FECHA DE LA ASISTENCIA:	Febrero 13/2026

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: Ejecutora	
Nombre del beneficiario: Carolina Barrera Reyes	Correo electrónico: saludlaboral@chia.gov.co
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: Chia	
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 Chía 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	
Se inicia la asistencia técnica en el municipio de Chía con la participación de la ejecutora y de la profesional Carolina Barrera, quien ha manifestado la necesidad de ampliar la información relacionada con la higiene auditiva y vocal dirigida a los trabajadores de la economía popular y comunitaria. Este municipio fue priorizado en el año 2024 por presentar riesgo auditivo, razón por la cual ya se han adelantado procesos de socialización de la temática tanto con profesionales de la salud como con algunos trabajadores informales y	

formales. El espacio actual cobra relevancia dado que, para el año 2026, Chía se encuentra fortalecido para brindar apoyo técnico, especialmente en sectores como el de cárnicos y transporte, que han permitido el abordaje de información y procesos educativos en temas de interés en salud. En este sentido, se plantea la necesidad de organizar y estructurar la información que será socializada a corto plazo en las intervenciones programadas con el equipo de salud pública, garantizando coherencia y pertinencia en los contenidos. La ejecutora enfatiza que sería valioso contar con la presencia de la referente departamental en dichos ejercicios, dado que la población permite un acercamiento más personalizado; frente a esta solicitud, la referente indica que la gestión debe realizarse mediante correo institucional, lo cual permitirá formalizar el acompañamiento y asegurar la articulación en las intervenciones.

Dentro de la asistencia técnica se considera fundamental recordar y complementar la información relacionada con la higiene auditiva y vocal. En este sentido, la referente departamental señala que resulta necesario reforzar estos contenidos, destacando su importancia en la prevención de riesgos y en la promoción de hábitos saludables entre los trabajadores de la economía popular y comunitaria.

¿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, acude 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.

• Cuanto sientas algún tipo de secreción o sangrado visita a tu otorrinolaringólogo y evita auto medicarte 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

• Trata de permanecer lo más alejado posible de detonaciones, explosiones y modula 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.

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

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

• No te exponga a ruidos de alta intensidad

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

• Evaluación de la Agudeza auditiva y de la comunicación efectiva

• Si eres adulto asiste cada a año a consulta médica para que te revise el oído y evalúen tu audición. Si padeces alguna enfermedad crónica o degenerativa como diabetes o hipertensión

RECOMENDACIÓN GENERALES PARA PROTEGER EL OÍDO DEL RUÍDO

• Es esencial que los músicos usen protección de oídos.

• Cuando usa auriculares estéreo o escucha música amplificada en un lugar cerrado como un automóvil, baje el volumen pida a los demás que hagan lo mismo. Si el sonido de un auricular puede escucharse por otros a 3 pies, el volumen es demasiado alto.

• Busque la especificación de ruido cuando compra equipo recreativo, juguetes para niños, artefactos del hogar, y herramientas eléctricas.

• No se siente cerca de parlantes en conciertos, festivales y eventos deportivos.

• Evite productores de ruidos tales como petardos (mechas de tejo) y armas.

• Si sospecha pérdida de audición consulte a un médico o especialista de oído y hágase evaluar la audición. La detección temprana puede evitar un daño grave.

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 realizada por la referente departamental finaliza con la entrega de información técnica al municipio, la cual servirá como soporte para que la ejecutora disponga de diversas temáticas relevantes en salud auditiva y vocal. Este material constituye una herramienta de referencia que permitirá orientar las acciones educativas dirigidas a la población trabajadora, de acuerdo con las necesidades que se identifiquen en el día a día dentro del territorio. De esta manera, se garantiza que las intervenciones cuenten con fundamentos sólidos y se adapten a las realidades locales, fortaleciendo la promoción y prevención en salud laboral en la economía popular y comunitaria.



CONCLUSIONES

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

Observaciones: Se establece como compromiso compartir las presentaciones relacionadas con el *Cuidado de la Audición*, dirigidas a los trabajadores de la economía popular y comunitaria, con el fin de fortalecer los procesos de promoción y prevención en salud. Adicionalmente, se acuerda mantener una comunicación directa mediante correo electrónico en caso de requerirse soporte técnico, garantizando así el acompañamiento oportuno y la articulación efectiva en las intervenciones programadas.

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 - Salud en el Entorno Laboral **No TEMA:** 1207 / 226

LUGAR: Oficina Secretaría Desarrollo Social **FACILITADOR:** Andrea J. Rodríguez C.

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
13/02/2026	Carolina Barrera Reyes	Reg. Salud Ltda	Sec Salud	Chía	3132874469	saludlaboral@chi.	

«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