión

- Las actividades desarrolladas durante el año contribuyeron significativamente al bienestar del personal y al fortalecimiento de la cultura de prevención dentro de la EPAA-AA. Continuar impulsando estas acciones permitirá reducir riesgos laborales, mejorar el desempeño y mantener un ambiente laboral seguro, saludable y armónico.
- De igual manera, se han realizado pausas activas en coordinación con otras instituciones que han brindado su apoyo, permitiendo fortalecer estas actividades y mantener vivo el compromiso con la promoción de la salud y la prevención de lesiones dentro de nuestra empresa.

Quedo a disposición para ampliar cualquier detalle del presente informe.

Atentamente:

Dra. Dennis Dávila López

MEDICO OCUPACIONAL

ANEXO:



