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

FECHA DE LA ASISTENCIA:

Marzo 17/2026

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 y equipo de salud

Nombre del beneficiario: Aura Nayibe Bautista

Correo electrónico: desarrollosocial@lavega-cundinamarca.gov.co

Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: La Vega

Número total de beneficiarios: 4

TEMA DE LA ASISTENCIA TÉCNICA


226. Salud en el Entorno Laboral – Riesgo Auditivo

OBJETIVO DE LA ASISTENCIA TÉCNICA

Fortalecer la gestión técnica de la Secretaría de Salud de La Vega mediante la transferencia de conocimientos especializados en higiene auditiva y vocal. Esta acción busca integrar estrategias preventivas en los planes dirigidos a los trabajadores de la economía popular y comunitaria, optimizando sus condiciones de salud laboral

ACTIVIDADES REALIZADAS

Se llevó a cabo una visita técnica al municipio de La Vega, dándole continuidad al diagnóstico de salud ambiental realizado durante la vigencia anterior, en el cual se identificaron múltiples focos de contaminación auditiva que impactan la zona urbana. El propósito fundamental de este encuentro fue establecer un espacio de concertación con la ejecutora de salud laboral, con el fin de definir y concretar dos acciones estratégicas de

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

intervención. Dichas acciones estarán encaminadas a mitigar los riesgos de exposición en los sectores económicos de mayor concentración, garantizando así la implementación de medidas preventivas y de promoción de la salud auditiva en la población trabajadora del municipio. Durante la sesión, la ejecutora manifestó que el municipio cuenta con un colectivo consolidado de aproximadamente 80 mujeres emprendedoras, quienes se reúnen mensualmente para recibir capacitación en diversas dimensiones de la salud pública. Este grupo se ha priorizado como el primer escenario de intervención, proyectando su programación para los meses de mayo o junio, sujeto a la disponibilidad de la referente departamental dentro de su cronograma mensual. Asimismo, se identificó un segundo espacio de alta relevancia en la feria de emprendedores, donde participan cerca de 50 personas con el fin de comercializar sus productos. Este entorno se presenta como una oportunidad estratégica para realizar promoción de la salud de manera innovadora, aprovechando el acompañamiento histórico que la Secretaría de Salud ha brindado en este escenario con diversas temáticas y actividades transversales.


En el marco de la reunión, la referente socializó los lineamientos de salud auditiva y vocal, brindando una inducción detallada a los dos nuevos integrantes del equipo de salud para garantizar la alineación técnica en las intervenciones. Se resaltó especialmente el compromiso de la ejecutora, quien desde la vigencia 2025 ha demostrado una notable disposición para facilitar la socialización de estas temáticas en el territorio. Es importante precisar que, si bien La Vega no fue definida como municipio priorizado para el presente año, se reconoce la necesidad manifiesta de mantener el acompañamiento técnico debido a la persistencia de los riesgos identificados. En consecuencia, y con el fin de fortalecer la capacidad de respuesta local, se procedió a brindar la siguiente información técnica orientadora:

¿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.

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


- **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

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

- 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 aisle 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.

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

- **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.

Cuidar la voz: una prioridad para prevenir riesgos laborales

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

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

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.

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

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.


Se anexa registro fotográfico de la actividad.



CONCLUSIONES

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

Observaciones: Como balance final de la jornada, el municipio manifestó una total disposición frente a las temáticas abordadas, comprometiéndose formalmente a socializar la información técnica recibida durante las futuras intervenciones con la población. En este sentido, se acordó retomar y difundir el material pedagógico generado en el 2025 derivado de las capacitaciones virtuales, espacios en los que la ejecutora destacó por su asistencia

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

y participación constante. Finalmente, se estableció el compromiso de programar dos encuentros estratégicos enfocados en los sectores económicos identificados, con el objetivo de consolidar estos escenarios formativos y garantizar que la promoción de la salud auditiva y vocal tenga un impacto efectivo en los entornos laborales de La Vega.



Gobernación
Cundinamarca

PROCESO DE ASISTENCIA TECNICA

Código: M-AT-FR-17

REGISTRO DE PARTICIPACION EN ASISTENCIA TECNICA

Versión: 01

Fecha de Aprobación: 16/02/2026

TEMA(Número y Descripción): 226 Salud Laboral - Riesgo Auditivo
LUGAR: Alcaldía Municipal La Vega
DEPENDENCIA O ENTIDAD QUE COORDINA AT: Salud Pública
FECHA DE ASESORIA: 17/03/2026
FACILITADOR: Andres J. Rodriguez C.
DIRECCION O AREA RESPONSABLE: Salud Laboral

NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DOCUMENTO	ENTIDAD	MUNICIPIO QUE REPRESENTA O DE RESIDENCIA	E-MAIL	CARACTERIZACION ASISTENTE (MARQUE CON X)						FIRMA
	NUMERO DOCUMENTO	CARGO		TELEFONO	Sexo	Edad: entre	Grupo poblacional	Grupo étnico	Nivel Académico		
CAROLINA TRILLOHADO	CC	Alcaldia Digitadora PIC	La Vega	Carolina.malobrado665@gmail.com	Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discapacidad	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	Carolina M.
					Femenino	12-17 años	Vict. de cont. arm.	Afrocolombiano	Primaria		
					No binario	18-23 años	Cabeza de hogar	Pienquenera	Secundaria		
	1015449486			3133802570		24-29 años	Situación de Pobreza	Riem o plano	Tecnológico		
						30 años y más	LB3TICA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno				Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Andrea Correa	CC	Alcaldia Profesional Seguros	La Vega	aseguramiento@vega-cundinamarca.gov.co	Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discapacidad	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	Andrea Correa
					Femenino	12-17 años	Vict. de cont. arm.	Afrocolombiano	Primaria		
					No binario	18-23 años	Cabeza de hogar	Pienquenera	Secundaria		
	1007153022			324154317		24-29 años	Situación de Pobreza	Riem o plano	Tecnológico		
						30 años y más	LB3TICA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno				Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
AURA XAYIBE BASTISTA CASTRO	CC	ALCALDIA SBDS Act. Seguridad y Ambiente laboral	LA VEGA	deparrot@barral@ciuega-cundinamarca.gov.co	Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discapacidad	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	A. Bastista
					Femenino	12-17 años	Vict. de cont. arm.	Afrocolombiano	Primaria		
					No binario	18-23 años	Cabeza de hogar	Pienquenera	Secundaria		
	1014182229			3208914670		24-29 años	Situación de Pobreza	Riem o plano	Tecnológico		
						30 años y más	LB3TICA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno				Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
JULIETH PARDO CASTRO	CC	ALCALDIA Asesora Salud Laboral	LA VEGA	julieth.pardo@carco-castro@gmail.com	Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discapacidad	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	Julieth Pardo
					Femenino	12-17 años	Vict. de cont. arm.	Afrocolombiano	Primaria		
					No binario	18-23 años	Cabeza de hogar	Pienquenera	Secundaria		
	100608408			3214508919		24-29 años	Situación de Pobreza	Riem o plano	Tecnológico		
						30 años y más	LB3TICA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno				Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 531 de 2017 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, transfiera y divulgue mis datos personales, única y exclusivamente con fines relacionados con la ejecución, implementación, seguimiento y evaluación de las acciones previstas 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.