FECHA DE LA ASISTENCIA:	Febrero 27/2026

INFORMACIÓN GENERAL	
Medio de Asistencia Técnica: ☒Campo ☐Virtual ☐Oficina	
DEPENDENCIA O ENTIDAD QUE BRINDA LA ASISTENCIA: Secretaría de Salud	
DIRECCIÓN O AREA RESPONSABLE: Salud Laboral	
FUNCIONARIO O CONTRATISTA FACILITADOR	
Nombres y apellidos: Andrea Julieth Rodríguez Castelblanco	Cargo: Profesional Universitario – Referente Salud Laboral
Correo electrónico institucional: andrea.rodriguez@cundinamarca.gov.co	Teléfono: 3134825361
DATOS GENERALES DEL BENEFICIARIO (Solicitante o uno de los beneficiarios)	
Grupo de interés asistido: Coordinadora Salud Pública	
Nombre del beneficiario: Andrea Moreno Segura	Correo electrónico: pic@choconta-cundinamarca.gov.co
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: Chocontá	
Número total de beneficiarios: 1	
TEMA DE LA ASISTENCIA TÉCNICA	
226. Salud en el Entorno Laboral – Riesgo Auditivo	
OBJETIVO DE LA ASISTENCIA TÉCNICA	
Fortalecer las capacidades de la Secretaría de Salud del municipio de Chocontá mediante la asistencia técnica orientada a la socialización de prácticas de higiene auditiva y vocal, con el propósito de incorporar estos contenidos en las actividades programadas para los trabajadores de la economía popular y comunitaria, promoviendo su bienestar y condiciones saludables en el entorno laboral.	
ACTIVIDADES REALIZADAS	
En cumplimiento de la asistencia técnica programada con el municipio de Chocontá, se llevó a cabo un espacio de orientación con la Coordinadora de Salud Pública. Durante la reunión, la funcionaria manifestó que actualmente el municipio no cuenta con un responsable designado para ejecutar las acciones de salud laboral, dado que el proceso	

de contratación se encuentra en curso. No obstante, resaltó la importancia de disponer de la información técnica pertinente, de manera que pueda ser socializada y puesta en marcha en el momento en que se vincule el profesional encargado de desarrollar las actividades contempladas en el PAS.

Se resaltó que el cuidado de la salud auditiva y vocal constituye un aspecto fundamental no solo para el bienestar individual de los trabajadores, sino también para el fortalecimiento de su interacción social y el incremento de la productividad en sus actividades cotidianas. En este sentido, se enfatizó la importancia de que la persona que se contrate para desarrollar las acciones de salud laboral incorpore estos contenidos dentro de sus estrategias educativas y preventivas, garantizando que los mensajes sean transmitidos de manera práctica y comprensible a los distintos sectores económicos. De esta forma, la asistencia técnica se consolida como un apoyo clave para avanzar en procesos de promoción y prevención en salud laboral, orientados a proteger las capacidades comunicativas de la población trabajadora y a fomentar hábitos saludables que repercutan positivamente en su calidad de vida y en el desarrollo comunitario.

La referente departamental inicia su capacitación comentando que:

¿QUE ES LA SALUD AUDITIVA?

Es la capacidad efectiva sana del ser humano para oír, ligada a la función de comunicar a través del lenguaje, dicha capacidad depende de las estructuras y fisiología del órgano de la audición, del grado de maduración del individuo y del ambiente sociocultural en el que se desenvuelve. "Oír" y "comunicarse" constituyen una integridad biopsicosocial que no puede fragmentarse. El resultado de esta actividad neurofisiológica permite la comunicación interindividual a través de la materialización de signos multimodales de una lengua de acuerdo con la convención propia de una comunidad lingüística.

OÍDO Y AUDICIÓN SANA

El oído es el lugar donde muchas funciones complejas y delicadas se combinan para crear lo que llamamos audición, este sistema percibe sonidos audibles a través del conducto auditivo externo entre las frecuencias de 20 a 20.000 Hz. Una audición sana le permite al hombre, desarrollar y potencializar sus capacidades; la atención, percepción, identificación y discriminación auditiva son procesos cognitivos básicos que interactúan entre sí a lo largo del desarrollo evolutivo del niño estos procesos contribuyen a la adquisición de sistemas de comunicación primarios. Por otra parte, intervienen en el paso de aquellos sistemas de comunicación con valor lingüístico – signos y códigos lingüísticos. En la estimulación sensorial, que tiene lugar dentro de las pautas de cuidado y atención de

los padres/progenitores del bebé o infante, estos procesos están presentes y se desarrollan progresivamente de forma natural y espontánea, cuando los requisitos básicos (neurológicos, fisiológicos y lingüísticos) los procesos y dimensiones de la comunicación y del lenguaje se dan y funcionan correctamente

PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN Y DE AUTOCUIDADO A LO LARGO DE LA VIDA

Qué NO se debe hacer

• Introducir objetos extraños ni bastoncillos en el conducto auditivo externo

• Intentar extraer los tapones de cera, acuda al especialista

• Sugerir o recomendar remedios caseros

• Hacer duchas o irrigaciones en el oído

• Aplicar sustancias en el oído sin prescripción médica

• Utilizar reblandecedores de cerumen sin indicación de un profesional, estas medidas resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo; eliminan el cerumen, pero también su capacidad protectora y antibacteriana.

• Aplicar agua oxigenada sin necesidad

• Extraer el agua del oído golpeando la cabeza

• Sumergirse o nadar en aguas contaminadas

• Poner gotas de leche materna u otras sustancias dentro del oído, es peligroso, causan infección severa y no quita el dolor de oído.

• Destapar los oídos soplando o tapando las fosas nasales, porque se obstruye la trompa de Eustaquio.

• Cuando sienta algún tipo de secreción o sangrado visite al otorrinolaringólogo y evite auto medicarse o ingerir cualquier medicamento recomendado

Qué SI se puede hacer

• Extraer el agua del oído halando la oreja hacia abajo y afuera y dar fuertes saltos repetitivos en un solo pie.

• Ante la presencia de ruptura de tímpano o de otitis externa evite que le entre agua al oído, cúbralo con un algodón y vaselina entes de entrar a la ducha

• Destaparse los oídos bostezando, abriendo y cerrando la boca exageradamente como cuando tiene mucha hambre.

• Evite la exposición constante a ruidos fuertes o continuos

• Trate de permanecer lo más alejado posible de detonaciones, explosiones y module el volumen del sonido de bocinas, micrófonos y audífonos. Si es necesario utiliza tapones para amortiguar el ruido y proteger al oído.

• Ante la presencia de un cuerpo extraño acuda al servicio médico o aun profesional experto

• Ante la presencia de dolor, secreción, inflamación, resfriado común y otras afecciones respiratorias visita a tú médico o especialista del oído para evitar complicaciones auditivas, ya que la propia anatomía favorece las infecciones en el oído medio, sobre todo en los niños.

• Evite las contusiones en la cabeza y el oído. Si practica algún deporte de contacto, tome las precauciones recomendadas para evitar daños, como algún equipo especial.

• Antes de someterse a cualquier cirugía otológica, consulte a dos médicos diferentes (opiniones o conceptos distintos) y la mejor opción de comunicación ofrecida.

• No se exponga a ruidos de alta intensidad

• Ante la presencia de un cuerpo extraño en el oído no intente sacarlo.

• Evaluación de la Agudeza auditiva y de la comunicación efectiva

• Asista cada año a consulta médica para que le revisen el oído y evalúen su audición. Si padece alguna enfermedad crónica o degenerativa como diabetes o hipertensión

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA HIGIENE VOCAL

1. **EL AGUA**

Es muy importante beber al menos dos litros de agua al día. La forma de hacerlo es a pequeños sorbos durante todo el día de manera constante. No es muy eficaz beber

mucha agua en la misma ingesta y no volver a beber durante un largo periodo de tiempo. Lo ideal es poco y muchas veces.

2. **EL USO DE NEBULIZADOR**

El uso del nebulizador es esencial y una forma de hidratación para la voz muy poderosa. Mantendrá su voz bien hidratada y de manera directa, pues al contrario del agua este vapor pasa directamente por las cuerdas vocales ayudándola a evitar el exceso de mucosidad o la sequedad. Una alternativa menos eficaz y más aparatosa, pero a la vez más económica es realizar vahos o inhalaciones en un recipiente con agua hirviendo y abundante sal.

3. **REALIZACIÓN DE GÁRGARAS**

Este tipo de gárgaras mantendrán su voz sin mucosidad y le darán la sensación de una voz suavizada y limpia. Su composición es a base de agua (preferiblemente mineral o hervida), glicerina vegetal y bicarbonato. La forma de preparar este tipo de gárgaras es utilizar medio litro de agua mineral, añadir una cucharada sopera de glicerina y media cucharada sopera de bicarbonato. Mover la mezcla bien y realizar las gárgaras durante un minuto aproximadamente mañana y noche, aunque también puedes al mediodía si lo precisas.

4. **EL REFLUJO**

El reflujo o sensación de acidez en la garganta es uno de los problemas más perjudiciales para la voz y a la vez uno de los más comunes que se suele encontrar. Este reflujo o acidez irrita las cuerdas vocales y, además de perjudicar la calidad vocal, suele afectar a los tonos más agudos de la voz. Esto debe ser certificado y revisado por un médico o un otorrinolaringólogo que deberá recetar medicamentos como el Omeprazol o similares, según gravedad. Además, existen recomendaciones como evitar comidas especiadas o picantes, especialmente por la noche, realizar una buena digestión antes de dormir o evitar comidas copiosas antes del descanso nocturno. Dormir con la cabeza un poco más alta de lo común también suele ayudar.

RECOMENDACIONES GENERALES:

1. **EVITAR EL CARRASPEO**

El carraspeo o tos constante crean un estrés de impacto dañino para las cuerdas vocales. Esto significa que las cuerdas vocales son golpeadas entre si con una intensidad elevada, lo

que puede producir irritación, pérdida de la calidad vocal y a no muy largo plazo una patología vocal relevante.

2. **OBVIAR EL GRITO**

El grito que no es entrenado como una proyección de la voz sana y basada en una rica técnica vocal produce lo que hemos explicado anteriormente, un estrés de impacto más elevado aún para nuestras cuerdas vocales.

3. **CAFEÍNA, TEÍNA, TAURINA**

Evitar el té, el café o la taurina (tensan las paredes de los vasos sanguíneos, impidiendo el paso del agua a los tejidos). Un consejo es beber un vaso de agua acto seguido a la ingesta de café o té e intentar solo tomar solo uno al día. La taurina es mejor evitarla por las razones anteriores y el alto nivel de glucosa.

Evitar las bebidas gaseosas (al dilatar el estómago, el dióxido de carbono que contienen en estas bebidas favorece el reflujo gastroesofágico).

4. **EL CUCHICHEO**

Cuchichear no es hablar bajito, aunque se crea que sí. Cuchichear implica un estrés de impacto menor, pero presente. Hablar bajito no es cuchichear y se debe hacer lo primero si quiere descansar la voz, pero siempre evitar el cuchicheo.

5. **ALTA CARGA VOCAL**

Si el trabajo implica una alta carga vocal, es decir, que precisas usar mucho tu voz durante el día, sea para la actividad que sea, deberás realizar lo denominado reposo relativo de la voz. Esto es descansar cada cierto tiempo la voz. Lo ideal es unos minutos por cada hora de actividad vocal o encontrar estrategias que nos permitan este descanso.

6. **AMBIENTES RUIDOSOS**

Evitar ambientes ruidosos, pues hacen hablar a una intensidad o volumen elevado, mientras que el feedback auditivo es infructífero, es decir, escuchamos y escuchamos peor.

7. **EL DESCANSO**

Es importante descansar al menos 7 u 8 horas al día. Este agotamiento prolongado general es reflejado en la voz y, además, lo notaremos en forma de fatiga vocal. Evitar dormir mal o sin descansar bien largos períodos.

8. HÁBITOS TABÁQUICOS

En resumen, además del conocido y probado componente cancerígeno, el humo del tabaco alcanza una temperatura muy alta que para llegar a los pulmones irremediablemente pasa por nuestras cuerdas vocales, que se encuentran encima de nuestra tráquea. Desde que comienza a viajar por los labios hasta los pulmones, el efecto de irritación es constante y cada cigarro suma multitud de efectos nocivos para la voz.

9. CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA

Evitar cambiar bruscamente de ambientes con temperaturas muy distintas. Estos cambios traen consigo inflamación laríngea, laringitis o similares como una simple congestión o resfriado.

10. BEBIDAS FRÍAS O MUY CALIENTES

La idea de que las bebidas muy frías o calientes son malas para voz es similar a un mito. Lo perjudicial para la voz es el cambio brusco de temperaturas entre bebidas o alimentos. Evitar pasar de un alimento o bebida muy fría o uno muy caliente o la inversa.

11. EL ALCOHOL

Evitar las bebidas alcohólicas (el alcohol tiene un efecto diurético, favoreciendo la eliminación del agua del cuerpo por los riñones creando deshidratación general).

12. EL PICANTE

Evitar el picante en exceso, especialmente por la noche. Es favorecedor del reflujo gastroesofágico.

13. EL TONO, LA POSTURA Y EL AIRE RESIDUA

Tener una buena técnica vocal bien guiada por un profesional como el logopeda es esencial. Forma parte de los cuidados de la voz el hablar en un tono, intensidad y postura adecuados, así como mantener una correcta coordinación fono respiratoria.

La intervención de la referente departamental culminó con la entrega de material técnico al municipio, concebido como un recurso estratégico para apoyar la labor de la ejecutora en sus futuras actividades. Este insumo permitirá enriquecer las acciones de capacitación y sensibilización, ofreciendo contenidos claros y pertinentes sobre salud auditiva y vocal que podrán ser adaptados a los distintos sectores de la economía popular y comunitaria.

Con la disponibilidad de este material, se asegura que las intervenciones educativas se desarrollen con un respaldo metodológico sólido y ajustado a las realidades locales, lo que favorece la pertinencia y efectividad de los mensajes transmitidos. De esta manera, se fortalece la capacidad institucional para avanzar en procesos de promoción y prevención en salud laboral, consolidando un trabajo articulado que busca mejorar la calidad de vida de la población trabajadora y garantizar entornos más saludables y sostenibles en el territorio.



CONCLUSIONES

Se cumplió con el objetivo de la Asistencia Técnica: ☒SI ☐NO

Observaciones: La asistencia técnica realizada con el municipio permitió alcanzar el objetivo propuesto, al socializar y compartir la información relacionada con la salud auditiva que se había trabajado desde el año anterior con las GEBIS y los ejecutores, asegurando que este conocimiento quede disponible para ser utilizado y difundido en el momento en que sea requerido. Se estableció, además, el compromiso de mantener un canal de comunicación abierto y permanente con el municipio, lo cual garantiza la posibilidad de brindar soporte técnico oportuno frente a las necesidades que surjan en torno a la higiene auditiva y vocal, especialmente en los trabajadores de la economía popular y comunitaria. Este acompañamiento refuerza la importancia de dar continuidad a los procesos de promoción y prevención, consolidando una estrategia que no solo protege la salud de la población trabajadora, sino que también contribuye al fortalecimiento institucional y comunitario. Asimismo, se acordó estar atentos a la programación de las jornadas de salud, reconociendo estos espacios como escenarios clave para ampliar la cobertura, sensibilizar a diferentes sectores y garantizar que los mensajes preventivos lleguen de manera clara y efectiva a quienes más lo necesitan.

Gobernación de Cundinamarca	PROCESO DE ASISTENCIA TÉCNICA	Código: M-AT-FR-011
		Versión 4
	CONTROL DE ASISTENCIA TÉCNICA	Fecha de Aprobación: 19/11/2024
		Páginas: 2 de 2

TEMA: Salud Auditiva y Vocal - Salud en el Entorno Laboral — No TEMA: 226

LUGAR: Secretaría de Desarrollo Social Chocontá — FACILITADOR: Andrea J. Rodríguez

DEPENDENCIA O ENTIDAD QUE COORDINA: Secretaría de Salud - Subdirección de Salud Pública

FECHA DE LA ASISTENCIA TÉCNICA D/M/A	NOMBRE Y APELLIDOS DE QUIEN RECIBE LA ASISTENCIA TÉCNICA	CARGO	ENTIDAD	MUNICIPIO	TEL. O CELULAR	E-MAIL	FIRMA
27/02/2026	Arco Alvaro Segura.	coor. Salud Pública.	Alcaldía.	Chocontá	3132583504.	Ac@chocanto-cundinamarca.gov.co	Adrafarenf

«Por medio de la firma del presente formato, autorizó a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar mis datos personales para fines necesarios relacionados con este trámite de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente»

Powered by CamScanner