Cuenta de cobro No.1

EQUIVALENTE A FACTURA

(Artículo 3 Decreto 522 de Marzo de 2003)

CUERPO OFICIAL DE BOMBEROS DE DOSQUEBRAS

NIT. 816.002.062 - 6

DEBE A

Nombre del Contratista	Zarha Ruiz Gómez
Correo Electronico	zarhitaruizg@gmail.com
RUT	1088029525-2
Actividad Economica	8552
Cuenta Bancaria	70605473800 **Banco** Bancolombia **Tipo** Ahorros X Corriente
Teléfono/ Teléfono Cel:	3113612747
Direcciòn	Calle 15#16-16

CONCEPTO	FECHA DE INICIO (DD/MM/AA)	FECHA DE TERMINACION (DD/MM/AA)	VALOR INGRESO ANTES DE IVA	IVA	TOTAL SERVICIOS
Contrato de prestación de servicios profesionales para apoyar la implementación de programas de bienestar laboral, actividad física, recreación, deporte y hábitos saludables del cuerpo oficial de bomberos orientados a mejorar el clima organizacional, la respuesta técnica y operativa en la atención de emergencias en el marco del proyecto de fortalecimiento	**30/01/2026**	**28/02/2026**	$ 3.780.000	$ 0	$ 3.780.000
		TOTALES			**$ 3.780.000**

LA SUMA DE: Tres millones setecientos ochenta mil pesos

MARQUE SI O NO

Anexos Cuenta de Cobro			
Planilla pagos a seguridad social.	SI	Solicitud Aportes Cuentas AFC	NO
Solicitud Aportes fondo de pensiones voluntarias.	NO	Otros	NO

CALCULO APORTES OBLIGATORIOS A SEGURIDAD SOCIAL (SALUD, PENSIÓN Y ARL)		
Aporte obligatorio a salud (12,5%) Minimo	$	218.900
Aporte obligatorio a pensión (16%) Minimo	$	280.200
Fondo de solidaridad pensional 1%	$	-
Aportes a Riesgos laborales (ARL)	$	18.300
Caja de compensación	$	35.100
Total Aportes Obligatorios	**$**	**552.500**

Zarha Ruiz Gómez

Zarha Ruiz Gómez

1088029525-2

Me permito certificar bajo la gravedad de juramento, que de acuerdo con el Artículo 329 del E.T. Mis ingresos por mi actividad como trabajador independiente corresponden al 80% del total de mis ingresos. Aplicar retencion Art. 383 E.T. Dcto 099 de 2013.

Función Pública | mipg modelo integrado de planeación y gestión

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Zarha Ruiz Gómez

C.C 1.088.029.525

Participó y completó con el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual

Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 20 de febrero 2026

Luz Daifenis Arango Rivera
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 76861253206

Nota: la "Constancia de Participación" emitida a quienes completan satisfactoriamente los módulos correspondientes, no certifica horas académicas por cuanto el Departamento Administrativo de la Función Pública no es una institución educativa y su naturaleza de Departamento Técnico no le permite emitir certificaciones de formación en los términos del Decreto 1072 de 2015".

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1088029525
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ZARHA RUIZ GOMEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	DOSQUEBRADAS	DEPARTAMENTO:	RISARALDA
DIRECCIÓN:	CLL 15 17 - 17 PISO 2 VALHER	TELÉFONO:	3302028
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**6009759603**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES		
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	febrero	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	febrero
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2026	SALUD:	AÑO:	2026
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2026/03/04	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		110903067

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP
X																

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002297390	230201	230201- PROTECCION	1	$ 280.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 280.200**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8000887022	EPS010	CIA SURAMERICANA DE SERVICIOS DE SALUD	1	$ 218.900
		SUBTOTAL:	1	**$ 218.900**
CAJA DE COMPENSACIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8914800001	CCF44	CCF44-COMFAMILIAR RISARALDA	1	$ 35.100
		SUBTOTAL:	1	**$ 35.100**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1	$ 18.300
		SUBTOTAL:	1	**$ 18.300**

VALOR SIN MORA:	**$ 552.500**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 552.500**

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1088029525
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ZARHA RUIZ GOMEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	DOSQUEBRADAS	DEPARTAMENTO:	RISARALDA
DIRECCIÓN:	CLL 15 17 - 17 PISO 2 VALHER	TELÉFONO:	3302028
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	**6003506800**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES		
PERIODO COTIZACIÓN	MES: enero	PERIODO COTIZACIÓN	MES: enero		
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2026	SALUD:	AÑO: 2026		
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2026/01/22	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	2101648011		

NOVEDADES																
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP
X																

LIQUIDACIÓN GENERAL				
			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002297390	230201	230201- PROTECCION	1	$ 149.500
		SUBTOTAL:	1	**$ 149.500**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8000887022	EPS010	CIA SURAMERICANA DE SERVICIOS DE SALUD	1	$ 116.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 116.800**
CAJA DE COMPENSACIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8914800001	CCF44	CCF44-COMFAMILIAR RISARALDA	1	$ 18.700
		SUBTOTAL:	1	**$ 18.700**

VALOR SIN MORA:	**$ 285.000**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 285.000**

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1088029525
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ZARHA RUIZ GOMEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	DOSQUEBRADAS	DEPARTAMENTO:	RISARALDA
DIRECCIÓN:	CLL 15 17 - 17 PISO 2 VALHER	TELÉFONO:	3302028
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	**6012543395**		TIPO DE PLANILLA:	N-CORRECCIONES	
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	enero	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	enero
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2026	SALUD:	AÑO:	2026
DÍAS DE MORA:		42			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2026/03/20	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		155818171
NÚMERO DE LA PLANILLA ASOCIADA:		6003506800	FECHA DE PAGO DE LA PLANILLA ASOCIADA:		2026/01/22

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002297390	230201	230201- PROTECCION	1	$ 0
		SUBTOTAL:	1	**$ 0**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8000887022	EPS010	CIA SURAMERICANA DE SERVICIOS DE SALUD	1	$ 0
		SUBTOTAL:	1	**$ 0**
CAJA DE COMPENSACIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8914800001	CCF44	CCF44-COMFAMILIAR RISARALDA	1	$ 0
		SUBTOTAL:	1	**$ 0**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1	$ 10.100
		SUBTOTAL:	1	**$ 10.100**

VALOR SIN MORA:	**$ 9.800**
VALOR MORA:	**$ 300**
TOTAL PAGADO:	**$ 10.100**

Certificación
Bancaria

Lunes, 26 de enero de 2026

A quien pueda interesar

Bancolombia S.A. se permite informar que ZARHA RUIZ GOMEZ identificado(a) con CC 1088029525, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el Banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura aaaa-mm-dd	Estado	Saldo
Cuenta Ahorros	70605473800	2003-03-04	ACTIVO	*****

*Importante: Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.
*Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia a los siguientes números: Medellín - Local: (57-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (57-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (57-5) 361 88 88 - Cali - Local: (57-2) 554 05 05 Resto del país: 01800 09 12345.Sucursales telefónicas en el exterior: España(34) 900 995 717 - Estados Unidos(1) 1 866 379 97 14.

Catalina Cortés Uribe.
Gerente Servicios Contact Center & BPO.

Bancolombia

Bancolombia nunca solicitará sus datos personales o de sus productos bancarios mediante vínculos de correo electrónico. En caso de recibir alguno, repórtelo de inmediato a correosospechoso@bancolombia.com.co

	FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATO PRESTACION DE SERVICIOS COBD	VERSIÓN:	1
		CÓDIGO:	FO.IACP.E.GA.MC.03
		VIGENCIA:	27/02/2026
		PÁGINA:	1 de 20

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

ENTIDAD:	Cuerpo Oficial de Bomberos de Dosquebradas	**Dirección:**	Avenida Ferrocarril Carrera 10 No. 9-159 – Dosquebradas
OBJETO DEL CONTRATO:	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA APOYAR LA IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS DE BIENESTAR LABORAL, ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN, DEPORTE Y HABITOS SALUDABLES DEL CUERPO OFICIAL DE BOMBEROS ORIENTADOS A MEJORAR EL CLIMA ORGANIZACIONAL, LA RESPUESTA TÉCNICA Y OPERATIVA EN LA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS EN EL MARCO DEL PROYECTO DE FORTALECIMIENTO BPIN 2024661700036.**		
CONTRATISTA:	Nombre: **ZARHA RUIZ GOMEZ**		
	Persona Natural [x] Persona Jurídica [ ] Cedula/ Nit: 1.088.029.525		
REPRESENTANTE LEGAL:	N/A		
TIPO DE CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES	Número del Contrato:	No. 018 de 2026
FUENTE DE RECURSOS:	Funcionamiento: [ ] Inversión: [X] Ficha BPIN: 2024661700036 Fecha Actualización del proyecto: 30/12/2025		
PLAN DE DESARROLLO:	Transformemos a Dosquebradas 2024-2027"		
META PROYECTO (PD) No :	A4.4.P244 Fortalecer la capacidad y respuesta técnica, operativa y administrativa del cuerpo oficial de Bomberos para desarrollar la gestión integral del riesgo de incendios y responder por la atención de emergencias en todas sus modalidades según la Ley 1575 de 2012 "Ley General de Bomberos"		
NOMBRE DEL PROYECTO:	**Fortalecimiento Del Cuerpo Oficial de Bomberos del Municipio de Dosquebradas Risaralda**		

ACTIVIDAD PROYECTO:	Aumentar capacidad institucional de respuesta administrativa, técnica, profesional y operativa con recurso humano calificado para apoyar las actividades propias de las áreas de Dirección estratégica, áreas técnicas operativas, área logística y área administrativa, de las dos estaciones de bomberos del Municipio de Dosquebradas.		
PERIODO AL QUE CORRESPONDE EL PRESENTE INFORME:	Del 30/01/2026 al 28/02/2026	**Informe No:**	No 01
SUPERVISOR:	**MARIA ELENA CASTAÑO ORREGO**	**Plazo de Ejecución:**	SEIS (06) MESES
		Fechas	Inicio 30/01/2026 hasta el 29/07/2026

2. RESUMEN RESULTADOS RELEVANTES DEL PERIODO

- Para determinar las condiciones físicas de los bomberos, realizar un diagnóstico físico funcional se diseña un formato de valoración inicial tipo anamnesis para dejarlo propio para la institución, el objetivo principal es establecer una línea base de las condiciones de salud, composición corporal y capacidades físicas de las unidades bomberiles, permitiendo identificar factores de riesgo, prevenir enfermedades laborales, mitigar el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y diseñar planes de acondicionamiento físico personalizados orientados a las exigencias propias de la labor. Todo esto respaldado con la normatividad vigente de SG-SST.
- Se inicia con los acondicionamientos físicos diseñados para mejorar su rendimiento operativo, fuerza y resistencia, mitigando el riesgo de lesiones. Todo basado en sus propias necesidades, teniendo en cuenta sus lesiones, patologías de base, hábitos de vida y actividades bomberiles. Se cuenta con apoyo de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deportes de Dosquebradas para cumplir con estas jornadas deportivas.

3. DESARROLLO DE ACTIVIDADES POR ALCANCE CONTRACTUAL

Alcance contractual	Actividades realizadas	Meta del mes	Resultado	% avance	Fecha entrega	Avance acumulado
1. Diagnóstico físico funcional para determinar condiciones físicas de los bomberos.	**16-02-2026** Solicitud de normalización de formato Anamnesis COBD. Días **17, 18** de **febrero** se realiza anamnesis a los bomberos. Se cita por los horarios de compañía.	18	14	78%	27/02/2026	78%
2. Apoyar el diseño, planeación e implementación de programas de bienestar laboral orientados a la promoción de la actividad física, la recreación y el deporte para el personal del Cuerpo Oficial de Bomberos del municipio de Dosquebradas.	**04-02-2026** Reunión con la encargada de Talento Humano y el Coordinador Operativo, llevada a cabo con el fin de realizar un diagnóstico de necesidades y así realizar un plan de trabajo. **20-02-2026** Reunión con la responsable de Talento Humano y la responsable en SG-SST, en la cual se proponen estrategias para implementar en el programa de bienestar laboral. Como la realización de videos a familiares de bomberos para presentarlos en sus cumpleaños. Con lo que se busca trazar indicadores que muestren los alcances del programa de bienestar laboral.	1	1	100%	20/02/2026	100%
3. Organizar y acompañar jornadas recreativas, deportivas e integrativas	**02-02-2026** Reunión con la responsable de Talento Humano y la responsable en SG-SST, con la cual se	1	1	100%	02/02/2026	100%

que contribuyan al fortalecimiento del clima organizacional, el trabajo en equipo y la calidad de vida laboral, en articulación con las dependencias correspondientes.	realiza una lluvia de ideas o propuestas para planear jornadas integrativas desde el área de talento humano. Adicionalmente se hace trazabilidad con el alcance 5, pues se acompañan las jornadas de acondicionamiento físico, tomando como jornadas deportivas velando por el bienestar laboral, así mismo se hace trazabilidad con el alcance 2, debido a que estas jornadas están siendo basadas en los programas de bienestar laboral.					
4. Apoyar la implementación de programas de pausas activas, hábitos y estilos de vida saludables, conforme a los lineamientos del área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).	**23-02-2026** Reunión con la encargada de Talento Humano y la encargada de SG-SST para revisar el programa y así determinar las actividades para implementar las pausas activas. **27-02-2026** Se realizan las actividades de pausas activas con el personal del COBD en compañía de la encargada de SST.	1	1	100%	27/02/2026	100%
5. Realizar seguimiento al estado y condición física general del personal del Cuerpo Oficial de Bomberos de Dosquebradas, desde un enfoque de bienestar y	Los días **20, 23 y 27** de **febrero** se realizar las jornadas de entrenamiento deportivo en compañía del monitor de SCRD. El seguimiento se realiza mediante la toma de la frecuencia cardiaca al	1	1	100%	27/02/2026	100%

actividad física, en articulación con el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).	finalizar la actividad física, con el fin de medir un progreso. Este alcance tiene trazabilidad con el alcance 2 y 3, puesto que se realiza basado en los programas de bienestar laboral y son diseñadas como jornadas deportivas.					
6. Fomentar hábitos de vida saludable en el personal del Cuerpo Oficial de Bomberos de Dosquebradas, orientados al mejoramiento del estado físico y funcional y al control preventivo del peso corporal, en articulación con Talento Humano y el área de SST.	**18-02-2026** Reunión de presentación del monitor de la SCRD al personal operativo, para la implementación del entrenamiento deportivo, además se motiva al personal a tener una constancia en la asistencia, se identifican hábitos de vida y se sugiere un plan de mejoramiento en cuanto a sus costumbres para tener mayores resultados. Elaboración de un documento propuesta de publicación para fomentar hábitos saludables, denominado "el método del plato, come bien, vive mejor" que indica la elaboración de piezas gráficas educativas para sugerir un plato balanceado y nutritivo.	1	1	100%	18/02/2026	100%
7. Apoyar la Implementar talleres de salud mental y manejo de estrés post-incidente.	**20-02-2026** Reunión con la secretaría de Salud para planear una estrategia de articulación para intervenir psicológicamente desde zonas de orientación laboral.	1	1	1	20/02/2026	100%

	A la fecha, desde el área de Talento Humano no se hicieron solicitudes de apoyo para estos talleres. Sin embargo, se estuvo con total disponibilidad para desarrollar las actividades requeridas.					
8. Apoyar la formulación de planes y estrategias de bienestar laboral orientadas a la prevención del estrés laboral, la fatiga física y el sedentarismo, en concordancia con la normatividad vigente.	**03-02-2026** Reunión con la encargada de Talento Humano y la encargada de SG-SST, con el fin de revisar los programas que se tenían instaurados, identificar necesidades y realizar una estrategia de implementación.	1	1	1	03/02/2026	100%
9. Articular la gestión de actividades de bienestar y recreacionales con entidades públicas o privadas que ofrezcan programas recreativos, deportivos o de promoción de la salud, cuando así lo requiera la entidad.	**09-02-2026** Reunión con monitor de la SCRD para exponer las necesidades de los bomberos, generar una articulación y acordar apoyo con entrenamientos deportivos.	1	1	1	09/02/2026	100%
10. Apoyar el área de capacitación con jornadas recreativas en jardines infantiles y en la comunidad que lo requiera	**05-02-2026** Reunión con el Coordinador de Capacitaciones, enfocada en realizar una presentación y diagnóstico de las necesidades desde el área de capacitaciones. A la fecha, desde el área	1	1	1	05/02/2026	100%

	Capacitaciones no se hicieron apoyos para estas jornadas. Sin embargo, se estuvo con total disponibilidad para desarrollar las actividades requeridas.					
11. Apoyar al área de comunicaciones en campañas de prevención del riesgo mediante actividades lúdicas y recreativas.	**13-02-2026** Reunión con el encargado de comunicaciones y la encargada de Talento Humano, para planear eventos y programar fichas o temas a publicar **17-02-2026** Se apoya con la grabación de contenido de las valoraciones iniciales o anamnesis que se realizaron para los bomberos. Se anexa link del video: https://www.youtube.com/watch?v=k2qyxQAJB4s **20-02-2026** Se envía texto y audio informando sobre las valoraciones iniciales, exponiendo el enfoque, la necesidad de cada punto evaluado y el seguimiento de este. **27-02-2026** Se solicita al encargado del área de comunicaciones la elaboración de piezas educativas denominadas "el método del plato come bien, vive mejor" para fomentar hábitos saludables, enfocado en mostrar un ejemplo de un plato balanceado y nutritivo. Se anexa link	1	1	1	27/02/2026	100%

	del video: https://www.youtube.com/watch?v=7tCa0KRjbtk					
12. Las demás actividades de apoyo profesional relacionadas directamente con el objeto contractual, que contribuyan al bienestar laboral.	**17-02-2026** Apoyo en la capacitación realizaca por la Secretaría de Desarrollo Agropecuario, en cuanto a las políticas medio ambientales y sensibilización de los residuos sólidos.	1	1	100%	17/02/2026	100%

3.1 EVIDENCIAS

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	OBSERVACIONES
1. Diagnóstico físico funcional para determinar condiciones físicas de los bomberos.	Registro fotográfico evidencias 1, listados de asistencia, formato anamnesis CCBD, Justificación técnica y legal de la valoración inicial a los bomberos: Justificación Técnica y Legal de la valoración inicial a Bomberos (anamnesis).docx e informe diagnostico físico de personal de Bomberos y su plan de acción. ALCANCE 1	El informe diagnostico físico y su plan de acción está en proceso de elaboración, puesto que se han valorado a 20 bomberos y se esperaba el ingreso de personal operativo misional para entregarlo completo.
2. Apoyar el diseño, planeación e implementación de programas de bienestar laboral orientados a la promoción de la actividad física la recreación y el deporte para el personal del Cuerpo Oficial de Bomberos del municipio de Dosquebradas.	Registro fotográfico evidencias 2, listado de asistencia. ALCANCE 2	N/A

3. Organizar y acompañar jornadas recreativas, deportivas e integrativas que contribuyan al fortalecimiento del clima organizacional, el trabajo en equipo y la calidad de vida laboral, en articulación con las dependencias correspondientes	Registro fotográfico evidencia 3, listado de asistencia. ALCANCE 3	Este mes no se programan jornadas recreativas, deportivas e integrativas, se busca identificar necesidades, enfocarse en la valoración inicial y en iniciar los entrenamientos para el personal operativo. Se planean para e mes de marzo.
4. Apoyar la implementación de programas de pausas activas, hábitos y estilos de vida saludables, conforme a los lineamientos del área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).	Registro fotográfico evidencias 4, listado de asistencia ALCANCE 4 e informe de jornada de actividad física de pausas activas. Informe jornadas de actividad física (pausas activas).docx	N/A
5. Realizar seguimiento al estado y condición física general del personal del Cuerpo Oficial de Bomberos de Dosquebradas, desde un enfoque de bienestar y actividad física, en articulación con el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).	Registro fotográfico evidencias 5, listados de asistencia ALCANCE 5 e informe de ejecución del plan de entrenamiento progresivo y supervisado. Informe ejecución plan de entrenamiento supervisado.docx	N/A
6. Fomentar hábitos de vida saludable en el personal del Cuerpo Oficial de Bomberos de Dosquebradas, orientados al mejoramiento del estado físico y funcional y al control preventivo del peso corporal, en articulación con Talento Humano y el área de SST.	Registro fotográfico evidencias 6, listado de asistencia, ALCANCE 6 documento propuesta de pieza educativa "el método del plato, come bien, vive mejor" Propuesta guion 2 - hábitos saludables plato (imagenes).docx	N/A
7. Apoyar la implementación de talleres de salud mental y manejo de estrés post-incidente.	Registro fotográfico evidencias 7, listado de asistencia ALCANCE 7 e	Por parte del personal encargado, no se programaron talleres de salud mental,

	informe de jornadas de promoción de bienestar mental vía actividad física.	por ende, no se solicita el apoyo y no hay evidencias para realizar el informe de las jornadas de promoción de bienestar mental.
8. Apoyar la formulación de planes y estrategias de bienestar laboral orientadas a la prevención del estrés laboral, la fatiga física y el sedentarismo, en concordancia con la normatividad vigente.	Registro fotográfico evidencia 8, listado de asistencia ALCANCE 8	N/A
9. Articular la gestión de actividades de bienestar y recreacionales con entidades públicas o privadas que ofrezcan programas recreativos, deportivos o de promoción de la salud, cuando así lo requiera la entidad.	Registro fotográfico evidencia 9 y listado de asistencia ALCANCE 9	N/A
10 Apoyar el área de capacitación con jornadas recreativas en jardines infantiles y en la comunidad que lo requiera.	Registro fotográfico evidencia 10, listado de asistencia e informe de actividades recreativas realizadas con el área de capacitaciones ALCANCE 10	Por parte del área de capacitaciones, no se recibieron solicitudes para estos espacios, por lo cual no se solicita el apoyo y no hay evidencias para realizar el informe de actividades recreativas con el área de capacitaciones.
11. Apoyar al área de comunicaciones en campañas de prevención del riesgo mediante actividades lúdicas y recreativas.	Registro fotográfico evidencia 11, listado de asistencia ALCANCE 11 e informe de actividades recreativas realizadas con el área de capacitaciones	Por parte del área de capacitaciones, no se recibieron solicitudes para estos espacios, por lo cual no se solicita el apoyo y no hay evidencias para realizar el informe de actividades recreativas con el área de capacitaciones.
12. Las demás actividades de apoyo profesional relacionadas directamente con el objeto contractual, que contribuyan al bienestar laboral.	Registro fotográfico evidencias 12 y listados de asistencia ALCANCE 12	N/A

4. PRODUCTOS ENTREGABLES

Producto	Evidencias/ Indicador	Meta contrato	Meta mes	Avance % del mes	Meta acumulada	Avance % Acumulado
1. Entregar informe diagnóstico físico del personal de bomberos y su plan de acción (mes 2).	Levantamiento de información institucional; identificación de brechas; elaboración del diagnóstico inicial.	1	0	0	0	0
2. nforme de jornadas de actividad física / pausas activas con evidencias (mensual).	Diseño o actualización de matriz de control; registro de evidencias; actualización periódica.	6	1	16,6%	1	16,6%
3. Entrega e informe de ejecución de plan de entrenamiento progresivo y supervisado (mensual).	Consolidación de avances del proyecto; análisis de resultados; elaboración de informe mensual.	6	1	16,6%	1	16,6%
4. nforme de jornadas de promoción de bienestar mental vía actividad física, no terapias (mensual).	Preparación de insumos del comité; elaboración de actas; registro de compromisos.	6	1	0%	0	0%
5. Paquete educativo con comunicaciones de hábitos saludables, piezas o guiones (mensual).	Sistematización de resultados del contrato; formulación de recomendaciones; entrega de documento final.	6	1	16,6%	1	16,6%
6. Informe de actividades recreativas realizadas en la entidad o en comunidad con el área de capacitación en prevención y gestión del riesgo de incendios (bimensual).		3	0	0%	0	0%

Reporte mensual de indicadores y avances.						

Observaciones: en el reporte mensual de avances e indicadores la tabla de productos está con el siguiente avance: se cuenta con un total de 6 productos de los cuales se presenta avance positivo de 3, teniendo un 50% de avance en el mes. Además, es importante mencionar, que el 50% faltante se genera por las siguientes razones: indicador producto 1 está proyectado para el segundo mes, el indicador del producto 4 es por solicitud del equipo de recursos humanos y hasta la fecha no han solicitado apoyo para el mismo, el indicador del producto 6 es de entrega bimensual. En conclusión, los alcances del contrato se vienen cumpliendo de forma adecuada prácticamente al 100%.

4.1. EVIDENCIAS DE PRODUCTOS ENTREGABLES

PRODUCTOS ENTREGABLES DEL ESTUDIO PREVIO	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	OBSERVACIONES
1. Entregar informe diagnóstico físico del personal de bomberos y su plan de acción (mes 2).	• Registro fotográfico evidencias 1, listados de asistencia ALCANCE 1 • Formato anamnesis COBD • Justificación técnica y legal de la valoración inicial a los bomberos: Justificación Técnica y Legal de la valoración inicial a Bomberos (anamnesis).docx	El informe diagnostico físico y su plan de acción está en proceso de elaboración y está proyectado para entregar en el segundo mes. Se han valorado a 14 bomberos y se esperaba el ingreso de personal operativo misional para entregarlo completo.
2. Informe de jornadas de actividad física / pausas activas con evidencias (mensual).	• Registro fotográfico evidencias 4, listado de asistencia. ALCANCE 4 • Informe jornadas de actividad física (pausas activas).docx.	N/A
3. Entrega e informe de ejecución de plan de entrenamiento progresivo y supervisado (mensual).	• Registro fotográfico evidencias 5, listados de asistencia. ALCANCE 5 • Informe ejecución plan de	N/A

	entrenamiento supervisado.docx	
4. Informe de jornadas de promoción de bienestar mental vía actividad física, no terapias (mensual).	• Registro fotográfico evidencias 7, listado de asistencia. ALCANCE 7	Por parte del personal encargado, no se programaron talleres de salud mental, por ende, no se solicita el apoyo y no hay evidencias para realizar el informe de las jornadas de promoción de bienestar mental.
5. Paquete educativo con comunicaciones de hábitos saludables, piezas o guiones (mensual).	• Registro fotográfico y pantallazos evidencias 11, listado de asistencia • Propuesta guion 2 - hábitos saludables plato (imagenes).docx	N/A
6. Informe de actividades recreativas realizadas en la entidad o en comunidad con el área de capacitación en prevención y gestión del riesgo de incendios (bimensual).	• Registro fotográfico evidencia 10, listado de asistencia. ALCANCE 10	Por parte del área de capacitaciones, no se recibieron solicitudes para estos espacios, por lo cual no se solicita el apoyo y no hay evidencias para realizar el informe de actividades recreativas con el área de capacitaciones.

5. APORTES DE SEGURIDAD SOCIAL

Entidad del Aporte	No Planilla	periodo de cotización	Valor	Fecha De Pago	Fecha Límite De Pago	Días en Mora
SOI	6003506800	ENERO	285.000	22-01-2026	06-02-2026	0
SOI	6012543395	ENERO (ARL)	10.100	20-03-2026	06-02-2026	42
SOI	6009759603	FEBRERO	552.500	04-03-2026	06-03-2026	0

En calidad de contratista Declaro bajo la gravedad de juramento que las actividades descritas en el presente informe corresponden al periodo informado y fueron ejecutadas conforme a las obligaciones contractuales.

- ✓ Declaro que me encuentro al día en el pago de seguridad social.
- ✓ Declaro no estar incurso en inhabilidades o incompatibilidades sobrevinientes.
- ✓ Declaro que no existe conflicto de interés frente al contrato durante el periodo.

Anexo al presente los soportes de pago de la Seguridad Social y ARL, correspondiente al mes de FEBRERO de la vigencia 2026, y pago de los impuestos municipales.

6. LISTADO DE ANEXOS

- Actas
- Informes técnicos
- Evidencias fotográficas
- Planilla PILA
- Soportes de estampillas
- Otros documentos soporte

En constancia se firma por las partes interesadas al 20 del mes de MARZO del 2026.

Zaiha Ruiz Gomez

Firma.
Contratista
Zaiha Ruiz Gomez

Vo.Bo.
Abogado Externo
Johana Milena López Giraldo

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

EVIDENCIAS 1











EVIDENCIAS 2





EVIDENCIA 3

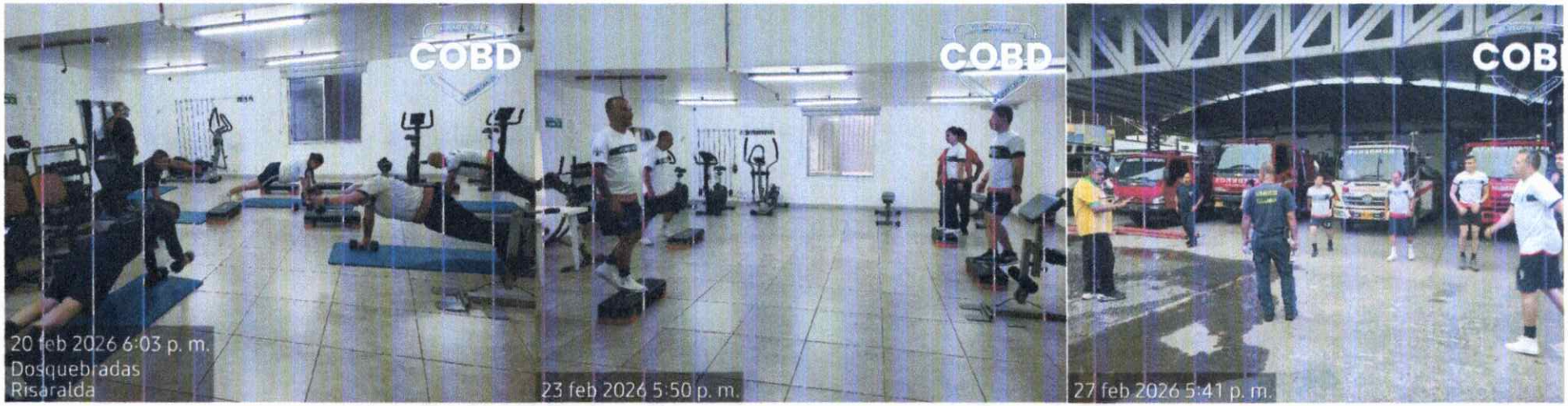


EVIDENCIAS 4





EVIDENCIAS 5



EVIDENCIA 6



EVIDENCIA 7



EVIDENCIA 8



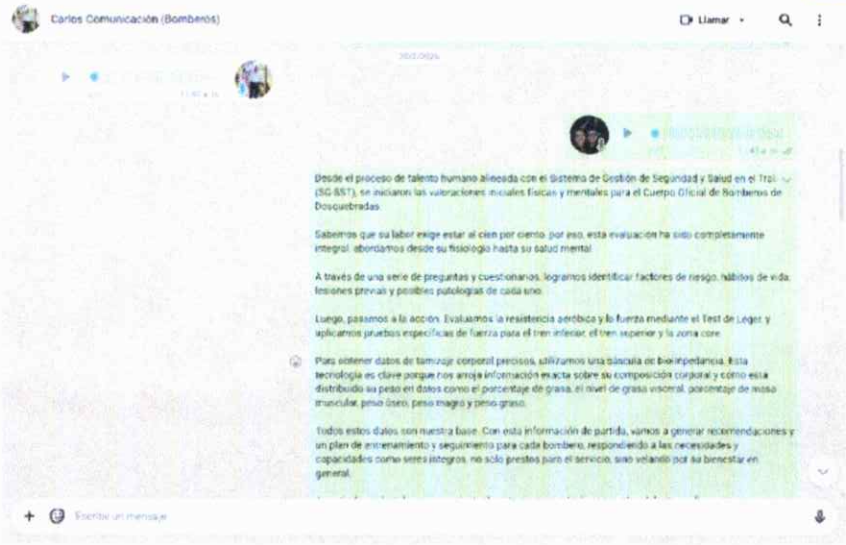
EVIDENCIA 9



EVIDENCIA 10



EVIDENCIAS 11











RESUMEN INFORMATIVO COBD 28 DE FEB

EVIDENCIAS 12





	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 27 febrero 2026 SOLICITANTE Área talento Humano

TEMA: Sesión de entrenamiento FACILITADOR Monitor SCBD y Zaira Ruiz Gómez

LUGAR Sede base 1 COBD HORA DE INICIO 5:30 p.m. HORA DE FINALIZACION 6:00 p.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Rushel Quinto	1093718440	C.O.B.D	Bombero	3108387981		
2	Jorge Iván Valencia	18511144	C.O.B.D	Bombero	3402419		
3	Nataly Ramirez G	1088015583	COBD	Bombero	3158065419		Nataly RG
4	Oscar Mauricio Quiceno	9'817468	COBD.	Bombero	3146858189		Quiceno E
5	Jose L. Henao	1087943342	COBD	Bombero	3246555196		Josel.
6	Gustavo Giraldo	18579246	COBD	Cabo			
7	David Zapata C	1088005497	COBD	Bombero	3402419		
8							
9							
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 27 Febrero 2026 SOLICITANTE Talento humano y SST

TEMA: Pausa activa FACILITADOR Zaiha Ruiz Gómez

LUGAR Salle central COBD HORA DE INICIO 4.45 p.m HORA DE FINALIZACION 5.00 p.m

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Luis Nuñez	9761807	COBD	Chofer	3245131852		
2	Carlos Fabio Montoya	RB1280057	COBD	Bombero	3133243543		
3	Johana Milena López G	1088268011	COBD	Abogada	3113137252		
4	Jose Joaquin Ocampo	18518790	COBD	Director			
5	Monica Alexandra Ortiz	1061775615	COBD	Contratista	3178785108		
6	Gustavo Giraldo	18519246	COBD	Chofer			
7	Juan Cañas	1088005467	COBD	Bombero			
8	Sandra Milena Arango	1088347882	COBD	contratista	3045205112		
9	Jose Uriel Pineda	18502511	COBD	Asesor contable	3156110969		
10	Liliana Ruiz B	25181509	COBD	contratista	3137462152		
11	Zaiha Ruiz Gómez	1088028525	COBD	contratista	3136127727		
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 27 febrero 2026 SOLICITANTE Talento Humano y SST

TEMA: Pausas activas FACILITADOR Zaiha Ruiz Gómez

LUGAR Sede Base 1 COBD HORA DE INICIO: 6:00 p.m. HORA DE FINALIZACION: 6:15 p.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Nataly Ramirez G	1088015583	COBD	Bombero	3158654119		
2	Rusbel A. Quintero	1093718440	C.O.B.D.	Bombero	3108182411		
3	Jorge Iván Valencia	10511146	C.O.B.D	Bombero	3127784282		
4	Oscar Mario Quiceno E	9'817489	COBD.	Bombero	3146858187		
5	Zaiha Ruiz Gómez	1088024525	COBD	Contratista	3136127477		
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 23-02-2026 SOLICITANTE Área de Talento Humano

TEMA: Programa Pausas Activas formulación FACILITADOR Area Talento Humano

LUGAR Oficina Area Talento Humano COBD HORA DE INICIO: 1:00 pm HORA DE FINALIZACION: 1:30pm

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Zaira Ruiz Gómez	1068502458	COBD	Contratista	3113612747		Zaira Ruiz Gómez
2	Claudia Milena Arcila	1088217580	COBD	contratista SST	3105365717		
3	Viviana Ruiz B.	25181509	COBD	contratista	3137462162		
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Powered by CamScanner

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 23 Febrero 2026 SOLICITANTE Área Talento Humano

TEMA: Sesión de entrenamiento FACILITADOR Monitor SCRD y Zaiha Ruiz Gómez

LUGAR Sede central COBD - Gimnasio HORA DE INICIO: 5:30 p.m. HORA DE FINALIZACION:

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Jose Luis Hoyos	1089[illegible]	Bomberil	Bombero	3246[illegible]		
2	Rusbel Andres Quintero	1093218440	C.O.B.D	Bombero	3108182411		
3	Nataly Ramirez G	1088015583	COBD	Bombera	3158065419		
4	Oscar Mario Quiceno E	9817489	COBD.	Bombero	3146858159		
5	Carlos Fdo Montoya R.	98428057	COBD	BOMBERO	3137293543		
6	Gustavo Adolfo Giraldo	18.519.246	COBD	Cabo	3186407887		
7	David Zapata Sanchez	1088005497	COBD	Bombero	3402419	55855T.cobd@gmail.com	
8	Zaiha Ruiz Gómez	1088028526	COBD	Contratista	3113617747		
9	Norman Restrepo	71558[illegible]	SCRD	Monitor	3174[illegible]	—	
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 20 Febrero 2026 SOLICITANTE Área Talento Humano

TEMA: Sesión de entrenamiento FACILITADOR Monitor SCRD y Zaiha Ruiz Gomez

LUGAR Sede central COBD - Gimnasio HORA DE INICIO: 5.20 p.m. HORA DE FINALIZACION: 6:30 p.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	William Osorio C.	18520888	C.O.B.D.	Bombero	3018686476		
2	Kevin Franco Vargas	1113595441	COBD.	Bombero	3155737077	— o —	
3	Johanna Amaya Sanchez	1143868887	COBD	Bombero	3028418556		
4	Carlos T. Herrera	18523478	COBD	"	3117173467		
5	Jairo Alberto Marin	18596.738	C.O.B.D	Bombero	3105451073		
6	[illegible]	71[illegible]	BERA	[illegible]	3175561[illegible]	— —	
7	Zaiha Ruiz Gomez	1066026526	COBD	Contratista	3113612747	— —	
8							
9							
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 20 Febrero 2026 SOLICITANTE Área Talento Humano

TEMA: Planeación de estrategias para vincular al programa de bienestar laboral FACILITADOR Área Talento Humano

LUGAR Oficinas COBD sede central HORA DE INICIO: 11:00 a.m HORA DE FINALIZACION: 11:40 a.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Zaiha Ruiz Gómez	1088029529	COBD	contratista	3113617647		ZaihaRuizGomez
2	Viviana Ruiz Bohórquez	25181509	COBD	contratista	3137462162		
3	Claudia Milena Acosta	1088275386	COBD	contratista SST	3105365172		
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Powered by CamScanner

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 20-02-2026 SOLICITANTE: Capitán Jose Joaquin Ocampo P. Director COBD

TEMA: Reunión acompañamiento area Salud Mental. FACILITADOR Secretaría de Salud Dldas

LUGAR Secretaria de Salud Dldas HORA DE INICIO: _____ HORA DE FINALIZACION: 9:45am

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Zaira Ruiz Gómez	1088028525	COBD	Contratista	3113612947		
2	Claudia Milena Arenas	1088037882	COBD	contratista SST	3103365119	claudiamilenaarenas@	
3	Paola A Morales I	1850343	COBD	PSICOLOGA	3129782	[illegible]	
4	David Zabala Pancha	1088005417	COBD	Bombero	3402416		
5	Juliana Ruiz B	25181509	COBD	contratista	3137462162	—	
6	Magnolia Bocanegra	18518424	Salud Mental	Prof. Especializado	3006283	salud.roquetal@	
7	Nini Lorena Alvarado	24683779	Salud	Secretario	3225433430	saludalcaldia@	
8	Yuli Elena Cortes	1209448	COBD	tecnico Adt	3136841361	—	
9	Lucia Marquez Osorio	1088052827	Salud Mental	Contratista	3160822426	luciamarquezosorio@	
10	Jose Joaquin Ocampo	18510780	" "	Direct	3179192500		
11							
12							

Powered by CamScanner

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 13-02-2026 SOLICITANTE Área de Talento Humano

TEMA: Socialización programa acondicionamiento físico BOBO. FACILITADOR Funcionario Se. Deportes y Zaira Ruiz contratista COBD

LUGAR Sala de Capacitaciones COBD HORA DE INICIO: 5:30pm HORA DE FINALIZACION: 6: pm

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Ana Ibarra Hoa	24685707	Bros Ideas	Bombero	3144730491	— 0 —	
2	Johanna Amaya Sánchez	1143854187	COBD	Bombero	3028918556	— 11 — 11 — 11 —	Johanna Amaya Sánchez
3	Jorge Eliecer Hernandez	18521664	C.O.B.D	Bombero	3167476503	— 11 —	
4	Kevin Franco Vargas	1113595441	C.O.B.D.	Bombero.	3155737077	— 0 —	
5	Jairo A Torres Marin	18596738	C.O.B.D	Bombero	3105851093		
6	William Osorio C.	1[illegible]	C.O.B.D	Bombero	[illegible]		
7	Carlos I Herrera	18523938	COBD	11	3117174671		
8	Claudia Milena Arismendy	1088275962	COBD	contratista	3161505717		
9	Carlos Augusto Londoño Torres	10.011.820	COBD.	Bombero.	3007133313		
10	Juliana Ruiz B	25189509	COBD	contratista	3137462162		
11	Jorman Montaño	71595752	SCDI2	[illegible]	3127563581		
12	Zaira Ruiz Gómez	1088024526	COBD	contratista	3136127747		

Powered by CamScanner

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 18 Febrero 2026 SOLICITANTE Zaiha Ruiz Gómez

TEMA: Valoraciones iniciales - Anamnesis a personal operativo FACILITADOR Zaiha Ruiz Gómez

LUGAR COBU sede central - Gimnasio HORA DE INICIO: 9:00 a.m. HORA DE FINALIZACION: 12:15 p.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Jorge Eliecer Hernandez	1B521664	C.O.B.D	Bombero	3167476903	— " —	
2	Jairo A Torres Moria	18.596 738	C.O.B.D	Bombero	3105451073		
3	Carlos Augusto Londoño Torres	10.011.6[illegible]	COBD.	Bombero	3007133318		
4	Ana Ibarra Mora	24695[illegible]	Bros Didas	Bombero	3143099[illegible]		
5	Carlos I. Hernandez	1852798	"	B-o	3117174671		
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 17-02-2026 SOLICITANTE Área de Talento Humano

TEMA: Capacitación Política Medio Ambiental-Sensibilización residuos solidos. FACILITADOR Secre. Desarrollo Agropecuaria.

LUGAR Sala de capacitaciones COBD HORA DE INICIO: 2:00pm. HORA DE FINALIZACION: _____

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Claudia Milena Arango	1088274820	COBD	Contratista 557	3105365717	claudia.l.a.pena@gmail.com	
2	Zaira Ruiz Gomez	1088024526	COBD	Contratista	3113617747	zairaluiz@gmail.com	
3	David Zapata	1088005749	COBD	Bombero	3106340974		
4	Jorge I Valencia S	16511144	C.O.B.D.	Bombero	312 7784232		
5	Oscar Mario Chicaiza G	9'812485	COBD	Bombero	3146858189		
6	Nataly Ramirez G	1088015583	COBD	Bombero	3158064194		
7	Luis Ramirez	9761867	COBD	Cabo	3		
8	Jose Luis Henao	1092	COBD	Bombero	3402419		
9	Octavio Giraldo	18519246	COBD	Cabo	3402419		
10	Yulieth Andrea Barragan	1088258635	SDAGA	Contrat.	3090282 82	yeibarragan@hotmail.com	
11	Estefanny Duarte	1004604715	SDAGA.	Contratista	3114303386	stefan-61@hotmail.com	
12	Wiana Ruiz D.	25181509	COBD	contratista	3137462162	———	

Powered by CamScanner

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 17 Febrero 2026 SOLICITANTE Zaiha Ruiz Gómez

TEMA: Valoraciones iniciales - Anamnesis al personal operativo FACILITADOR Zaiha Ruiz Gómez

LUGAR COBD Sede central - Gimnasio HORA DE INICIO: 9.20 a.m. HORA DE FINALIZACION: 6:30 p.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Jose Luis Henao Diaz	1087443418	COBD	Bombero	3246955392		
2	Juan David Zapata Cardona	1088005497	COBD	Bombero	3106340914		
3	Carlos Fidel Montoya R	98428057	COBD	BOMBERO	3127174670		
4	Luis Mauricio	9761807	COBD	Cabo	3145136557		
5	Jorge Iván Valencia	18511014	C.O.B.D.	Bombero	3127984232		
6	Nataly Ramirez G.	1088015583	COBD	Bombero	3158654119		
7	Oscar Mario Quicano	9'817489	COBD	Bombero	3146858187		
8	José Joaquin Orampo	18510790	COBD	Bombero-Direct	3117194500		
9	Gustavo Giraldo	18519246	COBD	Cabo	3186407881		
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 12 Feb SOLICITANTE Area comunicaciones

TEMA: PLANEACION EVENTOS FACILITADOR Carlos Alberto Morales

LUGAR Bomberos HORA DE INICIO: 10:30 a.m. HORA DE FINALIZACION: 11:00 a.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Carlos A Morales	1853045	@-OBD-	Periodista	3128882	arcade1964@a	
2	Zaihe Ruiz Gomez	1088024529	COBD	Contratista	3113612747	zaihtemizes@mail.com	Zaihe Ruiz Gomez
3	Oviana Ruiz	25181509	COBD	contratista	3137462162	—	
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Powered by CamScanner

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 04-02-2026 SOLICITANTE Zaiha Ruiz Gómez

TEMA: Presentación, exposición de necesidades generar articulación y acordar apoyos con entrenamientos FACILITADOR Zaiha Ruiz y Norman Reldan (SCPD)

LUGAR Sede central COBD - HORA DE INICIO: 9:00 a.m HORA DE FINALIZACION: 10:00 a.m

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Zaiha Ruiz Gómez	1088024525	COBD	Contratista	3113612747		Zaiha Ruiz
2	Norman Roldan	7159548	SCPD	Instructor	3175562552	— —	
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 05 - Febrero - 2026 SOLICITANTE Área Talento humano

TEMA: Diagnostico de necesidades desde el área de capacitaciones FACILITADOR Zaiha Ruiz Gómez

LUGAR Oficina HORA DE INICIO: 10:00 a.m. HORA DE FINALIZACION: 11:00 a.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Zaiha Ruiz Gómez	1065029525	COBD	Contratista	3113612747	zaiharuiz@gmail.com	Zaiha Ruiz
2	Oscar Mario Quiceno E.	9'817218	COBD.	Bombero	3216858189	pelotza.quiceno1215@gmail.com	Quiceno E.
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 04-02-2026 SOLICITANTE Area de Talento Humano

TEMA: Planificación Diagnóstico de necesidades y Plan de trabajo FACILITADOR Viviana Ruiz B

LUGAR Oficina HORA DE INICIO: 10:30 HORA DE FINALIZACION: 11:00am

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Zaira Ruiz Gómez	1088029453	COBD	contratista	3113617747	zairaruiz@gmail.com	Zaira Ruiz
2	Paola I. Herrera M	1085239438	COBD	of.	3117134671		
3	Viviana Ruiz B	25181509	COBD	contratista	3137462162	viviruiz2607@gmail.com	
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Powered by CamScanner

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 03-02-2026 SOLICITANTE Área de Talento Humano

TEMA: Reunión diagnóstico áreas SST FACILITADOR Viviana Ruiz Bohórquez
Talento Humano

LUGAR Oficina Área de Talento H. HORA DE INICIO: 11:15am HORA DE FINALIZACION: 12:30m

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Zaiha Ruiz Gómez	1088024535	COBD	contratista	3113012747	zaihitarm@gmail.com	
2	Claudia Milena Arciniegas	1088[illegible]28	CORD	contratista	3101565719	[illegible]	
3	Viviana Ruiz B	25181509	COBD	contratista	3137462162	viviruiz2607@gmail.com	
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Powered by CamScanner

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA: 02-02-2026 SOLICITANTE Área de Talento Humano

TEMA: Reunión planeación de jornadas integrativas desde el área de T.H FACILITADOR Viviana Ruiz Bohórquez

LUGAR Oficina Talento Humano COBD HORA DE INICIO: 2:00pm HORA DE FINALIZACION: 2:13pm.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Viviana Ruiz B	25181509	COBD	contratista	3137962162		
2	Zaira Ruiz Gómez	1088020525	COBD	contratista	3113612747	zairaruiz@gmail.com	
3	Claudia Milena Arciniegas	1088037580	COBD	contratista 557	3105265717	claudiad.arciniegas@	
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Powered by CamScanner

JUSTIFICACIÓN TÉCNICA Y LEGAL PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA VALORACIÓN INTEGRAL DE SALUD (ANAMNESIS FÍSICO-MENTAL) A BOMBEROS DOSQUEBRADAS

Realizado por: Zarha Ruiz

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

El presente documento sustenta la necesidad de aplicar el instrumento de "Anamnesis y Valoración Inicial" diseñado para las unidades del Cuerpo Oficial de Bomberos Dosquebradas. La labor bomberil es clasificada como una actividad de alto riesgo (Decreto 2090 de 2003), lo que exige que el personal operativo mantenga condiciones psicofísicas óptimas para garantizar no solo su propia seguridad, sino la eficiencia en la prestación del servicio público esencial.

Esta valoración no es un simple chequeo, sino una herramienta de medicina preventiva y del trabajo alineada con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Cabe resaltar que esta información es de tipo historia clínica ocupacional y tiene reserva legar, lo que quiere decir que es confidencial y solo debe ser manejada por personal de salud o SST.

MARCO LEGAL Y NORMATIVO (COLOMBIA)

La implementación de este instrumento se fundamenta en:

- **Ley 1575 de 2012 (Ley General de Bomberos):** Establece la obligatoriedad de garantizar la eficiencia en la prestación del servicio.
- **Resolucion 0661 de 2014 (Regiamento de Bomberos de Colombia):** En su Título II, exige que las unidades operativas cumplan con condiciones físicas y psicológicas aptas para el servicio.
- **Decreto 1072 de 2015 (SG-SST):** Obliga al empleador a monitorear las condiciones de salud de los trabajadores (Art. 2.2.4.6.12) y realizar vigilancia epidemiológica.
- **Resolución 2764 de 2022 (Batería de Riesgo Psicosocial):** Regula la evaluación de factores de riesgo psicosocial, estrés y salud mental en el trabajo.
- **Norma Técnica Colombiana NTC 1461, 1692 y 2885:** Normas aplicables a bomberos y personal de emergencia que se enfoca en la protección de la salud y seguridad, orientados a prevenir accidentes y proteger la integridad física durante operaciones.

JUSTIFICACIÓN TÉCNICA POR SECCIONES DEL INSTRUMENTO

A continuación, se detalla la relevancia clínica y operativa de cada módulo del formato de valoración:

- ✓ **DATOS FISIOLÓGICOS Y COMPOSICIÓN CORPORAL (Bioimpedancia)**

  - **Qué se evalúa:** peso, % grasa, % músculo, grasa visceral, % grasa corporal, % masa muscular, % masa ósea, masa magra corporal, masa grasa corporal, masa ósea e imc (datos obtenidos por báscula Eufy Life digital/app).
    - **Riesgo Cardíaco:** Según la NFPA y estudios de salud ocupacional, el paro cardíaco es la principal causa de muerte en bomberos durante el servicio. El exceso de tejido adiposo (grasa) aumenta drásticamente la carga cardíaca bajo estrés térmico.
    - **Rendimiento Operativo:** El equipo de protección personal (EPP) y el ERA pesan aprox. 25-30 kg. Se requiere una masa muscular adecuada para soportar esta carga sin sufrir lesiones osteomusculares.
    - **Monitoreo:** El uso de tecnología de bioimpedancia permite ir más allá del peso simple, identificando si una unidad tiene "sobrepeso" por músculo (positivo) o por grasa (riesgo). La báscula y app que se utiliza (Eufy Life), aunque no reemplaza un DEXA médico, es una herramienta de screening (tamizaje) aceptada para seguimiento de campo en deporte y salud ocupacional básica.

- ✓ **SIGNOS VITALES (TA, FC, FR, SaO2)** La Hipertensión Arterial no controlada es una contraindicación relativa para el combate de incendios estructurales. Un bombero con presión alta en reposo corre riesgo de accidente cerebrovascular al someterse a las altas temperaturas y adrenalina de la emergencia. La saturación de oxígeno (SaO2) basal nos indica la eficiencia respiratoria previa.

- ✓ **HISTORIA NUTRICIONAL Y HÁBITOS** La dieta impacta directamente la disponibilidad de glucógeno (energía) para emergencias de larga duración. Conocer los hábitos permite al área de SST implementar campañas de "Nutrición para el Rendimiento Bomberil", reduciendo riesgos de diabetes y síndrome metabólico.

- ✓ **ESTADOS DE SISTEMAS CORPORALES (Revisión por Sistemas)**

  - **Qué se evalúa:** Síntomas respiratorios, digestivos, osteomusculares, cardiovasculares, ureogenital, locomotor, nervioso.
  - Permite la detección temprana de patologías que inhabilitan la operatividad:
    - *Respiratorio:* Tos o disnea pueden indicar EPOC o asma ocupacional (común por inhalación de humos).
    - *Locomotor:* Dolores articulares previos predicen futuras incapacidades laborales por lesiones en actos de servicio (esguinces, lumbalgias).

- ✓ **TEST DE RESISTENCIA Y FUERZA**

  - **Pruebas:** Course Navette (resistencia aeróbica), flexiones de pecho, sentadillas, abdominales y extensión de pierna en máquina con peso mayor a 45kg.

- **Justificación (Resolución 0661 de 2014):**
    - **VO2 Max (Course-Navette):** Un bombero necesita un consumo máximo de oxígeno superior a 42 mL/kg/min para trabajar de forma segura en un incendio estructural. Si no tiene resistencia aeróbica, se fatigará en minutos, poniendo en peligro a su equipo.
    - **Fuerza Muscular:** Las pruebas de 30 segundos miden la resistencia muscular localizada, necesaria para tareas repetitivas como halar mangueras, realizar RCP de calidad o rescate vertical. Por ende se evaiúa fuerza en tren superior e inferior con la mayor cantidad de repeticiones que pueda hacer en ese tiempo con ejercicios de flexiones de pecho, sentadillas, abdominales; además se evalúa fuerza en extensión de pierna con máquina teniendo un peso inicial de 45kg, se identifica la repetición máxima que pueda realizar para identificar el levantamiento máximo en peso.

✓ **VALORACIÓN DE SALUD MENTAL**

- **Qué se evalúa:** Ansiedad, Depresión, Estrés Laboral, Trauma (TEPT), Burnout (Síndrome de Quemado).
- **Justificación (OMS y Res. 2764 de 2022):**
    - **Prevención del Suicidio y TEPT:** Los bomberos están expuestos rutinariamente a eventos traumáticos (muertes, accidentes graves). La acumulación de estrés no gestionado deriva en Trastorno de Estrés Postraumático.
    - **Toma de Decisiones:** Un bombero con altos niveles de ansiedad o "Burnout" (agotamiento emocional y despersonalización) pierde la capacidad de tomar decisiones críticas en segundos, aumentando el riesgo de accidentes operativos.
    - **Normatividad:** La evaluación de factores psicosociales es obligatoria en Colombia para prevenir enfermedades laborales de origen mental.

CONCLUSIÓN Y BENEFICIOS

La aplicación de esta anamnesis permitirá al Cuerpo Oficial de Bomberos Dosquebradas cumplir con la ley: Evitar sanciones por incumplimiento del SG-SST y la Res. 1127 de 2018.

1. **Reducir la siniestralidad:** Prevenir infartos y lesiones musculoesqueléticas en actos de servicio.
2. **Optimizar el recurso humano:** Asignar roles operativos o administrativos basados en la capacidad real de la unidad (Perfil Profesiográfico).

	FORMATO DE ANAMNESIS COBD	VERSIÓN:	1
		CÓDIGO:	FO.ANS.E.GA.MSST.25
		VIGENCIA:	17/02/2025
		PAGINA: 1 de 1	

DATOS PERSONALES	Fecha:
Nombre:	
Teléfono:	Tiempo de servicio como bombero:
E.P.S.:	Dirección:
Estado de civil:	Correo:

1. DATOS FISIOLÓGICOS

Peso (kg)	Talla (cm)	Tipo sangre	% Grasa corporal	% Masa muscular
% Masa ósea	Masa magra corporal (kg)		Masa grasa corporal (kg)	Masa ósea (kg)

Masa muscular (kg)	Masa viceral	IMC	*Datos arrojados por báscula y app eufy life

TA	FC	FR	T°	SAO2

2. DATOS MÉDICOS

Alergias:	Si	No	Cual:

Enfermededades de la infancia:
Enfermedades familiares:
Hospitalizaciones:
Intervenciones quirúrgicas:
Fecha y recomendaciones última visita médica:
Dolores o afecciones:
Enfermedades sufridas actualmente:
Medicamentos de consumo:

Problemas psiquiátricos:	Ninguno	Si	Cual?
Adicciones:	Ninguna	Si	Cual?

3. HISTORIA NUTRICIONAL

Describa los alimentos que consume durante el día generalmente:
Desayuno:

Medias nueves:				
Almuerzo:				
Algo:				
Comida:				
4. FUNCIONES BIOLÓGICAS:				
Indique sólo si tiene alguna irregularidad en los siguientes aspectos:				
Sueño:	Si:	Cual?	Horas diarias	
Apetito:	Si:	Cual?		
Sed:	Si:	Cual?		
Orina:	Si:	Cual?		
Deposiciones:	Si:	Cual?		
Otro:	Si:	Cual?		
5.ESTADOS DE SISTEMAS CORPORALES:				
Indique sólo si se ha presentado en los últimos 6 meses:				
APARATO RESPIRATORIO:				
Tos:			Si	No
Espectoraciones (secreción vocal de cualquier mucosa):			Si	No
Presencia de sangre después de toser:			Si	No
Disnea (ahogo, dificultad para respirar):			Si	No
Dolor toráxico:			Si	No
APARATO CARDIOVASCULAR:				
Palpitaciones (taquicardia o bradicardia):			Si	No
Dolor precordial (dolor en el pecho):			Si	No
Edemas (hinchazón):			Si	No
Dolor de piernas:			Si	No
APARATO DIGESTIVO:				
Náuseas:			Si	No
Vómito:			Si	No
Gases:			Si	No
Diarrea:			Si	No
Estreñimiento:			Si	No
Dolor abdominal:			Si	No
APARATO UREOGENITAL:				
Dolor en la zona lumbar:			Si	No
Dolor o molestia en piso pélvico:			Si	No
Ardor al orinar:			Si	No
APARATO LOCOMOTOR:				
Dificultad para caminar:			Si	No
Dolor articular: Cual?				

APARATO NERVIOSO:		
Cefalea (dolor de cabeza):	Si	No
Adormecimiento de los miembros:	Si	No
Temblor:	Si	No
Mareo:	Si	No
Convulciones:	Si	No

6. TEST RESISTENCIA Y FUERZA
Test de Course Navete:
Flexiones pecho (máx. en 30´´):
Dominadas (máx. en 30´´):
Sentadillas (máx. en 30´´):
Extensión pierna en máquina 5 RM (peso realizado):
Abdominales (máx. en 30´´):

7. VALORACIÓN SALUD MENTAL			
BIENESTAR PSICOLÓGICO GENERAL			
¿Se siente satisfecho con su vida general?	Si	No	A veces
¿Percibe que tiene control sobre su vida personal y laboral?	Si	No	A veces
¿Se siente emocionalmente estable la mayor parte del tiempo?	Si	No	A veces
¿Considera que puede manejar adecuadamente el estrés cotidiano?	Si	No	A veces
¿Se siente optimista frente a su futuro?	Si	No	A veces
SINTOMAS DE ANSIEDAD			
¿Ha sentido preocupación excesiva o constante?	Si	No	A veces
¿Presenta sensación de nerviosismo o inquietud?	Si	No	A veces
¿Dificultad para relajarse.?	Si	No	A veces
¿Sensación de peligro inminente sin causa clara?	Si	No	A veces
¿Palpitaciones, sudoración o temblores asociados al estrés?	Si	No	A veces
SINTOMAS DE DEPRESIÓN			
¿Ha experimentado tristeza persistente?	Si	No	A veces
¿Ha perdido interés por actividades que antes disfrutaba?	Si	No	A veces
¿Sensación de cansancio constante?	Si	No	A veces
¿Sentimientos de inutilidad o culpa?	Si	No	A veces
¿Pensamientos negativos recurrentes?	Si	No	A veces
ESTRÉS LABORAL Y CARGA EMOCIONAL			
¿Se siente sobrecargado(a) por el trabajo?	Si	No	A veces
¿Dificultad para desconectarse del trabajo al finalizar el turno?	Si	No	A veces
¿Percibe que las demandas del servicio son excesivas?	Si	No	A veces
¿Se siente emocionalmente agotado(a)?	Si	No	A veces

¿Considera que el trabajo afecta su vida personal o familiar?	Si	No	A veces
EXPOSICIÓN A EVENTOS CRÍTICOS Y TRAUMA			
¿Ha presenciado eventos altamente impactantes?	Si	No	A veces
¿Revive mentalmente escenas de emergencias?	Si	No	A veces
¿Tiene pesadillas relacionadas con el trabajo?	Si	No	A veces
¿Evita hablar o pensar en ciertos eventos?	Si	No	A veces
¿Hipervigilancia o sobresaltos frecuentes?	Si	No	A veces
SÍNDROME DE BURNOUT			
Sensación de agotamiento extremo	Si	No	A veces
Trato distante o indiferente hacia las personas	Si	No	A veces
Pérdida de motivación laboral	Si	No	A veces
Sensación de bajo logro profesional	Si	No	A veces
Irritabilidad frecuente	Si	No	A veces
APOYO SOCIAL Y RELACIONES			
¿Siente apoyo por parte de sus compañeros?	Si	No	A veces
¿Percibe respaldo de sus superiores?	Si	No	A veces
¿Tiene alguien con quien hablar de sus problemas?	Si	No	A veces
¿Se siente valorado(a) en su equipo?	Si	No	A veces
¿Mantiene relaciones familiares saludables?	Si	No	A veces
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO			
¿Utiliza técnicas de relajación?	Si	No	A veces
¿Realiza actividad física con regularidad?	Si	No	A veces
¿Busca apoyo cuando lo necesita?	Si	No	A veces
¿Expresa sus emociones de forma adecuada?	Si	No	A veces
¿Usa el humor como mecanismo de alivio?	Si	No	A veces

INFORME DE JORNADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE PAUSAS ACTIVAS DIRIGIDAS POR TALENTO HUMANO

Fechas: Semana del 23 al 27 de febrero
Facilitadora: Zarha Ruiz
Dirigida a: Personal operativo COBD
Duración de la sesión: 10 minutos
Enfoque: Coordinación y estimulación de fuerza en miembros inferiores.

Desde el área de Talento Humano se realizan estas jornadas de pausas activas bajo el cumplimiento de los lineamientos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (Decreto 1072 de 2015 y Ley 1562 de 2012). Estas actividades son una estrategia fundamental para la promoción de la salud ocupacional, la mitigación del riesgo biomecánico y la prevención de enfermedades laborales derivadas de posturas prolongadas o movimientos repetitivos.

Para el personal de bomberos, las pausas activas trascienden la simple relajación muscular; constituyen un acondicionamiento preventivo vital que prepara el cuerpo para respuestas de emergencia, reduce la fatiga acumulada y disminuye significativamente la probabilidad de lesiones musculoesqueléticas durante el servicio.

Para multiplicar los beneficios se agrega un componente recreativo, estas jornadas se realizan mediante una actividad lúdica, con el fin de generar mayor adherencia y motivación, para incentivar la risa y así brindar una desconexión mental real, además se busca mejorar el clima laboral mediante el trabajo en equipo. La recreación va mucho más allá de pasar el rato, es una necesidad básica para el bienestar laboral. Esta actividad está con el propósito de estimular la fuerza en tren inferior y la coordinación.

Importancia de la Fuerza y la Coordinación en la Labor Bomberil

El entorno de trabajo de un bombero es impredecible y altamente demandante.

- **Fuerza en las piernas (miembros inferiores):** Las piernas son el motor y la base de soporte del bombero. Se requiere de una fuerza explosiva y resistente para cargar equipos pesados (EPP, mangueras, herramientas de extricación), subir escaleras rápidamente y realizar rescates y arrastres de víctimas. Un tren inferior fuerte estabiliza el tronco y protege la columna lumbar de hernias y desgarros.

- **Coordinación:** La capacidad de sincronizar los movimientos del cuerpo en fracciones de segundo es la diferencia entre un procedimiento seguro y un accidente. La coordinación es esencial para moverse en terrenos inestables, operar maquinaria con precisión en condiciones de baja visibilidad y mantener el equilibrio bajo estrés físico.

Desde el punto de vista de la salud pública global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya que la actividad física enfocada en el fortalecimiento muscular y la coordinación tiene beneficios profundos:

- **Prevención de trastornos musculoesqueléticos:** La OMS recomienda realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana para mantener la densidad ósea y la salud articular.
- **Salud cardiovascular y metabólica:** Activar los grupos musculares grandes (como las piernas) durante la jornada laboral mejora el retorno venoso, reduce la fatiga cardiovascular y combate los efectos negativos del sedentarismo temporal.
- **Salud neurológica y prevención de caídas:** El entrenamiento de la coordinación estimula las vías neuromusculares, mejorando la agilidad y el tiempo de reacción, lo cual es fundamental para prevenir caídas y accidentes tanto en la vida laboral como cotidiana.

Metodología de la actividad

Se realiza una actividad recreativa llamada "Piedra, papel o tijera" con un enfoque diferente, cada palabra es un gesto corporal distinto, pero funciona igual al juego tradicional (piedra gana a tijera, tijera gana a papel y papel gana a piedra) los gestos son los siguientes:

- Piedra: se agacha y abraza las piernas
- Papel: (como una estrella) parado, extiende sus brazos hacia arriba y sus piernas separadas
- Tijera: aplaudes encima de la cabeza con los brazos extendidos.

Se divide el grupo en dos equipos, cada equipo debe de armar su estrategia de juego, al momento de indicar que deben hacer la posición que escogieron, deben de estar en una línea dando la espalda al equipo contrario, una vez se dé el comando "1, 2, 3 ya", los equipos deben de voltearse y hacer la posición que eligieron, con el propósito de hacer perder al equipo contrario. El equipo pierde si todos los integrantes no tuvieron la coordinación del gesto que decidieron hacer o si el equipo contrario realizó el gesto con que les gana.

Se realiza por diez veces la actividad y el equipo que menos veces haya perdido o se haya equivocado se gana un premio.

Conclusiones

La jornada se realizó con la participación activa del personal, contando con una asistencia de 14 personas entre bomberos y personal administrativo, se realiza en la sede central y en la base 1. Se evidenció una buena disposición frente a los ejercicios de coordinación y fuerza, reforzando la importancia de mantener estas capacidades en óptimas condiciones para la atención segura y eficiente de emergencias. Se recomienda dar continuidad a estos espacios preventivos dentro de los turnos operativos.

Nota: se anexan evidencias y listado de asistencia.

MUNICIPIO DE DOSQUEBRADAS

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA Y LISTADOS DE ASISTENCIA



	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA 27 Febrero 2026 SOLICITANTE Valentin Ramirez y SGT

TEMA Pausas activas FACILITADOR Zaida Ruiz Ramirez

LUGAR Sala Base 1 CGBD HORA DE INICIO 6:02 p.m. HORA DE FINALIZACION 6:16 p.m

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Valentin Ramirez G	1088035987	CGBD	Bombero	3136265449		
2	Isabel C. Quintero	1093776940	CGBD	Bombero	3148192411		
3	Jorge Ivan Valencia	1053911126	C.G.B.D	Bombero	3127942732		
4	Oscar Mauricio Quiceno S	9813748	CGBD	Bombero	3146878187		
5	Zaida Ruiz Ramirez	1088035987	CGBD	Contratista	3136278793		
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

	FORMATO DE ASISTENCIA	VERSIÓN:	3
		VIGENCIA:	19/09/2019
		PÁGINA:	1 de 1

FECHA 27 Febrero 2026 SOLICITANTE Valentin Ramirez y SGT

TEMA Pausa activa FACILITADOR Zaida P. Ruiz

LUGAR Sala Central CGBD HORA DE INICIO 4:45 p.m HORA DE FINALIZACION 5:00 p.m

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Luis [illegible]	9761907	CGBD	Civico	3136212172		
2	Carlos Fabian Marin [illegible]	1088 [illegible]	CGBD	[illegible]	3136265449		
3	Liliana Milena [illegible]	1088 [illegible]	CGBD	[illegible]	3136265449		
4	Jose Joaquin Jaramillo	7691779	CGBD	Bombero			
5	Mauricio Alexander Castaño	1088 [illegible]	CGBD	Contratista	3127942732		
6	Pedro Ovalle	18812241	CGBD	Civico			
7	Juan Esteban [illegible]	[illegible]	CGBD	Civico			
8	Carlos Mario Mejia	[illegible]	CGBD	Contratista	3136278793		
9	Jose Uriel Rios M	18362571	CGBD	Bombero	3146878187		
10	Liliana Ruiz O	25049539	CGBD	Contratista	3136278793		
11	Zaida Ruiz Ramirez	1088035987	CGBD	Contratista	3136278793		
12							

INFORME DE EJECUCIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO PROGRESIVO Y SUPERVISADO AL PERSONAL OPERATIVO COBD

Elaborado por: Zarha Ruiz
Facilitador: Norman Roldan (SCRD)
Dirigida a: Personal operativo COBD
Duración de la sesión: 45 minutos

Se presenta el reporte de inicio y ejecución del programa de entrenamiento físico progresivo y supervisado dirigido al personal del Cuerpo Oficial de Bomberos del municipio de Dosquebradas, diseñado para mejorar su rendimiento operativo, fuerza y resistencia, mitigando el riesgo de lesiones.

Estos entrenamientos están alineados con las políticas de Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), además del manual de funciones Bomberiles. Para garantizar el éxito y la pertinencia del programa, se estableció una articulación interinstitucional con la Secretaría de Cultura, Recreación y Deportes (SCRD) de la Alcaldía de Dosquebradas.

- Se realizó una reunión técnica con el monitor asignado por la SCRD.
- En conjunto, se identificaron las necesidades operativas y físicas específicas de los bomberos de acuerdo de la valoración inicial que se ha venido realizando.
- Con base en este diagnóstico, se diseñó la planeación del acondicionamiento físico actual.

El programa inició oficialmente el 20 de febrero del presente año. Los entrenamientos están programados para realizarse tres veces por semana en el siguiente horario:

- Días: Lunes, miércoles y viernes.
- Hora: 5:30 p.m.

A la fecha de corte de este informe, se han ejecutado con éxito las sesiones correspondientes a los días 20, 23 y 27 de febrero, en el gimnasio de la base central y en la base 1. Se establece que los días viernes se realizan las actividades en la base 1, con el fin de aprovechar el espacio de simulación de atención de emergencias y poder realizar un entrenamiento progresivo. La invitación a los entrenamientos está para todo el personal bomberil (33), por la rotación de horarios, se intervinieron 21 bomberos, teniendo una cobertura en el mes de 64%.

Cada sesión de entrenamiento tiene una duración estricta de 45 minutos y se divide en tres fases metodológicas:

1. Fase Inicial (Calentamiento): Elevación de valores basales (frecuencia cardíaca y respiratoria) y preparación articular para el esfuerzo físico.
2. Fase Central (Desarrollo): Trabajo específico de fuerza y resistencia a la fuerza utilizando implementos como mancuernas, *steps* y colchonetas.
3. Fase Final (Vuelta a la calma): Descenso de la frecuencia cardíaca, estiramiento preventivo y un espacio dedicado a una charla motivacional para fortalecer la cohesión del equipo.

El entrenamiento está siendo supervisado y se caracteriza por:

- Zonas de trabajo: Enfoque prioritario en el fortalecimiento del tren inferior (fuerza de piernas), zona *core* (estabilidad lumbar y abdominal) y tren superior (brazos).
- Corrección técnica: Monitoreo constante de los gestos biomecánicos para mejorar la técnica de cada ejercicio, optimizando el rendimiento y previniendo accidentes.
- Atención personalizada: Todos los ejercicios están siendo adaptados a las condiciones de salud individuales de cada bombero, respetando sus lesiones o dolencias y patologías de base previas para garantizar un progreso seguro.

El programa ha tenido una excelente recepción y se está cumpliendo a cabalidad con la planificación estructurada junto a la SCRD. Se continuará con el monitoreo progresivo para evaluar las adaptaciones físicas de los participantes en las próximas semanas.

Nota: se anexa evidencias y listados de asistencia.

MUNICIPIO DE DOSQUEBRADAS

EVIDENDIAS FOTOGRÁFICAS Y LISTADOS DE ASISTENCIA



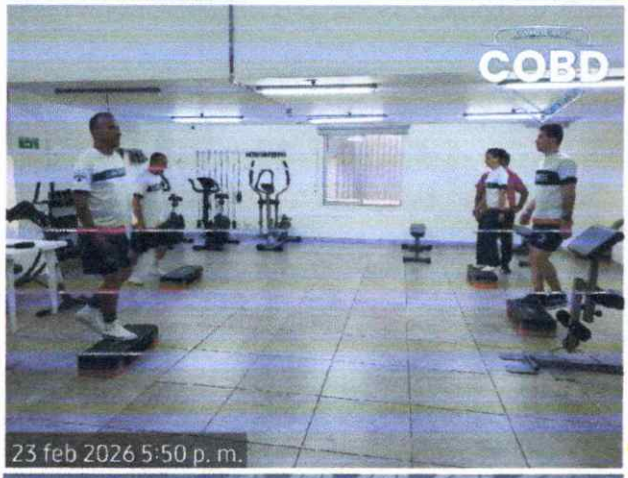


FORMATO DE ASISTENCIA

VERSION: 2
VIGENCIA: 05/09/2019
PAGINA: 1 de 1

FECHA 20 febrero 2026 SOLICITANTE Julian Andres Ramirez
TEMA Sesion de entrenamiento FACILITADOR Monitor COBD y Zahira Diaz Gomez
LUGAR Sede Urbal COBD - Dosquebradas HORA DE INICIO 5:30 p.m. HORA DE FINALIZACION 6:30 p.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Julian Andres C.	[illegible]	COBD	Bombero	[illegible]		
2	Julian Tomas Arango	1112559619	COBD	Bombero	3155935639		
3	Jerson Arango Zapata	1053808	COBD	Bombero	3104[illegible]		
4	Carlos J. Herrera	1053[illegible]	COBD	Bombero	3[illegible]		
5	Jose [illegible]	[illegible]	COBD	Bombero	[illegible]		
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
7	Zahira Diaz Gomez	[illegible]	COBD	Monitora	3136[illegible]		
8							
9							
10							
11							
12							





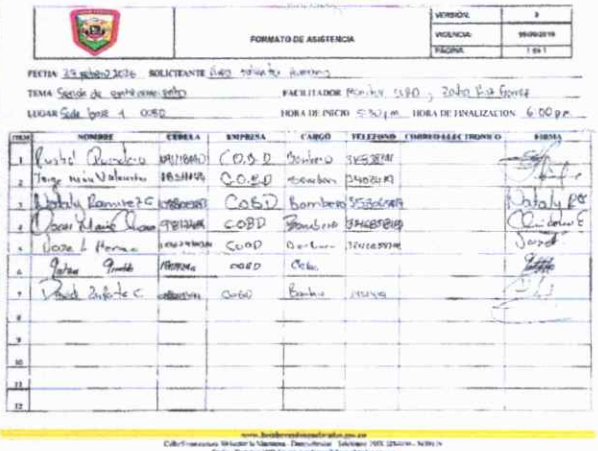
FORMATO DE ASISTENCIA

VERSION: 2
VIGENCIA: 05/09/2019
PAGINA: 1 de 1

FECHA 23 febrero 2026 SOLICITANTE Julian Andres Ramirez
TEMA Sesion de entrenamiento FACILITADOR Monitor COBD y Zahira Diaz Gomez
LUGAR Sede Urbal COBD - Dosquebradas HORA DE INICIO 5:30 p.m. HORA DE FINALIZACION

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Jessica Vargas	[illegible]	[illegible]	Bombero	[illegible]		
2	Daniel Ruben [illegible]	[illegible]	COBD	Bombero	[illegible]		
3	Natalia Ramirez G.	[illegible]	COBD	Bombero	3[illegible]		
4	[illegible]	[illegible]	COBD	Bombero	[illegible]		
5	Carlos Hernando [illegible]	[illegible]	COBD	Bombero	3[illegible]		
6	Julian Mateo Pineda	1089[illegible]	COBD	Cabo	[illegible]		
7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
8	Zahira Diaz Gomez	[illegible]	COBD	[illegible]	[illegible]		
9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
10							
11							
12							





FORMATO DE ASISTENCIA

VERSION: 2
VIGENCIA: 05/09/2019
PAGINA: 1 de 1

FECHA 27 febrero 2026 SOLICITANTE Julian Andres Ramirez
TEMA Sesion de entrenamiento FACILITADOR Monitor COBD y Zahira Diaz Gomez
LUGAR Sede Urbal COBD HORA DE INICIO 5:30 p.m. HORA DE FINALIZACION 6:00 p.m.

ITEM	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Yuslid Quintero	[illegible]	COBD	Bombero	3[illegible]		
2	Jorge Ivan Valencia	[illegible]	COBD	Bombero	3[illegible]		
3	Natalia Ramirez G.	[illegible]	COBD	Bombero	3[illegible]		
4	Oscar Mauricio [illegible]	[illegible]	COBD	Bombero	3[illegible]		
5	Jose L. Herrera	[illegible]	COBD	Operativo	3[illegible]		
6	Julian Pineda	[illegible]	COBD	Cabo			
7	Yuslid Zuñiga C.	[illegible]	COBD	Bombero	[illegible]		
8							
9							
10							
11							
12							

PROPUESTA DE CARRUSEL: "EL MÉTODO DEL PLATO: COME BIEN, VIVE MEJOR"

Elaborado por: Zarha Ruiz Gómez

La presente propuesta de comunicación visual surge como una respuesta estratégica a la necesidad de fomentar Hábitos y Estilos de Vida Saludable dentro del Cuerpo Oficial de Bomberos de Dosquebradas (COBD). Entendiendo que la nutrición equilibrada es el pilar fundamental de la energía vital y la función cognitiva, este contenido busca educar al personal del COBD sobre la adopción de hábitos alimenticios conscientes mediante el 'Método del Plato'. Al facilitar herramientas prácticas y visuales para una alimentación balanceada, promoviendo no solo la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, sino que interviniendo directamente en la mejora del clima laboral y el incremento de la productividad, reduciendo los picos de fatiga durante la jornada y fortaleciendo el compromiso del equipo con su propio bienestar integral.

Estructura de Contenido

Slide	Titulo / Encabezado	Elementos visuales sugeridos	Texto de apoyo (cuerpo)
1. Portada	¿Cómo armar un plato balanceado?	Una foto atractiva de un plato colorido y una persona sonriendo	"Aprende la regla de oro para nutrir tu cuerpo cada día"
2. El 50%	La mitad de tu plato: Vegetales	Imagen de la mitad izquierda del plato llena de ensalada, brócoli y zanahoria	Más fibra y vitaminas. Aportan saciedad, mejoran la digestión y dan color a tu comida
3. el 25%	Un cuarto: Proteína Magra	Imagen de la sección superior derecha con pollo, pescado, huevo o carne	Repara tus músculos. Elige preparaciones a la plancha, al horno o al vapor
4. el 25%	Un cuarto: Carbohidratos	Imagen de la sección inferior derecha con arroz, plátano, pasta o papa	Tu fuente de energía. Prefiere los granos integrales para una energía más duradera
5. El toque final	No olvides la hidratación	Foto de un vaso de agua con una rodaja de limón.	Prioriza siempre el agua pura sobre las bebidas azucaradas
6. Cierre	¡Empieza hoy mismo!	Foto del plato completo y equilibrado	Pequeños cambios, grandes resultados.

Detalles técnicos

- **Educación Visual:** El "Método del Plato" es la herramienta didáctica más aceptada por nutricionistas para enseñar porciones sin necesidad de contar calorías.
- **Retención de Información:** Dividir la información en diapositivas evita la saturación y facilita que el colaborador recuerde los porcentajes (50/25/25).
- **Interactividad:** Los carruseles invitan a la acción (deslizar), lo que genera mayor compromiso (*engagement*) en las redes sociales internas o canales de comunicación.

Texto Sugerido para el "Caption" (Descripción del post)

¡Tu energía depende de lo que comes!

Mantener un estilo de vida saludable en la oficina empieza por tu plato. No se trata de comer menos, sino de comer mejor. Sigue esta guía rápida para equilibrar tus comidas y notar la diferencia en tu productividad y bienestar.

¿Cuál es tu vegetal favorito para acompañar tus almuerzos?

Imágenes sugeridas



