

100.9

FECHA: 15 de julio del 2025	
ACTA N°: 008	LUGAR: Fincas La Manuela y La Sultana
HORA DE INICIO: 11:00 a.m.	HORA FINAL: 05:00 p.m.
OBJETIVO DE LA REUNION: Realizar acciones educativas a trabajadores informales del municipio de Roldanillo, con el fin de prevenir enfermedades profesionales, mitigar riesgos laborales y fortalecer el autocuidado mediante estrategias prácticas adaptadas a su entorno de trabajo.	

1. ASISTENTES

- ✓ Sharon Andrea Gómez García, Psicóloga del PIC
- ✓ Erika Torres, Auxiliar de Enfermería del H.D.S.A.R.
- ✓ Trabajadores de las fincas La Manuela y La Sultana

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Como parte del proyecto Empleo para la Vida, el día 15 de Julio, a las 11:00 a.m. a 5:00 p.m. en la zona rural del corregimiento de La Soledad, El Retiro del municipio de Roldanillo, se llevó a cabo una acción educativa dirigida a trabajadores informales de las fincas La Manuela y La Sultana del área rural, quienes cumplen tareas de recolección, fumigación, guadaño, cargadores de abonos, cosechas entre otras. realizando intervención en cada uno de las fincas sobre la importancia del autocuidado y la prevención de accidentes y enfermedades profesionales fortaleciendo las medidas preventivas para mitigar riesgos ocupacionales.

Mediante lluvia de ideas se motiva a los participantes a comunicar sus tareas y se les orienta a identificar los diferentes tipos de riesgo a los cuales se exponen en su campo laboral manifestando dolores lumbares, hernias, mareos, cambios del estado emocional.

La psicóloga retoma lo expresado por los participantes explicando cada punto, como que son los daños músculo-esqueléticos y cómo afectan la salud a largo plazo. Ejemplando las malas posturas, sobrecarga de peso y esfuerzos repetitivos. Luego, se realiza practica demostrativa de pausas activas como estiramientos sencillos para prevenir dolores de espalda, cuello y rodillas, educando de que existen medidas de prevención como los cinturones o fajas para el levantamiento del peso.

Los participantes compartieron experiencias como:

“Yo llego a la casa con el cuerpo molido, pero no sabía que era por la forma en que me agacho”,

“Uno no para nunca, pero ya veo que esas pausas activas ayudan”.

100.9

Se hizo énfasis en los riesgos asociados al contacto o cercanía con productos de fumigación, especialmente en zonas rurales o labores de aseo. Se explicaron los síntomas más comunes (mareo, dolor de cabeza, ardor en los ojos, vómito, dificultad respiratoria) y las formas de prevenir intoxicaciones, como:

- No trabajar en zonas recién fumigadas.
- Usar protección como guantes, mascarilla y gafas.
- Identificar los símbolos de advertencia en los envases.
- Lavarse después del contacto y cambiar la ropa contaminada.

Los participantes relataron:

“A veces seguimos trabajando, aunque estén fumigando, porque nadie nos dice que eso hace daño”,

“Yo sentí una vez un mareo muy fuerte, pero pensé que era el sol. Ahora entiendo que fue por el veneno que usaron cerca”

Se indicó también qué hacer ante un posible caso de intoxicación: alejarse de la zona, retirar la ropa contaminada, lavar con abundante agua y acudir de inmediato al centro de salud.

Seguidamente se abordó el estrés como una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones de sobrecarga, presión económica, miedo al desempleo o inestabilidad laboral. Se brindaron estrategias básicas de autocuidado emocional, como respiración consciente, organización de tareas y momentos breves de descanso durante la jornada.

Donde los participantes indican que:

“Mucha gente desmerita el trabajo del campo y piensan que el estrés es solo para los que trabajan en oficina, pero a uno también se le agota la cabeza”,

“A veces uno se enoja por todo y no entiende que eso es el estrés acumulado”.

Para concluir, se realizó un juego con ruleta de preguntas, diseñado para reforzar lo aprendido de manera lúdica. Cada participante respondía preguntas relacionadas con los temas tratados y luego reflexionaba sobre frases como:

- “Los venenos no hacen daño si uno está acostumbrado”.
- “El dolor de espalda es parte normal del trabajo”.
- “El estrés no tiene nada que ver con la salud”.

Estas frases generaron opiniones como:

- “Uno cree que, porque no se enferma de inmediato, no pasa nada”,
- “Me pareció muy útil hablar de esto, porque uno nunca se informa”,
- “No sabía que hay cosas que parecen normales pero que sí enferman”.

El juego permitió aclarar dudas, reafirmar conocimientos y generar conciencia sobre la importancia del autocuidado en el trabajo diario. La jornada finalizó con una reflexión colectiva, resaltando que la salud laboral también es responsabilidad de quienes trabajan en la informalidad. Se invitó a poner en práctica lo aprendido y compartirlo con compañeros.

100.9

Como parte del compromiso institucional, se hizo la entrega de elementos de protección temporal (guantes, tapabocas, gafas, trajes, caretas), explicando su uso correcto y la importancia de su uso en tareas cotidianas.

Los participantes agradecieron la actividad con comentarios como:

“Esta información debería dársele a todo el mundo que trabaja en la calle”,

“Ahora entiendo que uno también puede cuidarse sin tener un jefe que lo obligue”.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD				ZONA			
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO ARMA.	RURAL	URBANA
0	0	0	5	18	1	0	0	0	24	11	13	0	0	0	24	0	0	0	0	3	0	24	0

Se caracterizaron 24, personas de las cuales el 75% (18 personas) se encuentran en el rango de edad de 27 a 59 años, seguido por un 20.8% (5 personas) en el rango de 12 a 18 años, y un 4.2% (1 persona) corresponde a personas mayores de 60 años. No se reportaron personas en los rangos de edad de 0 a 5, 6 a 11, ni de 19 a 26 años. En cuanto a la orientación sexual, el 100% de los participantes se identificó como heterosexual. Respecto al género, el 54.2% (13 personas) se identificaron como masculino y el 45.8% (11 personas) como femenino, mostrando una participación equilibrada entre ambos sexos. En el componente étnico, el 100% de las personas no se identificó con ningún grupo étnico específico (afrodescendiente, indígena, ROM u otro). Dentro de las condiciones especiales, se identificaron 3 mujeres cabeza de hogar, lo que equivale al 12.5% del total, mientras que no se registraron víctimas del conflicto armado. Finalmente, el 100% de la población caracterizada reside en zona rural, sin presencia de participantes provenientes de zona urbana.

4. COMPROMISOS

- Coordinar nuevas jornadas educativas en salud ocupacional con un enfoque práctico, especialmente sobre: primeros auxilios en caso de intoxicación, manejo del dolor corporal y salud mental.
- Estar atentos a ellos mismo y a los compañeros que utilicen las posturas correctas al momento de levantar objetos pesados, agacharse y a la adecuada utilización de los elementos de protección personal.
- Explorar alianzas con organizaciones comunitarias o comités barriales para replicar la jornada en otros territorios o grupos de trabajadores.
- Realizar un seguimiento a los compromisos adquiridos por los participantes, incentivando prácticas de autocuidado y socialización de la información.

100.9

- Promover campañas de sensibilización sobre riesgos invisibles en el trabajo informal (como el estrés, la exposición crónica a sustancias y las lesiones acumulativas).
- Establecer un canal de comunicación directa para que los participantes puedan reportar casos, necesidades o solicitar asesoría.

5. OBSERVACIONES

- Se evidenció desconocimiento general sobre los efectos a largo plazo de la exposición a químicos, especialmente los utilizados en fumigaciones.
- Varios participantes relataron síntomas compatibles con intoxicaciones leves, sin haber recibido atención médica.
- Se identificó falta de hábitos de autocuidado y normalización de dolencias físicas por esfuerzo laboral.
- Algunos asistentes manifestaron miedo a reclamar mejores condiciones por temor a perder su fuente de ingreso.
- No se cuenta con dotaciones permanentes de elementos de protección personal, lo que incrementa el riesgo en tareas diarias.
- Se observó interés activo por parte del grupo en continuar recibiendo capacitaciones, especialmente si son prácticas y aplicables a su entorno.
- Se reconoció dificultad de acceso a servicios de salud en algunos casos, por falta de afiliación.
- La participación fue constante y respetuosa; se generó un espacio de confianza y diálogo entre pares.

6. ANEXOS

- Registro fotográfico (en el lugar el programa de GPS no funciono por falta de señal)



Hora: 11:20 a.m.
Dia: 15 de Julio 2025
Lugar: La Manuela



Hora: 4:30 p.m.
Dia: 15 de Julio 2025
Lugar: La Sultana

