

Sogamoso 01 de Junio de 2026

Ingeniero:  
Luis Santiago Martínez Camargo  
Supervisora del contrato 2026-0156

Asunto: Informe de Actividades del 27 del Abril al 26 de Mayo de 2026, Objeto del Servicios técnicos de apoyo a la gestión al SG-SST en la Secretaría General de la Administración Central del Municipio de Sogamoso.

1. Apoyar y adelantar las actividades de inspecciones de seguridad (Locativa, extintores, camilla, Botiquín,) usando las planillas adaptadas por el SST.

Actividad Contractual	Acciones Desarrolladas	Evidencia	Cumplimiento
Apoyo al SG-SST	Seguimiento a condiciones de seguridad y salud en el trabajo.	Inspecciones SST	100%
Inspecciones locativas	Realización de inspecciones en diferentes dependencias.	9 inspecciones ejecutadas	100%
Elaboración de informes	Elaboración y remisión de informes técnicos SST.	5 informes SST	100%
Notas internas	Emisión de notas internas y seguimiento a planes de mejora.	Notas remitidas a dependencias	100%
Capacitaciones y prevención	Apoyo en pausas activas y Día Mundial de la Seguridad.	Registro fotográfico	100%
Seguimiento preventivo	Identificación de riesgos locativos, biológicos y ergonómicos.	Planes de mejora	100%

### INSPECCIONES LOCATIVAS REALIZADAS

Dependencia	Fecha	Hallazgos	Acciones	Estado
Inspección Segunda de Policía	30/04/2026	Humedad y riesgo biológico en baños.	Informe SST y nota interna.	En seguimiento
Inspección Tercera de	04/05/2026	Deterioro estructural y	Remisión de plan de mejora.	Pendiente

Policía		humedad.		
Secretaría de Salud	04/05/2026	Espacios reducidos y riesgos ergonómicos.	Nota interna preventiva.	En seguimiento
Secretaría de Integración Social	04/05/2026	Exposición visual y riesgo psicosocial.	Solicitud de rotulado.	En proceso
Piscina	01/05/2026	Riesgo de caídas y superficies húmedas.	Informe SST remitido.	Pendiente
Casa del Cuidado	22/05/2026	Fisuras y desprendimientos.	Solicitud de intervención.	En seguimiento
Teatrino de Cultura	05/05/2026	Obstrucción de rutas de evacuación.	Seguimiento preventivo.	En proceso
Centro de Convivencia	09/05/2026	Falta de señalización.	Recomendaciones SST.	En seguimiento
Inspección Cuarta de Policía	13/05/2026	Deficiencias locativas.	Seguimiento correctivo.	Pendiente

y hacer seguimiento semanalmente a la aplicación del formato inspecciones preoperacional a vehículos.

SEMANA	FECHA	ACTIVIDAD REALIZADA	SEGUIMIENTO
Semana 01	Del 27 de abril al 03 de mayo de 2026	Se brindó apoyo en la capacitación sobre el diligenciamiento correcto del formato de inspecciones preoperacionales a vehículos, recordando la importancia de identificar condiciones inseguras antes del inicio de labores.	Se realizó seguimiento al cumplimiento y entrega de los formatos diligenciados por el personal responsable.

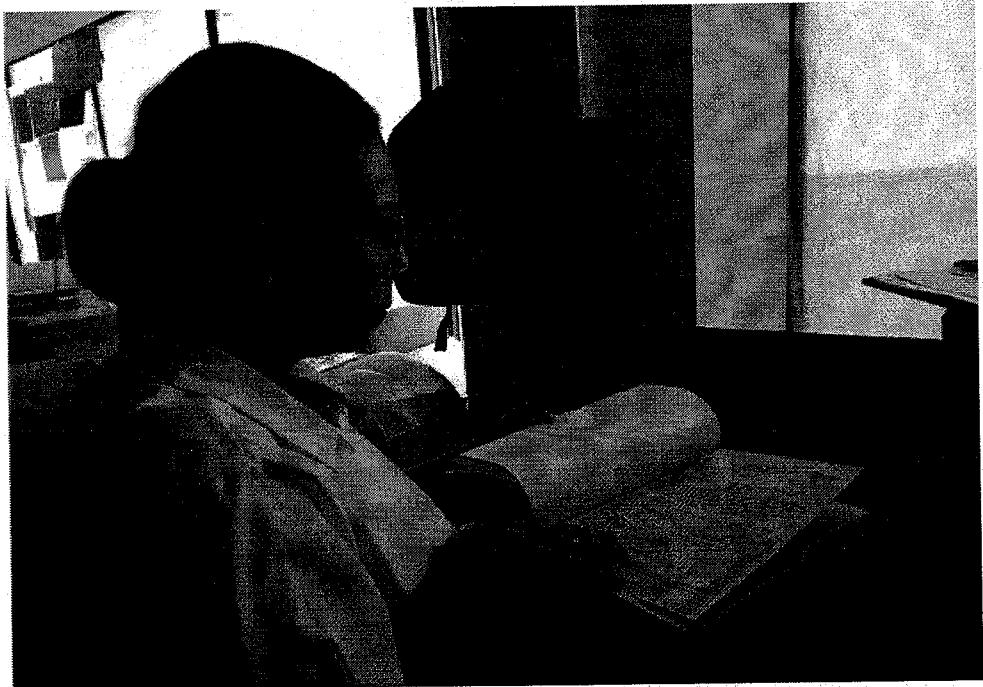
Semana 02	Del 04 al 10 de mayo de 2026	Se reforzó la capacitación enfocada en la revisión de frenos, luces, llantas y documentación vehicular antes de la operación de los vehículos.	Se efectuó seguimiento semanal verificando el adecuado diligenciamiento de los formatos preoperacionales y el reporte de novedades encontradas.
Semana 03	Del 11 al 17 de mayo de 2026	Se continuó con el acompañamiento al personal encargado de las inspecciones preoperacionales, fortaleciendo las medidas preventivas y la cultura de seguridad vial.	Se verificó el cumplimiento de las inspecciones y se recordó la importancia de reportar oportunamente fallas mecánicas o condiciones inseguras.
Semana 04	Del 18 al 26 de mayo de 2026	Se realizó seguimiento y apoyo continuo a la aplicación de los formatos de inspecciones preoperacionales, promoviendo el control preventivo de los vehículos utilizados en las actividades laborales.	Se evidenció cumplimiento parcial en la entrega de formatos, por lo cual se reiteró mediante comunicación escrita la importancia de realizar y reportar las inspecciones diariamente.

- Realizar auditoría del 20% a la afiliación a seguridad social a los expedientes de vinculación mediante contrato y realizar el informe correspondiente a contratos.

**25/05/2026**

Identificación de verificación:		FORMA DE CONTROL:		FECHA DE EJECUCIÓN:		LUGAR DE EJECUCIÓN:		MUNICIPIO:		MUNICIPIO:		MUNICIPIO:		MUNICIPIO:		MUNICIPIO:		MUNICIPIO:			
Nº	DESCRIPCIÓN	FECHA	ESTADO	FECHA	ESTADO	FECHA	ESTADO	FECHA	ESTADO	FECHA	ESTADO	FECHA	ESTADO	FECHA	ESTADO	FECHA	ESTADO	FECHA	ESTADO		
1	VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LIMPIEZA EN EL MUNICIPIO DE SOGAMOSO.	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO
2	VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LIMPIEZA EN EL MUNICIPIO DE SOGAMOSO.	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO
3	VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LIMPIEZA EN EL MUNICIPIO DE SOGAMOSO.	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO
4	VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LIMPIEZA EN EL MUNICIPIO DE SOGAMOSO.	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO
5	VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LIMPIEZA EN EL MUNICIPIO DE SOGAMOSO.	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO
6	VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LIMPIEZA EN EL MUNICIPIO DE SOGAMOSO.	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO
7	VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LIMPIEZA EN EL MUNICIPIO DE SOGAMOSO.	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO	2026-05-25	COMPLETADO

Página 1



25 de Mayo 2026 auditoria al 20% a contratos de prestación de servicios a los contratista del Municipio de Sogamoso.

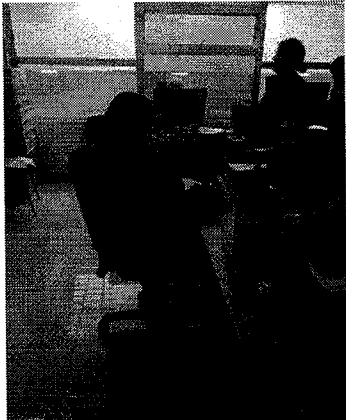
- 4. Apoyar y garantizar el cumplimiento de los protocolos de limpieza mediante la verificación de los formatos en cada dependencia y la socialización de la norma correspondiente.



6. Apoyar y hacer la entrega de elementos de protección personal y de bioseguridad, registrando en las planillas correspondientes y elementos.

En cumplimiento de las actividades de promoción y prevención en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se realizó la entrega de elementos de protección personal en las instalaciones de la Secretaría de Hacienda, con el propósito de fortalecer las medidas de bioseguridad debido a la alta afluencia de usuarios.

Fecha	Dependencia	Cantidad Entregada	Observación
Mayo de 2026	Secretaría de Hacienda – Primer Piso y Quinto Piso	300 tapabocas	Se realizó la entrega de 300 tapabocas debido a la alta visita de usuarios en las instalaciones, fortaleciendo las acciones preventivas de SST para la disminución de riesgos biológicos y la protección de funcionarios y visitantes.



7. Realizar la socialización los planes de emergencia de cada una de las sedes administrativas.

7. Apoyar la ejecución de simulacros y elaboración de informes respectivos  
 No se realizados simulacros se realizó socialización como se debe hacer la atención primaria ante una emergencia en primeros auxilios.

NOMBRE DEL REPRESENTANTE		DEPENDENCIA	FECHA	VERIFICACIÓN
1	RODRIGO JUAN ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
2	RODRIGO CARLOS SERRA	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
3	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
4	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
5	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
6	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
7	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
8	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
9	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
10	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
11	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
12	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
13	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
14	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
15	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
16	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK
17	RODRIGO ALBERTO ROSAS	Sec. Hacienda	15/05/2026	OK

8. Brindar apoyo en las capacitaciones de SST como (pausas activas, hábitos de vida saludable, actos seguros, accidentes de trabajo y demás temas inherentes al sistema).

**1. Talleres Realizados**

Actividad	Fecha	Dependencia	Asistentes
Taller de prevención del estrés	28-05-2026	Secretaría de Desarrollo	6 personas
Pausa activa y trabajo en equipo / Primeros auxilios	28-05-2026	Secretaría de Hacienda	6 personas

**DIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD DE TRABAJO**

Registro	Cantidad de asistentes	Observación
Lista de asistencia 1	14 personas	Participación registrada
Lista de asistencia 2	17 personas	Participación registrada
Lista de asistencia 3	14 personas	Participación registrada
Lista de asistencia 4	17 personas	Participación registrada
Lista de asistencia 5	17 personas	Participación registrada
<b>TOTAL</b>	<b>85 personas</b>	<b>Asistencia consolidada de la jornada</b>

Se deja constancia de que la jornada contó con un total de 85 asistentes, fortaleciendo los procesos de promoción y prevención en Seguridad y Salud en el Trabajo.

10. Apoyar en la elaboración de informes de verificaciones e inspecciones realizadas de acuerdo a la TRD.

**NOTAS INTERNAS REMITIDAS**

Asunto	Fecha	Dependencia	Finalidad
Circular informativa	22/05/2026	Secretaria de Desarrollo	Información
Circular informativa	25/05/2026	Secretaria de Desarrollo	Información
Inspecciones Locativas Secretaria de Desarrollo Económico	28/05/2026	Secretaria de Desarrollo	Plan de mejora
Inspección Locativa Casa del Cuidado	22/05/2026	Integración Social	Plan de mejora
Inspección Locativa Piscina	22/05/2026	Piscina	Acciones correctivas



MUNICIPIO DE SOGAMOSO  
MACROPROCESO: GESTIÓN ESTRATÉGICA DE LA COMUNICACION  
PROCESO: GESTION DE LA COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL



**INFORME INFORME DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SST**

**CAPACITACIONES, PAUSAS ACTIVAS Y ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**PERÍODO: ENERO A MAYO DE 2026**

**Fecha de Elaboración:** 29 de mayo de 2026

**Elaborado por:**

**IVON MARCELA GALINDO SIERRA**

Apoyo SST

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo – SG-SST

**INTRODUCCIÓN**

En cumplimiento de las actividades establecidas dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), y de acuerdo con los resultados obtenidos en los exámenes médicos ocupacionales realizados a los funcionarios de la Administración Municipal, se identificaron condiciones y factores de riesgo asociados principalmente a alteraciones osteomusculares, posturales, sedentarismo laboral y fatiga derivada de las actividades propias de los puestos de trabajo.

Con base en dichos resultados y dando cumplimiento a lo establecido en el Decreto 1072 de 2015, la Resolución 0312 de 2019 y demás normatividad vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo, se implementaron actividades de capacitación, sensibilización, pausas activas y promoción de estilos de vida saludables, orientadas a la prevención de enfermedades laborales y al fortalecimiento del bienestar físico y mental de los funcionarios.

Las jornadas desarrolladas estuvieron enfocadas en ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad articular, higiene postural frente al computador, pausas activas visuales y osteomusculares, ejercicios de retorno venoso en miembros inferiores, prevención de lesiones osteomusculares y promoción del autocuidado, contribuyendo al mejoramiento de las condiciones de salud de los servidores públicos.

Estas actividades hacen parte de las acciones de intervención derivadas de los programas de vigilancia epidemiológica y de las recomendaciones emitidas en los exámenes médicos ocupacionales, permitiendo fortalecer la cultura de prevención, reducir factores de riesgo y promover ambientes de trabajo seguros y saludables dentro de la entidad.

Clasificación de evidencias fotográficas de capacitaciones, pausas activas y actividades de promoción y prevención.

**“SOGAMOSO CIUDAD DEL SOL, PUEBLO DE ACERO”**

Edificio Mirador Plaza Entrada carrera 11 No. 15 -12

y Atención al usuario Carrera 11 No. 15-10. [www.sogamoso-boyaca.gov.co](http://www.sogamoso-boyaca.gov.co)

contáctenos [@sogamoso-boyaca.gov.co](mailto:@sogamoso-boyaca.gov.co)

Secretaria de Salud



### Fotografía 1

Tema: Prevención de lesiones osteomusculares Oficina de Planeación

Descripción: Sensibilización sobre auto-cuidado y prevención de trastornos musculoesqueléticos.



**"SOGAMOSO CIUDAD DEL SOL, PUEBLO DE ACERO"**

Edificio Mirador Plaza Entrada carrera 11 No. 15 -12  
y Atención al usuario Carrera 11 No. 15-10. [www.sogamoso-boyaca.gov.co](http://www.sogamoso-boyaca.gov.co)  
contáctenos [@sogamoso-boyaca.gov.co](mailto:@sogamoso-boyaca.gov.co)

## Fotografía 2

Tema: Higiene postural frente al computador

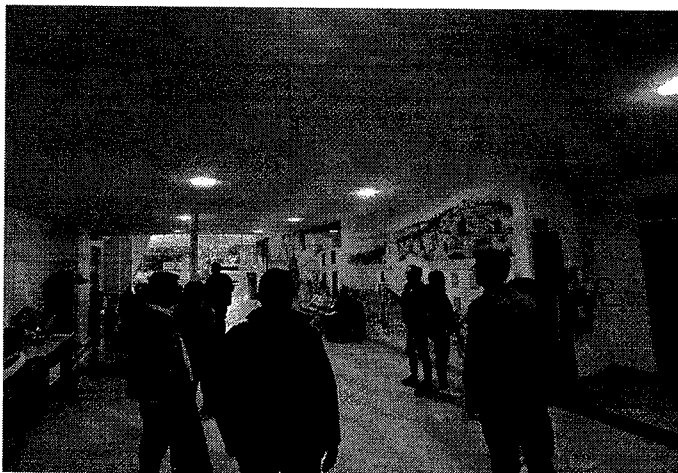
Descripción: Orientación sobre posturas correctas durante la jornada laboral.



## Fotografía 3

Tema: Pausas activas osteomusculares - Oficina de Hacienda Primer Piso

Descripción: Ejercicios de movilidad y relajación muscular.



**"SOGAMOSO CIUDAD DEL SOL, PUEBLO DE ACERO"**

Edificio Mirador Plaza Entrada carrera 11 No. 15 -12

y Atención al usuario Carrera 11 No. 15-10. [www.sogamoso-boyaca.gov.co](http://www.sogamoso-boyaca.gov.co)

contáctenos [@sogamoso-boyaca.gov.co](mailto:@sogamoso-boyaca.gov.co)

#### Fotografía 4

Tema: Fortalecimiento muscular de espalda

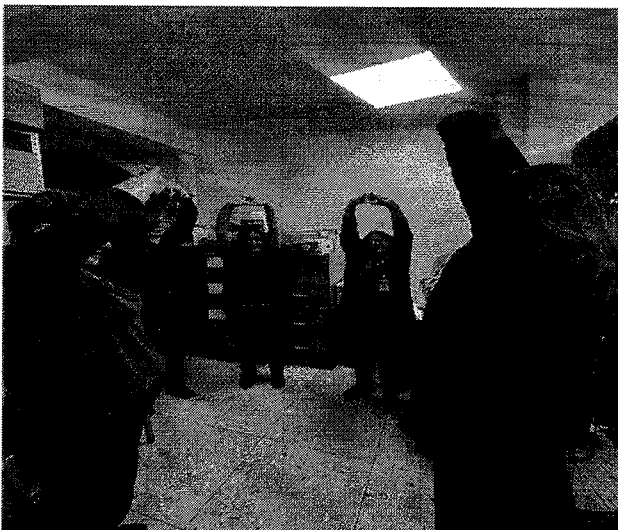
Descripción: Actividades dirigidas a la prevención del dolor lumbar y dorsal



#### Fotografía 5

Tema: Fortalecimiento de tronco superior – Archivo de Hacienda

Descripción: Ejercicios para hombros, cuello y extremidades superiores.



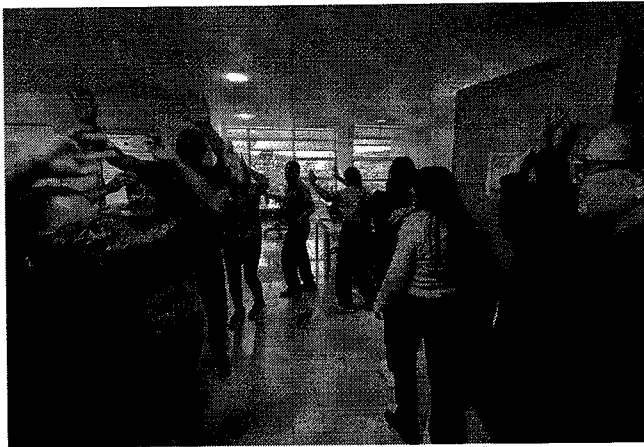
**"SOGAMOSO CIUDAD DEL SOL, PUEBLO DE ACERO"**

Edificio Mirador Plaza Entrada carrera 11 No. 15 -12  
y Atención al usuario Carrera 11 No. 15-10. [www.sogamoso-boyaca.gov.co](http://www.sogamoso-boyaca.gov.co)  
contáctenos @sogamoso-boyaca.gov.co

Fotografía 6

Tema: Pausas activas visuales - Secretaria General

Descripción: Prevención de fatiga visual por uso prolongado de pantallas.



Fotografía 7

Tema: Retorno venoso en miembros inferiores

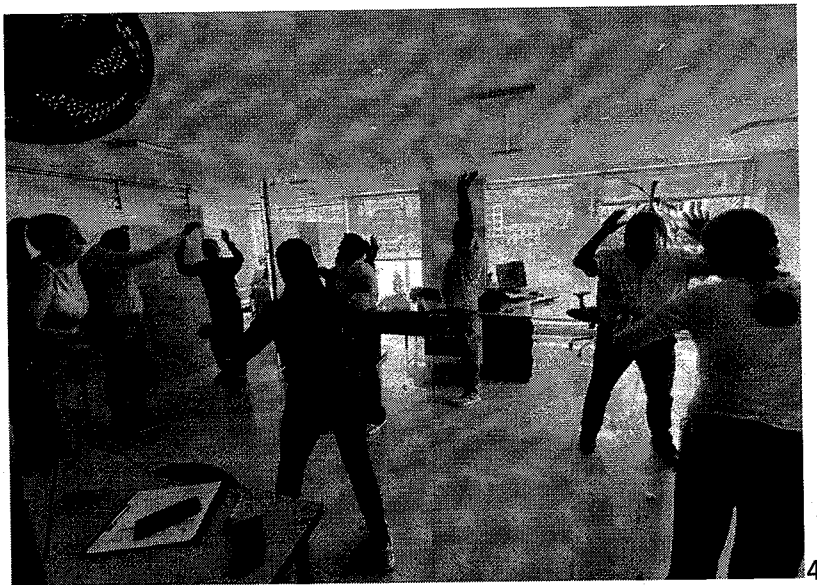
Descripción: Ejercicios para mejorar la circulación durante la jornada laboral.



### Fotografía 8

Tema: Fortalecimiento de miembros inferiores y cadera – Secretaria de Habitah

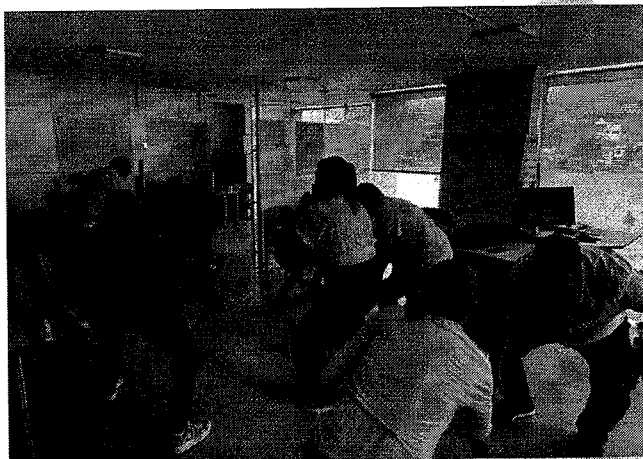
Descripción: Actividades de acondicionamiento físico laboral.



### Fotografía 9

Tema: Movilidad articular de rodillas

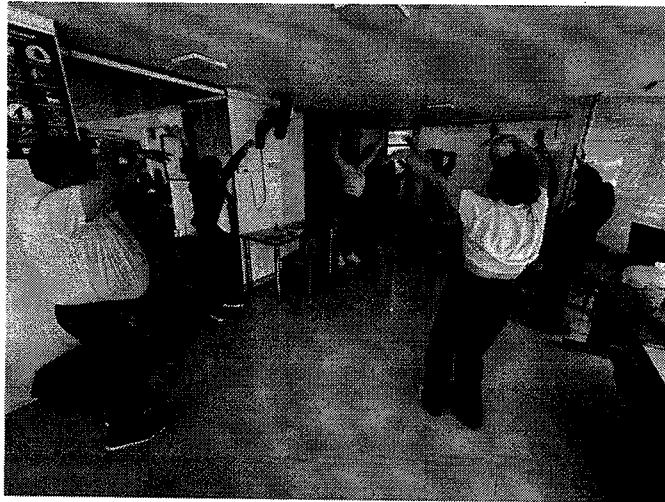
Descripción: Ejercicios preventivos para articulaciones y extremidades inferiores.



### Fotografía 10

Tema: Fortalecimiento lumbar y miembros inferiores

Descripción: Prevención de molestias derivadas de posturas prolongadas.



### Fotografía 11

Tema: Pausa activa espalda y hombros -Secretaria de Salud

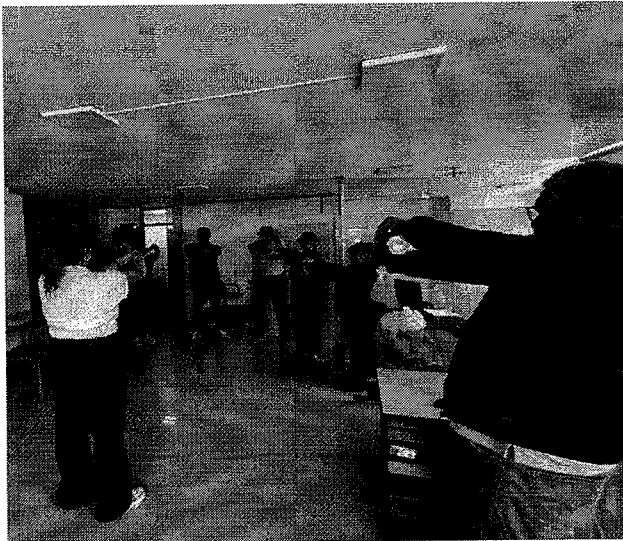
Descripción: Ejercicios de relajación y estiramiento.



### Fotografía 12

Tema: Promoción de hábitos saludables

Descripción: Fomento del bienestar físico y mental de los funcionarios.



### Fotografía 13

Tema: Prevención de lesiones osteomusculares

Descripción: Sensibilización sobre auto-cuidado y prevención de trastornos musculoesqueléticos.



**Fotografía 14**

**Tema: Higiene postural frente al computador**

**Descripción: Orientación sobre posturas correctas durante la jornada laboral.**



**Fotografía 15**

**Tema: Pausas activas osteomusculares**

**Descripción: Ejercicios de movilidad y relajación muscular.**



### Fotografía 16

Tema: Fortalecimiento muscular de espalda

Descripción: Actividades dirigidas a la prevención del dolor lumbar y dorsal.



### Fotografía 17

Tema: Fortalecimiento de tronco superior

Descripción: Ejercicios para hombros, cuello y extremidades superiores.



### Fotografía 18

Tema: Pausas activas visuales

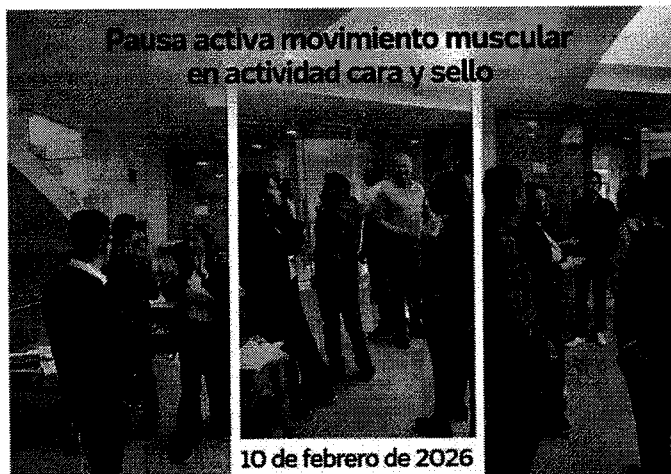
Descripción: Prevención de fatiga visual por uso prolongado de pantallas.



### Fotografía 19

Tema: Fortalecimiento lumbar y miembros inferiores

Descripción: Prevención de molestias derivadas de posturas prolongadas.



### Fotografía 20

Tema: Promoción de hábitos saludables

Descripción: Fomento del bienestar físico y mental de los funcionarios.



### Fotografía 21

Tema: Prevención de lesiones osteomusculares

Descripción: Sensibilización sobre auto-cuidado y prevención de trastornos musculoesqueléticos.



### Fotografía 22

Tema: Higiene postural frente al computador

Descripción: Orientación sobre posturas correctas durante la jornada laboral.



### Fotografía 23

Tema: Pausas activas osteomusculares

Descripción: Ejercicios de movilidad y relajación muscular.



### Fotografía 24

Tema: Fortalecimiento muscular de espalda

Descripción: Actividades dirigidas a la prevención del dolor lumbar y dorsal.



### Fotografía 25

Tema: Fortalecimiento de tronco superior

Descripción: Ejercicios para hombros, cuello y extremidades superiores.



### Fotografía 26

Tema: Pausas activas visuales

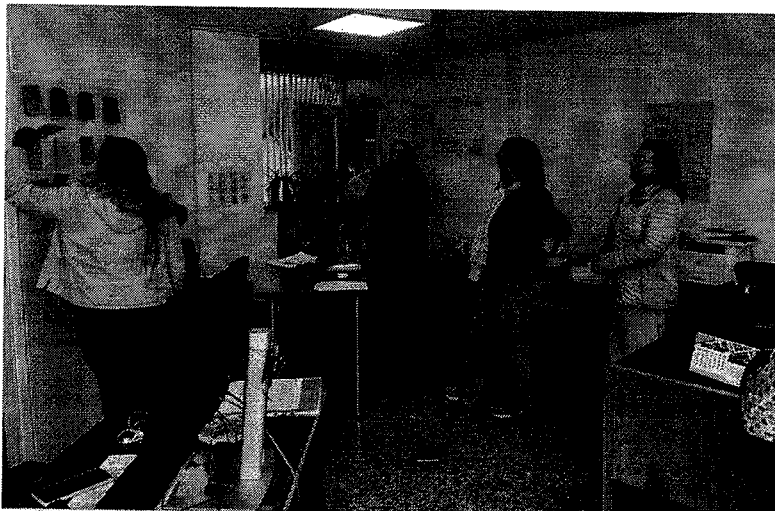
Descripción: Prevención de fatiga visual por uso prolongado de pantallas.



### Fotografía 27

Tema: Retorno venoso en miembros inferiores

Descripción: Ejercicios para mejorar la circulación durante la jornada laboral.



**Fotografía 29**

**Tema:** Fortalecimiento de miembros inferiores y cadera

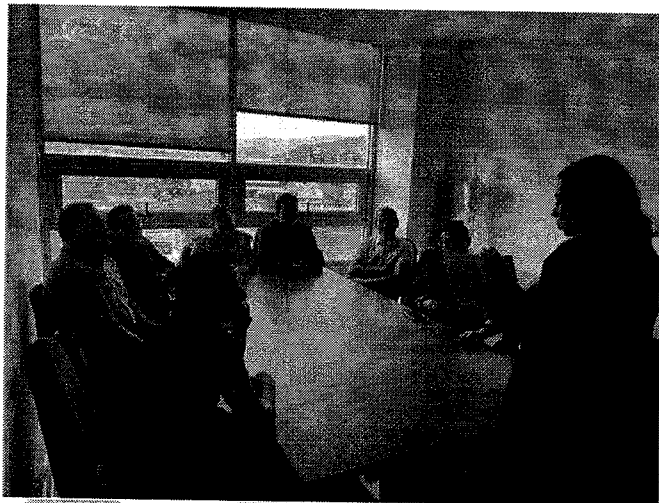
**Descripción:** Actividades de acondicionamiento físico laboral.



**Fotografía 30**

**Tema:** Movilidad articular de rodillas

**Descripción:** Ejercicios preventivos para articulaciones y extremidades inferiores.



**Fotografía 31**

**Tema:** Fortalecimiento lumbar y miembros inferiores

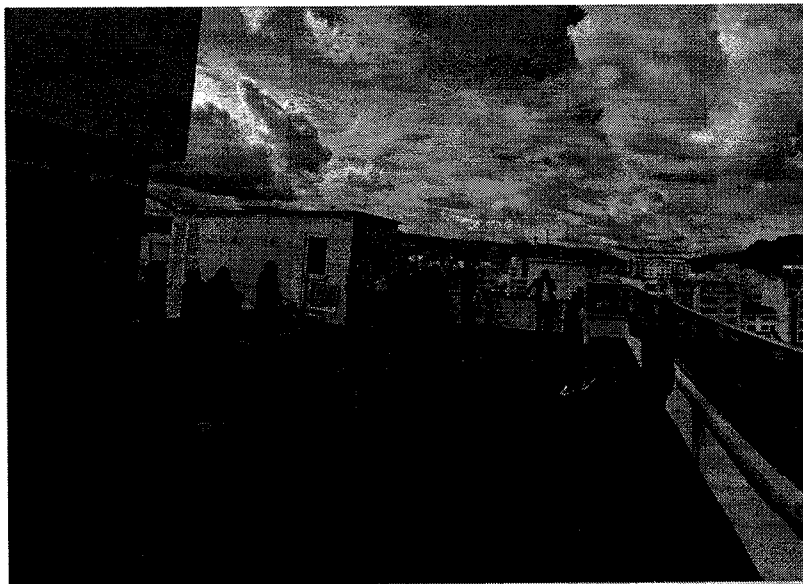
**Descripción:** Prevención de molestias derivadas de posturas prolongadas.



**Fotografía 32**

**Tema:** Pausa activa espalda y hombros

**Descripción:** Ejercicios de relajación y estiramiento.



**Fotografía 33**

**Tema:** Promoción de hábitos saludables

**Descripción:** Fomento del bienestar físico y mental de los funcionarios.



**Fotografía 34**

**Tema:** Prevención de lesiones osteomusculares

**Descripción:** Sensibilización sobre autocuidado y prevención de trastornos musculoesqueléticos.



1. The first part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

2. The second part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

3. The third part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

4. The fourth part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

5. The fifth part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

6. The sixth part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

7. The seventh part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

8. The eighth part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

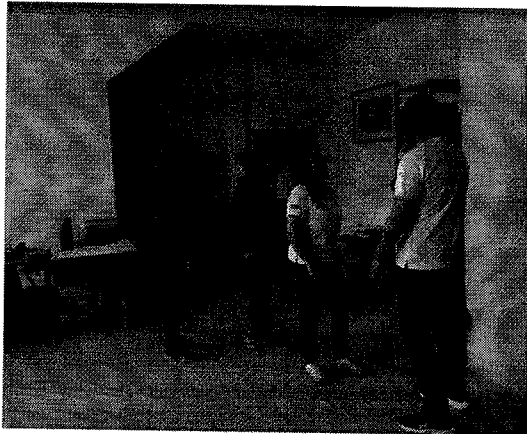
9. The ninth part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

10. The tenth part of the document is a list of names and addresses of the members of the committee.

**Fotografía 35**

**Tema:** Higiene postural frente al computador

**Descripción:** Orientación sobre posturas correctas durante la jornada laboral.



**Fotografía 36**

**Tema:** Pausas activas osteomusculares

**Descripción:** Ejercicios de movilidad y relajación muscular.



**Fotografía 37**

**Tema:** Fortalecimiento muscular de espalda

**Descripción:** Actividades dirigidas a la prevención del dolor lumbar y dorsal.



**Fotografía 38**

**Tema:** Fortalecimiento de tronco superior

**Descripción:** Ejercicios para hombros, cuello y extremidades superiores.



### Fotografía 39

Tema: Pausas activas visuales

Descripción: Prevención de fatiga visual por uso prolongado de pantallas.



### Fotografía 40

Tema: Retorno venoso en miembros inferiores

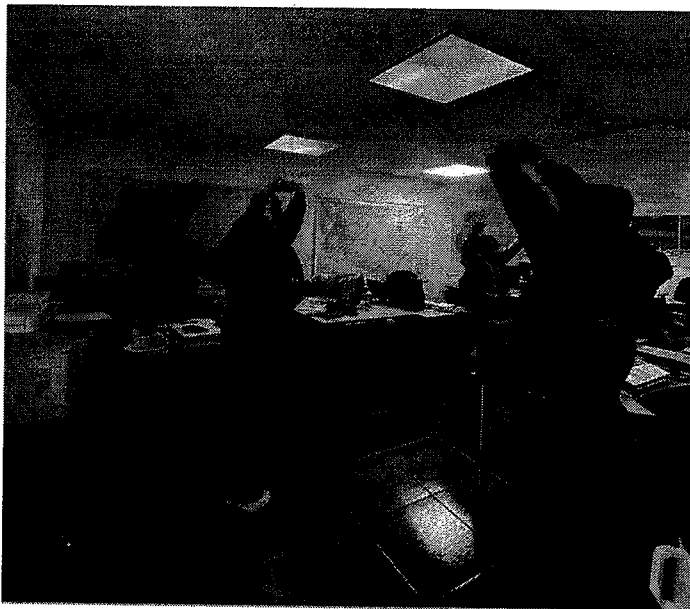
Descripción: Ejercicios para mejorar la circulación durante la jornada laboral.



**Fotografía 41**

**Tema:** Fortalecimiento de miembros inferiores y cadera

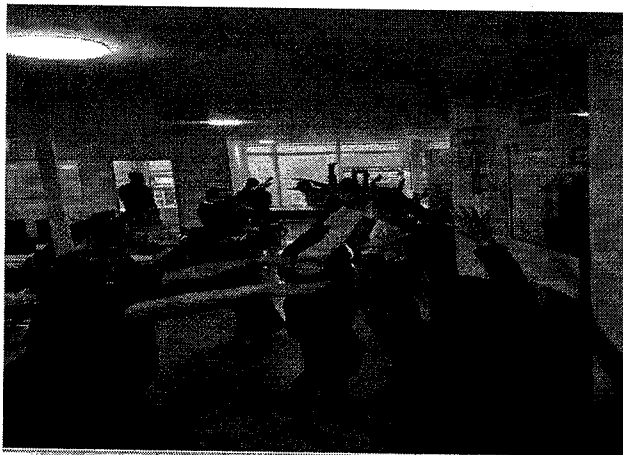
**Descripción:** Actividades de acondicionamiento físico laboral.



**Fotografía 42**

**Tema:** Movilidad articular de rodillas secretaria General

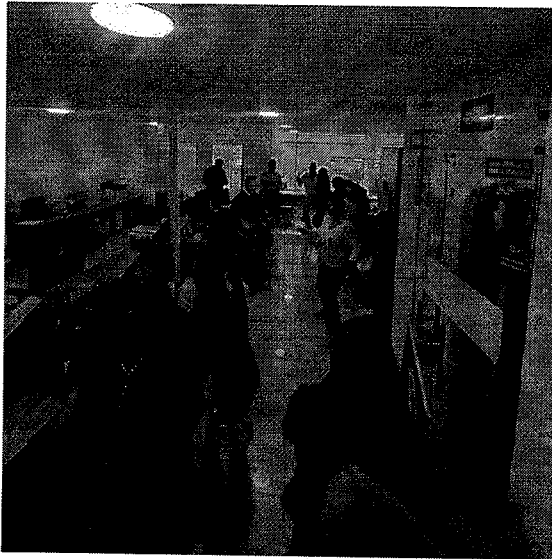
**Descripción:** Ejercicios preventivos para articulaciones y extremidades inferiores.



**Fotografía 43**

**Tema:** Fortalecimiento lumbar y miembros inferiores

**Descripción:** Prevención de molestias derivadas de posturas prolongadas.



**Fotografía 44**

**Tema:** Pausa activa espalda y hombros -Secretaria de Hacienda

**Descripción:** Ejercicios de relajación y estiramiento

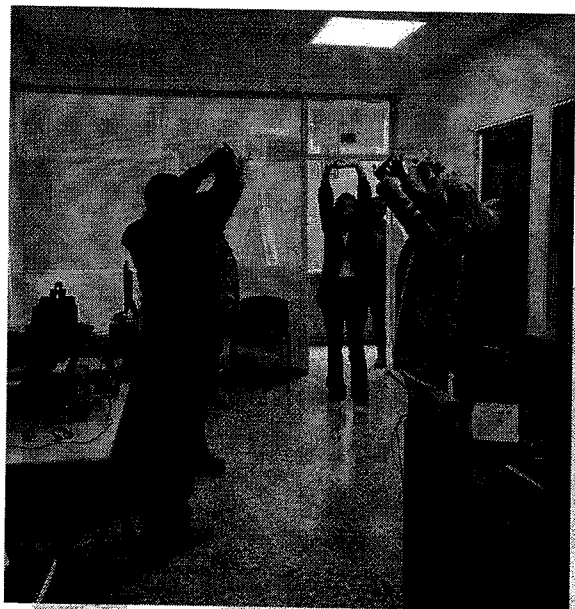




Fotografía 46

Tema: Prevención de lesiones osteomusculares

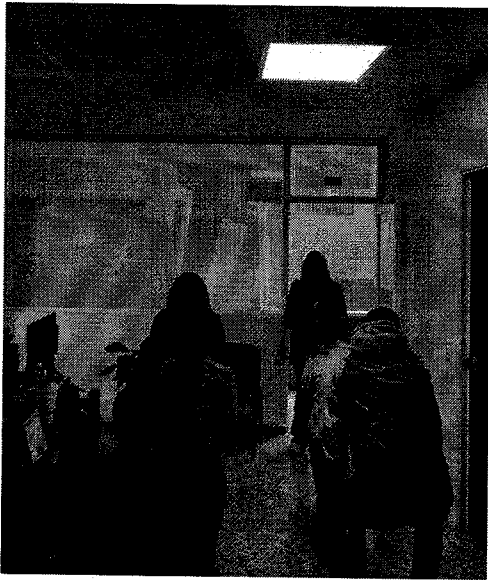
Descripción: Sensibilización sobre auto-cuidado y prevención de trastornos y prevencion de la vena varice.



Fotografía 47

Tema: Higiene postural frente al computador

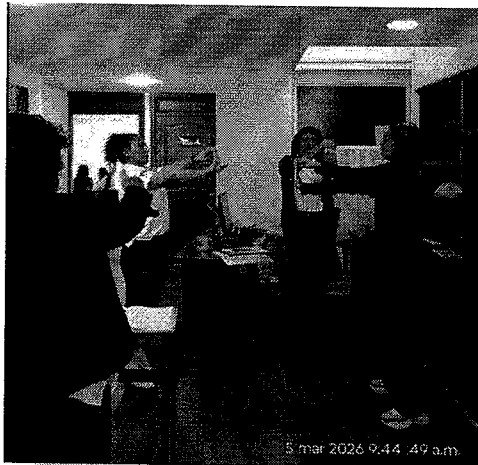
Descripción: Orientación sobre posturas correctas durante la jornada laboral.



Fotografía 48

Tema: Pausas activas osteomusculares

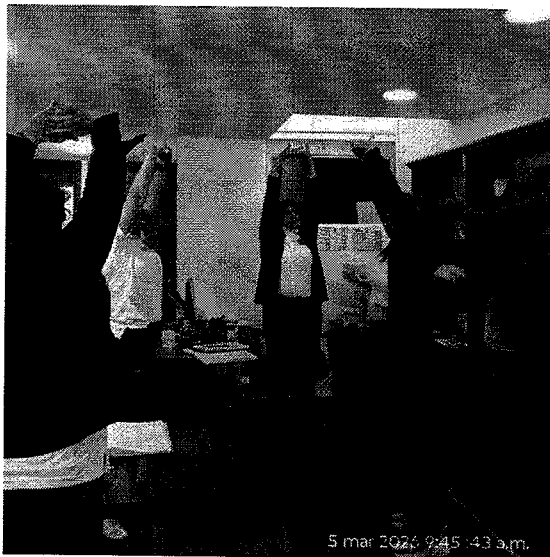
Descripción: Ejercicios de movilidad y relajación muscular.



#### Fotografía 49

Tema: Fortalecimiento muscular de espalda

Descripción: Actividades dirigidas a la prevención del dolor lumbar y dorsal.



#### CONCLUSIÓN

Durante el período comprendido entre enero y mayo de 2026 se ejecutaron satisfactoriamente las actividades de capacitación, Sensibilización, pausas activas y promoción de la salud contempladas dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), dando cumplimiento a las acciones preventivas derivadas de los exámenes médicos ocupacionales y de las necesidades identificadas en las diferentes dependencias de la entidad.

Las jornadas desarrolladas permitieron fortalecer la cultura del auto cuidado, mejorar los hábitos posturales de los funcionarios, promover la práctica de pausas activas durante la jornada laboral y sensibilizar sobre la importancia de la prevención de lesiones osteomusculares, contribuyendo al bienestar físico y mental de los servidores públicos.

**"SOGAMOSO CIUDAD DEL SOL, PUEBLO DE ACERO"**

Edificio Mirador Plaza Entrada carrera 11 No. 15 -12

y Atención al usuario Carrera 11 No. 15-10. [www.sogamoso-boyaca.gov.co](http://www.sogamoso-boyaca.gov.co)

contáctenos [@sogamoso-boyaca.gov.co](mailto:@sogamoso-boyaca.gov.co)



NIT: 891.855.130-1


MUNICIPIO DE SOGAMOSO  
MACROPROCESO: GESTIÓN ESTRATÉGICA DE LA COMUNICACION  
PROCESO: GESTION DE LA COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL



Asimismo, las actividades realizadas favorecieron la disminución de factores de riesgo asociados al sedentarismo, movimientos repetitivos, posturas prolongadas y fatiga muscular, fortaleciendo las acciones de promoción y prevención establecidas en la normalidad vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Se recomienda continuar con la ejecución permanente de capacitaciones, programas de vigilancia epidemiológica, pausas activas y actividades de promoción de estilos de vida saludables, con el fin de mantener ambientes laborales seguros, saludables y orientados al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los funcionarios y al fortalecimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la entidad.

**Elaboró:**

  
**IVÓN MARCELA GALINDO SIERRA**  
Apoyo SG-SST  
29 de mayo de 2026

**"SOGAMOSO CIUDAD DEL SOL, PUEBLO DE ACERO"**

Edificio Mirador Plaza Entrada carrera 11 No. 15 -12  
y Atención al usuario Carrera 11 No. 15-10. [www.sogamoso-boyaca.gov.co](http://www.sogamoso-boyaca.gov.co)  
contáctenos [@sogamoso-boyaca.gov.co](mailto:@sogamoso-boyaca.gov.co)