
 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	<b>ASISTENCIA TÉCNICA</b>	Código: M-AT-FR-003
		Versión: 07
	<b>Informe de Asistencia Técnica</b>	Fecha de Aprobación: 19/11/2024

<b>FECHA DE LA ASISTENCIA:</b>		Marzo 13/2026
<b>INFORMACIÓN GENERAL</b>		
<b>Medio de Asistencia Técnica:</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> Campo	<input type="checkbox"/> Virtual	<input type="checkbox"/> Oficina
<b>DEPENDENCIA O ENTIDAD QUE BRINDA LA ASISTENCIA:</b> Secretaría de Salud		
<b>DIRECCIÓN O AREA RESPONSABLE:</b> Salud Laboral		
<b>FUNCIONARIO O CONTRATISTA FACILITADOR</b>		
Nombres y apellidos: Andrea Julieth Rodríguez Castelblanco		Cargo: Profesional Universitario – Referente Salud Laboral
Correo electrónico institucional: <a href="mailto:andrea.rodriguez@cundinamarca.gov.co">andrea.rodriguez@cundinamarca.gov.co</a>		Teléfono: 3134825361
<b>DATOS GENERALES DEL BENEFICIARIO (Solicitante o uno de los beneficiarios)</b>		
Grupo de interés asistido: Coordinadora PIC y Apoyo a la salud Pública		
Nombre del beneficiario: Carolina Paredes y María Alejandra Cala Ramírez		Correo electrónico: hseq.0205@gmail.com
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: Villeta		
Número total de beneficiarios: 2		
<b>TEMA DE LA ASISTENCIA TÉCNICA</b>		
226. Salud en el Entorno Laboral – Riesgo Auditivo		
<b>OBJETIVO DE LA ASISTENCIA TÉCNICA</b>		
Fortalecer las capacidades de la Secretaría de Salud del municipio de Villeta 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.		
<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>		
La presente asistencia técnica se consolidó como un espacio fundamental de empalme, motivado por la reciente conformación del equipo de salud municipal, el cual requiere conocer a profundidad las acciones adelantadas durante el año 2025 en materia de salud auditiva. En este marco, la referente departamental destacó que Villeta es un municipio con niveles significativos de exposición al ruido, por lo cual el objetivo primordial es dar		

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	<b>ASISTENCIA TÉCNICA</b>	Código: M-AT-FR-003
		Versión: 07
	<b>Informe de Asistencia Técnica</b>	Fecha de Aprobación: 19/11/2024

continuidad a los procesos iniciados. Bajo esta premisa, se proyecta la realización de uno o dos encuentros durante la vigencia actual, dirigidos a sectores económicos estratégicos como los vendedores ambulantes, trabajadores de la construcción o cualquier grupo que el municipio priorice según sus necesidades locales. Esta estrategia de salud pública busca, en última instancia, beneficiar a toda la población mediante la mitigación de los efectos adversos en la salud auditiva derivados de la exposición constante a fuentes sonoras nocivas.

La coordinadora del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), la Dra. Carolina Paredes, enfatizó que, desde su perspectiva profesional, el municipio requiere de un soporte técnico constante en esta materia, por lo cual se comprometió a socializar con el equipo básico de salud toda la información suministrada por la referente departamental. Asimismo, aseguró que, una vez se vincule el ejecutor, se establecerá contacto directo para planear y programar esta actividad de alta relevancia institucional. Durante el encuentro, la Dra. Paredes manifestó su interés en contar con el acompañamiento de la Gobernación de Cundinamarca en las diversas jornadas de salud programadas por el municipio; ante esta solicitud, se le aclaró que dicho apoyo podrá garantizarse siempre que se asegure la participación de trabajadores informales, permitiendo así enfocar los esfuerzos en la promoción y prevención de la salud auditiva específicamente para este sector poblacional.


Dentro del espacio se socializó la información técnica sobre recomendaciones para el cuidado de la voz y la audición mencionando lo siguiente:

### **¿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.

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	<b>ASISTENCIA TÉCNICA</b>	Código: M-AT-FR-003
		Versión: 07
	<b>Informe de Asistencia Técnica</b>	Fecha de Aprobación: 19/11/2024


- **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.

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	<b>ASISTENCIA TÉCNICA</b>	Código: M-AT-FR-003
		Versión: 07
	<b>Informe de Asistencia Técnica</b>	Fecha de Aprobación: 19/11/2024


## 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 aíse 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.

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	<b>ASISTENCIA TÉCNICA</b>	Código: M-AT-FR-003
		Versión: 07
	<b>Informe de Asistencia Técnica</b>	Fecha de Aprobación: 19/11/2024

- **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.

### **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. CAFÉINA, TEÍNA, TAURINA**

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	<b>ASISTENCIA TÉCNICA</b>	Código: M-AT-FR-003
		Versión: 07
	<b>Informe de Asistencia Técnica</b>	Fecha de Aprobación: 19/11/2024

**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**

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	<b>ASISTENCIA TÉCNICA</b>	Código: M-AT-FR-003
		Versión: 07
	<b>Informe de Asistencia Técnica</b>	Fecha de Aprobación: 19/11/2024

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.



 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	<b>ASISTENCIA TÉCNICA</b>	Código: M-AT-FR-003
		Versión: 07
	<b>Informe de Asistencia Técnica</b>	Fecha de Aprobación: 19/11/2024

CONCLUSIONES
<p>Se cumplió con el objetivo de la Asistencia Técnica: <input checked="" type="checkbox"/>SI <input type="checkbox"/>NO</p> <p><b>Observaciones:</b> Con la entrega de material técnico por parte del departamento, el municipio adquiere una herramienta clave para la mejora continua de sus programas de salud auditiva y vocal. Este recurso facilita la diversificación temática y la precisión técnica en las capacitaciones dirigidas a la economía comunitaria. Así, se garantiza que el plan de acción se ejecute con estándares de excelencia, logrando un impacto real en la prevención de riesgos laborales y en la calidad de vida de la población intervenida.</p>





Gobernación  
Cundinamarca

PROCESO DE ASISTENCIA TÉCNICA

Código: M-AT-FR-17

REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ASISTENCIA TÉCNICA

Versión: 01

Fecha de Aprobación: 16/02/2026

TEMA (Número y Descripción): 226-Salud laboral - Riesgo Auditivo

FECHA DE AT: 13/03/2026

LUGAR: Alcaldía Municipal Villeta

FACILITADOR: Andrea J. Rodríguez

DEPENDENCIA O ENTIDAD QUE COORDINA AT: Salud Pública.

DIRECCIÓN O ÁREA RESPONSABLE: Salud Laboral.

NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DOCUMENTO	ENTIDAD	MUNICIPIO QUE REPRESENTA O DE RESIDENCIA	E-MAIL	CARACTERIZACIÓN ASISTENTE (MARQUE CON X)						FIRMA
	NÚMERO DOCUMENTO	CARGO		TELÉFONO	Sexo	Edad: entre	Grupo sociacional	Grupo étnico	Nivel Académico		
Hana Alexandra Cala Ramirez	cc	Alcalde Municipal	Villeta	alexandra.cala@alcaldia.villeta.cundinamarca.gov.co	Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discapacidad	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
					Femenino	12-17 años	Vict. del cont. arm.	Afrocolombiano	Sin escolaridad		
	101973073	Apoyo Salud Pública	Villeta	3209689802	No binario	18-28 años	Campeño	Raizal	Primaria	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
						29-39 años	Cabeza de hogar	Pienquero/a	Secundaria		
						40 años o más	Situación de pobreza	Rom o gitano	Tecnológico	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
							LGSTICA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. migrantes		Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
							Ninguno				
	cc	Alcalde Municipal	Villeta		Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discapacidad	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
					Femenino	12-17 años	Vict. del cont. arm.	Afrocolombiano	Sin escolaridad		
	1079732613	Coordinador RLC	Villeta	3103147856	No binario	18-28 años	Campeño	Raizal	Primaria	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
						29-39 años	Cabeza de hogar	Pienquero/a	Secundaria		
						40 años o más	Situación de pobreza	Rom o gitano	Tecnológico	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
							LGSTICA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. migrantes		Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
							Ninguno				
					Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discapacidad	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
					Femenino	12-17 años	Vict. del cont. arm.	Afrocolombiano	Sin escolaridad		
					No binario	18-28 años	Campeño	Raizal	Primaria	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
						29-39 años	Cabeza de hogar	Pienquero/a	Secundaria		
						40 años o más	Situación de pobreza	Rom o gitano	Tecnológico	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
							LGSTICA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. migrantes		Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS	Ayable RC
							Ninguno				

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 y demás normas concordantes sobre protección de datos personales, autorizo de manera previa, expresa e informada a la Gobernación de Cundinamarca para que, en el marco de la ejecución del proceso de asistencia técnica departamental, recolecte, almacene, procese, use, archive y suprima mis datos personales, única y exclusivamente con fines relacionados con la planeación, implementación, seguimiento y evaluación de las acciones propias de dicho proceso. Así mismo, declaro conocer que podrá ejercer en cualquier momento mis derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante la Gobernación de Cundinamarca, a través de los canales oficiales dispuestos para tal fin.