FECHA DE LA ASISTENCIA:	Febrero 16/2026

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: Asesora de Salud y Ejecutora	
Nombre del beneficiario: Xiomara Astrid Prieto y Angela Camargo	Correo electrónico: saludpublica@guasca-cundinamarca.gov.co
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: Guasca	
Número total de beneficiarios: 2	
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 Guasca 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 el marco de las acciones de fortalecimiento de la salud pública y la promoción del bienestar en los diferentes sectores económicos del municipio de Guasca, se llevó a cabo el encuentro programado con las profesionales en salud, con el propósito de realizar una asistencia técnica orientada a socializar información clave sobre higiene auditiva y vocal.	

Esta actividad estuvo dirigida especialmente a los trabajadores de la economía popular y comunitaria, quienes desempeñan labores en diversos ámbitos productivos y se encuentran expuestos a riesgos que pueden afectar su salud auditiva y vocal.

Es importante destacar que en este municipio ya se había realizado un primer acercamiento con el sector agrícola, mediante una capacitación enfocada en la salud auditiva. Dicho ejercicio permitió identificar que no solo la agricultura, sino también otros sectores económicos, presentan condiciones que los ubican en situación de riesgo frente a la pérdida auditiva y otros problemas relacionados. A partir de este diagnóstico preliminar, se ha considerado necesario continuar con el acompañamiento técnico y la implementación de actividades que, desde el liderazgo de la salud pública, contribuyan a la prevención, el cuidado y la promoción de hábitos saludables en la población trabajadora.

De esta manera, se busca consolidar un proceso sostenido de apoyo intersectorial que permita ampliar la cobertura de las acciones de promoción y prevención, garantizando que los trabajadores de la economía popular y comunitaria cuenten con herramientas prácticas y conocimientos adecuados para proteger su salud.

La asesora en salud destaca que, en su municipio, la población se caracteriza por ser participativa y por adherirse con facilidad a las actividades impulsadas desde la salud pública. En este sentido, propone dos escenarios estratégicos para continuar con la socialización de la información:

1. **Intervención en la emisora radial local**, dado que este medio de comunicación es ampliamente escuchado por el sector agrícola, lo que permitiría un acercamiento directo y efectivo con los trabajadores.

2. **Articulación con la empresa de lácteos Hortifruver**, la cual desarrolla espacios de capacitación el último martes de cada mes. Estos encuentros representan una oportunidad idónea para brindar información de interés relacionada con la higiene auditiva y vocal a los trabajadores vinculados a la empresa.

Por otro lado, la ejecutora manifiesta que es nueva en el proceso, pero expresa su disposición para aprender y llevar la información pertinente a todos los sectores en los que adelante actividades. Se le sugiere que, dado su conocimiento sobre higiene auditiva y vocal, integre estos contenidos dentro del material técnico que utiliza en sus intervenciones, con el fin de fortalecer el impacto de sus acciones. En este marco, la referente departamental inicia la capacitación señalando 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 realizada por la referente departamental concluyó con la entrega de material técnico al municipio, concebido como un insumo fundamental para fortalecer las capacidades locales en torno a la salud auditiva y vocal. Este recurso no solo servirá de apoyo para la ejecutora en la planificación de sus actividades, sino que también permitirá diversificar las temáticas abordadas y enriquecer los contenidos de las intervenciones comunitarias. Al contar con esta herramienta, se asegura que las acciones educativas dirigidas a la población trabajadora se desarrollen con base en criterios técnicos claros y adaptados a las particularidades del territorio. De esta manera, se promueve la construcción de procesos sostenibles de promoción y prevención en salud laboral, que responden a las realidades de la economía popular y comunitaria y contribuyen al bienestar integral de quienes participan en ella.



CONCLUSIONES

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

Observaciones: Como resultado de la asistencia técnica, se definió el compromiso de compartir las presentaciones sobre el cuidado de la audición, dirigidas a los trabajadores de la economía popular y comunitaria. Este material permitirá fortalecer los procesos de promoción y prevención en salud, ampliando el alcance de las acciones educativas en el territorio. Asimismo, se acordó establecer un canal de comunicación directa a través del correo electrónico, con el fin de garantizar soporte técnico oportuno cuando sea requerido. Esta estrategia asegura un acompañamiento constante y una articulación efectiva en el desarrollo de las intervenciones programadas, consolidando así el trabajo conjunto entre los actores locales y departamentales en beneficio de la salud laboral.

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: Alcaldía Municipal Guasca **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
16/02/2026	Xiomara Astrid Prieto Linares	Prof. Salud Laboral	Alcaldía	Guasca	3502622991	xiomaprieto11@gmail.com	
16/02/2026	Angela Camargo	Asesora Salud	Alcaldía	Guasca	312 3507137	saludpublica@guasca-cundinamarca.gov.co	

«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