

Pausas activas en el trabajo: una herramienta simple para mejorar la salud laboral

Por **Soraya Villegas León**, kinesióloga y miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida **SOCHIMEV**.

En una oficina, una pausa saludable puede significar levantarse y caminar. En una faena, una línea de producción o un turno clínico, puede ser exactamente lo contrario: detener el esfuerzo, cambiar de postura o recuperar un grupo muscular sobrecargado. Hablar de pausas activas como una rutina idéntica para todos es desconocer que el trabajo también determina cuánto, cómo y para qué se mueve una persona.

La discusión llega en un momento oportuno. La nueva Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2026-2037 reconoce que el 59,6% de las personas adultas en Chile no alcanza la actividad física mínima recomendada durante su tiempo libre y plantea fortalecer los entornos laborales activos y saludables.

Desde la Medicina del Estilo de Vida, cumplir con una sesión de ejercicio antes o después del trabajo no elimina los efectos de permanecer ocho o diez horas sentado. Son desafíos distintos: una persona necesita realizar actividad física suficiente y, al mismo tiempo, interrumpir los periodos prolongados de inactividad. Una revisión científica reciente encontró que breves interrupciones con movimiento reducen las elevaciones de glucosa e insulina después de comer, y que las pausas más frecuentes tienden a producir mejores resultados.

Esto no exige transformar la oficina en un gimnasio. Caminar algunos minutos, usar las escaleras, ponerse de pie o realizar movimientos breves con grandes grupos musculares puede romper la continuidad del sedentarismo. Los llamados “snacks de

ejercicio", episodios de uno a cinco minutos distribuidos durante el día, permiten acumular movimiento sin requerir una sesión extensa.

Sin embargo, la misma receta no sirve para todos. Quien atiende público puede alternar apoyos, movilizar tobillos o contar con relevos breves. En turnos de salud, las pausas podrían vincularse al cambio de paciente o al cierre de un registro. Para conductores y operadores de maquinaria, deben planificarse en lugares seguros y nunca improvisarse durante una tarea crítica.

En trabajos físicamente exigentes, pedir sentadillas o subir escaleras puede ser claramente inapropiado. Allí la intervención adecuada puede consistir en pausas de recuperación, movilidad suave, hidratación, rotación de funciones o reducción de la carga. La prevención debe considerar ergonomía, riesgos y condiciones individuales, no seguir una coreografía corporativa.

El mayor obstáculo tampoco es la falta de voluntad. Una infografía no cambia una cultura donde levantarse se interpreta como desinterés o donde detenerse significa aumentar la carga de un compañero. Las pausas requieren respaldo de las jefaturas, tiempos protegidos, dotación suficiente y alternativas para personas con dolor, discapacidad, embarazo o enfermedades crónicas.

Moverse más y sentarse menos es la consigna que debemos impulsar. Sin embargo, la verdadera innovación consiste en diseñar pausas que respondan al trabajo real. Cuidar la salud en el ambiente laboral es una tarea y un deber organizacional.