
 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 30/2026
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:		Cargo:
Andrea Julieth Rodríguez Castelblanco		Profesional Universitario – Referente Salud Laboral
Correo electrónico institucional:		Teléfono:
andrea.rodriguez@cundinamarca.gov.co		3134825361
DATOS GENERALES DEL BENEFICIARIO (Solicitante o uno de los beneficiarios)		
Grupo de interés asistido: Equipo de Salud		
Nombre del beneficiario: Berta Celis, Yesica Bobadilla, Gleidys Enciso, Heidy Milena Chavarro		Correo electrónico: apoyopicbituima@gmail.com
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: Bituima		
Número total de beneficiarios: 6		
TEMA DE LA ASISTENCIA TÉCNICA		
226. Salud en el Entorno Laboral – Riesgo Auditivo		
OBJETIVO DE LA ASISTENCIA TÉCNICA		
Fortalecer las capacidades de la Secretaría de Salud del municipio de Bituima 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.		
ACTIVIDADES REALIZADAS		
Se dio cumplimiento al espacio de trabajo con el equipo básico en salud, con el propósito fundamental de socializar la información técnica sobre los cuidados de la salud auditiva y vocal, dirigida exclusivamente a los trabajadores de la economía popular y comunitaria. Cabe resaltar que este tipo de asistencias están diseñadas para que la Secretaría de Salud adapte estos lineamientos técnicos dentro de sus acciones de salud laboral, permitiendo		

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

que el equipo local se apropie de estas herramientas e información para integrarlas de manera efectiva en las intervenciones y jornadas que se realizan habitualmente con la población del municipio. En este sentido, las auxiliares de enfermería manifestaron que, durante sus jornadas en campo, es frecuente que los trabajadores soliciten información puntual y específica sobre la salud de sus oídos; ante esto, el equipo se ha limitado a brindar orientaciones basadas en conocimientos básicos de salud general. Por lo tanto, el personal asistencial resaltó la importancia de ampliar y profundizar en esta información técnica especializada, reconociendo que contar con herramientas más robustas les permitirá responder con mayor precisión a las inquietudes de la comunidad y fortalecer el impacto de sus intervenciones en salud auditiva.

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.
- **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

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

- 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.

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


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

- 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.
- **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

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

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

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

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

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 irremediadamente 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

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.

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

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.

Se anexa registro fotográfico de la actividad



CONCLUSIONES

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

☐ NO

Observaciones: Se establece como compromiso el envío de las diferentes presentaciones utilizadas en torno a la salud auditiva, dirigidas a los trabajadores de la economía popular y comunitaria, contando con la autorización para emplearlas en las intervenciones con la comunidad.



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	20/03/2026
LUGAR:	Alcaldía Municipal Bituima	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	Bertha Celis	CC 20398665	Alcalde/a APOYO PIC	Bituima	apoyopicbituima@gmail.com 3213053675	Masculino	Menor de 12 años	X	Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad		
						X		Femenino	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano			
						No binario		13-17 años	Campesino	Raizal		Primaria	
								18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a		Secundaria	
								X	29-59 años	Situación de Pobreza		Rrom o gitano	Tecnólogo
								60 años o más	LGBTIQA+	X		Ninguno	X
							Posgrado						
2	Yesica Bobadilla	CC 107261884	E.S.E. San Vicente de Paul Aux Enfermería	Bituima	bobadilla.yesica1821@gmail.com 3118794829	Masculino	Menor de 12 años		Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad		
						X		Femenino	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano			
						No binario		13-17 años	Campesino	Raizal		Primaria	
								18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a		Secundaria	
								X	29-59 años	Situación de Pobreza		Rrom o gitano	Tecnólogo
								60 años o más	LGBTIQA+	X		Ninguno	Universitario
						Posgrado							
3	Gleidy Enciso Casas	CC 103053326	Alcaldía SAC.	Bituima	sacalcabla municipal bituima@gmail.com	Masculino	Menor de 12 años		Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad		
						X		Femenino	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano			
						No binario		13-17 años	Campesino	Raizal		Primaria	
								18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a		Secundaria	
								X	29-59 años	Situación de Pobreza		Rrom o gitano	Tecnólogo
								60 años o más	LGBTIQA+			Ninguno	Universitario
						Posgrado							
4	Herdy Milena Chavaro	CC 20398594	Aux. Entrenadora	Bituima	mlechavaro@bituima.gov.co	Masculino	Menor de 12 años		Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad		
						X		Femenino	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano			
						No binario		13-17 años	Campesino	Raizal		Primaria	
								18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a		Secundaria	
								X	29-59 años	Situación de Pobreza		Rrom o gitano	Tecnólogo
								60 años o más	LGBTIQA+	X		Ninguno	X
						Posgrado							

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 Blanca Yamed Soler	CC	Hospital San Vicente de Paul	Bituima	bukmed80@gmail.com	Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	
	20398573	CEBS		3115927472	Femenino		13-17 años	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano		Primaria
					No binario	18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
						29-59 años	Situación de Pobreza	Rrom o gitano	Tecnólogo		
						60 años o más	LGBTIQA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno			SI No	
6 Wileth Vargas	CC	Alcaldia	Bituima	pe@gmail.co	Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	
	102416350	Coordinador pic.		pe@condemancia-cundinamarca.gov.co	Femenino		13-17 años	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano		Primaria
					No binario	18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
						29-59 años	Situación de Pobreza	Rrom o gitano	Tecnólogo		
						60 años o más	LGBTIQA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno			SI No	
7					Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	
					Femenino		13-17 años	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano		Primaria
					No binario	18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
						29-59 años	Situación de Pobreza	Rrom o gitano	Tecnólogo		
						60 años o más	LGBTIQA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno			SI No	
8					Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	
					Femenino		13-17 años	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano		Primaria
					No binario	18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
						29-59 años	Situación de Pobreza	Rrom o gitano	Tecnólogo		
						60 años o más	LGBTIQA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno			SI No	
9					Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	
					Femenino		13-17 años	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano		Primaria
					No binario	18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
						29-59 años	Situación de Pobreza	Rrom o gitano	Tecnólogo		
						60 años o más	LGBTIQA+	Ninguno	Universitario		
							Pers. Migrantes		Posgrado		
							Ninguno			SI No	
10					Masculino	Menor de 12 años	Pers. con discap	Indígena	Sin escolaridad	AUTORIZO USO DE DATOS	
					Femenino		13-17 años	Vict. del confl. Arm	Afrocolombiano		Primaria
					No binario	18-28 años	Cabeza de hogar	Palenquero/a	Secundaria		
						29-59 años	Situación de Pobreza	Rrom o gitano	Tecnólogo		