

ANEXO 2

VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA

FUCAR S.A.S NIT: 901135570 - 5
Cra 16 Bis #5 -44 segundo piso, Pinares
Pereira - Risaralda
✉ fucarcolombia@gmail.com
☎ 312 2479029 - 311 3918531

Decima sesión – 11 de diciembre de 2025 a las 02:40 p.m



11 dic 2025 2:48:07 p.m.
21-38 Carrera 6
Pereira
Risaralda

FUCAR S.A.S NIT: 901 135 570 - 5
Cra 16 Bis #5 -44 segundo piso, Pinares
Pereira - Risaralda
✉ fucarcolombia@gmail.com
☎ 312 2479029 - 311 3918531



FUCAR S.A.S NIT: 901 135 570 - 5
Cra 16 Bis #5 -44 segundo piso, Pinares
Pereira - Risaralda
✉ fucarcolombia@gmail.com
☎ 312 2479029 - 311 3918531



FUCAR S.A.S NIT: 901 135 570 - 5
Cra 16 Bis #5 -44 segundo piso, Pinares
Pereira - Risaralda
✉ fucarcolombia@gmail.com
☎ 312 2479029 - 311 3918531

LISTADO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DE LA CORPORACIÓN	
VERSIÓN: 4	APROBACIÓN: Enero 13 de 2021

VIRTUAL: ☐ PRESENCIAL: ☒

FECHA: 11 de Diciembre de 2020

ACTIVIDAD(es): Vigilancia Epidemiológica -
Pauta Activa

FACILITADOR (es):

Nº	NOMBRE	CARGO	FIRMA
1	Jessica Osorio Morales	Aux. Administrativa	Jessica Osorio
2	Claudia Castañeda Camal	Aux. Administrativa	Claudia
3	Yvonne Elise Pina	Aux. Administrativa	Yvonne
4	Juan David Ramirez V	Operario	Juan David
5	Andrés Vez G	Aux. Administrativo	Andrés
6	Diego Alejandro Valencia	Profesional de	Diego
7	Luz Cely del	Aux. Administrativo	Luz
8	William Pineda Pineda	Aux. Administrativo	William
9	Alonso Guido Botiga	Aux. Administrativo	Alonso
10	Alba Lucio Carmona S	Prof. Un. (E)	Alba
11	Sara Sofia Betancourt	Operario	Sara Sofia B
12	Rafael Elías Pineda		Rafael
13	Clayton G. G. G.	Aux. Administrativo	Clayton
14	Yvonne Elise Pina	Aux. Administrativo	Yvonne
15			
16			
17			
18			
19			
20			

FUCAR S.A.S NIT: 901135570 - 5

Cra 16 Bis #5 -44 segundo piso, Pinares

Pereira - Risaralda

✉ fucarcolombia@gmail.com

☎ 312 2479029 - 311 3918531

PREVENCIÓN SEGURIDAD Y CULTURA DEL CUIDADO



VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA

La implementación de pausas activas y las acciones de vigilancia epidemiológica fortalecieron la cultura del cuidado en el Concejo Municipal, promoviendo la ergonomía, la postura adecuada y el autocuidado durante la jornada laboral.

Estas sesiones prácticas tuvieron como propósito reducir el riesgo biomecánico y psicosocial, prevenir molestias músculoesqueléticas y mejorar el bienestar general de los funcionarios mediante estrategias simples y aplicables a la rutina diaria

**“EL AUTOCUIDADO TAMBIÉN ES PARTE
DE LA GESTIÓN LABORAL.”**

TEMAS PRINCIPALES



- ✦ Principios básicos de ergonomía y prevención del riesgo biomecánico y psicosocial
- ✦ Higiene postural y ajustes adecuados del puesto de trabajo
- ✦ Movilidad articular y estiramiento esenciales para la jornada laboral
- ✦ Técnicas de respiración y manejo de la tensión muscular
- ✦ Autocuidado, pausas activas programadas y hábitos saludable para el bienestar físico y mental.



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Se fortalece con pequeñas acciones diarias. Incorporar pausas activas, mantener una postura adecuada y atender las necesidades del cuerpo permite trabajar con mayor comodidad y seguridad. Cada pausa contribuye a prevenir lesiones, reducir el estrés y fortalecer una cultura de autocuidado que mejora el bienestar laboral.

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO EN LA JORNADA LABORAL



Cambia de postura al menos cada 45 minutos.



Evita trabajar con los hombros elevados o tensos.



Mantén ambos pies apoyados en el suelo.



Alinea la pantalla a la altura de los ojos.



Hidrátate de manera regular durante la jornada.



Realiza estiramientos de cuello, espalda y manos constantemente.



IDEAS PRÁCTICAS DE PAUSAS ACTIVAS (1-2 MINUTOS)

Estiramiento de cuello

Inclina la cabeza a cada lado durante 10-15 segundos.

1

2

Movilidad de hombros

Rueda los hombros hacia adelante y atrás 10 veces.

3

Descanso visual

Mira un punto lejano durante 20 segundos.

4

Movilidad de muñecas

Rota ambas muñecas 10 veces en ambas direcciones.

5

Estiramiento de espalda

Entrelaza las manos y estira hacia adelante suavemente.



**“UN MINUTO DE MOVIMIENTO,
HORAS DE BIENESTAR.”**

Promover hábitos saludables en la jornada laboral ayuda a prevenir riesgos biomecánicos y psicosociales. Mantener el espacio de trabajo ajustado a tu postura, realizar pequeñas pausas y caminar breves trayectos reduce la tensión acumulada. Distribuir el peso al cargar objetos y complementar el día con actividad física moderada también favorece el bienestar.

A esto se suma la importancia de un ambiente tranquilo y con buena comunicación, clave para un trabajo más seguro y saludable.