
 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 27/2026
INFORMACIÓN GENERAL		
Medio de Asistencia Técnica:		
<input checked="" type="checkbox"/> Campo	<input type="checkbox"/> Virtual	<input type="checkbox"/> 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 vendedores de alimentos (plaza de mercado)		
Nombre del beneficiario: María Fernanda Moya González		Correo electrónico: mafemoyagonzalez@gmail.com
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: Viani		
Número total de beneficiarios: 9		
TEMA DE LA ASISTENCIA TÉCNICA		
226. Salud en el Entorno Laboral – Riesgo Auditivo		
OBJETIVO DE LA ASISTENCIA TÉCNICA		
Fortalecer las capacidades de los trabajadores de la economía informal del sector venta de alimento (plaza de mercado) mediante la asistencia técnica presencial, con el fin de socializar y fomentar prácticas de higiene auditiva y vocal que permitan mitigar los riesgos derivados de su actividad laboral y promover entornos de trabajo más saludables resaltando que este municipio esta priorizado por riesgo auditivo.		
ACTIVIDADES REALIZADAS		
Se ha dado cumplimiento al primer encuentro programado con el municipio de Viani, enmarcado en el plan de acción establecido para los territorios priorizados por riesgo auditivo. En esta ocasión, y como resultado de la efectiva gestión realizada por la ejecutora local, la intervención se llevó a cabo en la plaza de mercado, logrando una continuidad		

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

estratégica con los vendedores de alimentos que ya habían participado en un primer acercamiento el año anterior. Se resaltó la importancia de mantener estos espacios de educación en salud de forma periódica, ya que la recurrencia en la sensibilización permite consolidar hábitos de prevención y fortalecer el bienestar integral de esta población trabajadora frente a las condiciones de su entorno laboral.

En esta ocasión se hizo énfasis sobre el cuidado de la voz, mencionando que:

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 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.

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

- **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.

Se recordaron las recomendaciones manejadas el año pasado sobre la **salud auditiva** las cuales son:

1. No exceder el volumen de ruido equivalente a 85dB
2. No competir quien pone la música a más alto volumen
3. Ponerse de acuerdo para el manejo de la música con el fin de no generar contaminación auditiva
4. Cuando terminen la jornada laboral no exponer el oído a más ruido
5. Permitir que el oído se recupere del ruido que estuvo expuesto todo el día
6. No utilizar audiófonos mientras se están trabajando
7. Visitar el especialista de los oídos para un examen de audiometría

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

8. Revisión de otoscopia para verificar si hay tapón de cerumen

9. Poco uso de audífonos durante el periodo de horas libres



CONCLUSIONES

Se cumplió con el objetivo de la Asistencia Técnica: ☒ SI

☐ NO

Observaciones: Como conclusión de la jornada, se registró una baja participación de asistentes, a pesar de haberse diseñado piezas comunicativas específicas y de haber realizado una convocatoria exhaustiva; no obstante, se reconoce que el municipio se caracteriza habitualmente por su dinamismo y actitud participativa. Ante este panorama, se estableció un ajuste en el plan de acción para que el próximo grupo de trabajadores de la economía popular y comunitaria a intervenir sea el sector avícola. Dado que el municipio cuenta con dos grandes galpones que albergan microempresas interesadas en fortalecer sus conocimientos, la futura capacitación se enfocará en las necesidades particulares de estos trabajadores en relación con la salud auditiva y vocal.



Gobernación de
Cundinamarca

PROCESO DE ASISTENCIA TÉCNICA

Código: M-AT-FR-17

REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ASISTENCIA TÉCNICA


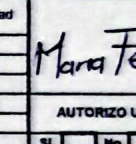
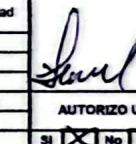
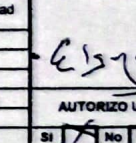
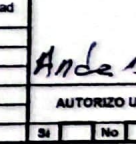
Versión: 01

Fecha de Aprobación: 16/02/2026

TEMA (Número y Descripción)	226. Salud Laboral - Riesgo Auditivo	FECHA DE AT:	27/03/2026
LUGAR:	Plaza de Mercado Vianí	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
		NUMERO DOCUMENTO	CARGO		TELÉFONO	Sexo	Edad: entre	Grupo poblacional	Grupo étnico	Nivel Académico		
1	Segundo Alcidez Pai	CC	Comerciante	Vianí	3113506164	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input checked="" type="checkbox"/> Pers. con discap	<input checked="" type="checkbox"/> Indígena	Sin escolaridad	segundo Pai	
						<input type="checkbox"/> Femenino		<input checked="" type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano			
		98429455				No binario	13-17 años	Campesino	Raizal	Primaria		
							18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
2	Blanca Yamile Aquilón	CC	Comerciante Alimentos	Vianí	321994652	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input checked="" type="checkbox"/> Pers. con discap	<input type="checkbox"/> Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	
						<input type="checkbox"/> Femenino		<input checked="" type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano			
		35427571				No binario	13-17 años	Campesino	Raizal	Primaria		
							18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
3	Felix Arturo Vasquez	CC	Comerciante Alimentos	Vianí	3118586690	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input type="checkbox"/> Pers. con discap	<input type="checkbox"/> Indígena	Sin escolaridad	Felix Vasquez	
						<input type="checkbox"/> Femenino		<input checked="" type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano			
		79123012				No binario	13-17 años	Campesino	Raizal	Primaria		
							18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
4	Mary Leonor Gatzón	CC	Comerciante alimentos	Vianí	3125380295	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input type="checkbox"/> Pers. con discap	<input type="checkbox"/> Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	
						<input type="checkbox"/> Femenino		<input checked="" type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano			
		51842452				No binario	13-17 años	Campesino	Raizal	Primaria		
							18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
						<input checked="" type="checkbox"/> Situación de Pobreza	Rrom o gitano	Tecnólogo				
						<input checked="" type="checkbox"/> LGBTIQ+	Ninguno	Universitario				
						<input type="checkbox"/> Pers. Migrantes		Posgrado				
						<input type="checkbox"/> Ninguno					SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

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, circule 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 podré 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.

NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DOCUMENTO	ENTIDAD	MUNICIPIO QUE REPRESENTA O DE RESIDENCIA	E-MAIL	CARACTERIZACIÓN ASISTENTE (MARQUE CON X)							FIRMA
	NUMERO DOCUMENTO	CARGO		TELÉFONO	Sexo	Edad: entre	Grupo poblacional	Grupo étnico	Nivel Académico			
5 Wilson Maicol Enciso Castillo	Cedula	Secretaria de Salud	Viani	direccion local de salud Viani - cond. Noroeste - govt - CO	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input checked="" type="checkbox"/> Pers. con discap	<input checked="" type="checkbox"/> Indígena	<input checked="" type="checkbox"/> Sin escolaridad	 AUTORIZO USO DE DATOS SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
1076220336	Digitador PIC	3142072712	<input type="checkbox"/> Femenino	13-17 años	<input type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	<input type="checkbox"/> Afrocolombiano	<input type="checkbox"/> Primaria					
			<input type="checkbox"/> No binario	18-28 años	<input type="checkbox"/> Campesino	<input type="checkbox"/> Raizal	<input type="checkbox"/> Secundaria					
				29-59 años	<input type="checkbox"/> Cabeza de hogar	<input type="checkbox"/> Palenquero/a	<input type="checkbox"/> Tecnólogo					
				60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario					
6 Maria Fernanda Mayra Gonzalez	Cedula	S. Salud	Viani	mofemay23@gmail.com	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input checked="" type="checkbox"/> Pers. con discap	<input checked="" type="checkbox"/> Indígena	<input checked="" type="checkbox"/> Sin escolaridad	 AUTORIZO USO DE DATOS SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
1024967996	T. Social	3202874489	<input type="checkbox"/> Femenino	13-17 años	<input type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	<input type="checkbox"/> Afrocolombiano	<input type="checkbox"/> Primaria					
			<input type="checkbox"/> No binario	18-28 años	<input type="checkbox"/> Campesino	<input type="checkbox"/> Raizal	<input type="checkbox"/> Secundaria					
				29-59 años	<input type="checkbox"/> Cabeza de hogar	<input type="checkbox"/> Palenquero/a	<input type="checkbox"/> Tecnólogo					
				60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario					
7 Lucy Medina	CC		Viani		<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input checked="" type="checkbox"/> Pers. con discap	<input checked="" type="checkbox"/> Indígena	<input checked="" type="checkbox"/> Sin escolaridad	 AUTORIZO USO DE DATOS SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
51854809	Comercante	3138836613	<input type="checkbox"/> Femenino	13-17 años	<input type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	<input type="checkbox"/> Afrocolombiano	<input type="checkbox"/> Primaria					
			<input type="checkbox"/> No binario	18-28 años	<input type="checkbox"/> Campesino	<input type="checkbox"/> Raizal	<input type="checkbox"/> Secundaria					
				29-59 años	<input type="checkbox"/> Cabeza de hogar	<input type="checkbox"/> Palenquero/a	<input type="checkbox"/> Tecnólogo					
				60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario					
8 Eloy Moreno	CC		Viani		<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input checked="" type="checkbox"/> Pers. con discap	<input checked="" type="checkbox"/> Indígena	<input checked="" type="checkbox"/> Sin escolaridad	 AUTORIZO USO DE DATOS SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
21094425	Comercante	3124204017	<input type="checkbox"/> Femenino	13-17 años	<input type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	<input type="checkbox"/> Afrocolombiano	<input type="checkbox"/> Primaria					
			<input type="checkbox"/> No binario	18-28 años	<input type="checkbox"/> Campesino	<input type="checkbox"/> Raizal	<input type="checkbox"/> Secundaria					
				29-59 años	<input type="checkbox"/> Cabeza de hogar	<input type="checkbox"/> Palenquero/a	<input type="checkbox"/> Tecnólogo					
				60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario					
9 Andrés Anchens	CC		Viani		<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input checked="" type="checkbox"/> Pers. con discap	<input checked="" type="checkbox"/> Indígena	<input checked="" type="checkbox"/> Sin escolaridad	 AUTORIZO USO DE DATOS SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
1079035377	Comercante Alimentos	3105825629	<input type="checkbox"/> Femenino	13-17 años	<input type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	<input type="checkbox"/> Afrocolombiano	<input type="checkbox"/> Primaria					
			<input type="checkbox"/> No binario	18-28 años	<input type="checkbox"/> Campesino	<input type="checkbox"/> Raizal	<input type="checkbox"/> Secundaria					
				29-59 años	<input type="checkbox"/> Cabeza de hogar	<input type="checkbox"/> Palenquero/a	<input type="checkbox"/> Tecnólogo					
				60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario					
10					<input type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input type="checkbox"/> Pers. con discap	<input type="checkbox"/> Indígena	<input type="checkbox"/> Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
					<input type="checkbox"/> Femenino	13-17 años	<input type="checkbox"/> Vict. del confl. Arm	<input type="checkbox"/> Afrocolombiano	<input type="checkbox"/> Primaria			
					<input type="checkbox"/> No binario	18-28 años	<input type="checkbox"/> Campesino	<input type="checkbox"/> Raizal	<input type="checkbox"/> Secundaria			
						29-59 años	<input type="checkbox"/> Cabeza de hogar	<input type="checkbox"/> Palenquero/a	<input type="checkbox"/> Tecnólogo			
						60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario			

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, circule 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 podré 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.