

MUNICIPAL DE SANTIAGO OPERA NACIONAL DE CHILE	PROTOCOLO DE PAUSAS PARA RECUPERACION MUSCULOESQUELETICA	ELABORACIÓN: OCTUBRE 2025
		PROXIMA REVISIÓN: OCTUBRE 2027
	CODIGO: DPR-PRO-PAU-01	Página 1 de 5

PROTOCOLO DE PAUSAS PARA RECUPERACION MUSCULOESQUELETICA

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Camilo Cárdenas Jiménez Asesor en prevención de riesgos. Teatro Municipal de Santiago	Alejandra Espinosa Jaque Dirección del Ballet Teatro Municipal de Santiago Asistente Administrativa Ballet de Santiago Alejandra Lira Domínguez Kinesióloga Teatro Municipal de Santiago Rodrigo Sepúlveda Galleguillos Jefe de prevención de riesgos. Teatro Municipal de Santiago Laidy San Martín Asesor y Auditor Interno Municipal de Santiago Laidy San Martín Palma Asesora & Auditora interna Teatro Municipal de Santiago	Carmen Gloria Lareas Directora general. Teatro Municipal de Santiago Rodrigo Asquero Gerente general Teatro Municipal de Santiago.
FECHA: Octubre 2025	FECHA: Octubre 2025	FECHA: Octubre 2025

MUNICIPAL DE SANTIAGO OPERA NACIONAL DE CHILE	PROTOCOLO DE PAUSAS PARA RECUPERACION MUSCULOESQUELETICA	ELABORACIÓN: OCTUBRE 2025
		PROXIMA REVISIÓN: OCTUBRE 2027
	CODIGO: DPR-PRO-PAU-01	Página 2 de 5

INDICE

1.- OBJETIVO	3
2.- FUNDAMENTACIÓN	3
3.- ALCANCE Y APLICACIÓN	3
5.- DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO	4
6.- PROCEDIMIENTO EN CASO DE ACCIDENTES O ENSAYOS	4
7.- CONTROL DE CAMBIOS.....	5
8.- DISPOSICIONES FINALES.....	5

MUNICIPAL DE SANTIAGO OPERA NACIONAL DE CHILE	PROTOCOLO DE PAUSAS PARA RECUPERACION MUSCULOESQUELETICA	ELABORACIÓN: OCTUBRE 2025
		PROXIMA REVISIÓN: OCTUBRE 2027
	CODIGO: DPR-PRO-PAU-01	Página 3 de 5

1.- OBJETIVO

Establecer un procedimiento preventivo destinado a disminuir la fatiga muscular y el riesgo de lesiones musculoesqueléticas en los/las bailarines(as) del Ballet del Teatro Municipal de Santiago, mediante la incorporación de pausas programadas durante las clases y ensayos.

2.- FUNDAMENTACIÓN

El entrenamiento y la práctica continua del ballet, generan un esfuerzo físico sostenido sobre músculos y articulaciones, especialmente en extremidades inferiores y columna.

La incorporación de pausas y descansos controlados permite:

- Prevenir lesiones por sobrecarga o esfuerzo repetitivo.
- Mejorar la recuperación muscular.
- Mantener la capacidad técnica y artística de los intérpretes.
- Promover hábitos saludables en la práctica profesional del ballet.

3.- ALCANCE Y APLICACIÓN

Este protocolo aplica a todas las actividades de ensayos, clases regulares y sesiones técnicas del cuerpo de baile, realizadas en dependencias del Teatro Municipal de Santiago o en espacios externos autorizados.

Su cumplimiento es obligatorio para directores, docentes y bailarines(as) de la compañía de ballet del Teatro Municipal de Santiago.

4.- TIPOS DE PAUSAS

Las pausas se dividen en las siguientes categorías:

- **Pausas:** hidratación y descanso.
- **Descansos Breves:** reposo pasivo con hidratación y control postural (10 min).
- **Descanso Principal:** periodo prolongado de reposo y alimentación ligera, orientado a la recuperación completa (1 hr).

MUNICIPAL DE SANTIAGO OPERA NACIONAL DE CHILE	PROTOCOLO DE PAUSAS PARA RECUPERACION MUSCULOESQUELETICA	ELABORACIÓN: OCTUBRE 2025
		PROXIMA REVISIÓN: OCTUBRE 2027
	CODIGO: DPR-PRO-PAU-01	Página 4 de 5

5.- DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

Durante las jornadas de clases o ensayos se deben establecer pausas planificadas de acuerdo con la siguiente estructura:

Bloque de Trabajo	Duración	Tipo de Pausa/ Descanso	Duración de la Pausa
Primer bloque	1:15 hr	Pausa	15 min
Segundo bloque	1:30 hr	Descanso breve	10 min
Tercer bloque	1:05 hr	Descanso principal	1 hr
Cuarto bloque	1:30 hr	Descanso breve	10 min

Los bloques de trabajo podrán ajustarse en su duración según la planificación y necesidades de la programación artística, sin exceder en ningún caso una duración máxima de 1 hora y 30 minutos continuos

6.- PROCEDIMIENTO EN CASO DE ACCIDENTES O ENSAYOS

En caso de que un(a) bailarín(a) sufra una lesión o accidente durante clases o ensayos debe generar las siguientes acciones:

- Detener inmediatamente la actividad y brindar asistencia básica al afectado(a).
- Contactar al Área de Prevención de Riesgos del Teatro Municipal de Santiago, quien recopilara la información para activar gestiones con la mutualidad.
- El Área de Prevención de Riesgos, además, activara el procedimiento mutual de atención con medico deportólogo.
- Se deberá registrar el incidente o accidente conforme a lo indicado en el DS 44, indicando las circunstancias, hora y testigos, para seguimiento interno y todas las medidas de control preventivo.

MUNICIPAL DE SANTIAGO OPERA NACIONAL DE CHILE	PROTOCOLO DE PAUSAS PARA RECUPERACION MUSCULOESQUELETICA	ELABORACIÓN: OCTUBRE 2025
		PROXIMA REVISIÓN: OCTUBRE 2027
	CODIGO: DPR-PRO-PAU-01	Página 5 de 5

7.- CONTROL DE CAMBIOS

Este protocolo está sujeto a cambios siempre y cuando hubiera modificación de la organización de los ciclos de trabajo o por sugerencias emitidas de mutualidad en caso de alguna mejora de implementación de algún protocolo del MINSAL, el cual deberá registrarse en la siguiente tabla:

FECHA	MOTIVO DE MODIFICACIÓN

8.- DISPOSICIONES FINALES

La implementación de este protocolo busca optimizar la salud física y el desempeño de los/las bailarines(as) del Ballet del Teatro Municipal de Santiago. Su cumplimiento debe ser permanente y actualizado según las necesidades ergonómicas detectadas en el trabajo escénico.