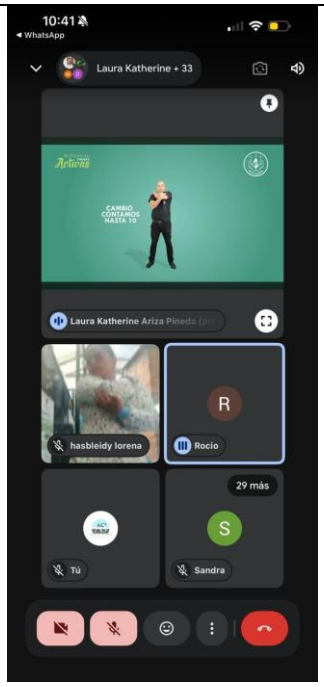
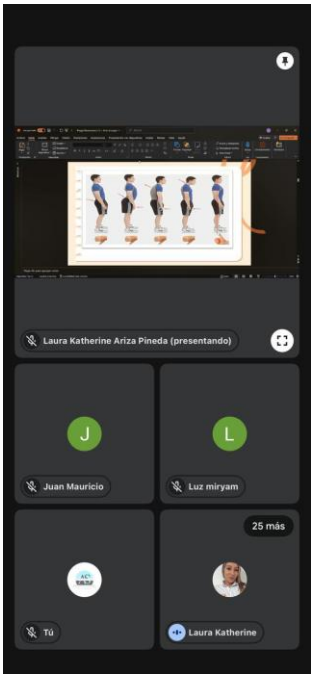
Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Caminantes y Samper Mendoza - virtual
Fecha	11/06/2026 10:00am a 11:00am
Tema	Riesgo Biomecánico
Desarrollo	Se llevó a cabo una capacitación en prevención del riesgo biomecánico, dirigida por la asesora de la ARL Positiva, con el propósito de fortalecer los conocimientos de los trabajadores sobre la importancia de adoptar hábitos que contribuyan al cuidado de la salud musculoesquelética durante el desarrollo de sus actividades laborales. Durante la jornada se abordaron temas relacionados con la higiene postural, haciendo énfasis en la correcta alineación del cuerpo al permanecer de pie, sentado o al realizar diferentes tareas, con el fin de prevenir lesiones y disminuir la aparición de molestias osteomusculares. Asimismo, se brindaron recomendaciones para la manipulación manual de cargas, explicando las técnicas adecuadas para levantar, transportar y mover objetos de manera segura, priorizando el uso de la fuerza de las piernas, el mantenimiento de la espalda recta y la evaluación previa del peso de la carga. De igual manera, se promovieron estilos de vida saludable como una estrategia fundamental para prevenir trastornos musculoesqueléticos y mejorar el bienestar integral de los trabajadores. Se resaltó la importancia de realizar pausas activas, mantener una alimentación balanceada, practicar actividad física de forma regular, conservar una adecuada hidratación y favorecer hábitos de descanso que contribuyan a un mejor desempeño laboral. Al finalizar la capacitación, se generó un espacio de participación en el que los asistentes resolvieron inquietudes y compartieron experiencias relacionadas con sus actividades diarias, reforzando el compromiso con la aplicación de las recomendaciones brindadas y la adopción de prácticas seguras que favorezcan la prevención de lesiones y la promoción de la salud en el entorno de trabajo.





Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver formato planilla de asistencia FOR-GD-023	No aplica	No aplica

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Sthefania Bolívar Montoya – Seguridad y Salud en el Trabajo		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 2	
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Riesgo Biomecanico. 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Samper Mendoza 3. Fecha y hora: 17-06-2026

4. Nombre responsable: CCT Samper Mendoza 5. Dependencia responsable: Laura Katherine Ariza

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Laura C. Gutiérrez R.	CC	1069740750	CCT Samper Mendoza	Facilitadora	Contratista	— o —	3197169591	Laura G.
2	Mayerlin Arias Gil	CC	52536497	CCT Samper Mendoza	Facilitadora	Contratista	— o —	3006756492	Mayerlin Arias
3	Mayerly Betancourt Trigos	CC	1072952212	CCT Samper Mendoza	Tallerista	Contratista	— o —	3058779447	
4	Daniela Lunat	CC	1023936841	CCT Samper Mendoza	Tallerista	Contratista	— o —	3188337092	
5	Olga Isabel Reyes	CC	63505011	CCT Samper mendoza	Terapeuta ocupacional	Contratista	— o —	3225966270	
6	Lorena Giraldo	CC	1.082194811	CCT Samper Mendoza	Terapia Ocupacional	Contratista	brenelli1113@gmail	3142550977	
7	Lorena Paola Maniagues Jiménez	CC	1065179737	CCT Samper Mendoza	Aux. Enfermería	Contratista	lorenapaolamaniagues@gmail.com	3242641252	Lorena Maniagues
8	Manuel Olivella	CC	1072446653	CCT Samper Mendoza	Aux Enfermería	Contratista	manuelolivella20@Gmail.com	3168467424	
9	Mauricio Ramirez	CC	1013593626	CCT S. Mendoza	Su. General	Contratista	— o —	3015279147	
10	Yuliana Nieto	CC	1010185816	S. Mendoza	Se. General	Contratista	— O —	3194451903	Yuliana Nieto
11	Johan Sosa	CC	1026559287	Samper	S G	Cooperativa	— O —	3008[illegible]	
12	M. Sandra Villalba V.	C.C.	28731835	Samper M	S. General	Contratista	— o —	314279.09.22	
13	Luisa Ballesteros	CC	1053981814	S Samper M	S. General	Contratista	— — —	3205790[illegible]	Luisa B.
14	Johanna M Fontecha	C.C	52740187	Samper.	alimentos	Contratista	— o —	3134983[illegible]	
15	Janeth Moreno J	CC	51821481	CC Samper M	Sea Almen	Contratista	— —	3142091143	
16	Andres Guerrero Ortiz	CC	1023894870	CCT Samper M	Ed. Furo Responsable Ambiental	Contratista	— — —	3125195671	
17	Natalia Rosales Barbosa	CC	1030647464	CCT samper M.		contratista	— — —	3154069587	
18	Laura Burgos	CC	1010242962	CCT Samper	T. Social	Contratista	— — —	3133918820	
19	Dany L Ricardo	CC	1018089783	CC Samper	AUX Cocina	contratista	— —	3214062020	
20	CATALINA MUÑOZ G.	CC	1018436872	CCT Samper Mendoza	COORDINADORA	CONTRATISTA	— o —	3194243305	