INFORME DE SALUD OCUPACIONAL.
23 de agosto al 23 de octubre 2025.

CONSTRUCCIÓN DE VIVIENDA NUEVA EN SITIO PROPIO EN EL MUNICIPIO DE MACEO - ANTIOQUIA, EN CORCONDANCIA CON EL CONTRATO CONTI-SP-002-2025 SUSCRITO CON EL MUNICIPIO DE MACEO.

Informe que documenta la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) conforme al Decreto Único 1072 de 2015 y normativa complementaria, aplicable a la ejecución del proyecto de construcción de viviendas nuevas rurales en el municipio de Maceo — Antioquia. Incluye evaluación de riesgos, programas de capacitación, vigilancia en salud ocupacional, actividades operativas y material gráfico de pausas activas para promover la prevención de trastornos musculoesqueléticos y la ergonomía durante la jornada.

OBJETIVO GENERAL.

Garantizar la **seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores** durante las labores de construcción de viviendas, previniendo accidentes de trabajo y enfermedades laborales mediante el cumplimiento de normas básicas de Seguridad y Salud en el Trabajo.

PROPUESTA SG- SST

La empresa OBRAS INTERVENTORIAS CONSULTORIAS Y SUMINISTROS S.A.S. se compromete a prevenir lesiones y enfermedades laborales, cumplir la normatividad vigente, asignar recursos para la gestión SST, y promover la participación y la formación continua de sus trabajadores para garantizar ambientes de trabajo seguros y saludables.

Actividades concretas de Pausas Activas (para incorporar en la jornada)

Objetivo: reducir fatiga, mejorar circulación, prevenir trastornos musculoesqueléticos y aumentar la concentración.

Formato sugerido: 2 pausas activas por jornada (mañana y tarde), cada una de 6–8 minutos.

Ejemplo de rutina (6–8 minutos):

1. Respiración profunda y relajación (30 seg).
2. Rotaciones lentas de cuello (10 rep por lado).
3. Elevación y rotación de hombros (10 rep).
4. Estiramiento de tríceps y hombros (20–30 seg por brazo).
5. Flexiones laterales de tronco (10 rep en total).

6. Extensión de espalda ligera: manos en cintura y arqueo suave (10 rep).
7. Sentadillas lentas (8–10 rep) o elevación de talones (20 rep) — según espacio.
8. Estiramiento de piernas (isquiotibiales) 20–30 seg por pierna.

Responsable: Maestro de obra / Coordinador SST dirige o designa instructor.

Registro: Hoja de control semanal con firma de asistentes para evidenciar cumplimiento.

A continuación, se evidencian algunas de las pausas activas y actividades compartidas con los trabajadores, durante el desarrollo y construcción de la obra de vivienda nueva rural en sitio propio en el municipio de Maceo -Antioquia.





ELEMENTOS QUE CONTIENE EL BOTQUIN DENTRO DEL PROYECTO.

ELEMENTOS TIPO A	UNIDADES	CANTIDAD
GASAS LIMPIAS PAQUETE	Paquete X 20	1
ESPARADRAPO DE TELA ROLLO	Unidad.	1
BAJALENGUAS	Paquete por 20	1
GUANTES DE LÁTEX PARA EXAMEN	Caja por 100	1
VENDA ELÁSTICA 2 X 5 YARDAS	Unidad	1
VENDA ELÁSTICA 3 X 5 YARDAS	Unidad	1
VENDA ELÁSTICA 5 X 5 YARDAS	Unidad	1
VENDA DE ALGODÓN 3 X 5 YARDAS	Unidad	1
VENDA DE ALGODÓN 3 X 5 YARDAS	Unidad	1
YODOPOVIDONA (JABÓN QUIRÚRGICO)	Frasco x 120 ml	1
SOLUCIÓN SALINA 250 cc ó 500 cc	Unidad	2
TERMÓMETRO DE MERCURIO O DIGITAL	Unidad	1
ALCOHOL ANTISÉPTICO FRASCO POR 275 ml	Unidad	1
TOTAL		**14**



- Se les menciona la importancia del botequín de primeros auxilios dentro de la obra y el lugar adecuado donde este debe ir, seguido del manejo del mismo en caso de que así se requiera.

- Responsables del botiquín, tanto las personas responsables del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo como el grupo denominado como brigada de emergencia son las personas responsables de revisar y validar en todo momento que el botiquín se encuentre en buen estado, así como también hacer uso de este en caso tal en el que se requiera.

SUPERVISIÓN ADMINISTRATIVA

Conforme al objeto del proyecto se vienen ejecutando las actividades requeridas y medidas de acuerdo con los lineamientos, diseños y especificaciones técnicas presentadas.

SUPERVISIÓN ASPECTOS E IMPACTOS AMBIENTALES-PELIGROS Y RIESGOS OCUPACIONALES

Se dio cumplimiento por parte de los ejecutores del contrato, del manejo ambiental y los controles de Seguridad y Salud ocupacional definidos según resolución 0312/2019 Estándares Mínimos o del SG-SST "Manejo Aspectos e Impactos Ambientales, Peligros y riesgos ocupacionales".

CONCLUSIÓN.

La Seguridad y Salud en el Trabajo es responsabilidad de todos. Cumplir las normas establecidas permite evitar accidentes, proteger la vida y asegurar que la construcción de viviendas en el municipio de Maceo, Antioquia, se realice de manera segura, ordenada y responsable.

Trabajar con seguridad es cuidar la vida.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda implementar estrictamente las medidas de mitigación de los impactos ambientales. Asimismo, se sugiere mantener una comunicación constante con las comunidades y con las autoridades ambientales para asegurar una ejecución responsable del proyecto.

Los colaboradores o trabajadores fueron capacitados de manera satisfactoria con las técnicas correctas para la implementación adecuada de pausas activas y un buen manejo a los implementos de protección personal.



YASNELY ASTRID MORALES RODRIGUEZ
Residente ambiental.
CC:22.212.405
Tarjeta profesional:011021-0658361-ANT


OBRINCON
Nit. 901650999-9