Bogotá, D.C., Septiembre 19 de 2022

Señores
DIVISIÓN FINANCIERA
Cámara de Representantes
Ciudad

Asunto: Remisión Cuenta de Cobro

Por medio de la presente, remito a ustedes la cuenta de cobro del Contrato N° 0280 del 20 de enero de 2022, a nombre de la contratista KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ, correspondiente al periodo entre el 20 de AGOSTO al 19 de SEPTIEMBRE de 2022.

Anexo:

Formato acta N° 8
Formato único para pago de contratistas
Informe de labores.
Certificaciones del cumplimiento del objeto del contrato
Carta decreto 2271 de 2009.
Planilla de pago de seguridad social integral del mes
Copia acta de inicio.

Cordialmente,

JUAN ENRIQUE AARON RIVERO
Jefe División Personal
Cámara de Representantes

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES
AQUÍ VIVE LA DEMOCRACIA
NIT: 899999098-0

FORMATO UNICO PARA PAGO DE CONTRATISTAS

Código:		Pág. 1 de 1
Versión:	001	
Fecha de Aprobación:	16/05/2022	
DIVISION FINANCIERA Y PRESUPUESTO		
Proceso: ORDEN DE PAGO		

ORDEN DE PAGO DEL SUPERVISOR A LA DIVISION FINANCIERA Y PRESUPUESTO

I. DATOS BASICOS DEL CONTRATO No 280

BENEFICIARIO:	KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ		
C.C. o NIT:	1102373164		
SUPERVISOR	JUAN ENRIQUE AARON RIVERO		
FECHA DE INICIO	20/01/2022	FECHA DE TERMINACION	19/12/2022

OBJETO DEL CONTRATO:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS, PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

II. DESCRIPCION DEL PAGO

No de cuenta de cobro	**8**	**Periodo a cobrar**	20-ago-22	19/09/2022	**Acta:**	Parcial:	X
						Final:	
CDP No.	522		**RP No.**	38522			
VALOR DE LA PRESENTE CUENTA DE COBRO:	$ 8.000.000	VALOR EN LETRAS:	OCHO MILLONES DE PESOS M/CTE				

ESTADO DE CUENTA

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$ 64.000.000	**Valor acta parcial No 04**	$ 8.000.000	**Valor acta parcial No 09**	$.....
Adición (si lo hay)	$ 24.000.000	**Valor acta parcial No 05**	$ 8.000.000	**Valor acta parcial No 10**	$.....
Valor acta parcial No 01	$ 8.000.000	**Valor acta parcial No 06**	$ 8.000.000	**Valor acta parcial No 11**	$.....
Valor acta parcial No 02	$ 8.000.000	**Valor acta parcial No 07**	$ 8.000.000	**Valor acta parcial No 12**	$.....
Valor acta parcial No 03	$ 8.000.000	**Valor acta parcial No 08**	$ 8.000.000	**Saldo (valor pendiente para pago)**	$ 24.000.000

III. APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL Y PARAFISCALES

El supervisor certifica que ha verificado el pago de los aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad Social realizados por el contratista por medio de la planilla relacionada en el presente informe, y que los mismos han sido liquidados de conformidad con las normas vigentes. Se encuentran cargados en el sistema secoop.

No Planilla SS.	PENSIÓN	SALUD	ARL	TOTAL PAGADO	Periodo pagado de SS	AGOSTO
7851331370	$ 512.000	$ 400.000	$ 16.800	$ 928.800		

CUMPLIMIENTO DECRETO 2271- 2009 POR PARTE DEL CONTRATISTA

PARA LOS EFECTOS LEGALES EL SUPERVISOR CERTIFICA, QUE EL CONTRATISTA SUMINISTRÓ LA SIGUIENTE INFORMACION:

1. Que los pagos aportados de seguridad social sobre el periodo informado en la presente acta corresponden a los pagos efectuados sobre los ingresos percibidos como contratista de la Camara de Representantes, con la cual tiene suscrito el contrato mencionado .				
2. He contratado o vinculado dos (2) o más personas asociados a la actividad del presente contrato, (Artículo 383 E.T. Parágrafo 2.).	SI		NO	X
3. Manifiesta que es del regimen Comun	SI		NO	X
4. Manifiesta que es del regimen Simplificado	SI	X	NO	

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO SUPERVISOR

Certifico que, previa revisión del presente formato y sus anexos, del informe de actividades y/o del producto establecido en el contrato, el contratista cumplió a satisfacción con las obligaciones contenidas en el mismo, por lo que cumple con todos los requisitos legales y, por tanto, autorizo el pago.

EXCLUSIVO PARA DISMINUIR BASE DE RETENCION

6. Que siguen vigentes, las condiciones para aplicar las deducciones presentadas para depuración de la base de retención en la fuente por concepto de:

a. Intereses de crédito de vivienda	SI		NO	X	**Valor Anual: $**_____
b. Plan de Medicina Prepagada o Seguro de Salud	SI		NO	x	**Valor Mensual: $**_____
c. Dependientes	SI		NO	X	

La presente certificación se expide a los 19 días del mes de SEPTIEMBRE de 2022.

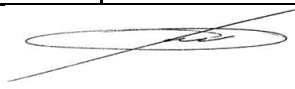
Observaciones:

RESPONSABLE:

JUAN ENRIQUE AARON RIVERO
JEFE DIVISION DE PERSONAL

Funcionario de la División Financiera que Revisó:

DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA CÁMARA DE REPRESENTANTES FORMATO DE ACTA N° 8				
Contrato No.	0280_2022 DEL 20 DE ENERO DE 2022			
Objeto	"PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS, PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO".			
Valor total	$ 64.000.000	**Reg. Presupuestal No.**	38522	
Contratista	KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ			
Supervisor	DR. JUAN ENRIQUE AARON RIVERO- JEFE DIVISION DE PERSONAL			
Fecha de Inicio	20 de enero de 2022			
Fecha de terminación	19 de diciembre de 2022			
Plazo de Ejecución	19 de diciembre de 2022			
FECHA DEL ACTA N° 8		**Año**	**Mes**	**Día**
		2022	9	19
En la ciudad de Bogotá D.C., en la fecha antes indicada contratista y supervisor suscriben la presente ACTA N° 8 del contrato antes identificado y autorizan su correspondiente pago.				
Periodo informado	del 20 de agosto a 19 de septiembre de 2022			
Actividades desarrolladas	1. Se colaboró en el seguimiento e implementación del Plan Estratégico de Seguridad y Salud en el trabajo, a través de las diferentes actividades programadas en el mes. 2. Apoyo en la revisión y organización del cronograma del plan de SST del mes de agosto, tanto de capacitaciones (CUIDADO DE LA VOZ EN TIEMPOS DE COVID-19 Y/O INFECCIONES RESPIRATORIAS, charla virtual higiene postural). 3. Se apoyó en la revisión de equipos de protección personal. 4.por solicitud de planeación se esta revisando los procedimientos de la oficina de sst, para su actualización. 5. Apoyo en la revisión, organización y actualización del cronograma del plan de trabajo anual 2022. 6. Se acompañó al equipo en el taller programados por la oficina de Seguridad y salud en el trabajo (CUIDADO DE LA VOZ EN TIEMPOS DE COVID-19 Y/O INFECCIONES RESPIRATORIAS, charla virtual higiene postural).			
Evidencias de la ejecución del contrato	ADJUNTO INFORME DE LABORES REVISADO POR EL SUPERVISOR DEL CONTRATO			

ESTADO DE CUENTA			
Valor Contrato	OCHENTA Y OCHO MILLONES DE PESOS M/CTE 88,000.000,00)		
Valor Acta N°1	OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)		
Valor Acta N°2	OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)		
Valor Acta N°3	OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)		
Valor Acta N°4	OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)		
Valor Acta N°5	OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)		
Valor Acta N°6	OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)		
Valor Acta N°7	OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)		
Valor Acta N°8	OCHO MILLONES DE PESOS ($8,000,000)		
SALDO(VALOR PENDIENTE PARA PAGO)	VEINICUATRO MILLONES DE PESOS ($24,000,000)		
Entidad en donde se realiza el pago.	SOI	Valor total del aporte	$ 928.800
Recibo No.	7851331370	Salud	$ 400.000
Periodo Cotizado	agosto	Pension	$ 512.000
		ARP	$ 16.800
ANEXOS:			
Copia planillas de aporte Pagado - Los soportes que contienen información sensible nreposan en el archivo del SG SST			X
Firma			
Nombre	KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ	DR. JUAN ENRIQUE AARON RIVERO	
	Contratista	Supervisor	

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA CÁMARA DE REPRESENTANTES AQUI VIVE LA DEMOCRACIA	CAMARA DE REPRESENTANTES DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA		
	FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES POR PARTE DEL CONTRATISTA (APLICA PARA CONTRATOS DE PRESTACION DE SERVICIOS PERSONALES)	CODIGO	
		VERSION	
		FECHA	
		PAGINA	

NOMBRE:	KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ				**C.C. No:**	1102373164	
N° CONTRATO:	280	**AÑO CONTRATO:**	2022	**VIGENCIA DESDE:**	20/01/2022	**HASTA:**	19/12/2022

OBJETO DEL CONTRATO

PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS, PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

NÚMERO DE PAGO	**8**
NOMBRE DEL SUPERVISOR Y CARGO:	JUAN ENRIQUE AARON RIVERO

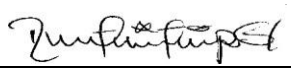
DESCRIPCIÓN DE OBLIGACIONES Y ACTIVIDADES DURANTE EL RESPECTIVO PERIODO

DETALLAR OBLIGACIONES ESTIPULADAS EN EL CONTRATO	DETALLAR LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL RESPECTIVO PERIODO, RESPECTO A CADA UNA DE LAS OBLIGACIONES ESTIPULADAS EN EL CONTRATO
Apoyar el Seguimiento y apoyo a la implementación del Plan Estratégico de Seguridad y Salud en el trabajo	Se colaboró en el seguimiento e implementación del Plan Estratégico de Seguridad y Salud en el trabajo, a través de las diferentes actividades programadas en el mes.
Apoyar la actualización y propuesta al cronograma de capacitaciones de seguridad y salud en el trabajo	Apoyo en la revisión y organización del cronograma del plan de SST del mes de agosto, tanto de capacitaciones (CUIDADO DE LA VOZ EN TIEMPOS DE COVID-19 Y/O INFECCIONES RESPIRATORIAS, charla virtual higiene postural).
Apoyar el seguimiento a la entrega de elementos de protección personal.	Se apoyó en la revisión de equipos de protrección personal.
Apoyar los procesos y procedimientos del sistema general de seguridad y salud en el trabajo.	por solicitud de planeación se sta revisando los procedimientos de la oficina de sst, para su actualización.
Apoyar el seguimiento y actualización de las actividades de los planes institucionales concernientes al sistema general de seguridad y salud en el trabajo	Apoyo en la revisión, organización y actualización del cronograma del plan de trabajo anual 2022.
Apoyar el desarrollo de la capacitación a manejo de grupos.	Se acompañó al equipo en el taller programados por la oficina de Seguridad y salud en el trabajo (CUIDADO DE LA VOZ EN TIEMPOS DE COVID-19 Y/O INFECCIONES RESPIRATORIAS, charla virtual higiene postural)
Las demás que indique el supervisor del contrato y que se desprendan del objeto y naturaleza contractual.	Se colaboró en la proyección y elaboración de piezas gráficas relacionadas con los temas relevantes de la oficina de Seguridad y Salud en en Trabajo.

Productos y/o Otros Anexos

Los soportes que contienen información sensible reposan en el archivo del SG SST

Observaciones o Información Adicional



FIRMA DEL CONTRATISTA

CERTIFICACIÓN DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

* ***En mi calidad de supervisor del Contrato de prestación de Servicios arriba relacionado, certifico el cumplimiento a cabalidad de las obligaciones establecidas en el mismo por parte del contratista y el desarrollo de las actividades descritas en el presente informe***



FIRMA DEL SUPERVISOR

Revisó: Andrés Felipe Durán

Si usted copia o imprime este documento, la URT lo considerará como No Controlado y no se hace responsable por su consulta o uso. Si desea consultar la versión vigente y controlada, consulte siempre la Intranet

LA SUSCRITA JEFE DE LA DIVISIÓN DE PERSONAL DE LA H. CAMARA DE REPRESENTANTES

Hace constar que la Señora **KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ,** Identificado con Cédula de Ciudadanía No. **1.102.373.164,** cumplió con el objeto y las obligaciones del Contrato de Prestación de Servicios Profesionales N° 0280 del 20 de enero de 2022 **"PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES EN LA DIVISIÓN DE PERSONAL PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS, PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"**, por el periodo comprendido entre el 20 de AGOSTO al 19 de SEPTIEMBRE de 2022.

La presente se otorga en Bogotá D.C. SEPTIEMBRE 19 de 2022, con el fin de certificar el cumplimiento de lo contratado.

Cordialmente,

JUAN ENRIQUE AARON RIVERO
Jefe División de Personal

Revisó: Andrés Felipe Durán

Bogotá D.C, SEPTIEMBRE 19 de 2022

Señores
DIRECCIÓN FINANCIERA Y DE PRESUPUESTO
CÁMARA DE REPRESENTANTES
Ciudad

Referencia: CERTIFICACIÓN DECRETO 2271 DE JUNIO 18 DE 2009

Cordial saludo,

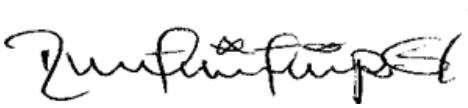
En atención a la referencia, obrando en nombre propio e identificada como aparece al pié de mi firma, me permito certificar bajo la gravedad de juramento que los pagos aportados de seguridad social, correspondiente al mes de AGOSTO de 2022, corresponden a los ingresos percibidos como contratista de la Cámara de Representantes, con la cual tengo suscrito el contrato número 0280 del 2022, Iniciando el 20 de enero de 2022 y finalizando el 19 de DICIEMBRE de 2022, por un valor de OCHENTA Y OCHO MILLONES DE PESOS M/CTE ($88.000.000,00)

El valor del presente pago es por la suma de **OCHO MILLONES DE PESOS ($8.000.000) M/CTE,** durante el periodo 20 de AGOSTO al 19 de SEPTIEMBRE de 2022.

Igualmente, certifico que pertenezco al régimen Simplificado.

Igualmente, manifiesto que de conformidad al parágrafo 2 del ART 383 E.T. no tengo contratos a mi cargo dos o más personas asociadas a este contrato.

Para constancia se firma en la ciudad de Bogotá D.C, SEPTIEMBRE 19 de 2022.



KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ
C.C. 1.102.373.164
CONTRATISTA

Revisó: Andrés Felipe Durán

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1102373164
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			KAROL NATHALIA TAPIA GUTIERREZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	BUCARAMANGA	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCIÓN:	CLL 5 # 8 79	TELÉFONO:	6513229
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Comercio al por mayor de computadores, equipo per
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**7851331370**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto AÑO 2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto AÑO 2022
DÍAS DE MORA:	0		
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2022/09/05	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	1638572067

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 512.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 512.000	$ 0	$ 512.000
SUBTOTALES:										**$ 512.000**	**$ 0**	**$ 512.000**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS002	EPS002-SALUD TOTAL	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 400.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 400.000	$ 0	$ 0	$ 400.000
SUBTOTALES:													**$ 400.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 400.000**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 16.800	$ 16.800	$ 0	$ 0	$ 16.800
SUBTOTALES:									**$ 16.800**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 16.800**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES															SEGURIDAD SOCIAL																PARAFISCALES						
																									PENSIÓN							SALUD						ARP							CCF		SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	APLICA NIA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
1	CC 1102373164	TAPIA GUTIERREZ KAROL NATHALIA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 3.200.000				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 3.200.000	$ 512.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 512.000	EPS002-SALUD TOTAL	30	$ 3.200.000	$ 400.000	$ 0	$ 400.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 3.200.000	110237316	$ 16.800		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 928.800**



TIPS ERGONOMICOS

LA PLANIFICACIÓN DEL DÍA DE TRABAJO, CON DESCANSOS PERIÓDICOS Y CAMBIOS DE POSTURA NOS PERMITIRÁN TENER UNA MEJOR DISPOSICIÓN ANÍMICA Y UNA MAYOR CONCENTRACIÓN EN NUESTRAS ACTIVIDADES .

CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES

LA CÁMARA Se Transforma

AXA COLPATRIA reinventando los seguros

Grupo de CONTROL & SERVICIOS

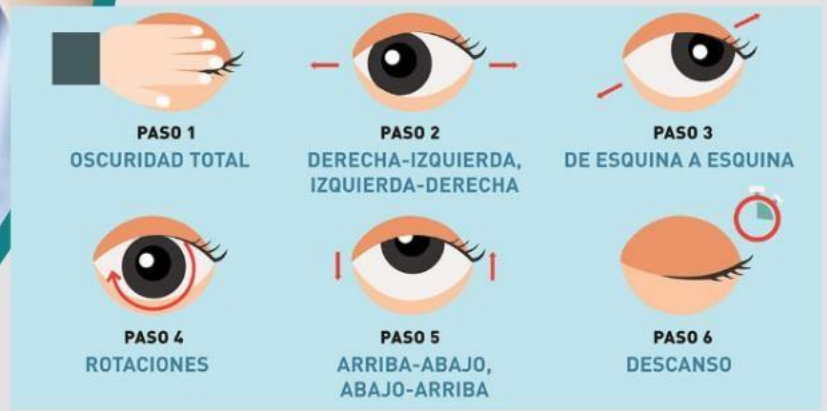
TIPS DE ERGONOMIA



Optimizar la resolución de pantalla para que no nos suponga demasiado esfuerzo ver las letras en el ordenador.

Parpadea frecuentemente, la disminución del parpadeo produce ojo seco, que es el motivo principal de las molestias provocadas por el abuso de los aparatos informáticos.

Descansar durante períodos regulares, realiza pausas activas.



CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA
CÁMARA DE REPRESENTANTES
LA CÁMARA Se Transforma
AXA COLPATRIA reinventando los seguros
Grupo de CONTROL & SERVICIOS

CHARLA VIRTUAL
CUIDADO DE LA VOZ EN TIEMPOS DE COVID-19 Y/O INFECCIONES RESPIRATORIAS



TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESTA IMPORTANTE ACTIVIDAD

FECHA: 15 de SEPTIEMBRE DE 2022
HORA: 11:00AM-12:00PM

Dirigido a todos los funcionarios de la Cámara de Representantes

https://meet.google.com/pyz-fcic-edj

Google Meet

OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CÁMARA DE REPRESENTANTES

Grupo de CONTROL & SERVICIOS · CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA · LA CÁMARA Se Transforma · AXA COLPATRIA







Tener un estilo de vida saludable beneficia a nuestra salud y nuestro cuerpo, favorece nuestro bienestar e incrementa nuestra esperanza de vida varios años. Una buena alimentación, el ejercicio físico, la higiene y un buen descanso forman parte de los hábitos saludables que nos permiten tener una mejor calidad de vida.





ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE.



seguridadysalud@camara.gov.co

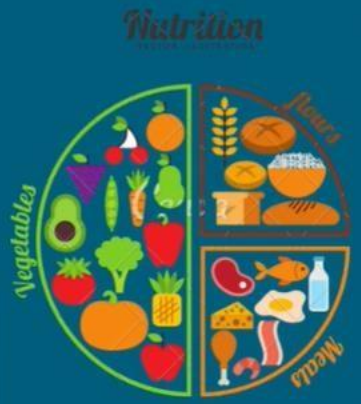
MUEVE TU CUERPO: SUMAR AL MENOS 30 MIN DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Hay pequeños gestos diarios que le permiten a tu cuerpo tener su ración diaria de ejercicio: subir escaleras en vez de usar el ascensor, jugar al fútbol con amigos, caminar al trabajo, ir en bici al trabajo, trotar o caminar mientras paseas tu mascota.



AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS, ESTAMOS PRACTICANDO UNA **ACTIVIDAD AERÓBICA EFICAZ**, EN LA QUE SE QUEMAN GRASAS Y SE TRABAJAN LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS. POR TANTO, PRACTICADO DE MANERA REGULAR Y SUFICIENTE, AYUDA A BAJAR DE PESO. TAMBIÉN **MEJORA LA FRECUENCIA CARDÍACA Y LA CAPACIDAD PULMONAR.**

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA







1. **Incluye frutas y verduras diariamente.**

2. **Elige fruta en vez de postre y consúmelos al final de tu comida principal y evita tomar jugos de fruta.**

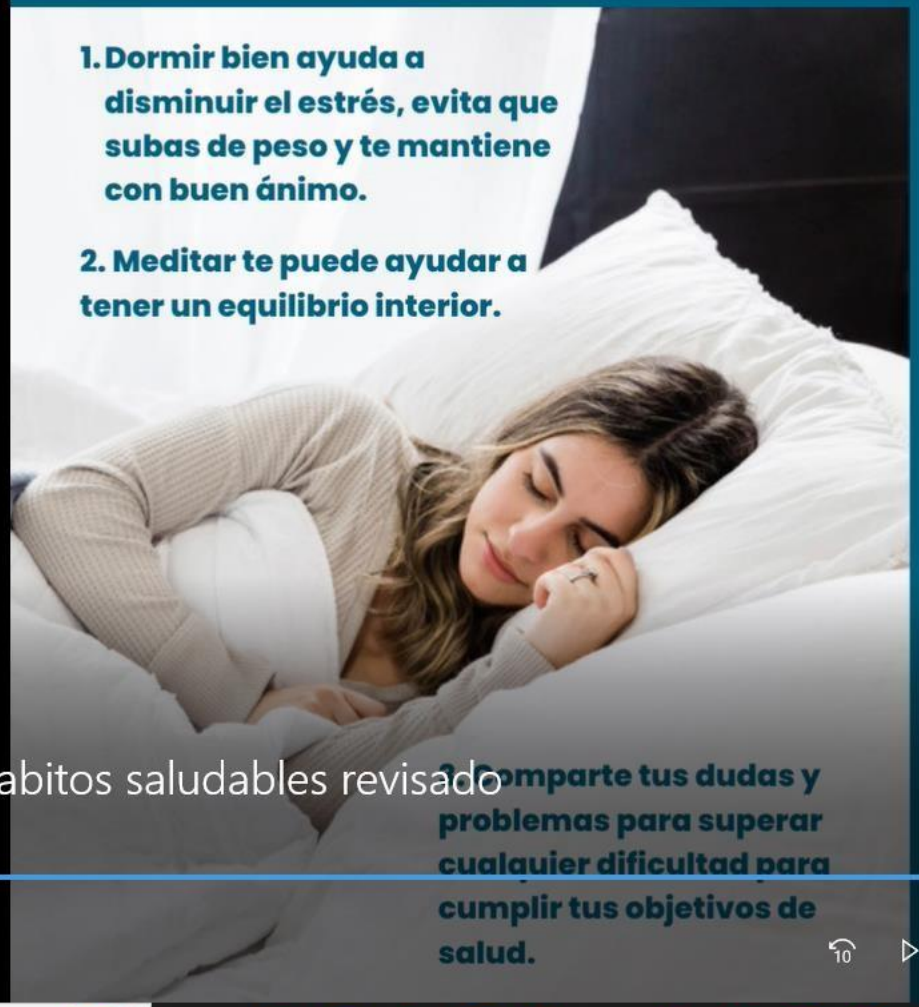
3. **Incluye grasas saludables diariamente en tus comidas. (aguacate, aceite de oliva, semillas, frutos secos).**

4. **Evita más de 1 harina en las comidas y elige siempre las harinas integrales.**

5. **Incluye proteínas de origen animal o vegetal en tus comidas.**

6. **Toma entre 1-2 litros de agua diariamente.**

CUIDA TU CUERPO PERO TAMBIEN TU MENTE.



1. Dormir bien ayuda a disminuir el estrés, evita que subas de peso y te mantiene con buen ánimo.

2. Meditar te puede ayudar a tener un equilibrio interior.

3. Comparte tus dudas y problemas para superar cualquier dificultad para cumplir tus objetivos de salud.

CONOCE EL ESTADO DE SALUD DE TU CUERPO.

Debemos revisar periódicamente tres factores de riesgo claves:



Presión arterial



Obesidad



Colesterol

- Comprueba tus cifras tensionales con frecuencia, sobre todo si eres hipertenso(a).
- Revisa tus niveles de colesterol y de glucosa por lo menos 2-3 veces al año.
- Vigila la grasa acumulada en tu abdomen, es peligrosa para tu corazón.

Anexo 11. video habitos saludables revisado

0:00:15

0:00:00

Escribe aquí para buscar
18°C Nublado
ESP
2:31 p. m.
19/09/2022

¿QUE HACER PARA PREVENIR LAS INFECCIONES GASTROINTESTINALES?



LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABON ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS

Lavarse las manos con agua y jabón evita en un 50% la presentación de diarreas.



CONSUME AGUA POTABLE

El agua para consumo humano microbiológicamente contaminada puede transmitir enfermedades como cólera, disenteria, diarrea y fiebre tifoidea y, según se calcula, causa 485 000 muertes por diarrea cada año.



LAVA MUY BIEN TUS ALIMENTOS, ESPECIALMENTE LAS VERDURAS Y HORTALIZAS

Enfermedades como diarreas, cólera, hepatitis, gastroenteritis, entre otras se pueden prevenir con la higiene de los alimentos que van a ser consumidos.



ALMACENA ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS PARA EVITAR SU DESCOMPOSICIÓN

Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo sobre la encimera. Hay tres modos seguros de descongelar alimentos: dentro del refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.

Fuente: https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/manipulacion-segura-de-los-alimentos-lo-que-usted-debe-saber

AXA COLPATRIA · LA CÁMARA Se Transforma · CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA

AXA COLPATRIA · Grupo de CONTROL & SERVICIOS · CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA CÁMARA DE REPRESENTANTES



Mantén tus MANOS LIMPIAS



1 de cada 3

Enfermedades diarreicas



1 de cada 5

Enfermedades respiratorias

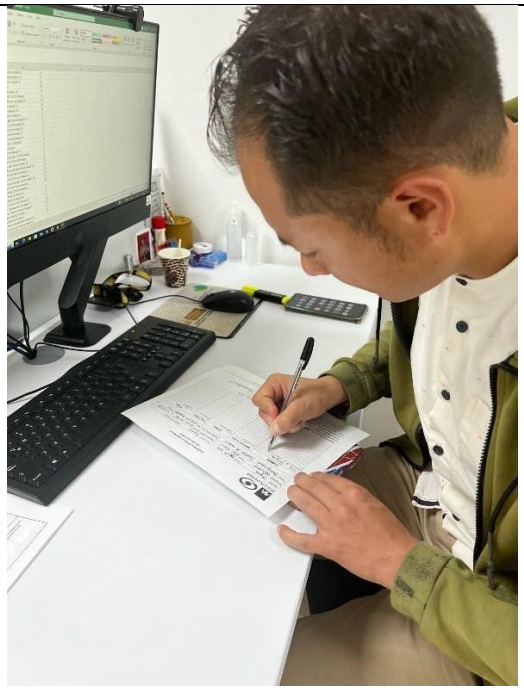
Se transmiten por NO LAVARSE LAS MANOS con frecuencia.

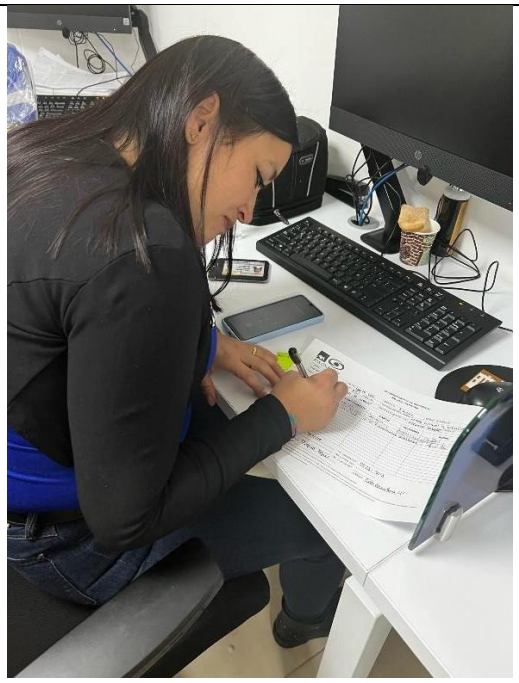
#Lávatelasmanos

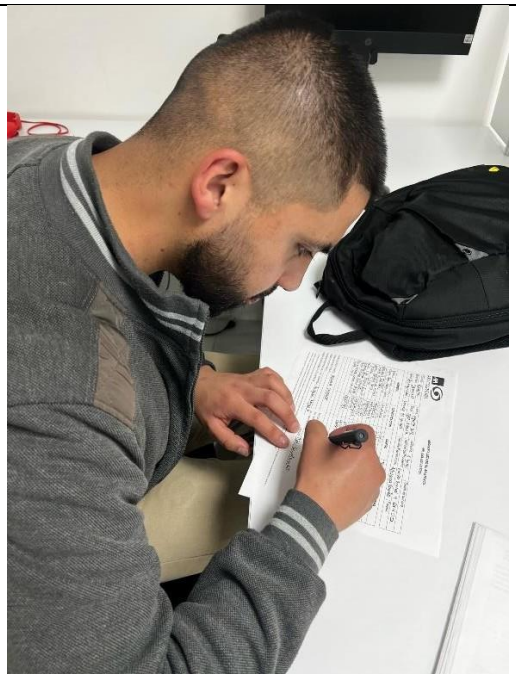
seguridadysalud@camara.gov.co Fuente: www.minsalud.gov.co

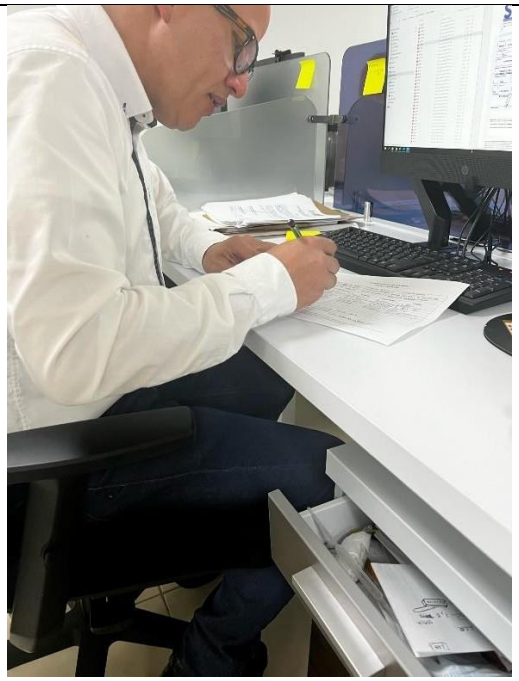
REGISTRO FOTOGRÁFICO CAPACITACIÓN COMO PREVENIR INFECCIONES RESPIRATORIAS

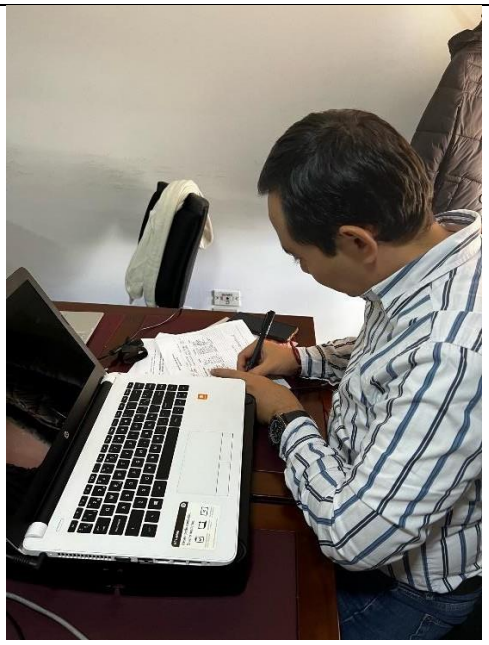
AGOSTO 2022

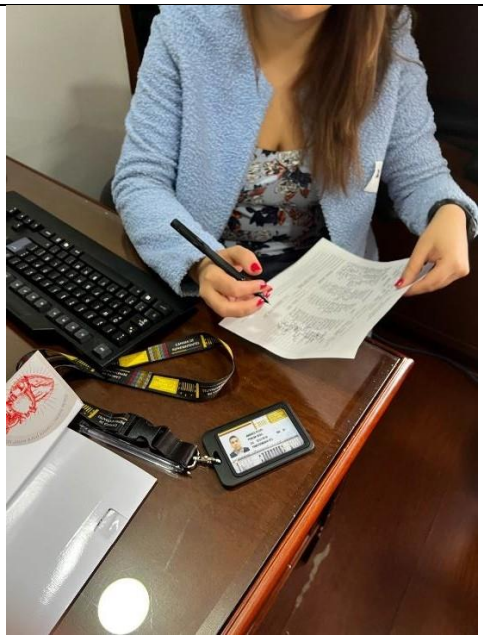


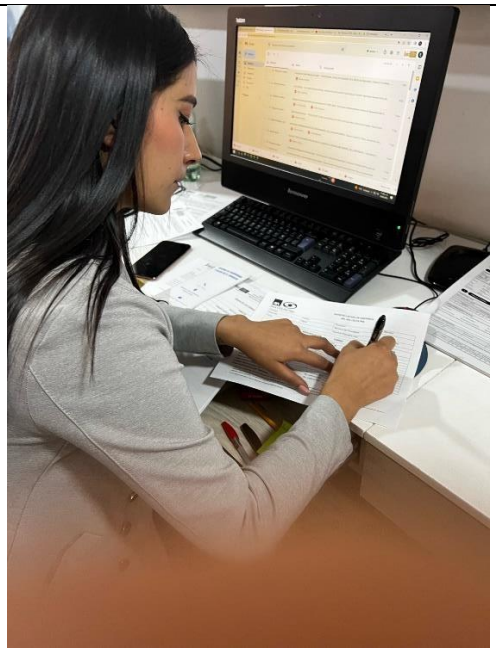






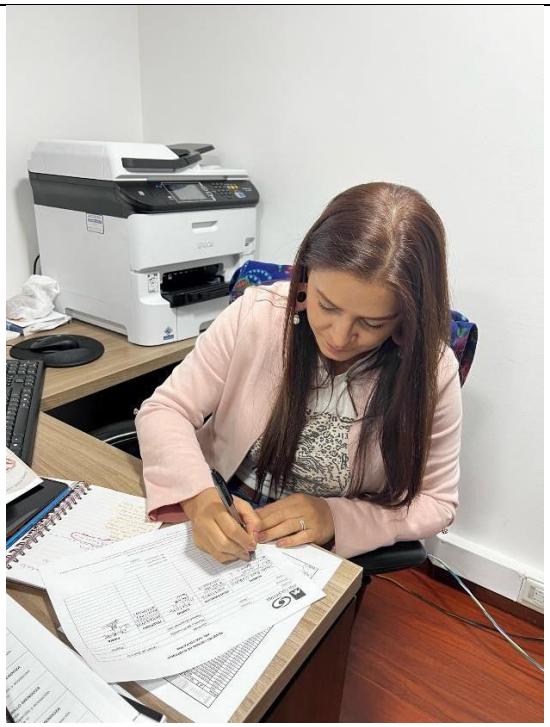


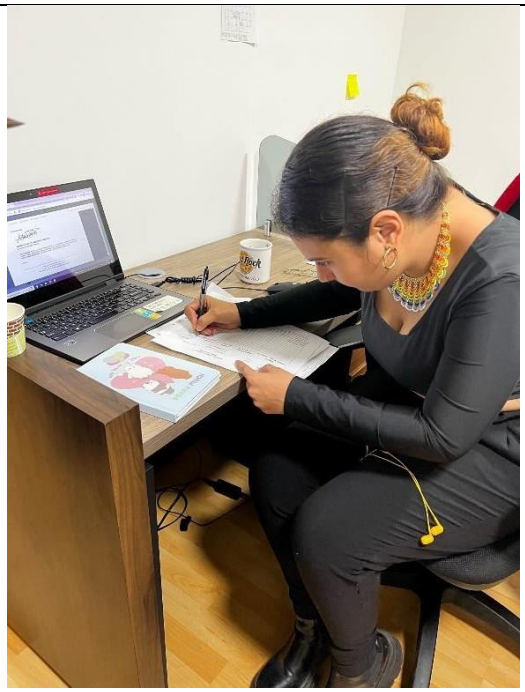














REGISTRO FOTOGRAFICO CHARLA DEL SGA-CLASIFICACIÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS









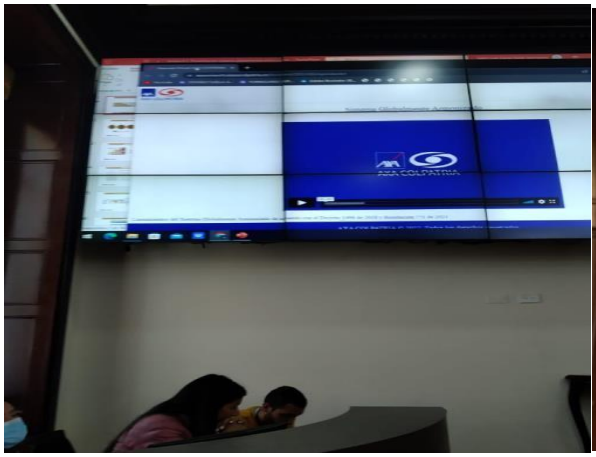











AXA COLPATRIA
HAZARD STATEMENT
Toxic if inhaled. Toxic if
skin/eye irritation. Harmful
plants and animals.
PRECAUTIONARY STATE
Prevention: Avoid breathing
hands thoroughly after han
this product. Wear protecti
Response: For all exposur


Resolución 773 de 2021
y Decreto 1496 de 2018




AXA COLPATRIA
A continuación te brindamos información sobre la exposición a sustancias químicas en