FECHA DE LA ASISTENCIA:	Agosto 5/2026

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 Restaurante	
Nombre del beneficiario: Trabajadores Restaurante Cocina Italiana	Correo electrónico: lacalerasaludlaboral@@gmail.com
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: La Calera	
Número total de beneficiarios: 4	
TEMA DE LA ASISTENCIA TÉCNICA	
226. Salud en el Entorno Laboral – Riesgo Auditivo	
OBJETIVO DE LA ASISTENCIA TÉCNICA	
Fortalecer la cultura de prevención y cuidado de la salud auditiva y vocal, mediante la transferencia de conocimientos técnicos sobre higiene sonora y ergonomía vocal, con el fin de mitigar enfermedades laborales derivadas de la exposición prolongada al ruido y del uso inadecuado de la voz, promoviendo prácticas seguras y sostenibles en el entorno laboral.	
ACTIVIDADES REALIZADAS	
En cumplimiento de la obligación contractual establecida con la Gobernación de Cundinamarca, se llevó a cabo la asistencia técnica dirigida a la población trabajadora de la economía popular y comunitaria del municipio de La Calera. Esta intervención se enmarca dentro de los compromisos de la vigencia con el ejecutor de salud laboral municipal, orientados a consolidar procesos de promoción y prevención en salud auditiva	

y vocal. El acompañamiento técnico tuvo como propósito fortalecer las capacidades locales, garantizando que los equipos territoriales cuenten con herramientas metodológicas y conocimientos especializados para la identificación temprana de riesgos, la implementación de medidas preventivas y la construcción de una cultura de autocuidado que contribuya a la sostenibilidad de las acciones en salud laboral.

Durante la intervención se socializaron recomendaciones prácticas y técnicas orientadas al cuidado integral de la voz y la audición en entornos laborales gastronómicos. Se destacó la importancia de la hidratación constante como medida preventiva frente a la deshidratación de las cuerdas vocales, el reposo relativo de la voz en actividades de alta demanda comunicativa, y la regulación del volumen ambiental para evitar la exposición a niveles superiores a 85 dB. Asimismo, se subrayó la necesidad de realizar controles médicos periódicos —audiometrías y valoraciones fonoaudiológicas— que permitan la detección temprana de alteraciones funcionales. De manera complementaria, se enfatizó en la construcción de una cultura institucional de autocuidado, fortaleciendo la capacidad de los trabajadores para reconocer señales iniciales de afectación auditiva y vocal, y adoptar medidas preventivas que garanticen la sostenibilidad de sus capacidades comunicativas y el bienestar en el entorno laboral.

Recomendaciones para el cuidado de la voz y la audición en Restaurantes

- **Recomendaciones Generales**

  - **Control del ruido ambiental:** Regular el volumen de música y equipos de sonido, evitando superar los 85 dB. Establecer acuerdos internos para mantener un ambiente sonoro saludable.
  - **Descanso auditivo:** Garantizar pausas en ambientes silenciosos durante la jornada y al finalizar el turno. Evitar el uso de audífonos en horas laborales.
  - **Hidratación constante:** Consumir agua en pequeños sorbos frecuentes para mantener la lubricación de las cuerdas vocales.
  - **Reposo relativo de la voz:** Incorporar pausas vocales en actividades de alta demanda comunicativa, especialmente en atención al cliente en horas pico.
  - **Ambientes saludables:** Prevenir cambios bruscos de temperatura entre cocina, salón y exteriores, que afectan la voz y la audición.

- **Controles médicos periódicos:** Realizar audiometrías y valoraciones fonoaudiológicas anuales para la detección temprana de alteraciones.

- **Recomendaciones Específicas según el rol laboral**

Meseros y personal de atención al cliente

- Evitar elevar la voz en exceso para superar el ruido ambiental; priorizar estrategias de comunicación cercanas y claras.
- Practicar técnicas de respiración y calentamiento vocal antes de largas jornadas.
- Mantener un tono medio, evitando el cuchicheo o el grito, que generan impacto nocivo en las cuerdas vocales.

Personal de cocina

- Reducir la exposición prolongada a ruidos de extractores, licuadoras y equipos eléctricos mediante pausas auditivas.
- Utilizar protectores auditivos en áreas de alta exposición sonora cuando sea necesario.
- Favorecer una comunicación clara y breve para disminuir la sobrecarga vocal en ambientes ruidosos.

Administradores y propietarios

- Implementar protocolos de bioseguridad y ergonomía sonora, regulando la música ambiental y promoviendo espacios de descanso auditivo.
- Facilitar capacitaciones periódicas sobre higiene vocal y auditiva.
- Garantizar acceso a controles médicos preventivos para todo el personal.

La asistencia técnica permitió alcanzar el objetivo propuesto de promoción y prevención en salud auditiva y vocal, logrando la transferencia de conocimientos y la sensibilización del personal participante. Aunque el municipio de La Calera no se encuentra dentro de los territorios priorizados para la vigencia, se deja abierta la posibilidad de retomar el acompañamiento en futuras ocasiones, de acuerdo con las necesidades y solicitudes de la administración municipal, garantizando así la continuidad del apoyo técnico cuando sea requerido.





CONCLUSIONES

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

Observaciones: La asistencia técnica enfrentó dificultades iniciales para la consecución del espacio de intervención, dado que no se contó con el acompañamiento directo del ejecutor municipal de salud laboral. No obstante, gracias a la disposición del personal del restaurante, fue posible desarrollar la actividad, lo que evidencia el interés de los trabajadores en fortalecer sus prácticas de autocuidado. La jornada se realizó en articulación con la profesional de psicología encargada del componente de riesgo psicosocial, lo que permitió integrar una mirada interdisciplinaria y complementar las acciones de prevención en salud auditiva y vocal con estrategias de bienestar emocional y organizacional. Este ejercicio reafirma la importancia de la colaboración interprofesional y la adherencia voluntaria de los trabajadores, quienes reconocen la necesidad de implementar medidas preventivas en su entorno laboral, aun en escenarios con limitaciones logísticas o institucionales.

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:	29/05/2026
LUGAR:	Cocina Italiana Municipio La Calera	FACILITADOR:	Andrea J. Rodríguez
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	Yelianis Quintero	1161812 / PPT.	Profesional	La calera.	3232809845	Masculino / X 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 / X 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	Yelianis Q. AUTORIZO USO DE DATOS SI / No
2	Eliezer Villamil	CE / 32.343533	Empleado	La Calera	324 165 44 12	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	Eliezer AUTORIZO USO DE DATOS SI / No
3	Jesus Tortoza	5804272 / PPT	EMPLEADO	AGRICULTOR	3102244318	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 / X Secundaria / Tecnólogo / Universitario / Posgrado	Jesus Tortoza AUTORIZO USO DE DATOS SI / No
4	Natalia Muñoz Sastoque	1071169925 / CC	Empleado	La Calera	3197082270	Masculino / X 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 / Secundaria / Tecnólogo / X Universitario / Posgrado	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.

Powered by CamScanner