FECHA DE LA ASISTENCIA:	Febrero 26/2026

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: Ejecutor	
Nombre del beneficiario: David García Escobar	Correo electrónico: lacalerasaludlaboral@@gmail.com
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: La Calera	
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 La Calera 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	
La asistencia técnica con el municipio de La Calera se inició abordando la temática de salud auditiva y vocal, desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales. Este proceso se enmarca en la continuidad de las acciones realizadas en diciembre, cuando se participó en una jornada de salud en la que se socializó con los asistentes la importancia	

de reconocer los riesgos auditivos y aplicar medidas preventivas para evitar pérdidas auditivas a futuro. A partir de esa experiencia, se retoma el compromiso de fortalecer las capacidades locales mediante la socialización de información técnica, orientada a ser compartida y sensibilizada en las intervenciones que se desarrollen en los distintos sectores económicos del municipio. De esta manera, se busca que las profesionales y actores comunitarios integren estos contenidos en sus prácticas cotidianas, garantizando que la prevención en salud auditiva y vocal se convierta en un eje transversal dentro de las acciones de promoción de la salud laboral, contribuyendo al bienestar integral de la población trabajadora y a la sostenibilidad de los procesos comunitarios.

El ejecutor del municipio manifestó que en La Calera se han identificado dos puntos críticos de contaminación auditiva que requieren atención prioritaria: la plaza de mercado, donde la dinámica comercial genera altos niveles de ruido, y la variante, zona en la que se concentran ventas de alimentos y paradores de comidas rápidas para los turistas. Estas condiciones representan un riesgo significativo para la salud auditiva de comerciantes, trabajadores y visitantes, lo que evidencia la necesidad de fortalecer las acciones de prevención y sensibilización en el territorio. En este contexto, se plantea la importancia de contar con la participación de la referente departamental en una actividad específica que reúna a los comerciantes y propietarios de estos establecimientos, con el fin de socializar información técnica, promover prácticas de autocuidado y generar conciencia sobre la relevancia de proteger la audición y la voz en entornos laborales y comunitarios. De esta manera, se busca consolidar un trabajo articulado que permita disminuir los riesgos asociados a la exposición prolongada al ruido y avanzar en la construcción de espacios más saludables y sostenibles para la población.

Se brinda la capacitación socializando que:

¿Cómo cuidar la salud auditiva en el trabajo?

El ruido en el entorno laboral es un problema común que puede afectar la salud auditiva de los trabajadores. Exposiciones prolongadas a niveles de ruido elevados pueden generar pérdida auditiva permanente y otros problemas como el tinnitus. Es fundamental adoptar medidas preventivas para minimizar los riesgos y garantizar un ambiente de trabajo seguro.

Trabajar en lugares con altos niveles de ruido puede provocar:

- **Pérdida auditiva inducida por ruido (PAIR)**: La exposición continua a sonidos fuertes puede dañar las células ciliadas del oído interno.
- **Tinnitus**: Zumbidos o pitidos constantes en los oídos.

- **Fatiga auditiva**: Sensación de presión o disminución temporal de la audición.
- **Estrés y fatiga general**: El ruido excesivo puede afectar la concentración y aumentar el nivel de estrés.

La prevención de la pérdida de audición implica la disminución del ruido por debajo de 85 dBA. El nivel de ruido al que está expuesto un trabajador depende del nivel del mismo y del tiempo de exposición.

Para controlar el ruido actuaremos así:

1. Combatir el ruido en su fuente

- sustituir equipos ruidosos por otros que generen un nivel de ruido bajo
- impedir o disminuir el choque entre piezas de la máquina
- disminuir suavemente la velocidad entre los movimientos hacia adelante y hacia atrás
- sustituir piezas de metal por piezas de plástico más silenciosas
- aislar las piezas de la máquina que sean particularmente ruidosas
- colocar silenciadores en las salidas de aire de las válvulas neumáticas
- cambiar de tipo de bomba de los sistemas hidráulicos
- colocar ventiladores más silenciosos o poner silenciadores en los conductos de los sistemas de ventilación
- poner silenciadores o amortiguadores en los motores eléctricos; poner silenciadores en las tomas de los compresores de aire.
- realizar mantenimiento periódico de los equipos
- disminuir la altura de la caída de los objetos que se recogen en cubos y cajas
- aumentar la rigidez de los recipientes contra los que chocan objetos, o dotarlos de amortiguadores
- utilizar caucho blando o plástico para los impactos fuertes
- disminuir la velocidad de las correas o bandas transportadoras

- utilizar transportadoras de correa en lugar de las de rodillo.

2. Colocar barreras que confinen el ruido y aumentar la distancia entre el trabajador y la fuente

- si se pone una cerca, ésta no debe estar en contacto con ninguna pieza de la máquina
- en la cerca debe haber el número mínimo posible de orificios
- las puertas de acceso y los orificios de los cables y tuberías deben ser rellenados con juntas de caucho
- los paneles de las cercas aislantes deben ir forrados por dentro de material que absorba el sonido
- hay que silenciar y alejar de los trabajadores las evacuaciones y tiros de aire
- la fuente de ruido debe estar separada de las otras zonas de trabajo
- se debe desviar el ruido de la zona de trabajo mediante un obstáculo que aísle del sonido o lo rechace
- de ser posible, se deben utilizar materiales que absorban el sonido en las paredes, los suelos y los techos

3. Utilización de protectores auditivos

El uso de protectores auditivos es crucial para preservar la salud y el bienestar de nuestros oídos, especialmente en entornos con niveles de ruido elevados, como en una fiesta, trabajo o incluso en su propio hogar al realizar ciertas labores de construcción, ya que al estar expuesto a ruidos directamente, puede ocasionar pérdida auditiva. Los protectores auditivos, ya sea tapones o cascos, desempeñan un papel vital en la prevención de daños auditivos temporales o permanentes, por ende, es importante que sepas cuales son las razones principales para que los utilices:

- **Prevención de la Pérdida Auditiva**: La exposición prolongada a ruidos fuertes puede causar pérdida auditiva irreversible. Los protectores auditivos reducen el nivel de ruido que llega al oído, por lo tanto, protegen ciertas células que se encargan de la audición en nuestro oído interno.

- **Reducción del Estrés**: El ruido constante y fuerte puede ser estresante y provocar fatiga. Al usar protectores auditivos, se minimiza la carga sonora, contribuyendo a un ambiente de trabajo grato, cómodo y menos estresante.
- **Cumplimiento de Normativas de Seguridad**: Muchas empresas se encuentran sujetas a ciertas regulaciones que exigen el uso de protección auditiva para proteger a sus trabajadores. Es importante que cumplan con estas normativas ya que no solo es una obligación legal, sino también una práctica responsable de cuidado de la salud auditiva de todo su equipo de trabajo.
- **Mejora de la Concentración**: En entornos ruidosos, los protectores auditivos pueden ayudar a mejorar la concentración y la productividad al reducir las distracciones causadas por el ruido ambiental.
- **Protección contra Ruidos Imprevistos**: En situaciones donde pueden ocurrir ruidos inesperados y muy fuertes, como explosiones o golpes, los protectores auditivos proporcionan una barrera inmediata que protege el oído de daños severos. Esto suele ocurrir en trabajos de construcción o que haya bastante ruido en el ambiente.
- **Beneficios para la Salud General**: La exposición a ruidos fuertes no solo afecta la audición, sino que también puede tener impactos negativos en la salud general, como problemas cardiovasculares y trastornos del sueño. Protegerse del ruido ayuda a mantener una salud integral.

En resumen, el uso de protectores auditivos es una medida preventiva esencial para evitar daños auditivos y otros problemas de salud asociados con la exposición al ruido. Su implementación en ambientes ruidosos no solo protege la audición, sino que también contribuye a un entorno de trabajo más seguro y saludable, por ende, si sientes que trabajas expuesto a ruidos, solicita estos protectores para así evitar daños a futuro.

<u>Cuidar la voz: una prioridad para prevenir riesgos laborales</u>

En numerosos entornos laborales, la **voz** es una herramienta fundamental. Docentes, teleoperadores, personal sanitario, y muchas otras profesiones dependen de su capacidad vocal para desempeñar su trabajo. Sin embargo, el uso intensivo o incorrecto de la voz puede derivar en problemas de salud que afectan tanto al bienestar de las personas trabajadoras como a la productividad de las empresas.

¿Qué es la sobrecarga vocal?

La **sobrecarga vocal** ocurre cuando se utiliza la voz de manera excesiva, prolongada o en condiciones inadecuadas, como en ambientes ruidosos o sin la técnica adecuada. Este

esfuerzo repetido puede provocar desde **disfonías** (alteraciones en el tono o volumen de la voz) hasta lesiones más graves, como los nódulos en las cuerdas vocales.

Entre los principales **factores de riesgo** se encuentran:

- Hablar durante largos periodos sin pausas.
- Elevar la voz para superar el ruido ambiental.
- Falta de hidratación o ambientes secos que afectan las cuerdas vocales.
- Estrés y fatiga, que contribuyen a una mayor tensión vocal.

Consecuencias para la salud y el entorno laboral

Los problemas derivados de la sobrecarga vocal no solo afectan a las personas trabajadoras, sino también a las empresas. Para el personal afectado, las consecuencias incluyen dolor, molestias, pérdida de voz y dificultad para comunicarse.

En el entorno empresarial, esto puede traducirse en:

- **Absentismo laboral**: La incapacidad de trabajar debido a problemas vocales.
- **Reducción de la productividad:** La voz es clave en muchas profesiones, y cualquier alteración puede dificultar el desempeño.
- **Costes asociados:** Tratamientos médicos, sustituciones o reorganización de tareas.

Cómo prevenir los daños por sobrecarga vocal

Para proteger la salud vocal de las personas trabajadoras, es fundamental adoptar medidas preventivas, tanto a nivel individual como organizacional:

1. **Formación y sensibilización:** Enseñar técnicas adecuadas para el uso de la voz, como el control de la respiración o ejercicios de calentamiento vocal.
2. **Descansos vocales:** Establecer pausas durante la jornada laboral para evitar el uso continuado de la voz.
3. **Hidratación adecuada:** Beber agua de forma regular para mantener las cuerdas vocales lubricadas.

4. **Reducción del ruido ambiental:** Mejorar las condiciones acústicas del lugar de trabajo, utilizando medidas como paneles insonorizantes o micrófonos.

5. **Revisiones médicas periódicas:** Detectar de manera temprana posibles alteraciones vocales.

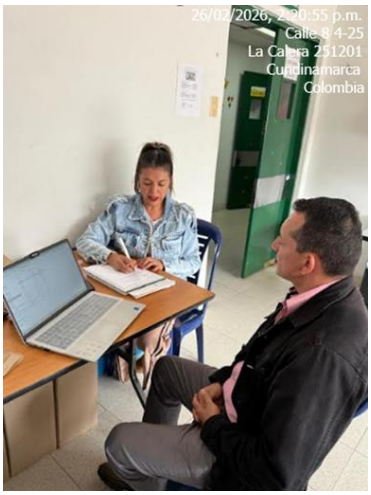
Beneficios para las empresas

Proteger la salud vocal no solo mejora la calidad de vida de las personas trabajadoras, sino que también aporta ventajas significativas para las empresas:

- Menor absentismo laboral.
- Incremento de la productividad y el rendimiento.
- Mejora del clima laboral al cuidar la salud de los equipos.
- Cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.



Finalizando la asistencia técnica, se dedicó un espacio a resolver las dudas e inquietudes planteadas por las participantes respecto al manejo de la información compartida, lo que permitió afianzar conceptos y garantizar claridad en la aplicación de los contenidos en sus futuras intervenciones. Este momento de retroalimentación resultó fundamental para fortalecer la apropiación del tema de higiene auditiva y vocal, asegurando que las profesionales cuenten con herramientas prácticas y pertinentes para su labor. Como complemento, se compartió el registro fotográfico de la jornada, el cual constituye evidencia del proceso desarrollado y servirá como soporte para la documentación institucional y la memoria de las actividades realizadas.



CONCLUSIONES

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

Observaciones: La asistencia técnica culminó con un espacio de retroalimentación en el que el ejecutor pudo plantear sus inquietudes y resolver preguntas relacionadas con el manejo de la información compartida durante el encuentro. Este cierre permitió afianzar los conocimientos adquiridos y asegurar que las profesionales dispongan de herramientas claras y aplicables en sus intervenciones comunitarias y laborales. Se destacó, además, la importancia de continuar educando a la población trabajadora informal en temas de higiene auditiva y vocal, reconociendo que estas prácticas son esenciales para preservar la salud, fortalecer la comunicación y promover el bienestar en los distintos sectores de la economía popular y comunitaria. Con ello, se reafirma el compromiso institucional de dar sostenibilidad a las acciones de promoción y prevención en salud laboral, garantizando que los contenidos técnicos se traduzcan en beneficios concretos para la población del territorio.

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: Secretaría Educación - Desarrollo Social La Calera **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
26/02/2026	David García Escobar	líder Salud Laboral	Unidad de Salud	La Calera	3133489659	lacalerasalud laboral @gmail.com	

«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