
 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: Trabajadores sector venta de alimentos		
Nombre del beneficiario:	Correo electrónico:	
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: San Juan de Rioseco		
Número total de beneficiarios: 4		
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 de alimentos (restaurante) 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 llevó a cabo la asistencia técnica dirigida a un grupo focalizado de trabajadores de la economía popular y comunitaria en el municipio de San Juan de Rioseco, perteneciente a la provincia del Magdalena Centro. Cabe resaltar que el acceso a este gremio informal presentó retos logísticos significativos, logrando concretarse finalmente gracias a la gestión de una líder comunal, quien fue pieza clave en la programación y desarrollo del espacio.		

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

Dado que San Juan de Rioseco fue priorizado en 2025 por alto riesgo auditivo, esta actividad representó la primera intervención de la vigencia en cumplimiento del plan de acción. Durante el encuentro, se observó una notable adherencia por parte del personal de un restaurante local, establecimiento que se encuentra en un punto crítico de contaminación sónica: su ubicación sobre una avenida principal lo expone al tránsito constante de vehículos de carga pesada y buses intermunicipales, factor que se suma al elevado volumen de la música ambiental al interior del local, incrementando la vulnerabilidad sensorial de los trabajadores.

La referente departamental dio apertura al espacio con una breve introducción, enfatizando que el activo más valioso para cualquier trabajador es el mantenimiento de su salud y su calidad de vida. Bajo esta premisa, subrayó que el bienestar integral depende estrechamente de la adopción de hábitos de vida saludables en el entorno laboral; por tal motivo, la sesión se centró en brindar herramientas prácticas y conocimientos técnicos esenciales sobre el cuidado de la voz y la audición, como pilares fundamentales para el desempeño seguro y sostenible de sus actividades diarias.

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

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

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).

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

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 irremediamente 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

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

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.

Para complementar la asistencia técnica se mencionan las señales de las pérdidas auditivas:

10 señales de Pérdida de la Audición

- Parece como si las personas estuvieran hablando entre dientes. Dificultades para oír la televisión o le dicen que la televisión tiene un volumen demasiado alto.
- Dificultades para oír a alguien cuando le llama desde detrás o desde otra habitación.
- Dificultades para comunicarse en un grupo pequeño de personas, por ejemplo, en reuniones.
- Dificultades de comunicación en ambientes ruidosos, por ejemplo, en un coche, un autobús o una fiesta.
- Una necesidad frecuente de pedir a las personas que repitan.
- Ya no oye el tictac del reloj, el agua corriendo o los pájaros cantando.
- Dificultades para oír el timbre de la puerta o el teléfono.

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

- Su familia, compañeros y amigos dicen que puede estar sufriendo una pérdida de audición.
- Tiene que leer los labios de las personas que le hablan.
- Siente que debe concentrarse realmente para oír a alguien hablar o susurrar.

Para finalizar la intervención, se estableció que la Alcaldía Municipal, a través de la Secretaría de Salud, actuará como el punto de articulación estratégico para dar continuidad a estos procesos de salud laboral. En este sentido, se acordó realizar una nueva visita de seguimiento durante el mes de mayo, con el objetivo de fortalecer el acompañamiento técnico y verificar la implementación de las recomendaciones brindadas a los trabajadores de la economía popular.

Se anexa registro fotográfico de la actividad.

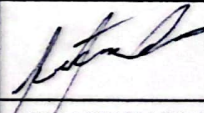

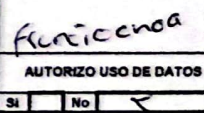
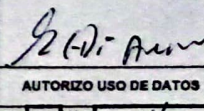


CONCLUSIONES

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

Observaciones: En conclusión, la asistencia técnica se dio por finalizada tras haber cumplido satisfactoriamente con el objetivo propuesto. Es importante destacar que, a pesar de no haber contado con el apoyo institucional directo por parte de la administración municipal en esta oportunidad, se logró el hito fundamental de entablar una comunicación directa y efectiva con el sector de la economía informal. Este acercamiento permitió sensibilizar a los trabajadores en su propio entorno, garantizando que el mensaje de prevención y cuidado de la salud auditiva y vocal llegara de manera clara a esta población priorizada.

TEMA (Número y Descripción): 226 Salud Laboral - Riesgo Auditivo	FECHA DE AT: 27/03/2026
LUGAR: Vereda El Hato - San Juan de Rioseco	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 poblacional	Grupo étnico	Nivel Académico		
1. Jhoathan Torres	CC	trabajador informal	San Juan de Rioseco	3147725443	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input type="checkbox"/> Pers. con discap	<input type="checkbox"/> Indígena	<input type="checkbox"/> Sin escolaridad	<input checked="" type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
	107261874	comerciante			<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 checked="" type="checkbox"/> Tecnólogo		
						60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rrom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario		
							<input checked="" type="checkbox"/> LGBTIQA+	<input checked="" type="checkbox"/> Ninguno	<input type="checkbox"/> Posgrado		
							<input type="checkbox"/> Pers. Migrantes				
							<input checked="" type="checkbox"/> Ninguno				
2. Jenni Torres	CC	trabajador informal	San Juan de Rioseco	3174284730	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input type="checkbox"/> Pers. con discap	<input type="checkbox"/> Indígena	<input type="checkbox"/> Sin escolaridad	<input checked="" type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
	163053039	comerciante			<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 checked="" type="checkbox"/> Tecnólogo		
						60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rrom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario		
							<input checked="" type="checkbox"/> LGBTIQA+	<input checked="" type="checkbox"/> Ninguno	<input type="checkbox"/> Posgrado		
							<input type="checkbox"/> Pers. Migrantes				
							<input checked="" type="checkbox"/> Ninguno				
3. Fency Ochoa	CC	trabajador informal	San Juan de Rioseco	3124284738	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input type="checkbox"/> Pers. con discap	<input type="checkbox"/> Indígena	<input type="checkbox"/> Sin escolaridad	<input checked="" type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
	35331799	comerciante			<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 checked="" type="checkbox"/> Tecnólogo		
						60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rrom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario		
							<input checked="" type="checkbox"/> LGBTIQA+	<input checked="" type="checkbox"/> Ninguno	<input type="checkbox"/> Posgrado		
							<input type="checkbox"/> Pers. Migrantes				
							<input checked="" type="checkbox"/> Ninguno				
4. Arcualo	CC	trabajador informal	San Juan de Rioseco	3124732961	<input checked="" type="checkbox"/> Masculino	Menor de 12 años	<input type="checkbox"/> Pers. con discap	<input type="checkbox"/> Indígena	<input type="checkbox"/> Sin escolaridad	<input checked="" type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
	206554656	comerciante			<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 checked="" type="checkbox"/> Tecnólogo		
						60 años o más	<input type="checkbox"/> Situación de Pobreza	<input type="checkbox"/> Rrom o gitano	<input type="checkbox"/> Universitario		
							<input checked="" type="checkbox"/> LGBTIQA+	<input checked="" type="checkbox"/> Ninguno	<input type="checkbox"/> Posgrado		
							<input type="checkbox"/> Pers. Migrantes				
							<input checked="" type="checkbox"/> 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, 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.