100.9

FECHA: 14 de mayo del 2025	
ACTA N°: 001	**LUGAR:** Talleres de mecánica Roldanillo
HORA DE INICIO: 3:00 PM	**HORA FINAL:** 05:00 PM
OBJETIVO DE LA REUNION: Prevenir las enfermedades profesionales y mitigar el riesgo de origen laboral en trabajadores informales del municipio de Roldanillo.	

1. **ASISTENTES**
   - ✓ Sharon Andrea Gómez García, Psicóloga del PIC
   - ✓ Eliana Bermúdez Toro, Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo
   - ✓ Juan José Ospina Castro, Fisioterapeuta

2. **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

En el marco de las estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades laborales, el día 14 de Mayo, Siendo las 3:20 de la tarde del día 14 de mayo de 2025, se realiza campaña educativa iniciando con un saludo de bienvenida por parte del equipo integral de salud compuesto por profesionales de la salud Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo, psicología y fisioterapia dirigida a trabajadores independientes del sector informal, específicamente de talleres de mecánica, con el propósito de sensibilizar y capacitar sobre la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Estas actividades se desarrollaron con base en el objetivo de disminuir los dolores y lesiones musculares en esta población, mediante la promoción de prácticas ergonómicas simples y efectivas que puedan aplicarse en su entorno laboral habitual.

La metodología de la campaña “Cuida tu Salud, Cuida Tu Trabajo” se desarrolla mediante el cumplimento de cinco actividades de educación, información, practicas demostrativas y comunicativas, donde se ejecutan acciones demostrativas prácticas e información mediante entrega de material, enfocadas en el reconocimiento de posturas de riesgo, pausas activas, organización del puesto de trabajo y el uso adecuado de herramientas. Buscando aportar al mejoramiento de la calidad de vida laboral de los trabajadores informales y fomentar una cultura de autocuidado y prevención en contextos de alta exigencia física.

Actividad uno (1) de educación realizada por la profesional en seguridad y salud en el trabajo, centrándose en explicar qué son los trastornos musculoesqueléticos, cómo se producen y qué consecuencias generan e identificar los factores de riesgo presentes en la actividad que se realizan diariamente en su campo laboral y en la transformación en factores protectores que contribuyan a la prevención de trastornos musculoesqueléticos, una de las problemáticas más comunes en este tipo de oficios debido a las posturas prolongadas, manipulación de cargas, movimientos repetitivos y uso continuo de herramientas manuales, como punto de conclusión se realiza a través de lluvia de ideas ejercicios reales de lesiones en trabajadores mecánicos.

100.9

La actividad dos (2) practicas demostrativas realizada por fisioterapeuta consistente en identificar posturas de riesgo mediante actividad práctica en la que los participantes identificaron, con apoyo visual, las posturas más frecuentes y riesgosas durante el trabajo mecánico (agachado, encorvado, etc.). Promoviendo el uso de alternativas como herramientas de apoyo o cambios en la organización del puesto de trabajo. Iniciando con ejercicios de estiramiento y calentamiento que pueden hacerse antes y durante la jornada laboral. Dando a conocer maneras adecuadas de levantar objetos pesados y manipular herramientas, cuidando la postura de espalda y rodillas, complementando con las pausas activas, mediante la ejecución de una rutina corta de 10 minutos de pausas activas guiadas, enfocadas en relajar cuello, espalda, muñecas y piernas

La actividad tres (3) interviene la psicóloga orientando como identificar los signos de alarma como cefaleas, alteración del sueño, digestivos, calambres, sudoración, emocionalmente irritables, enojado, agobiado, inseguro o con nerviosismo, falta de concentración, fallas y pensamientos repetitivos, abuzo del consumo de bebidas energéticos y reforzando los factores protectores centrándose en un plan de acción que contribuya a mejorar o disminuir estos signos y síntomas, como: Seguridad orden y limpieza (SOL) en el trabajo, planear las actividades del día, fortalecer el autocuidado como es aseo personal, uso de delantales, sacar tiempo de calidad.

Actividad cuatro (4) se abrió un espacio participativo donde los trabajadores compartieron sus experiencias, saberes, molestias frecuentes y prácticas cotidianas y solicitaron apoyo individual.

Actividad cinco (5) información a través de entrega de material educativo **s**e repartieron folletos informativos con ilustraciones y recomendaciones ergonómicas.

3. CARACTERIZACION

EDAD						**ORIENTACIÓN**				**GÉNERO**			**ETNIA**			**CONDICIÓN DISCAPACIDAD**						**ZONA**	
0-5	**6-11**	**12-18**	**19-26**	**27-59**	**v 60**	**LESBIANA**	**GAY**	**BISEXUAL**	**HETEROSEXUAL**	**FEMENIMO**	**MASCULINO**	**AFRO**	**INDIGENA**	**ROM**	**OTRO**	**FÍSICA**	**VISUAL**	**AUDITIVA**	**COGNITIVA**	**MUJER CABEZA**	**VICT. CONFLICTO ARMA.**	**RURAL**	**URBANA**
0	0	1	4	10	0	0	0	0	15	2	10	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	2	13

El total de personas visitadas es de 15. La mayoría se encuentra en el rango de edad de 19 a 26 años (66,6%), seguidas por el grupo de 12 a 18 años (26,7%) y un caso entre 6 y 11 años (6,7%). Todas se identifican como heterosexuales (100%), predominando el género femenino con 13 personas (86,7%) frente a 2 hombres (13,3%). Ninguna persona pertenece a grupos étnicos ni presenta condiciones de discapacidad. No se registran mujeres cabeza de hogar ni víctimas del conflicto armado. En cuanto a la zona de residencia, 13 personas (86,7%) viven en zona urbana y 2 (13,3%) en zona rural.

100.9

4. RECOMENDACIÓN

Se recomienda al grupo de trabajadores continuar implementando de manera constante las prácticas ergonómicas aprendidas durante el taller, como parte de su rutina diaria de trabajo. Adoptar hábitos sencillos como realizar pausas activas, mejorar la postura, organizar el espacio de trabajo y cuidar el cuerpo al levantar objetos pesados, contribuye significativamente a prevenir lesiones musculoesqueléticas y mejorar su bienestar físico y laboral a largo plazo y aplicar el programa SOL consistente en seguridad, orden y limpieza del área de trabajo.
Desde el punto de salud mental se recomienda incluir tiempo de calidad, destinando espacios para el autocuidado, la familia y la parte social.

Además, se sugiere mantener el interés por participar en futuras jornadas educativas, ya que este tipo de espacios fortalecen sus conocimientos y promueven una cultura de autocuidado y prevención dentro del entorno informal de trabajo.

5. OBSERVACIONES PARA LOS TRABAJADORES INFORMALES – TALLERES DE MECÁNICA

- Excelente disposición y participación durante la jornada, lo que facilitó un espacio de aprendizaje colectivo y ameno.
- Se evidenció interés por mejorar sus condiciones laborales, lo cual es clave para la prevención de riesgos en entornos informales.
- Algunos trabajadores manifestaron molestias físicas recurrentes, lo que confirma la necesidad de aplicar con regularidad las prácticas ergonómicas enseñadas.
- Se identificaron posturas de trabajo inadecuadas y esfuerzos físicos excesivos, que pueden corregirse con cambios simples en la organización del espacio y el uso de técnicas adecuadas al levantar objetos.
- Se recomienda mantener el compromiso adquirido durante la capacitación, aplicando diariamente las recomendaciones recibidas para reducir el riesgo de lesiones musculares.
- Se valoró el intercambio de experiencias entre compañeros, lo cual enriqueció el aprendizaje y permitió reconocer que muchos enfrentan los mismos riesgos.
- Es importante dar continuidad a estas prácticas y solicitar orientación cuando lo consideren necesario, aprovechando los espacios educativos que se puedan ofrecer en el futuro.

La Actividad Finalizo a las 5:00 p.m.

100.9

6. ANEXOS

✓ Registro fotográfico





Firma Responsable(s)
Sharon Andrea Gomez García
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 15 de mayo del 2025	
ACTA N°: 002	**LUGAR:** Parque principal Roldanillo, Motorratones
HORA DE INICIO: 4:00 p.m.	**HORA FINAL:** 5:00 p.m.
OBJETIVO DE LA REUNION: Prevenir las enfermedades profesionales y mitigar el riesgo de origen laboral en trabajadores informales del municipio de Roldanillo.	

1. ASISTENTES

- ✓ Sharon Andrea Gómez García, Psicóloga del PIC
- ✓ Eliana Bermúdez Toro, Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo
- ✓ Juan José Castro, Fisioterapeuta

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En el marco de las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades laborales, se llevó a cabo una jornada educativa dirigida a trabajadores informales del sector de transporte tipo mototaxi, conocidos comúnmente como “motorratones”. Esta actividad tuvo como finalidad generar conciencia sobre los riesgos asociados a la labor que desempeñan diariamente, especialmente en lo relacionado con **dolores y lesiones musculoesqueléticas** derivados de las posturas prolongadas, vibraciones constantes, esfuerzo físico y la falta de pausas activas durante la jornada laboral.

El objetivo principal fue disminuir los dolores y lesiones musculares en este grupo de trabajadores informales, mediante la promoción de prácticas ergonómicas simples y efectivas que pudieran ser fácilmente implementadas en su rutina diaria. La jornada buscó entregar conocimientos básicos y recomendaciones prácticas que contribuyan al cuidado de su salud, mejorando así su calidad de vida y desempeño laboral.

Siendo las 10:00 de la mañana del día 15 de mayo de 2025, se dio inicio a la jornada educativa con un saludo de bienvenida por parte del equipo integral de salud que acompañó la actividad. El equipo estuvo conformado por profesional del área de seguridad y salud en el trabajo, profesional en psicología y profesional en fisioterapia, quienes expresaron su agradecimiento por la participación y resaltaron la importancia de fortalecer prácticas de autocuidado y prevención en los entornos laborales informales.

La jornada se desarrolló en el municipio de Roldanillo (Valle del Cauca) y estuvo dirigida a 15 trabajadores informales vinculados al servicio de mototaxi, conocidos comúnmente como “motorratones”. La actividad se enfocó en la prevención de trastornos musculoesqueléticos, una problemática frecuente en este tipo de oficio, debido a las posturas prolongadas en posición sentada, la exposición constante a vibraciones del vehículo, la falta de descansos adecuados, y los movimientos

100.9
repetitivos o forzados al subir y bajar pasajeros**.** Estas condiciones pueden generar dolor en la zona lumbar, cuello, hombros y extremidades, afectando progresivamente la salud y el rendimiento físico de los trabajadores.

Durante la jornada se llevaron a cabo las siguientes actividades:

Charla educativa sobre salud musculoesquelética:

- ✓ Se explicó qué son los trastornos musculoesqueléticos y cómo se relacionan con la labor de mototaxista.
- ✓ Se abordaron los efectos de las posturas prolongadas, el impacto de las vibraciones y el uso inadecuado de accesorios o equipos.

Identificación de hábitos de riesgo en la rutina del mototaxista:

- ✓ Postura al conducir, tiempos prolongados sin descanso, carga de pasajeros con movimientos forzados, entre otros.

Demostración de pausas activas y estiramientos:

- ✓ Se realizó una rutina guiada de estiramientos sencillos para cuello, hombros, espalda baja, piernas y muñecas.
- ✓ Se entregaron recomendaciones para hacer pausas activas entre carreras o durante tiempos de espera.

Intercambio de experiencias y cierre:

- ✓ Los asistentes compartieron sus experiencias, dolencias frecuentes y sugerencias.
- ✓ Se generó un diálogo abierto y participativo con orientación personalizada del equipo de salud.

La actividad permitió brindar herramientas educativas útiles para la prevención de lesiones musculoesqueléticas en los mototaxistas, quienes manifestaron agradecimiento por la jornada. Se logró un espacio participativo, donde los trabajadores no solo recibieron información, sino que también compartieron sus vivencias laborales, generando un ambiente de aprendizaje colaborativo.

El grupo demostró una actitud positiva, receptiva y comprometida, lo cual favoreció el desarrollo de la jornada. Estas acciones contribuyen a mejorar su bienestar físico y fomentan el autocuidado en un entorno informal de trabajo que, por lo general, carece de orientación preventiva en salud laboral.

100.9

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO ARMA.	RURAL	URBANA
0	0	0	0	10	5	0	0	0	15	0	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15

El total de personas intervenidas es 15. La mayoría tiene entre 27 y 59 años (66,7%) y el resto es mayor de 60 años (33,3%). Todas se identifican como heterosexuales (100%) y de género femenino (100%), sin presencia de hombres ni diversidad sexual. Ninguna persona pertenece a grupos étnicos ni presenta condiciones de discapacidad. No hay mujeres cabeza de hogar ni víctimas del conflicto armado. Todas residen en zona urbana (100%).

4. RECOMENDACIÓN

Se recomienda a los trabajadores del servicio de mototaxi mantener y aplicar de forma continua las prácticas ergonómicas aprendidas durante la jornada, como las pausas activas, el cambio frecuente de postura, el estiramiento de músculos y el uso adecuado de elementos que favorezcan una mejor posición corporal al conducir. Estas acciones contribuyen significativamente a la prevención de trastornos musculoesqueléticos y al cuidado de la salud física, mejorando la calidad de vida y el bienestar general en el ejercicio diario de su oficio.

5. OBSERVACIONES PARA LOS TRABAJADORES INFORMALES – MOTOTAXIS “MOTORRATONES”

1. Realizar pausas activas durante los tiempos de espera entre servicios para relajar los músculos y reducir la rigidez.
2. Evitar permanecer sentados por tiempos prolongados sin moverse.; siempre que sea posible, bajarse de la moto y estirarse por unos minutos.
3. Usar elementos que mejoren la postura en la motocicleta**,** como cojines ergonómicos o respaldos.
4. Estirar y mover el cuerpo antes de iniciar la jornada laboral para preparar músculos y articulaciones.
5. Escuchar al cuerpo: si hay dolor constante o fatiga, buscar orientación médica.
6. Aplicar lo aprendido en el taller de forma constante para prevenir lesiones futuras.

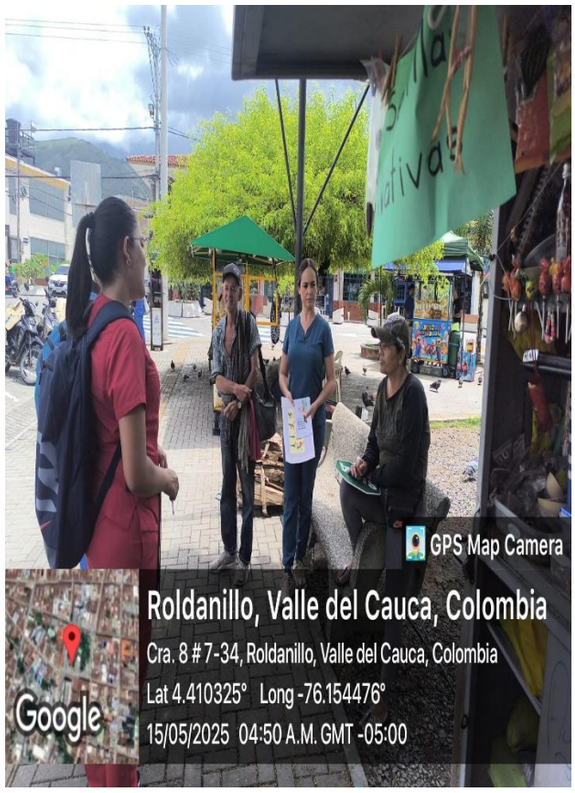
La actividad finalizo a las 5:00p.m.

100.9

6. ANEXOS

✓ Registro fotográfico





Firma Responsable(s)
Sharon Andrea Gomez García
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 17 de mayo del 2025	
ACTA N°: 003	**LUGAR:** Zona Rural – Corregimiento de Morelia
HORA DE INICIO: 10:00 AM	**HORA FINAL:** 12:00 M
OBJETIVO DE LA REUNION: Prevenir las enfermedades profesionales y mitigar el riesgo de origen laboral en trabajadores informales del municipio de Roldanillo.	

1. **ASISTENTES**
   - ✓ Eliana Bermúdez Toro, Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo

2. **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

Como parte del proyecto empleo para la vida, el día 17 de mayo, a las 11:00 a.m. en el Corregimiento de Morelia del municipio de Roldanillo, se llevó a cabo una campaña educativa dirigida a trabajadores informales de talleres de mecánica en el corregimiento de morelia del municipio de Roldanillo. Esta actividad tuvo como objetivo prevenir enfermedades profesionales y disminuir los riesgos ocupacionales mediante capacitación a los participantes sobre la importancia del autocuidado y la prevención de trastornos musculoesqueléticos, los cuales son frecuentes en este tipo de ocupaciones debido a las posturas prolongadas, la manipulación de cargas y los esfuerzos físicos repetitivos.

Se dio inicio a la campaña de sensibilización con un saludo de bienvenida por parte del equipo integral del Plan de Intervención Colectivas (PIC) conformado por profesional del área de seguridad y salud en el trabajo y profesional en psicología, quienes expresaron su agradecimiento por la participación y resaltaron la importancia de fortalecer prácticas de autocuidado y prevención en los entornos laborales informales.

Fase 1: abordaron de manera clara y práctica los principales riesgos laborales asociados a este oficio**,** especialmente los relacionados con la aparición de trastornos musculoesqueléticos**.** Se destacaron contenidos pedagógicos relacionados con buenas prácticas ergonómicas, pausas activas, posturas adecuadas y recomendaciones para mejorar las condiciones físicas en el entorno de trabajo. La actividad contó con la participación activa de los trabajadores, quienes compartieron sus experiencias laborales y recibieron orientación por parte del equipo técnico encargado de la jornada.

- **Posturas inadecuadas**: como permanecer agachado durante largos periodos, trabajar de rodillas o inclinar el cuerpo para alcanzar piezas o herramientas.
- **Manipulación manual de cargas**: levantar llantas, motores, cajas de herramientas o repuestos pesados sin técnicas adecuadas de levantamiento.

100.9

- **Movimientos repetitivos**: como el uso constante de destornilladores, llaves de presión o herramientas manuales que generan sobrecarga en muñecas, hombros y codos.
- **Uso de herramientas sin diseño ergonómico**, lo que incrementa el riesgo de fatiga muscular y lesiones.
- **Falta de pausas activas y estiramientos**, lo cual favorece la rigidez articular y contracturas por actividades continuas y prolongadas.
- **Espacios de trabajo mal organizados**: que obligan al trabajador a adoptar posturas forzadas, caminar en zonas inseguras o trabajar sin iluminación suficiente.

Fase 2**:** Se realizaron ejercicios prácticos sobre pausas activas, técnicas de levantamiento de carga, y recomendaciones para la organización del espacio de trabajo. Asimismo, se generó un espacio participativo en el que los asistentes compartieron sus experiencias laborales y expresaron sus dudas, las cuales fueron resueltas por el equipo.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO ARMA.	RURAL	URBANA
0	0	0	5	10	0	0	0	0	15	4	11	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15	0

El total de personas registradas es 15. La mayoría tiene entre 27 y 59 años (66,7%) y el resto entre 19 y 26 años (33,3%). Todas se identifican como heterosexuales (100%). En cuanto al género, predominan los hombres con 11 personas (73,3%) y hay 4 mujeres (26,7%). No se reporta pertenencia a ningún grupo étnico ni condiciones de discapacidad. Tampoco hay mujeres cabeza de hogar ni víctimas del conflicto armado. Todas las personas residen en zona rural (100%).

4. COMPROMISOS

- Se comprometieron a incluir en su practica laboral las medidas preventivas entregadas por el equipo de salud
- Realizar pausas activas en sus actividades diarias
- El equipo PIC se compromete a darle continuidad a las campañas para trabajadores informales.

5. OBSERVACION

se sugiere continuar fortaleciendo este tipo de intervenciones**,** adaptadas a los riesgos específicos de los oficios informales, fomentando una cultura de prevención que contribuya a la reducción de lesiones y a la mejora de la calidad de vida laboral de esta población.

La campaña educativa dirigida a trabajadores informales de talleres de mecánica se desarrolló de manera satisfactoria, logrando cumplir con el objetivo de promover el autocuidado y la prevención de trastornos

100.9

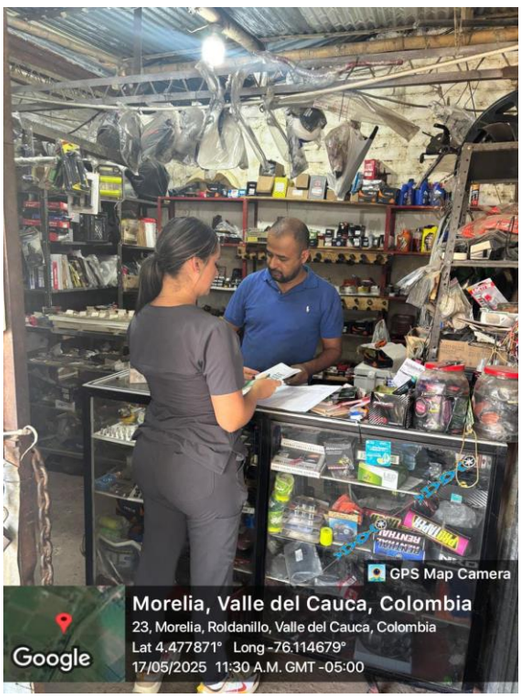
musculoesqueléticos mediante la implementación de prácticas ergonómicas simples.

Durante la actividad se logró no solo sensibilizar a los participantes, sino también identificar y analizar los principales factores de riesgo presentes en este tipo de oficio, como las posturas prolongadas e inadecuadas, el levantamiento de cargas pesadas, los movimientos repetitivos y la organización deficiente del espacio de trabajo. Abordar estos aspectos permitió generar conciencia en los trabajadores sobre cómo estas condiciones afectan su salud física a corto y largo plazo.

La participación activa del grupo fue un aspecto destacado, ya que se mostraron comprometidos con aprender y adoptar nuevas prácticas que favorezcan su bienestar laboral. La jornada fue recibida con entusiasmo, generando un espacio de diálogo y aprendizaje que resultó muy enriquecedor para todos.

6. ANEXOS

✓ Registro fotográfico





Sharon Andrea Gomez García
Psicóloga del PIC Municipal
Firma Responsable(s)
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 18 de junio del 2025	
ACTA N°: 004	**LUGAR:** Tiendas barrios de Roldanillo la Asunción y los Pinos
HORA DE INICIO: 2:00 PM	**HORA FINAL:** 03:30 PM
OBJETIVO DE LA REUNION: Prevenir las enfermedades profesionales y mitigar el riesgo de origen laboral en trabajadores informales del municipio de Roldanillo	

1. ASISTENTES

- ✓ Sharon Andrea Gómez García, Psicóloga del PIC
- ✓ Eliana Bermúdez Toro, Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Como parte del proyecto Empleo para la Vida, el día 18 de mayo, a las 2:00 p.m. a 4:00p.m. en los barrios de la asunción y los pinos del municipio de Roldanillo del municipio de Roldanillo, se llevó a cabo una campaña educativa dirigida a trabajadores informales tenderos del área urbana del municipio de Roldanillo., realizando intervención en cada uno de los establecimientos sobre la importancia del autocuidado y la prevención de accidentes y enfermedades profesionales disminuyendo los riesgos ocupacionales mediante acciones promocionales y preventivas.

Se dio inicio a la campaña de sensibilización con un saludo de bienvenida por parte del equipo integral del Plan de Intervención Colectivas (PIC) conformado por profesional del área de seguridad y salud en el trabajo y profesional en psicología, quienes expresaron su agradecimiento por la participación y resaltaron la importancia de fortalecer prácticas de autocuidado y prevención en los entornos laborales informales.

Durante la jornada, se desarrollaron contenidos pedagógicos relacionados con buenas prácticas ergonómicas, pausas activas, posturas adecuadas y recomendaciones para mejorar las condiciones físicas en el entorno de trabajo. La actividad contó con la participación activa de los trabajadores, quienes compartieron sus experiencias laborales y recibieron orientación por parte del equipo técnico encargado de la jornada.

La campaña se desarrolla en tres fases dando cubrimiento a tiendas dos sectores del área urbana del municipio de Roldanillo (Valle del Cauca) y estuvo dirigida a “tenderos”. Ejecutándose en tres fases la primera informativa con una explicación clara sobre el concepto de trastornos musculoesqueléticos (TME), definiéndolos como lesiones o afecciones que afectan músculos, tendones, nervios y articulaciones, las cuales se originan comúnmente por posturas inadecuadas, movimientos repetitivos o esfuerzos físicos durante el trabajo diario.

100.9

Fase dos (2) identificación de riesgos los profesionales a través de métodos participativos orientan a los participantes para que identifiquen en las actividades cotidianas que realizan, factores de riesgo con ejemplos concretos, reportando como la permanencia prolongada de pie, la carga y descarga de mercancías pesadas, las posturas incómodas al manipular productos o atender clientes, y los movimientos repetitivos al manejar cajas o estanterías, si no lo realizan con su debida precaución puede convertirse en un accidente o enfermedad laboral. Complementándose se describieron los síntomas más comunes asociados a los trastornos musculoesqueléticos, tales como dolor o molestias en la espalda baja, cuello, hombros, manos y muñecas; sensación de hormigueo o adormecimiento; rigidez articular; y debilidad muscular. Estos síntomas se ejemplificaron mediante situaciones frecuentes que los participantes pudieron reconocer, como dificultad para sostener objetos o fatiga muscular al final de la jornada.

Para finalizar, se presentaron diversas medidas de prevención que pueden ser implementadas en su entorno laboral para minimizar el riesgo de lesiones. Entre ellas, se destacaron la adopción de posturas ergonómicas adecuadas (por ejemplo, mantener la espalda recta al cargar objetos), la realización de pausas activas para estiramientos periódicos, la correcta manipulación y distribución de cargas, y el uso de herramientas que faciliten las labores.

Fase tres (3) durante la campaña se abordan aspectos sobre salud mental, enfocada en el manejo del estrés y la importancia del descanso adecuado. Se resaltó cómo el estrés laboral puede afectar el bienestar integral y se enseñaron técnicas sencillas para su control, como ejercicios de respiración y momentos de desconexión durante la jornada, enfatizando la necesidad de equilibrar la actividad laboral con tiempos de relajación y recuperación.

Fase cuatro (4) durante las campañas se entregó material educativo en formato de folletos, que contenían conceptos clave sobre los trastornos musculoesqueléticos, factores de riesgo, síntomas y medidas preventivas. Estos folletos incluyen también recomendaciones prácticas y tips para que los trabajadores puedan aplicar en su rutina diaria, facilitando así la adopción de hábitos saludables que contribuyan a su bienestar físico y mental.

Los participantes mostraron un alto nivel de compromiso y una participación activa a lo largo de todas las actividades, expresando sus experiencias, inquietudes y aportes de forma respetuosa y constructiva. Esta actitud receptiva favoreció la creación de un espacio dinámico y colaborativo, lo que facilitó una mayor comprensión y apropiación de los conocimientos compartidos durante la jornada.

Además, el apoyo recibido por parte del grupo fue satisfactorio y motivador, evidenciando la necesidad y el valor que estos espacios de formación tienen para la población trabajadora informal, la cual muchas veces no cuenta con acceso directo a este tipo de herramientas preventivas.

100.9

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO ARMA	RURAL	URBANA
0	0	0	5	6	4	0	0	0	15	10	5	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15

Las personas visitadas en tiendas en total de registradas son de 15. La mayoría tiene entre 27 y 59 años (66,7%), seguidas por el grupo de 19 a 26 años (26,7%) y un caso entre 12 y 18 años (6,7%). Todas se identifican como heterosexuales (100%). En cuanto al género, 10 personas son de género femenino (66,7%) y 5 son masculinas (33,3%). No se reporta pertenencia a ningún grupo étnico ni condición de discapacidad. Tampoco hay mujeres cabeza de hogar ni víctimas del conflicto armado. Todas las personas residen en zona urbana (100%).

4. COMPROMISOS

- Implementar pausas activas cada dos o tres horas durante la jornada laboral, con ejercicios de estiramiento suaves que ayuden a relajar los músculos y prevenir tensiones.
- Mantener posturas adecuadas al momento de atender el mostrador, cargar productos o limpiar el establecimiento, evitando encorvar la espalda o levantar objetos con movimientos bruscos.
- Distribuir el peso de los objetos de manera equilibrada y utilizar ayudas mecánicas o pedir apoyo cuando se deban mover cargas pesadas.
- Organizar el espacio de trabajo para facilitar el acceso a los productos, reduciendo movimientos innecesarios o repetitivos.
- Incorporar rutinas de autocuidado, incluyendo alimentación saludable, horas adecuadas de descanso y momentos de relajación mental.
- Aplicar estrategias sencillas para el manejo del estrés, como técnicas de respiración consciente, pausas para tomar agua o escuchar música tranquila durante la jornada.
- Dar continuidad al proceso por parte del equipo PIC

5. OBSERVACIONES

- Las campañas educativas realizadas con los trabajadores informales del sector de tiendas de los diferentes barrios del municipio de Roldanillo permitieron sensibilizar sobre la importancia de prevenir los trastornos musculoesqueléticos y fortalecer la salud mental en su entorno laboral.
- La participación activa y receptiva de los asistentes evidenció el interés por adquirir herramientas prácticas para mejorar su bienestar físico y emocional.
- Estas jornadas no solo lograron transmitir conocimientos claves, sino que también abrieron un espacio de diálogo y reflexión colectiva sobre los riesgos a los que están expuestos en su día a día.

100.9

- Se resalta la necesidad de continuar fortaleciendo este tipo de intervenciones como una estrategia efectiva de promoción de la salud laboral en contextos informales.

6. ANEXOS

✓ Registro fotográfico





Firma Responsable(s)
Sharon Andrea Gomez García
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025

100.9

FECHA: 18 de junio del 2025	
ACTA N°: 005	**LUGAR:** Estanquillos Zonas Roldanillo
HORA DE INICIO: 4:00 PM	**HORA FINAL:** 05:00 PM
OBJETIVO DE LA REUNION: Sensibilizar a los trabajadores informales de los ESTANQUILLOS enfocadas en la prevención de trastornos musculoesqueléticos y el fortalecimiento de la salud mental a través del manejo del estrés. Estas actividades tuvieron como finalidad promover prácticas saludables que contribuyan a mejorar sus condiciones de trabajo y bienestar integral.	

1. ASISTENTES

- ✓ Sharon Andrea Gómez García, Psicóloga del PIC
- ✓ Eliana Bermúdez Toro, Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Como parte del proyecto Empleo para la Vida, el día 18 de mayo, a las 4:00 p.m. a 5:00p.m. en los barrios de la asunción y el centro del municipio de Roldanillo del municipio de Roldanillo, se llevó a cabo una campaña educativa dirigida a trabajadores informales estanquilleros y cargadores del área urbana del municipio de Roldanillo., realizando intervención en cada uno de los establecimientos sobre la importancia del autocuidado y la prevención de accidentes y enfermedades profesionales disminuyendo los riesgos ocupacionales mediante acciones promocionales y preventivas.

Las actividades se desarrollaron con base en el objetivo de promover prácticas saludables y ergonómicas que contribuyan a mejorar las condiciones de trabajo y el bienestar integral de esta población. capacitando a los participantes en temas relacionados con la prevención de trastornos musculoesqueléticos y el fortalecimiento de la salud mental, haciendo especial énfasis en el manejo del estrés.

A través de estas intervenciones, se buscó sensibilizar sobre los riesgos asociados a su labor cotidiana y brindar herramientas prácticas para prevenir lesiones físicas y cuidar su salud emocional.

La Fase 1 Información y educación sobre trastornos musculoesqueléticos (TME)**,** explicó el concepto de trastornos y definiéndolos como lesiones que afectan músculos, tendones, articulaciones y nervios, generadas principalmente por posturas inadecuadas, esfuerzos físicos excesivos y movimientos repetitivos. La charla permitió que los asistentes identificaran estas condiciones como parte de los riesgos invisibles de su trabajo diario.

Fase 2 identificación participativa en factores de riesgo propios de las labores que realizan en los estanquillos, mencionaron prácticas frecuentes como cargar cajas

100.9
pesadas, descargar mercancías en grandes cantidades, y transportar estos productos en los hombros hasta las bodegas o puntos de almacenamiento. Concluyendo que estas acciones, realizadas de manera repetitiva o sin técnicas adecuadas, aumentan considerablemente el riesgo de desarrollar lesiones musculares o articulares. Se complementan con los síntomas mas frecuentes que reportan al cumplir estas tareas Dolor en la espalda baja después de cargar mercancía, tensión o rigidez en los hombros y cuello al finalizar la jornada, hormigueo en las manos o debilidad al manipular objetos por tiempos prolongados, fatiga muscular o dificultad para moverse con normalidad al día siguiente de una jornada intensa.

Finalmente se educa sobre medidas de prevención que pueden aplicarse de manera práctica en su rutina laboral, entre ellas:

- Adoptar posturas ergonómicas, como flexionar las rodillas y no la espalda al levantar peso.
- Distribuir las cargas en ambos brazos o utilizar elementos de transporte como carretas o carritos de ruedas.
- Evitar sostener peso en los hombros por largos trayectos, optando por descansos y traslado en partes si es necesario.
- Realizar pausas activas cada cierto tiempo para estirar y relajar la musculatura.
- Organizar el espacio de trabajo, colocando los productos más pesados a una altura adecuada para reducir la necesidad de agacharse o estirarse bruscamente.

Fase tres (3) Se abordaron aspectos sobre salud mental**,** enfocada en el manejo del estrés y la importancia del descanso**.** Se destacó cómo la sobrecarga de trabajo, la presión económica y la falta de pausas pueden afectar la salud emocional. Se compartieron estrategias prácticas como ejercicios de respiración, tomar breves pausas para desconectarse mentalmente, dormir lo suficiente y mantener hábitos de autocuidado para mejorar la calidad de vida.

Esta combinación de contenidos permitió una intervención integral, orientada a promover no solo el cuidado físico, sino también el bienestar emocional de los trabajadores informales del municipio.

Fase cuatro (4) Comunicación durante las campañas se entregó material educativo en formato de folletos, que contenían conceptos clave sobre los trastornos musculoesqueléticos, factores de riesgo, síntomas y medidas preventivas. Estos folletos incluyen también recomendaciones prácticas y tips para que los trabajadores puedan aplicar en su rutina diaria, facilitando así la adopción de hábitos saludables que contribuyan a su bienestar físico y mental.

Los participantes mostraron un alto nivel de compromiso y una participación activa a lo largo de todas las actividades, expresando sus experiencias, inquietudes y aportes de forma respetuosa y constructiva. Esta actitud receptiva favoreció la creación de un espacio dinámico y colaborativo, lo que facilitó una mayor comprensión y apropiación de los conocimientos compartidos durante la jornada.

100.9

Además, el apoyo recibido por parte del grupo fue satisfactorio y motivador, evidenciando la necesidad y el valor que estos espacios de formación tienen para la población trabajadora informal, la cual muchas veces no cuenta con acceso directo a este tipo de herramientas preventivas.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO ARMA.	RURAL	URBANA
0	0	0	4	6	5	0	0	0	15	11	4	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15

La mayoría tiene entre 27 y 59 años (60%), seguidas por el grupo de 19 a 26 años (33,3%) y un caso entre 12 y 18 años (6,7%). Todas se identifican como heterosexuales (100%). En cuanto al género, predominan las mujeres con 11 personas (73,3%) frente a 4 hombres (26,7%). No se reporta pertenencia étnica ni condiciones de discapacidad. Tampoco hay mujeres cabeza de hogar ni víctimas del conflicto armado. Todas las personas residen en zona urbana (100%).

4. COMPROMISOS

- Implementar pausas activas cada dos o tres horas durante la jornada laboral, con ejercicios de estiramiento suaves que ayuden a relajar los músculos y prevenir tensiones.
- Mantener posturas adecuadas al momento de atender el mostrador, cargar productos o limpiar el establecimiento, evitando encorvar la espalda o levantar objetos con movimientos bruscos.
- Distribuir el peso de los objetos de manera equilibrada y utilizar ayudas mecánicas o pedir apoyo cuando se deban mover cargas pesadas.
- Organizar el espacio de trabajo para facilitar el acceso a los productos, reduciendo movimientos innecesarios o repetitivos.
- Incorporar rutinas de autocuidado, incluyendo alimentación saludable, horas adecuadas de descanso y momentos de relajación mental.
- Aplicar estrategias sencillas para el manejo del estrés, como técnicas de respiración consciente, pausas para tomar agua o escuchar música tranquila durante la jornada.
- Dar continuidad al proceso por parte del equipo PIC

5. OBSERVACIONES

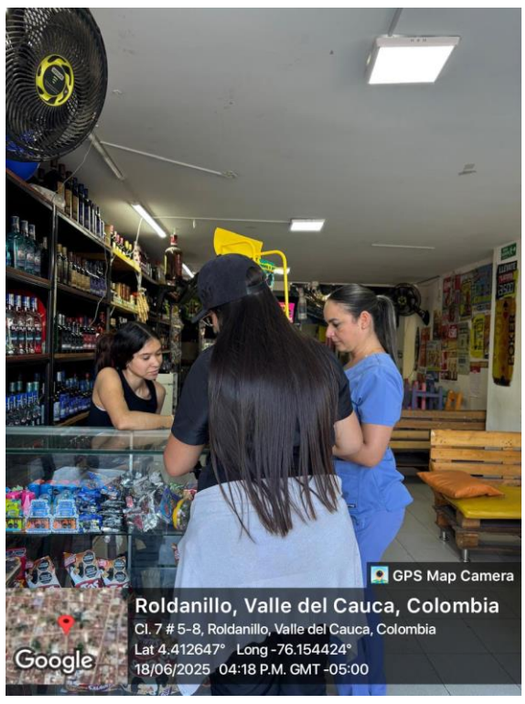
- Las campañas educativas dirigidas a los trabajadores informales de los “estanquillos” del municipio de Roldanillo, representaron un espacio valioso para la promoción del autocuidado, la prevención de trastornos musculoesqueléticos y el fortalecimiento de la salud mental.

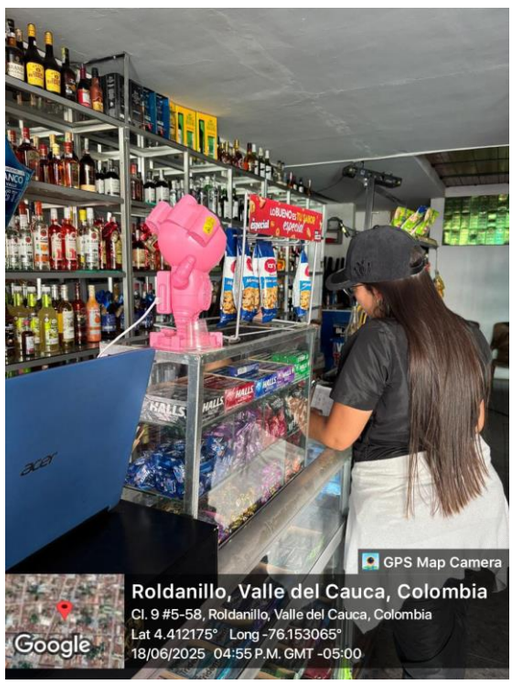
100.9

- La integración del componente emocional permitió abordar de manera integral el bienestar de esta población, resaltando la importancia del manejo del estrés y del descanso como parte esencial de su salud laboral.
- La participación activa, el interés y la receptividad demostrada por los asistentes reflejan la pertinencia de este tipo de intervenciones en contextos informales de trabajo.
- Las campañas contribuyen significativamente a la adopción de hábitos saludables, y se recomienda continuar con este tipo de estrategias de manera periódica, adaptadas a las realidades y necesidades específicas de estos trabajadores.

6. ANEXOS

✓ Registro fotográfico





Firma Responsable(s)
Sharon Andrea Gomez García
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025