Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 8**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Higiene postural

FECHA: 26 de septiembre	**HORA DE INICIO:** 4:00	**HORA FIN:** 5:10
LUGAR: Vereda La Loma		

TEMAS: Taller Higiene Postural

COMUNIDAD: Trabajadores informales del municipio de Anserma Caldas

Objetivo general:
Difundir conocimientos relacionados con las principales enfermedades de origen laboral, abordando sus causas, factores de riesgo y acciones de prevención, con el fin de contribuir al bienestar integral de los trabajadores y a la disminución de dichas afecciones.
Objetivos específicos:

-Sensibilizar a los trabajadores acerca de las enfermedades laborales más comunes, resaltando sus causas, factores de riesgo y medidas preventivas, con el objetivo de impulsar prácticas seguras y saludables dentro del entorno laboral

-Promover la comprensión de las enfermedades ocupacionales más habituales, así como de sus causas, riesgos asociados y mecanismos de prevención, para fortalecer la cultura de la seguridad y salud en el trabajo y reducir su impacto en la población laboral.

-Fomentar la adopción de hábitos saludables y prácticas seguras en el entorno de trabajo.

-Contribuir al fortalecimiento de una cultura de autocuidado y prevención en el ámbito laboral.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inicia la reunión con la presentación de la profesional Juliana Perez Jaramillo- Fisioterapeuta del plan de intervenciones colectivas, la cual está a cargo de línea de ámbito laboral, de esta manera se manifiesta de forma clara los momentos de la reunión:

1.Presentación de higiene postural
2.Dudas e inquietudes de los participantes
3. Entrega de planes de ejercicios

La higiene postural hace referencia al conjunto de normas, hábitos y técnicas orientadas a adoptar y mantener posiciones corporales adecuadas durante la realización de las actividades diarias y laborales, con el fin de prevenir lesiones musculoesqueléticas y conservar la salud física. En el caso de los agricultores, este aspecto resulta de especial importancia debido a que sus labores suelen implicar jornadas prolongadas, movimientos repetitivos, cargas físicas elevadas y la exposición constante a condiciones ambientales adversas.

En el ámbito agrícola, la higiene postural busca que los trabajadores desarrollen conciencia sobre la forma correcta de ejecutar sus tareas, tales como la siembra, la recolección, el uso de herramientas manuales o el levantamiento de cargas, con el fin de minimizar el desgaste corporal y reducir la incidencia de enfermedades laborales. Adoptar una adecuada higiene postural no solo protege la salud del agricultor, sino que también repercute en una mayor productividad y en la sostenibilidad de su actividad a lo largo del tiempo.

Riesgos posturales en agricultores

Los agricultores se enfrentan a una gran variedad de riesgos ergonómicos y posturales, entre los cuales se destacan:

1.Posturas forzadas y mantenidas:

-Permanecer largos periodos en posiciones de flexión de tronco para sembrar, desyerbar o recolectar.
-Arrodillarse o agacharse repetidamente.
-Mantener los brazos elevados al trabajar con cultivos altos o al cargar herramientas sobre los hombros.

2.Movimientos repetitivos:

-Acciones constantes como cortar, cavar, sembrar o recolectar .
-Uso repetido de machetes, azadones o tijeras de poda, que genera sobrecarga en manos, muñecas y hombros.

3.**Manipulación manual de cargas**:

-Levantamiento y transporte de sacos, canastas o cajas pesadas con productos agrícolas.
-Empuje o arrastre de herramientas o maquinaria sin técnicas adecuadas.

4.Uso de maquinaria y herramientas:

-Vibraciones generadas por tractores o motosierras.
-Herramientas mal adaptadas al cuerpo del trabajador que obligan a posiciones antinaturales.

5.Factores ambientales:

-Suelos irregulares que dificultan mantener el equilibrio y la postura.
-Calor, humedad o lluvias que aumentan la fatiga física.

Estas condiciones aumentan la probabilidad de sufrir trastornos musculoesqueléticos como lumbalgias, cervicalgias, tendinitis, lesiones en rodillas, hombros y muñecas, además de fatiga generalizada y disminución de la capacidad funcional con el tiempo.

Recomendaciones para una adecuada higiene postural en agricultores

Para prevenir los riesgos derivados de las malas posturas en el trabajo agrícola, es fundamental implementar una serie de medidas preventivas y correctivas:

1.Técnicas de levantamiento y transporte de cargas:
-Doblar las rodillas y mantener la espalda recta al levantar un saco o caja.
-Cargar el peso lo más cerca posible del cuerpo.
-Evitar giros bruscos de tronco mientras se sostiene una carga.
-Distribuir el peso en dos cargas pequeñas en lugar de una sola muy pesada.

2.Uso correcto de herramientas y equipos:
-Seleccionar herramientas de tamaño y peso adecuados para cada persona.
-Mantener los mangos de azadones, palas y tijeras a una altura que evite flexiones excesivas.
-Revisar y mantener en buen estado los implementos para reducir el esfuerzo físico.

3.Organización del trabajo:
-Alternar tareas para no sobrecargar los mismos grupos musculares.
-Hacer pausas activas y estiramientos cada cierto tiempo.
-Planificar las actividades más exigentes en horas de menor calor.

4.Educación y sensibilización:
-Capacitar a los agricultores en ergonomía básica y técnicas de higiene postural.
-Promover hábitos de autocuidado y la importancia de escuchar las señales del cuerpo.

5.Cuidados complementarios:
-Utilizar fajas lumbares solo cuando sea necesario y bajo supervisión.
-Mantener una adecuada hidratación y alimentación que aporte energía.
-Usar calzado apropiado para reducir riesgos de caídas y mejorar la estabilidad postural.

Durante el desarrollo de la reunión, el señor Libadier manifestó las dificultades que representa para él y para muchos agricultores la adopción de posturas correctas en el ejercicio de sus labores diarias, debido a las características propias del trabajo en el campo que requieren esfuerzo físico constante, largas jornadas y la necesidad de mantener posiciones incómodas para cumplir con las tareas. No obstante, también reconoció que, aunque resulta complejo aplicar de manera estricta todas las recomendaciones de higiene postural, es evidente que no hacerlo trae consigo serias consecuencias para la salud, como dolores crónicos, fatiga y limitaciones funcionales a mediano y largo plazo.

De igual manera, varios de los asistentes compartieron experiencias personales relacionadas con los efectos de las malas posturas en su vida laboral y familiar, resaltando especialmente los frecuentes dolores de espalda que muchos de ellos han padecido como resultado de las exigencias físicas de la agricultura. Estas intervenciones reflejaron la realidad del sector, en la que las malas prácticas posturales se han normalizado con el tiempo, generando afectaciones que no solo impactan la salud del trabajador, sino también su calidad de vida, productividad y bienestar general.

Al finalizar la actividad, se hizo entrega a cada uno de los participantes de un plan de ejercicios personalizados, diseñados de acuerdo con los resultados obtenidos en la aplicación del Cuestionario Nórdico. Estos planes fueron explicados de manera detallada, con el fin de que cada agricultor comprendiera la importancia de practicarlos con regularidad para aliviar molestias, prevenir lesiones y fortalecer aquellas zonas del cuerpo que se ven más afectadas por las posturas mantenidas y los esfuerzos propios de la labor agrícola.

Los asistentes manifestaron su agradecimiento hacia la profesional encargada de la capacitación, destacando el valor de la información recibida y la utilidad de los ejercicios propuestos. Muchos expresaron que, a través de este espacio, lograron entender mejor las causas de sus dolencias y, sobre todo, las medidas preventivas que pueden aplicar en su día a día para cuidar su salud. Reconocieron que la orientación brindada representa un apoyo fundamental, ya que les ofrece herramientas prácticas y adaptadas a su realidad laboral, lo que contribuye tanto a mejorar su bienestar físico como a fortalecer su desempeño en el trabajo.

CONCLUSIONES

-Conciencia sobre la importancia del autocuidado:
Los participantes comprendieron que la higiene postural no es solo una recomendación técnica, sino una práctica diaria que permite proteger la salud musculoesquelética, disminuir el dolor corporal y prolongar la capacidad de trabajo en el sector agrícola.

Identificación de riesgos frecuentes en el campo:
Durante el taller se reconocieron las posturas forzadas, los movimientos repetitivos y el levantamiento de cargas pesadas como los principales factores de riesgo que enfrentan los agricultores en su jornada laboral, generando la necesidad de implementar medidas preventivas inmediatas.

Adopción de técnicas y hábitos saludables:
Se reforzó la importancia de aplicar técnicas correctas de levantamiento, transporte y manipulación de herramientas, así como la realización de pausas activas y estiramientos que ayuden a disminuir la fatiga y el desgaste físico.





COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
Taller higiene postural	Juliana Perez Jaramillo	3 y 10 de Octubre

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
Jhon Jairo Muñoz	**Trabajador informal**	Jhon Jairo Muñoz
Juliana Perez Jaramillo **Trabajador informal**	**Fisioterapeuta**	
Joan Valentina Ospina	**Coordinadora PIC**	

Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social

GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene Postural FECHA: 25-09-25

MUNICIPIO: Anserma Caldas RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Perez Jaramillo

DIMENSIÓN O LÍNEA: Salud y entorno laboral ESTRATEGIA: Salud con calidad, acceso y humanizado

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (¿Masculino, Femenino, otro, ¿cuál?)	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Daniel Ortiz	[illegible]	313[illegible]	44	M									X				
2	Mary Luz Moncada	25[illegible]	313[illegible]	35	F									X				Mary L Moncada
3	Maribel Moncada	24[illegible]	313[illegible]	58	F									X				Maribel Moncada
4	Aracelly Agudelo	24[illegible]	312[illegible]	45	F									X				Aracelly Agudelo H.
5	martha lopez	24[illegible]	314[illegible]	64	F									X				Olga Lucia alf
6	Elizabeth Valencia	1117[illegible]	[illegible]	38	F									X				
7	Nelida Valencia	25[illegible]	317[illegible]	65	F									X				Nelida Valencia
8	Cristian Duran	11[illegible]	324[illegible]	20	M									X				
9	Jampiere Duran	1117[illegible]	317[illegible]	17	M									X				
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Gobierno de ANSERMA — Salud y Desarrollo Social	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas **Asistencia Actividades de PIC**	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller Higiene Postural **FECHA:** 26.09.25

MUNICIPIO: Anserma Cabbs **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** Juliana Pérez Tabamillo

DIMENSIÓN O LÍNEA: Salud y ambito laboral **ESTRATEGIA:** Salud con calidad, acceso y humanizado

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (¿Masculino, Femenino, otro, ¿cuál?)	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Maria Bonil	41550732	3223582861	93	F									X				
2	Ivan Andres Bonil	1054918309	3223582861	34	F									X				
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Gobierno de ANSERMA — Salud y Desarrollo Social	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas **Asistencia Actividades de PIC**	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller Higiene Postural **FECHA:** 26.09.25

MUNICIPIO: Anserma Cabbs **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** Juliana Perez

DIMENSIÓN O LÍNEA: Salud y ambito laboral **ESTRATEGIA:** Salud con calidad, acceso y humanizado

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (¿Masculino, Femenino, otro, ¿cuál?)	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Edilma Hernandez	24958040	3148253731	76	F									X				
2	Ivan Dario Monta	7603892295	3235921821	54	M									X				
3	Ana Maria Monta	24897012	3234405598	95	F									X				
4	Gloria Ines Acevedo	24890980	3218703848	60	F									X				
5	Ana Delia Tangarife	1054917065	3153358899	38	F									X				
6	Libardo Sanchez	4978799	3002793959	60	M									X				
7	Gustavo Giraldo	4592527	2053497863	75	M									X				
8	Ana Lucia Muñoz	24986932	3242358107	70	F									X				
9	Diana Milena Rodas	24897110	3122[illegible]	42	F									X				
10	Carlos Usma	7603892279	3147494398	58	M									X				
11	Ivan Alberto Arce	6281278	3266[illegible]	69	M									X				
12	Sandra Liliana Ospina	42159528	3117[illegible]	40	F									X				

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Siendo las 5:10, , se da por terminada la reunión