FECHA DE LA ASISTENCIA:	Julio 10/2026

INFORMACIÓN GENERAL	
Medio de Asistencia Técnica: ☒Campo ☐Virtual ☐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 Plaza de mercado	
Nombre del beneficiario: Carolina Barrera Reyes	Correo electrónico: saludlaboral@chia.gov.co
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: Chía	
Número total de beneficiarios: 10	
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 (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	
En el marco de las acciones programadas para la vigencia, se dio cumplimiento a la actividad solicitada por la Alcaldía Municipal de Chía, en la cual la ejecutora de salud laboral requirió el acompañamiento en la plaza de mercado con el objetivo de brindar información técnica sobre la promoción y prevención de la salud auditiva y vocal.	

Aunque el municipio de Chía no quedó priorizado dentro del plan departamental, se reconoce que es un territorio que demanda apoyo en diferentes sectores económicos, dada la presencia de condiciones de riesgo asociadas al ruido ambiental y ocupacional, así como a la alta carga vocal en escenarios laborales informales y comunitarios. Estos factores representan un desafío para la salud pública, pues afectan directamente a trabajadores de la economía popular, quienes carecen de mecanismos formales de protección y requieren acompañamiento técnico especializado.

La intervención se realizó con la autorización y acompañamiento del administrador de la plaza de mercado, quien facilitó el ingreso a las instalaciones a las 10:30 a.m., permitiendo el desarrollo de la jornada en un espacio de alta concurrencia y relevancia para la economía local. La actividad se consolidó como un ejercicio pedagógico en el que se socializaron recomendaciones prácticas para el cuidado de la voz y la audición, adaptadas a las condiciones reales de los trabajadores.

Este ejercicio reafirma la importancia de mantener la articulación institucional con municipios no priorizados, garantizando que las acciones de promoción en salud auditiva se extiendan a sectores que, por sus dinámicas laborales, requieren acompañamiento técnico permanente. Asimismo, evidencia la flexibilidad y pertinencia de la gestión territorial, al responder a necesidades emergentes que, aunque no contempladas inicialmente en el plan de acción, resultan estratégicas para la protección de la salud laboral.

De esta manera, la actividad en Chía se consolida como un ejemplo de intervención preventiva y de fortalecimiento institucional, asegurando que las estrategias de promoción lleguen a poblaciones que manifiestan la necesidad de contar con información clara, accesible y contextualizada para proteger su bienestar integral.

RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE VOCAL Y AUDITIVA

- **Higiene Vocal**
  - **Hidratación constante:** Beber al menos dos litros de agua al día en pequeños sorbos frecuentes.
  - **Nebulización:** Uso de nebulizador como método directo de hidratación de las cuerdas vocales; alternativa económica: vahos con agua hirviendo y sal.
  - **Gárgaras protectoras:** Preparar mezcla de agua mineral, glicerina vegetal y bicarbonato para mantener la voz limpia y sin mucosidad.

- **Prevención del reflujo:** Evitar comidas copiosas, picantes o especiadas en la noche; dormir con la cabeza ligeramente elevada; acudir a valoración médica en caso de síntomas persistentes.

🔹 **Recomendaciones Generales**

- Evitar **carraspear** o toser de manera constante.
- No gritar ni cuchichear, ya que ambos generan impacto dañino en las cuerdas vocales.
- Limitar consumo de **cafeína, teína, taurina y bebidas gaseosas**, que favorecen la deshidratación y el reflujo.
- Realizar **reposo relativo de la voz** en actividades con alta carga vocal.
- Evitar ambientes ruidosos que obliguen a elevar la voz.
- Mantener un **descanso adecuado** de 7 a 8 horas diarias.
- Eliminar **hábitos tabáquicos** y reducir consumo de alcohol.
- Prevenir cambios bruscos de temperatura y moderar el consumo de alimentos muy fríos o muy calientes.
- Evitar exceso de picante, especialmente en la noche.
- Adoptar una **técnica vocal adecuada** (tono, postura y coordinación fono-respiratoria) guiada por profesionales en fonoaudiología o logopedia.

🦻 **Señales de Pérdida Auditiva**

Durante la asistencia técnica se socializaron las **10 señales más comunes** que pueden indicar pérdida de audición:

1. Sensación de que las personas hablan entre dientes.
2. Dificultad para escuchar televisión sin subir demasiado el volumen.
3. Problemas para oír a alguien que llama desde otra habitación.
4. Dificultad para comunicarse en reuniones o grupos pequeños.

5. Problemas de comunicación en ambientes ruidosos (bus, carro, fiesta).
6. Necesidad frecuente de pedir que repitan lo dicho.
7. Incapacidad para escuchar sonidos cotidianos (tictac del reloj, canto de pájaros).
8. No percibir timbre de puerta o teléfono.
9. Familiares o compañeros sugieren posible pérdida auditiva.
10. Necesidad de leer labios o concentrarse excesivamente para entender conversaciones.

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ Y LA AUDICIÓN EN LA PLAZA DE MERCADO

- **Cuidado de la voz**
  - **Hidratación constante:** Beber agua en pequeños sorbos durante la jornada, evitando largos periodos sin consumo.
  - **Nebulización o vahos caseros:** Utilizar nebulizador o inhalaciones de vapor para mantener las cuerdas vocales hidratadas y reducir la sequedad causada por el ambiente.
  - **Gárgaras protectoras:** Preparar soluciones caseras con agua, glicerina y bicarbonato para mantener la voz limpia y libre de mucosidad.
  - **Prevención del reflujo:** Evitar comidas copiosas, picantes o muy condimentadas antes de dormir; mantener una digestión adecuada y dormir con la cabeza ligeramente elevada.
  - **Reposo relativo de la voz:** Hacer pausas vocales durante la jornada, especialmente en horas de alta concurrencia.
- **Recomendaciones generales de higiene vocal**
  - Evitar carraspear, gritar o cuchichear, ya que generan impacto dañino en las cuerdas vocales.
  - Limitar consumo de café, té, bebidas energéticas y gaseosas, que favorecen la deshidratación y el reflujo.

- Dormir entre 7 y 8 horas para prevenir la fatiga vocal.
- Evitar ambientes ruidosos en exceso o buscar acuerdos colectivos para disminuir la música en los pasillos.
- No fumar ni consumir alcohol, pues ambos irritan y deshidratan las cuerdas vocales.
- Evitar cambios bruscos de temperatura y moderar el consumo de alimentos muy fríos o muy calientes.
- Adoptar una técnica vocal adecuada, con postura y respiración correctas, preferiblemente guiada por un profesional en fonoaudiología.

◆ **Cuidado de la audición**

- **Control del ruido ambiental:** Evitar que la música o los altavoces superen los 85 dB; establecer acuerdos comunitarios para regular el volumen en la plaza.
- **Descanso auditivo:** Permitir que el oído se recupere del ruido al finalizar la jornada, evitando el uso de audífonos en horas laborales.
- **Revisiones periódicas:** Realizar otoscopias para detectar tapones de cerumen y audiometrías anuales para conocer el estado de la audición.
- **Señales de alerta:** Estar atentos a dificultades para escuchar conversaciones, necesidad frecuente de pedir que repitan, problemas para oír sonidos cotidianos (timbre, reloj, canto de pájaros) o sensación de que las personas hablan entre dientes.

Se anexa registro fotográfico de la actividad.









CONCLUSIONES

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

Observaciones: La jornada desarrollada en la plaza de mercado de Chía permitió dar cumplimiento al compromiso adquirido con la Alcaldía Municipal y con la ejecutora de salud laboral, garantizando la socialización de información técnica sobre la promoción y prevención de la salud auditiva y vocal en un escenario de alta concurrencia y relevancia para la economía popular y comunitaria. Aunque el municipio no se encontraba priorizado dentro del plan departamental, la intervención evidenció la pertinencia de mantener la articulación institucional con territorios que manifiestan necesidades específicas, reconociendo que la exposición a ruido y la alta carga vocal son riesgos presentes en sectores informales como plazas de mercado, restaurantes y actividades de comercio minorista.

La participación activa de los trabajadores y el acompañamiento del administrador de la plaza de mercado facilitaron el desarrollo de la actividad, asegurando un espacio pedagógico en el que se compartieron recomendaciones prácticas para el cuidado de la voz y la audición. Estas orientaciones fueron recibidas con interés, lo que demuestra la importancia de llevar la información técnica en formatos accesibles y adaptados a la realidad de los trabajadores.

En conclusión, la intervención cumplió con los objetivos de sensibilización y fortalecimiento de capacidades, consolidando un ejercicio de prevención que aporta a la sostenibilidad de las acciones en salud laboral. Asimismo, reafirma el compromiso institucional de extender las estrategias de promoción hacia municipios no priorizados, garantizando que la salud auditiva y vocal sea reconocida como un componente esencial en la protección de los trabajadores de la economía popular y comunitaria.

Gobernación de Cundinamarca	PROCESO DE ASISTENCIA TÉCNICA	Codigo: M-AT-FR-17
	REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ASISTENCIA TÉCNICA	Versión: 01
		Fecha de Aprobación: 16/02/2026

TEMA(Numero y Descripción): 226. Salud en el Entorno Laboral / Riesgo Auditivo — FECHA DE AT: Jul / 10 / 2026

LUGAR: Plaza de Mercado El Cacique Chía — FACILITADOR: Andrea J. Rodriguez.

DEPENDENCIA O ENTIDAD QUE COORDINA AT: Salud Pública — DIRECCIÓN O ÁREA RESPONSABLE: Salud Laboral.

	NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DOCUMENTO / NUMERO DOCUMENTO	ENTIDAD / CARGO	MUNICIPIO QUE REPRESENTA O DE RESIDENCIA	E-MAIL / TELÉFONO	CARACTERIZACIÓN ASISTENTE (MARQUE CON X)					FIRMA
						Sexo	Edad: entre	Grupo poblacional	Grupo étnico	Nivel Académico	
1	Gerran Landinez	CC 1032507348	Independiente	Chía	3108983012	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; X 18-28 años; 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del conf. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; X Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; Secundaria; Tecnólogo; X Universitario; Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS Si / No
2	Diego Delgado	CE 3092998	Independiente	Chía	3138317089	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; X 18-28 años; 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del conf. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; X Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; X Secundaria; Tecnólogo; Universitario; Posgrado	Diego Delgado AUTORIZO USO DE DATOS Si / No
3	Siomara Castañeda Parada.	CC 52475884	Independiente.	Chía	3142881238	Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; 18-28 años; X 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del conf. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; Secundaria; Tecnólogo; X Universitario; Posgrado	Siomara Castañeda AUTORIZO USO DE DATOS Si / No
4	Mariana Isabel Roncancio	33708724 C.A	Independiente	Chía	3022997241	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; 18-28 años; X 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del conf. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; X Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; Secundaria; X Tecnólogo; Universitario; Posgrado	Mariana Roncancio AUTORIZO USO DE DATOS Si / No

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.

Scanned with CamScanner

	NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DOCUMENTO / NUMERO DOCUMENTO	ENTIDAD / CARGO	MUNICIPIO QUE REPRESENTA O DE RESIDENCIA	E-MAIL / TELÉFONO	CARACTERIZACIÓN ASISTENTE (MARQUE CON X)					FIRMA
						Sexo	Edad: entre	Grupo poblacional	Grupo étnico	Nivel Académico	
5	Bayron Roncanco	C.C / 1000.775.574	/ Propietario	Chia	320 274 / 52 64	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; X 18-28 años; 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del confl. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; X Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; X Secundaria; Tecnólogo; Universitario; Posgrado	Bayron R. / AUTORIZO USO DE DATOS SI X No
6	MIGUEL MEDINA	CE / 31424991	/ EMPLEADO	CHIA	+58 412 240 93 25	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; X 18-28 años; 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del confl. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; X Pers. Migrantes; Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; X Secundaria; Tecnólogo; Universitario; Posgrado	MIGUEL / AUTORIZO USO DE DATOS SI X No
7	Jesus Eduardo Sarmiento	CC / 1094473	/ Comerciante	Chia	3222859640	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; 18-28 años; X 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del confl. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; X Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; X Secundaria; Tecnólogo; Universitario; Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS SI X No
8	Miguel Angel	32733732 /	Comerciante	Chia	3024165677	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; 18-28 años; X 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del confl. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; X Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; X Secundaria; Tecnólogo; Universitario; Posgrado	Miguel / AUTORIZO USO DE DATOS SI X No
9	Juan Cuartas	CE / 1023011484	/ Empleado	Chia	3922555 05	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; 18-28 años; X 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del confl. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; X Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; Secundaria; X Tecnólogo; Universitario; Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS SI X No
10	CARLOS OREJUELA	80499576 /	Administrador	Chia	311 490 0455	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; 18-28 años; X 29-59 años; 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del confl. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; X Pers. Migrantes; Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; X Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; Secundaria; X Tecnólogo; Universitario; Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS SI X No

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.

Scanned with CamScanner