



# INPEC



**DINÁMICAS PARA PREVENIR ENFERMEDADES  
LABORALES EN EL FUNCIONARIO  
PENITENCIARIO.**

**LILIANA ROZO GAMBOA**

**ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL**

**2023**



## **Contenido**

Introducción	4
Glosario	5
Objetivos	7
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
Referentes teóricos	7
Programas de vigilancia epidemiológica INPEC	10
Desarrollo del contenido módulo orientador	11
Pausas activas de movimiento articular y muscular	12
Abducción y aducción	13
Flexión y extensión	13
	13
Rotación y circunducción	14
Inversión y eversión	14
Supinación y pronación	15
Dorsiflexión y plantar flexión	15
Pausas lúdicas	16
Gimnasia cerebral	16
Pausas activas pasivas	16

Conclusiones	16
Anexos	17
Anexo 1. Infografía pausas activas	17
Anexo 2. Cartilla ejercicios o actividades sugeridas	17
Referencias	17

## **Introducción**

La seguridad y salud en el trabajo es una disciplina que contribuye a la prevención de enfermedades y accidentes de origen laboral todos los procesos de esto se enmarcan en la mejora continua, también se basa en la identificación de peligros y valoración de riesgos con el fin de gestionar de forma adecuada la exposición de estos.

El reconocimiento de los factores o agentes de riesgo contribuyen a la realización de la aplicación de una jerarquía de controles, la cual permite a las empresas generar medidas de prevención e intervención frente a los peligros encontrados.

Teniendo en cuenta lo anterior este documento busca proporcionar herramientas para la implementación de pausas activas aplicables en el sitio de trabajo, con el fin de promocionar la salud y prevenir las enfermedades laborales debido a que es de vital importancia el tema como medida de intervención de tipo administrativo.

Las pausas activas, generan un cese en la actividad que realiza el trabajador de forma rutinaria; es importante la realización de estas debido a que buscan generar cambios dentro de una organización a nivel de actividad física y hábitos saludables. Estas se deben enfocar teniendo en cuenta los sistemas de vigilancia epidemiológica y partiendo del conocimiento de los agentes a los que esté expuesto el trabajador y los tiempos de exposición a los agentes.

El sistema carcelario y penitenciario dentro de sus principales sistemas de vigilancia epidemiológica dispone de uno para lesiones por carga física y riesgo psicosocial, los cuales son de vital importancia debido a las posturas mantenidas que desarrollan dentro de sus labores; también las condiciones y demandas de la tarea como factor psicosocial que puede afectar el trabajador, lo anterior puede resultar en un desorden músculo esquelético-DME o una enfermedad

laboral desarrollada por un factor psicosocial. En este punto la realización de pausas activas es primordial porque permite a los trabajadores del Instituto Carcelario y Penitenciario y Carcelario-INPEC desarrollar sus labores de forma dinámica, proactiva, bajo los cuidados necesarios de su salud y la prevención de enfermedades.

## **Glosario**

**Actividad no rutinaria:** Actividad que no forma parte de la operación normal de la organización o actividad que la organización ha determinado como no rutinaria por su baja frecuencia de ejecución.

**Actividad rutinaria:** Actividad que forma parte de la operación normal de la organización, se ha planificado y es estandarizable.

**Amenaza:** Peligro latente de que un evento físico de origen natural, o causado, o inducido por la acción humana de manera accidental, se presente con una severidad suficiente para causar pérdida de vidas, lesiones u otros impactos en la salud, así como también daños y pérdidas en los bienes, la infraestructura, los medios de sustento, la prestación de servicios y los recursos ambientales.

**Condiciones de salud:** El conjunto de variables objetivas y de autorreporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora

**Enfermedad laboral:** Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.

**Pausa activa:** Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

**Peligro:** Fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.

**Política de seguridad y salud en el trabajo:** Es el compromiso de la alta dirección de una organización con la seguridad y la salud en el trabajo, expresadas formalmente, que define su alcance y compromete a toda la organización.

**Riesgo:** Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos.

**Vigilancia de la salud en el trabajo o vigilancia epidemiológica de la salud en el trabajo:** Comprende la recopilación, el análisis, la interpretación y la difusión continuada y sistemática de datos a efectos de la prevención. La vigilancia es indispensable para la planificación, ejecución y evaluación de los programas de seguridad y salud en el trabajo, el control de los trastornos y lesiones relacionadas con el trabajo y el ausentismo laboral por enfermedad, así como para la protección y promoción de la salud de los trabajadores.

**Seguridad y salud en el trabajo (SST):** es la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Proporcionar herramientas para la implementación de pausas activas aplicables en el sitio de trabajo con el fin de promocionar la salud y prevenir las enfermedades laborales.

### **Objetivos específicos**

- Realizar la búsqueda de referentes teóricos sobre la importancia de las pausas activas en los sitios de trabajo.
- Plantear el presente trabajo enfocado hacia los programas de vigilancia epidemiológica denominado prevención de lesiones por carga física y riesgo psicosocial el cual desarrolla el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario- INPEC.
- Proponer un módulo orientador para el sistema penitenciario y carcelario enfocado hacia el desarrollo de dinámicas para la realización de pausas activas en el sitio de trabajo.



## **Referentes teóricos**

El Ministerio de Salud de Colombia (S.f) define las pausas activas como “sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral”

Lo anterior se realiza en un ambiente laboral con el fin de fomentar la actividad física como una costumbre de vida saludable, esta se puede lograr a través de estrategias pedagógicas que desarrollen en los trabajadores la conciencia necesaria sobre los beneficios y relevancia de la actividad física regular.

Dentro de las organizaciones se hace necesario realizar pausas activas debido a que los trabajadores permanecen alrededor de 8 horas diarias en su trabajo algunos trabajadores pueden estar sentados o de pie por mucho tiempo dando esto espacio al desarrollo de DME (desordenes musculoesqueléticos). Por lo tanto, encaminar a los trabajadores dentro las instalaciones del INPEC a la realización de estas pueden favorecer y mejorar su condición física, disminuir el sedentarismo, mejorar los indicadores de ausentismo laboral, mantener controlada la incidencia y prevalencia de enfermedades osteomusculares y enfermedades derivadas de factores psicosociales contempladas en el decreto 1477 de 2014 como enfermedad laboral.

En forma de sustento del presente documento se realiza énfasis en la siguiente normatividad vigente aplicable en el tema de dinámicas para prevenir enfermedades laborales en el funcionario penitenciario.

Mediante la ley 1355 de 2009 se contemplan estrategias para promover la salud física en Colombia, dentro de sus artículos define lo siguiente “el ministerio de protección social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las administradoras de riesgos profesionales.

La resolución 0312 de 2019 dentro de sus estándares mínimos para empresas de mas de 50 trabajadores con una clasificación de riesgo I, II, III, IV y V; plantea los siguientes requisitos asociados al tema a tener de manera obligatoria y en función de la norma:

1. Descripción sociodemográfica y diagnóstico de las condiciones de salud de los trabajadores: este requisito es de vital relevancia debido a que recopila toda una caracterización de las personas y sus condiciones de salud para su posterior evaluación y análisis en el área de seguridad y salud en el trabajo.
2. Actividades de medicina del trabajo y de prevención y promoción de la salud: en este ítem se desarrollan los programas de vigilancia epidemiológica requeridos y conforme a la población de trabajadores y a los peligros que se exponen.
3. Evaluaciones médicas ocupacionales: estas son de gran importancia y es una medida de prevención debido a que se puede conocer la situación de salud de los trabajadores y como el empleador puede mejorar sus condiciones laborales para el desarrollo de sus funciones de forma óptima y segura.
4. Restricciones y recomendaciones médico laborales: en base a estas se deben ejecutar las dinámicas para los sitios de trabajo.
5. Estilos de vida y entorno saludable: la elaboración y ejecución de actividades que promuevan la salud y cumplan con el objetivo de prevenir enfermedades en el trabajo

a partir de medidas tendientes al fomento de vida y entorno saludables a través de las pausas activas en el trabajo y otros.

## Programas de vigilancia epidemiológica INPEC

En el documento PA-TH- G07 guía del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo

SG-SST, se plantean los siguientes programas de vigilancia epidemiológica:

**Figura 1. Programas de vigilancia epidemiológica**

<b>Prevención de lesiones por carga física</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Actividades:</li><li>•Prevenir las lesiones por sobre esfuerzo, fundamentalmente en la espalda, asociadas al levantamiento y manipulación de objetos pesados.</li><li>•Prevenir las lesiones asociadas a los esfuerzos sostenidos que se producen cuando se mantienen posturas inadecuadas.</li><li>•Prevenir las lesiones en miembros superiores asociadas al desarrollo de tareas muy repetitivas, o de cuello y hombro, debidas a los esfuerzos estáticos que suelen ir asociados a este tipo de tareas.</li></ul>
<b>Conservación auditiva</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Actividad</li><li>•Prevenir lesiones auditivas, llevando a cabo un Programa de Conservación de la Audición para vigilar los niveles de ruido en los lugares de trabajo, evaluar la exposición al ruido ocupacional, reducir el ruido o proveer protección adecuada</li></ul>
<b>Prevención de Riesgo Psicosocial</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Actividad:</li><li>• Valorar y controlar el Riesgo Psicosocial existente en la institución, mediante la implementación de medidas eficaces y oportunas. Incluir la prueba específica y el proceso de validación y aplicación.</li></ul>
<b>Riesgo Cardiovascular</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Actividad:</li><li>•Identificar funcionarios sanos con factores de riesgo cardiovascular y re-orientarlos hacia hábitos y estilos de vida saludables que modifiquen o disminuyan la expresión futura de enfermedades (Prevención Primaria).</li><li>•En los pacientes que ya padecen alguna enfermedad (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad coronaria ó vascular en general, obesidad), se busca adherencia a un programa de tratamiento para controlar su enfermedad bajo dirección médica y con el apoyo del personal de salud. (Prevención Secundaria).</li></ul>
<b>Conservación Respiratoria</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Actividad</li><li>•Identificar los riesgos químicos que involucran los funcionarios, a efectos de su eliminación o minimización</li></ul>
<b>Conservación Visual</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Actividad:</li><li>•Prevenir la presentación de casos de enfermedades visuales en los trabajadores de la institución, mediante acciones sobre el ambiente de trabajo y seguimiento individual.</li></ul>
<b>Riesgo Biológico</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Actividad:</li><li>•Prevenir la ocurrencia de enfermedades infecciosas y accidentes de trabajo con riesgo biológico en los trabajadores de la institución, que por razón de su labor tiene que desempeñar funciones con una alta exposición a factores de riesgo de reconocida peligrosidad para la salud.</li></ul>

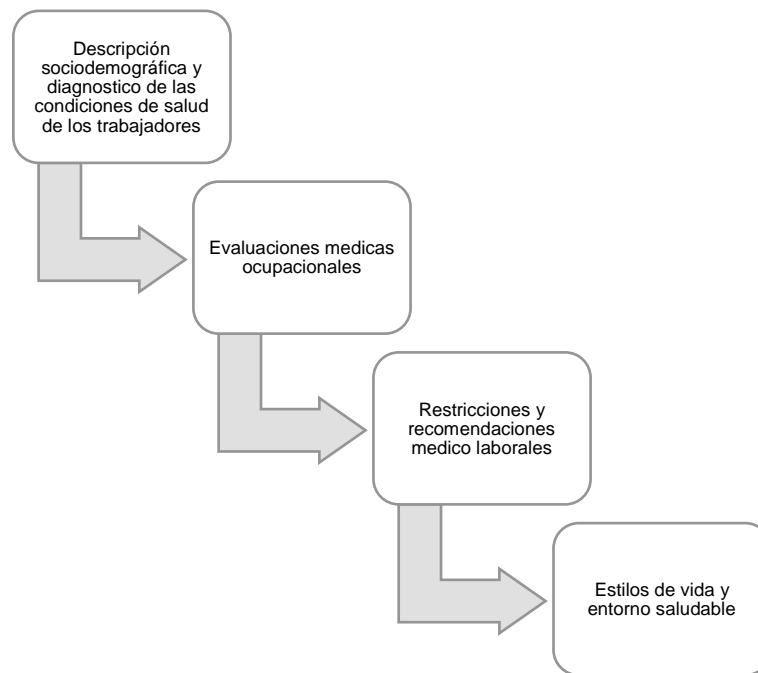
Programas de vigilancia epidemiológica, INPEC.

Para el desarrollo del módulo orientador y con fines pedagógicos se tomará la información del programa de vigilancia epidemiológica referente a prevención de lesiones por carga física, prevención de riesgo psicosocial y riesgo cardiovascular.

### **Desarrollo del contenido módulo orientador**

Como primera medida para el desarrollo de las dinámicas para prevenir enfermedades laborales en el funcionario penitenciario, se debe contemplar el siguiente paso a paso como actividad previa.

**Figura 2. Medidas de prevención y promoción de la salud enfocadas al entorno de estilos de vida saludable.**

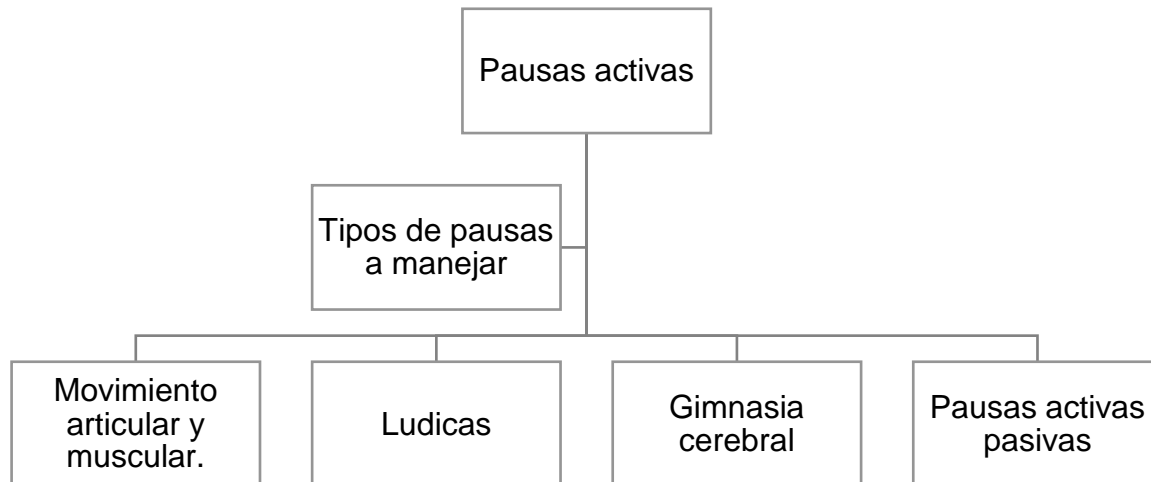


Pasos previos para el desarrollo de las dinámicas de prevención de enfermedades laborales.

La creación de un estilo de vida y entorno saludable dentro de las instalaciones del INPEC se puede realizar con medidas preventivas tendientes al desarrollo de actividades físicas en el entorno laboral y gimnasia cerebral.

Para fines pedagógicos y con motivos de prevención de enfermedades laborales en los servidores penitenciarios, el presente documento hace énfasis en los dinámicas y ejercicios para el desarrollo de un programa de pausas activas dentro de la institución, basándose en los siguientes planteamientos.

**Figura 3. Pausas activas**

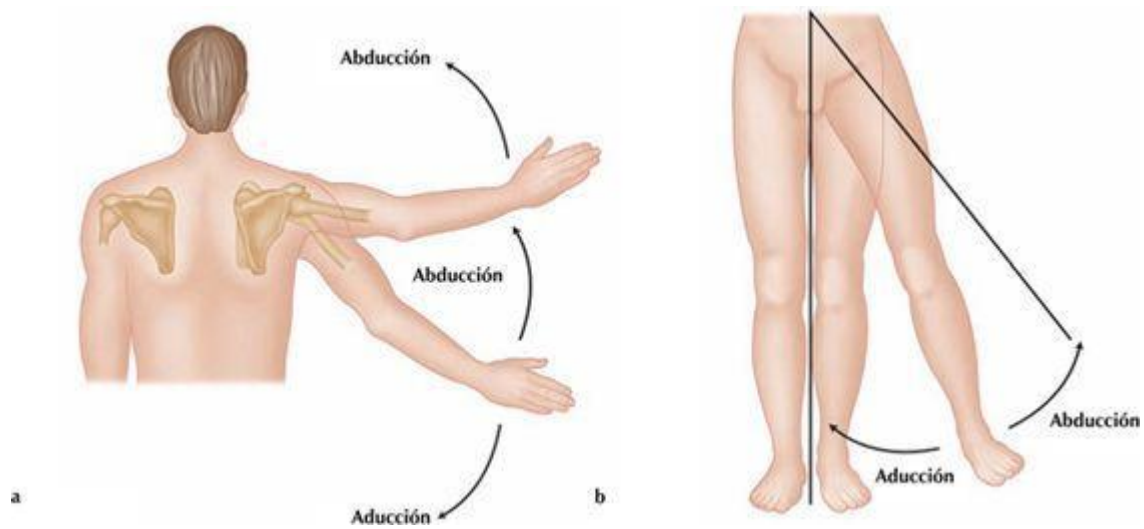


Tipos de pausas activas contenidas en el documento.

### **Pausas activas de movimiento articular y muscular**

Antes de realizar cualquier pausa activa explicar a los servidores penitenciarios la forma correcta de realizar los movimientos articulares así como su nombre técnico.

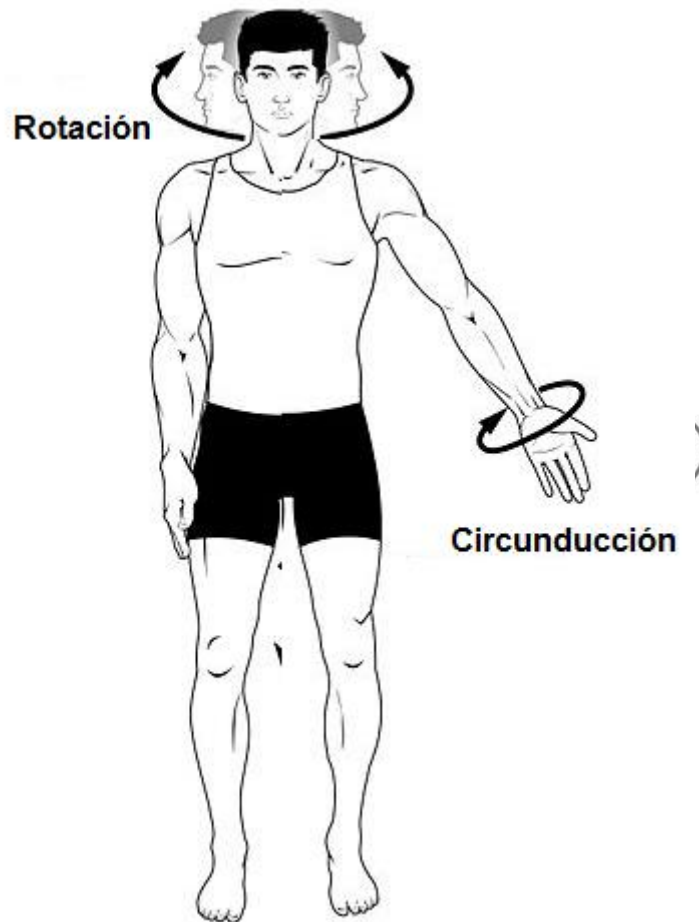
## *Abducción y aducción*



## *Flexión y extensión*



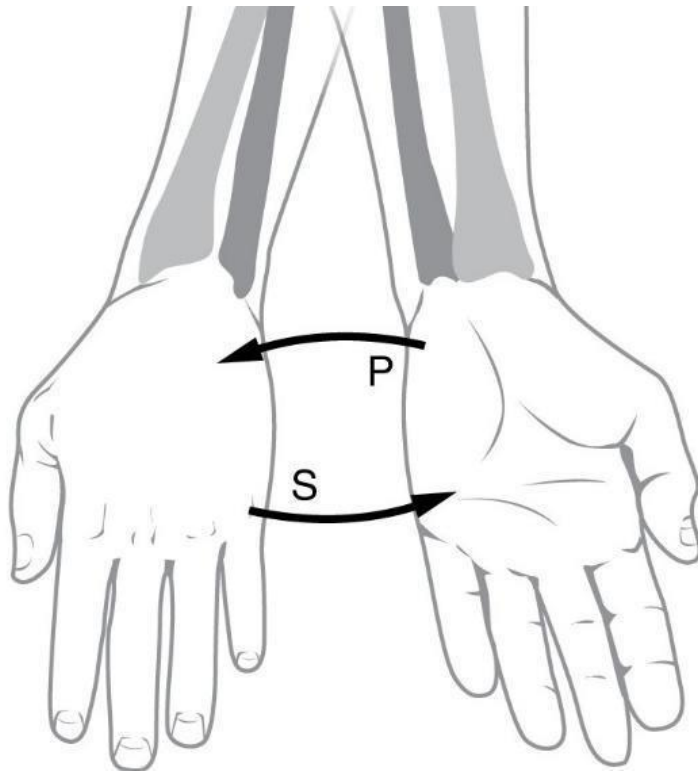
*Rotación y circunducción*



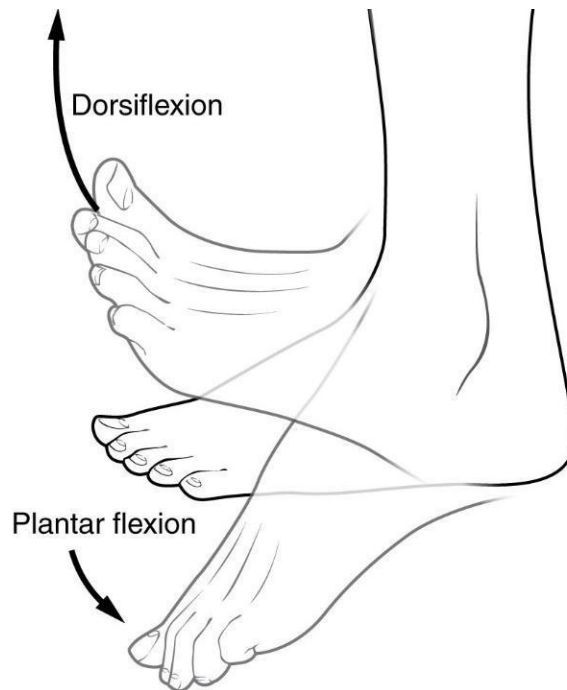
*Inversión y eversión*



*Supinación y pronación*



*Dorsiflexión y plantar flexión*



Luego de explicar los movimientos articulares a los servidores penitenciarios se procederá a realizar la pausa activa de movimiento articular y muscular.

### **Pausas lúdicas**

Las pausas activas lúdicas tienen como objetivo primordial liberar la fatiga y estrés derivado del trabajo estas constan de actividades dinámicas y juegos que requieren diferentes habilidades corporales y de pensamiento.

### **Gimnasia cerebral**

Son ejercicios que estimulan la concentración, contribuyen a salir de la rutina, también ayudan a mejorar su rendimiento a nivel mental.

### **Pausas activas pasivas**

Este tipo de pausas se trata de un descanso o tiempo de relajación en donde el trabajador renueva su energía y libera su estrés a través de diferentes técnicas de respiración y actividades.

## **Conclusiones**

La prevención de enfermedades osteomusculares se puede realizar a través de distintas pausas activas, esto puede disminuir el riesgo del desarrollo de estas en los servidores penitenciarios.

Las distintas dinámicas de prevención pueden no solamente intervenir en aspectos ergonómicos sino también en los psicosociales, permitiendo así un bienestar dentro del trabajo atendiendo situaciones de forma integral.

La ejecución de pausas activas durante la jornada laboral contribuye a la disminución del estrés, liberar la tensión articular y muscular, fortalecer la circulación sanguínea, mejorar la capacidad de atención y productividad laboral.

## **Anexos**

### **Anexo 1. Infografía pausas activas**

### **Anexo 2. Cartilla ejercicios o actividades sugeridas**

## **Referencias**

Congreso de la república. (2012). Ley 1562 de 2014. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Ministerio del trabajo. (2015). Decreto 1072 de 2015. Decreto único reglamentario sector trabajo.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

Cambiando el juego. (2020). Movimientos básicos del cuerpo. Cambiando el juego.

<https://cambiandoeljuego.com/biomecanica/movimientos-basicos-del-cuerpo-humano/>

Congreso de la república. (2009). Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

[https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)

Ministerio del trabajo. (2019). Resolución 0312 de 2019. Por la cual se definen los estándares mínimos del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf> .

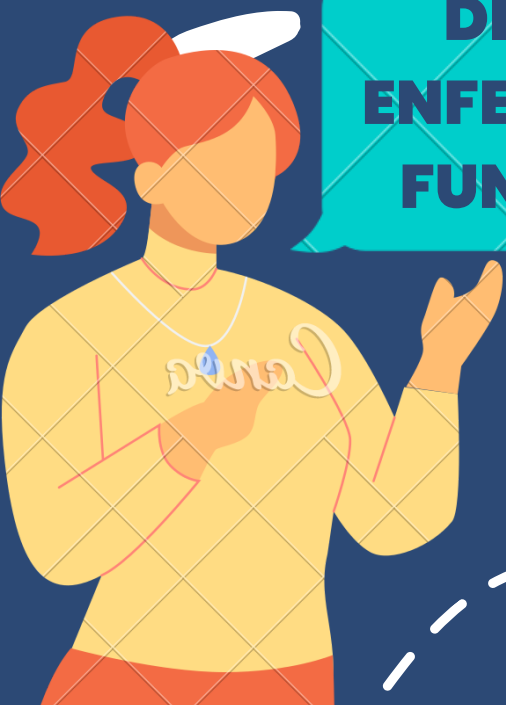
Ministerio de salud. (S. f). ABECÉ: pausas activas.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

Instituto nacional penitenciario y carcelario. (2016). PA-TH- G07 guía del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo SG-SST.

<http://isolucion.inpec.gov.co/Isolucion4Inpec/Administracion/frmFrameSet.aspx?Ruta=L i4vRnJhbWVTZXRBcnRpY3Vsby5hc3A/UGFnaW5hPUJhbmNvQ29ub2NpbWllbnRv NEIOUEVDL0YvRjRCM0VDQUItNUMwRi00QURDLTk0NjktQTY1Q0U4QTg4MDg 2L0Y0QjNFQ0FCLTVDMETNEFEQy05NDY5LUE2NUNFOEE4ODA4Ni5hc3AmS URBUIRQ1VMTz02OTU=>

# DINÁMICAS PARA PREVENIR ENFERMEDADES LABORALES EN EL FUNCIONARIO PENITENCIARIO.



## 1

¿Qué es una pausa activa?  
Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.



## ¿Por qué hacer pausas activas?

- Disminuyen el estrés.
- Favorecen el cambio de posturas de trabajo liberando la tensión articular y muscular.
- Estimulan y favorecen la circulación sanguínea.
- Favorecen la capacidad de concentración durante la jornada laboral.
- Mejoran el desempeño y productividad laboral.
- Contribuyen a la prevención de enfermedades laborales.

## 2

## 3

### ¿Qué tipos de pausas activas se pueden realizar?

- Movimiento articular y muscular
- Lúdicas
- Gimnasia cerebral
- Pausas activas pasivas



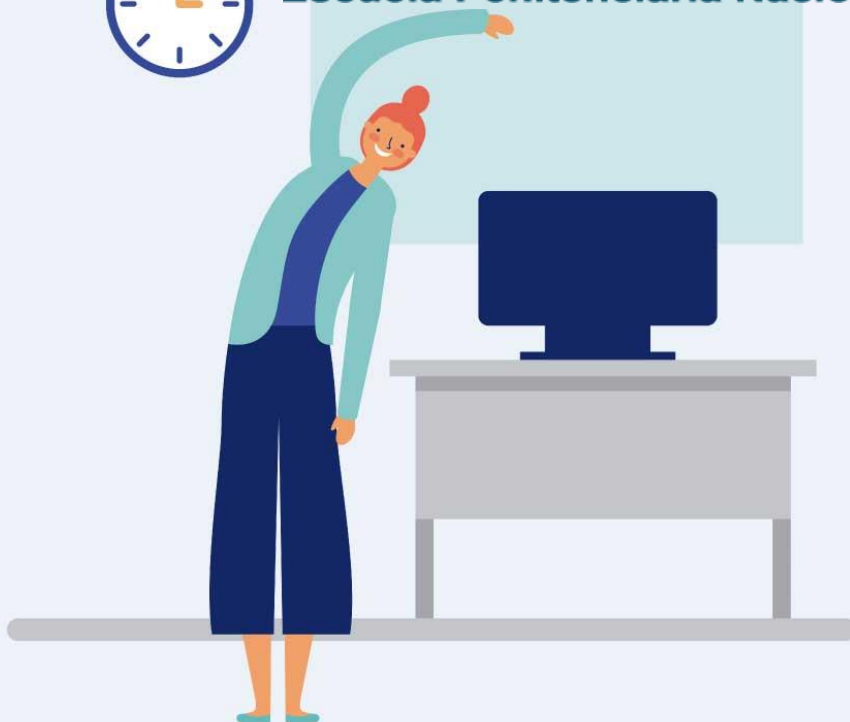
Algunas medidas de prevención y promoción de la salud enfocadas al entorno de estilos de vida saludable, pueden ser:

- Descripción sociodemográfica y diagnóstico de las condiciones de salud de los trabajadores.
- Evaluaciones médicas ocupacionales.
- Restricciones y recomendaciones médico laborales.
- Fomento de estilos de vida y entorno saludable.

## 4



**EPN**  
Escuela Penitenciaria Nacional



# **Dinámicas para prevenir enfermedades laborales en el funcionario penitenciario**

Elaborado por:

Liliana Rozo Gamboa

Escuela Penitenciaria Nacional

Seguridad y salud en el trabajo

Línea de investigación: pedagogía penitenciaria desarrollo y trascendencia humana

Año 2023



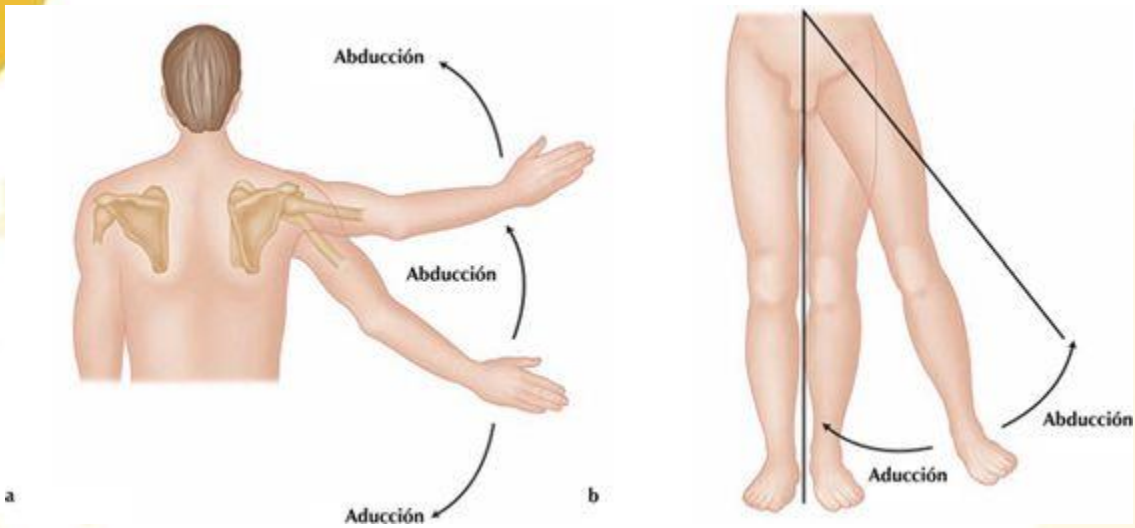
**pausas activas  
de  
movimiento articular**



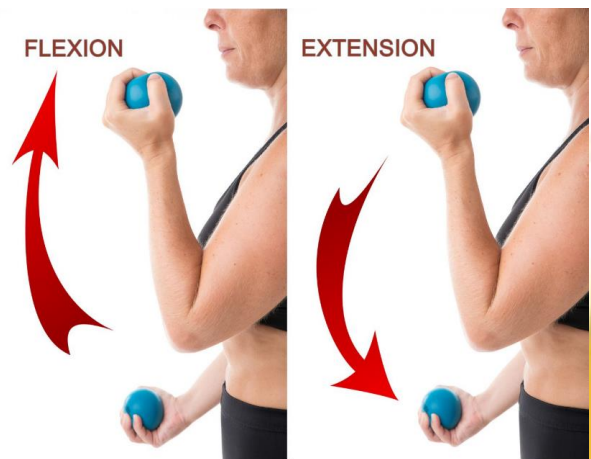


# Movimientos articulares

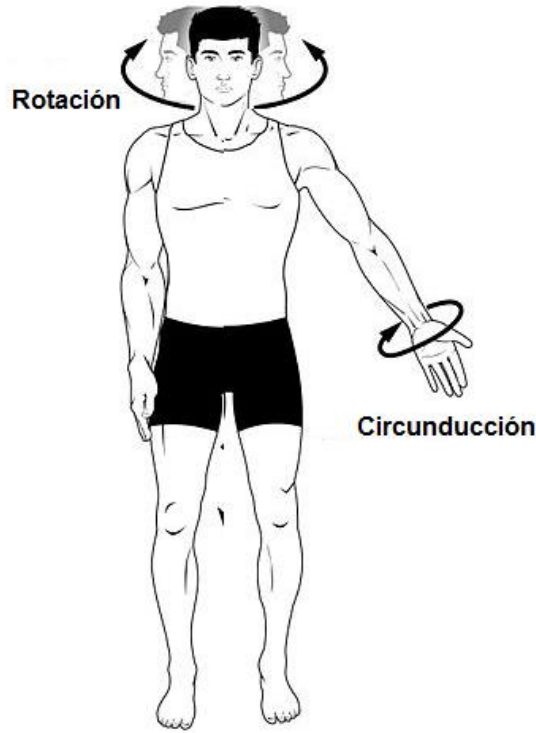
## Abducción y aducción



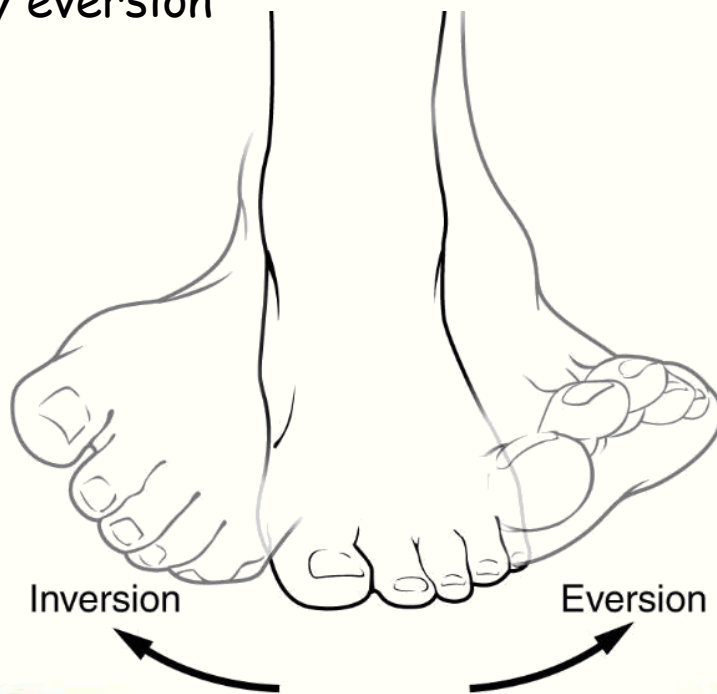
## Abducción y aducción



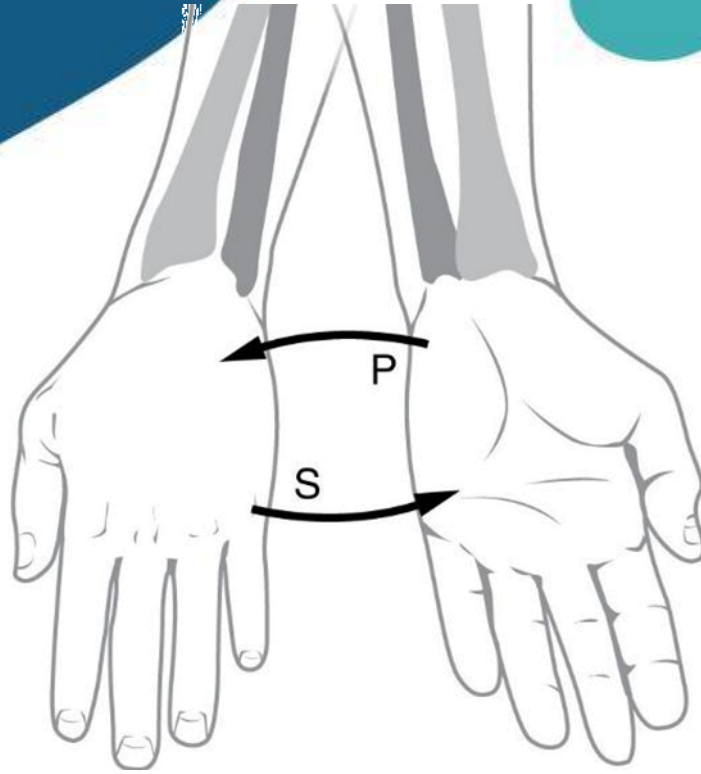
# Rotación y circunducción



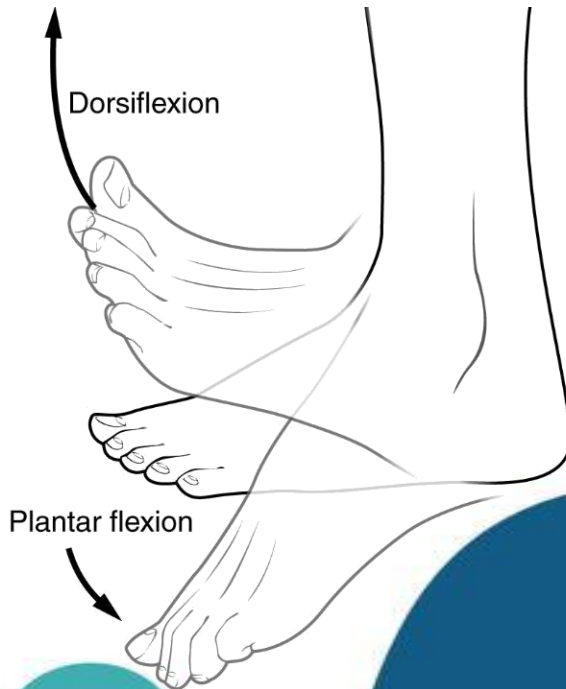
# Inversión y eversión



# Supinación y pronación



# Dorsiflexión y plantar flexión



# Recomendaciones

- Realizar movimientos de cada segmento corporal durante 10 minutos, estos pueden ser lentos y coordinados.
- No deben generar ninguna sensación de dolor.

- En el siguiente enlace se puede observar algunos ejercicios sugeridos:

<https://www.youtube.com/watch?v=UX9Cf36fSOU>

# pausas activas Lúdicas

Las pausas activas lúdicas tienen como objetivo primordial liberar la fatiga y estrés derivado del trabajo estas constan de actividades dinámicas y juegos que requieren diferentes habilidades corporales y de pensamiento.

**ALGUNOS ejercicios pueden ser:**



<https://www.youtube.com/watch?v=C5Qb3KK6G3A>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qq3-fGPPRLI>



<https://www.youtube.com/watch?v=Qq3-fGPPRLI>

# Gimnasia cerebral

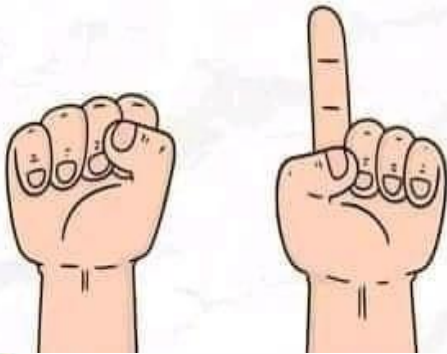
Son ejercicios que estimulan la concentración, contribuyen a salir de la rutina, también ayudan a mejorar su rendimiento a nivel mental.

# ALGUNOS ejercicios pueden ser

- Mire el grafico y diga el color, no la palabra

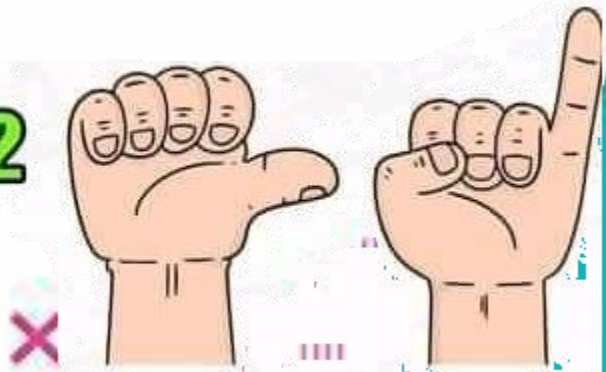
AMARILLO AZUL NARANJA  
NEGRO ROJO VERDE  
MORADO AMARILLO ROJO  
NARANJA VERDE NEGRO  
AZUL ROJO MORADO  
VERDE AZUL NARANJA

- Intercale la posición de sus manos lo más rápido posibles



## Ejercicio 1

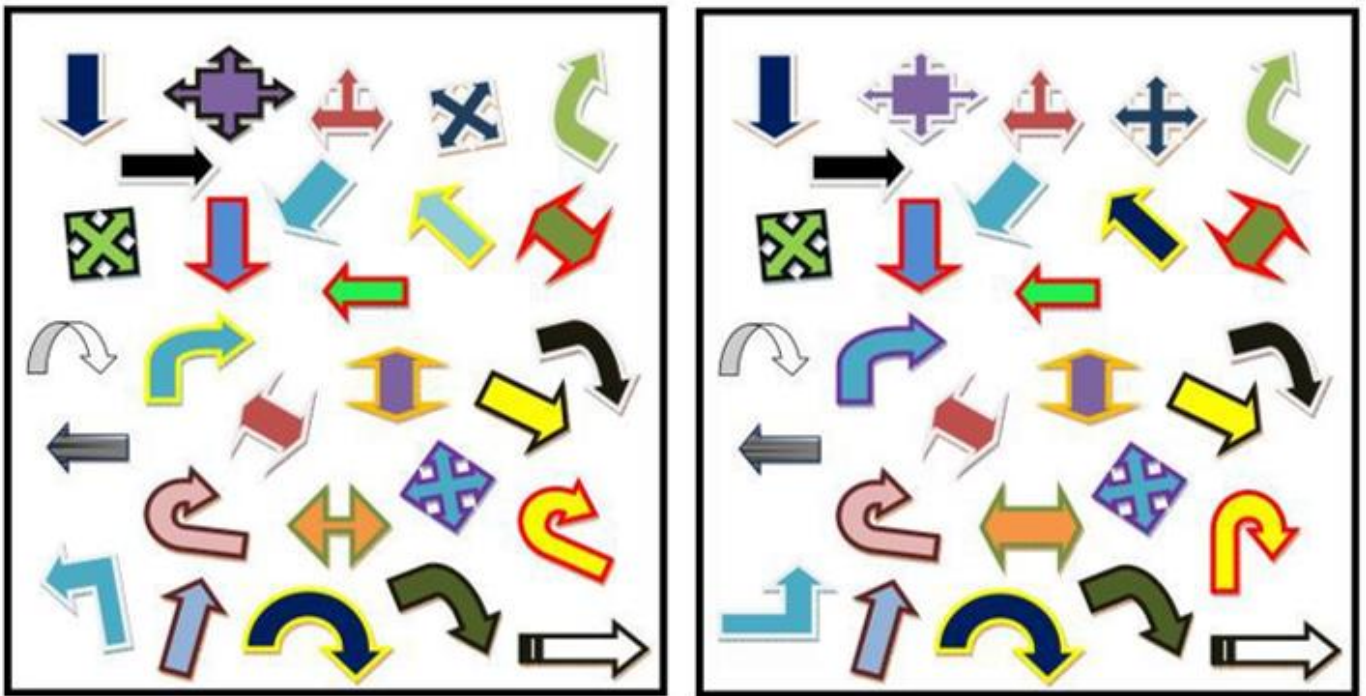
## Ejercicio 2





- Otros ejercicios pueden ser encontrar las diferencias, adivinanzas, sopas de letras o laberintos. Por ejemplo:

Encuentra las 7 diferencias pueden ser de tamaño, color y orientación



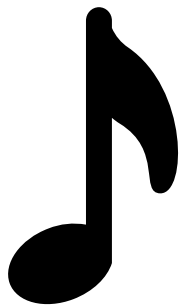
<http://orientacionandujar.wordpress.com/>



# pausas activas pasivas

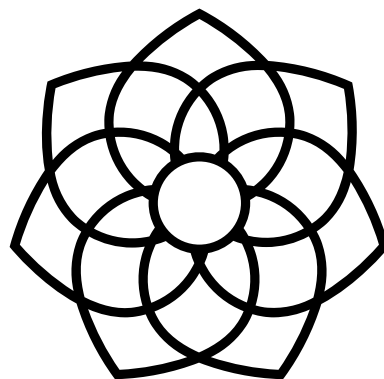
Este tipo de pausas se trata de un descanso o tiempo de relajación en donde el trabajador renueva su energía y libera su estrés a través de diferentes técnicas de respiración y actividades.

# ALGUNAS actividades sugeridas pueden ser



Escuchar musica de su preferencia acompañada de ejercicios de respiración.

Colorear un mándala.



Meditación

# Referencias

- Congreso de la república. (2012). Ley 1562 de 2014. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>
- Ministerio del trabajo. (2015). Decreto 1072 de 2015. Decreto único reglamentario sector trabajo.  
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>
- Cambiando el juego. (2020). Movimientos básicos del cuerpo. Cambiando el juego. <https://cambiandoeljuego.com/biomecanica/movimientos-basicos-del-cuerpo-humano/>
- Congreso de la república. (2009). Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.  
[https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)
- Ministerio del trabajo. (2019). Resolución 0312 de 2019. Por la cual se definen los estándares mínimos del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST.  
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>
- Ministerio de salud. (S. f). ABECÉ: pausas activas.  
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>
- Instituto nacional penitenciario y carcelario. (2016). PA-TH- G07 guía del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo SG-SST.  
<http://isolucion.inpec.gov.co/Isolucion4Inpec/Administracion/frmFrameSet.aspx?Ruta=Li4vRnJhbWVTZXRhbnRvY3Vsby5hc3A/UGFnaW5hPUJhbmNvQ29ub2NpbWllbnRvNElOUeVDL0YyRjRCMOVDQUI+NUMwRi00QURDLTk0NjktQTY1Q0U4QTg4MDg2L0Y0QjNFQ0FCLTVDMey+NEFEEQy05NDY5LUE2NUNFOEE4ODA4Ni5hc3AmSURBUiRjQ1VMTz02OTU=>