

100.9

FECHA: 9 de Septiembre del 2025	
ACTA N°: 011	LUGAR: Roldanillo talleres mecánicos
HORA DE INICIO: 3:00 p.m.	HORA FINAL: 5:00 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
- ✓ Trabajadores informales de talleres mecánicos

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En el marco de las estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades laborales, el día 9 de Septiembre, Siendo las 3:00 de la tarde, 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, la acción educativa se estructuró en varias fases:

Fase 1 – Identificación participativa de riesgos laborales en talleres mecánicos
Mediante diálogo abierto y lluvia de ideas, los trabajadores compartieron las principales situaciones de riesgo presentes en su trabajo cotidiano:

- Exposición a solventes, aceites, combustibles y pinturas sin guantes ni mascarilla, generando riesgos cutáneos y respiratorios.
- Ruido constante de maquinaria (compresores, motores, pulidoras), ocasionando estrés y posibles daños auditivos.
- Cargas pesadas y posturas forzadas en labores de reparación, aumentando el riesgo de dolores musculares y lesiones osteomusculares.
- Falta de ventilación en talleres cerrados, lo que provoca acumulación de gases y vapores nocivos.
- Herramientas y piezas desordenadas, que facilitan tropiezos, caídas y golpes.
- Riesgo de quemaduras por contacto con metales calientes o sustancias inflamables.

Fase 2 – Enfermedades profesionales más frecuentes
La profesional en Salud y Seguridad en el Trabajo explicó de manera sencilla las enfermedades que pueden desarrollarse debido a la exposición prolongada en talleres mecánicos:

100.9

- Dermatitis de contacto y quemaduras por manipulación de químicos y combustibles.
- Problemas respiratorios como rinitis y bronquitis por inhalación de vapores y polvo metálico.
- Pérdida auditiva progresiva por exposición a altos niveles de ruido sin protección.
- Lumbalgias, tendinitis y dolores musculares por posturas inadecuadas y esfuerzo físico repetitivo.
- Ansiedad, estrés y fatiga mental, producto de la inestabilidad laboral y las largas jornadas de trabajo.
- Se recalcó que muchas de estas enfermedades aparecen lentamente y pueden ser prevenidas si se toman medidas oportunas.

Fase 3 – Recomendaciones prácticas

Se brindaron estrategias sencillas, adaptadas a las condiciones de los talleres mecánicos:

- Uso de guantes, gafas protectoras, tapabocas y protectores auditivos.
- Organización del taller para mantener pasillos libres y herramientas clasificadas.
- Realizar pausas activas para estiramiento y descanso visual cada 2 horas.
- Mejorar la ventilación natural abriendo puertas y ventanas, o usando extractores improvisados.
- Mantener un área exclusiva para almacenar químicos y combustibles, evitando mezclas y fugas.
- Adoptar hábitos de higiene personal al terminar la jornada, como lavado de manos y cambio de ropa.

Fase 4 – Salud mental y bienestar emocional

En este espacio se reflexionó sobre cómo el trabajo mecánico no solo afecta el cuerpo, sino también la mente:

- Se habló de la importancia de reconocer el estrés y buscar apoyo en la familia o compañeros de trabajo.
- Se promovió el uso de ejercicios de respiración y relajación durante la jornada para reducir la tensión.
- Se discutió la necesidad de mantener equilibrio entre el trabajo y la vida personal, reservando tiempo para descanso y recreación.

Los participantes expresaron que, al ser trabajadores informales, a menudo sienten presión económica y falta de apoyo institucional, lo que incrementa su desgaste emocional.

Fase 5 – Cierre y entrega de material educativo

Se distribuyeron folletos con ilustraciones prácticas sobre uso de elementos de protección, técnicas de autocuidado y ejercicios para prevenir el estrés. Los trabajadores expresaron gratitud por la jornada y destacaron la importancia de seguir recibiendo este tipo de capacitaciones.

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	FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO	RURAL	URBANA
0	0	1	4	10	0	0	0	0	15	2	13	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	2	13

Se intervinieron un total de 15 personas. 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.

4. COMPROMISOS

De los trabajadores:

- Implementar de manera constante el uso de guantes, tapabocas y protectores auditivos.
- Mantener el taller en orden, reduciendo el desorden y riesgos de accidentes.
- Realizar pausas activas y ejercicios de relajación durante la jornada.
- Promover entre compañeros la importancia del autocuidado físico y mental.

5. OBSERVACIONES

La jornada fue bien recibida por los participantes, quienes reconocieron que muchas de las prácticas recomendadas son sencillas y de bajo costo, pero de gran impacto en la prevención de enfermedades y accidentes. Se resaltó la necesidad de fortalecer el acompañamiento institucional a trabajadores informales de zonas rurales, quienes por sus condiciones laborales se encuentran más expuestos a riesgos y con menor acceso a servicios de salud ocupacional. Asi mismo se observo que al ser un grupo ya trabajado muchas de las posturas mejoraron, se encontró que tenían un buen uso de los elementos de protección personal como zapatos, gafas.

