FECHA DE LA ASISTENCIA:	Agosto 13/2026

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: Ejecutora y Trabajadores vía principal municipio (restaurante y salón de café)	
Nombre del beneficiario: Sonia Esperanza Mora	Correo electrónico: sstguatavita2025@gmail.com – picguatavita2016@gmail.com
Municipio donde se realizó la Asistencia Técnica: Guatavita	
Número total de beneficiarios: 7	
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 en el municipio, priorizado por su condición de alto riesgo auditivo, mediante la transferencia de conocimientos técnicos sobre higiene sonora y ergonomía vocal. La acción busca 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 segunda actividad de la vigencia en el municipio de Guatavita, en el marco del plan de acción construido para el territorio. En esta ocasión, el	

sector económico abordado correspondió a los establecimientos de venta de alimentos, ubicados estratégicamente sobre la vía principal del municipio, un espacio altamente concurrido por turistas, especialmente los fines de semana, lo que incrementa la exposición de los trabajadores informales a niveles elevados de ruido vehicular (camiones, buses municipales y automóviles de diverso tipo). Es importante resaltar la excelente labor de la ejecutora de salud laboral, Sonia Mora, quien ha sido la encargada de abrir los espacios de intervención, gestionar las autorizaciones necesarias para el abordaje de los establecimientos de comercio y acompañar de manera constante las diferentes actividades programadas durante la vigencia. Su gestión ha permitido garantizar la articulación institucional y la continuidad de las acciones en salud laboral.

El acompañamiento técnico tuvo como propósito fortalecer las capacidades locales en promoción y prevención de la salud auditiva y vocal, asegurando que los equipos territoriales y los trabajadores dispongan de herramientas metodológicas y conocimientos especializados para la identificación temprana de riesgos, la implementación de medidas preventivas y la consolidación de una cultura de autocuidado que contribuya a la sostenibilidad de las acciones en el municipio más visitado de Cundinamarca, reconocido por la belleza de su paisaje y su alta afluencia turística.

Durante la intervención se presentaron lineamientos prácticos y técnicos orientados al cuidado integral de la voz y la audición en el sector gastronómico. Se resaltó la relevancia de la hidratación constante como estrategia preventiva frente a la deshidratación de las cuerdas vocales, el reposo relativo de la voz en escenarios de alta demanda comunicativa y la regulación del volumen ambiental, evitando la exposición a niveles superiores a 85 dB. De igual manera, se subrayó la importancia de los controles médicos periódicos, tales como audiometrías y valoraciones fonoaudiológicas, para la detección temprana de alteraciones funcionales. Finalmente, se promovió la consolidación de una cultura institucional de autocuidado, orientada a fortalecer la capacidad de los trabajadores para reconocer señales iniciales de afectación auditiva y vocal, e implementar medidas preventivas que aseguren 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 y establecimientos de comercio de alimentos ubicados en la vía principal del municipio

La población trabajadora de estos establecimientos, en su mayoría informal, se encuentra expuesta de manera permanente a altos niveles de ruido ambiental debido al tránsito continuo de camiones, buses municipales y vehículos de diverso tipo sobre la vía principal. Esta condición incrementa el riesgo de afectaciones auditivas y vocales, lo que hace

necesario implementar medidas preventivas específicas para garantizar la protección de su salud laboral.

- **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.

Se da por finalizada la asistencia técnica y se anexan los registros fotográficos de la actividad.







CONCLUSIONES

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

Observaciones: La asistencia técnica desarrollada permitió alcanzar de manera efectiva el objetivo de promoción y prevención en salud auditiva y vocal, consolidando la transferencia de conocimientos y la sensibilización del personal participante frente a los riesgos derivados de la exposición sonora y del uso inadecuado de la voz. Las intervenciones previstas se ejecutaron conforme a lo planificado, garantizando la pertinencia metodológica y el impacto esperado en el fortalecimiento de las capacidades locales.

Este avance constituye un hito dentro del plan de acción definido al inicio de la vigencia, evidenciando el compromiso institucional con la mejora de las condiciones de salud laboral en el territorio. No obstante, se reconoce que aún resta por cumplir la tercera actividad programada para el mes de octubre, la cual será determinante para la culminación del plan y la verificación integral de los compromisos establecidos.

La ejecución de esta última fase permitirá cerrar el ciclo de acompañamiento técnico, asegurando la coherencia del proceso, la sostenibilidad de las medidas implementadas y el cumplimiento pleno de los objetivos trazados en materia de salud laboral. De esta manera, se garantiza que el municipio cuente con un proceso completo de intervención, articulado con las prioridades departamentales y con la necesidad de proteger la salud de los trabajadores en sectores de alta exposición a riesgos auditivos y vocales.

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: Ago 13/2026

LUGAR: Vía Principal Municipio Guatavita — 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	Brayan Rojas	1007118864	Administrador	Guatavita	brayan.rojas4188@gmail.com 3132040416.	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; X 13-17 años; 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; X Tecnólogo; Universitario; Posgrado	Brayan Rojas AUTORIZO USO DE DATOS SI X No
2	Ibelda	321 9702698	empleada	Guatavita		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 conf. Arm; Campesino; Cabeza de hogar; Situación de Pobreza; LGBTIQA+; Pers. Migrantes; X Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; Ninguno	X Sin escolaridad; Primaria; Secundaria; Tecnólogo; Universitario; Posgrado	Ibelda Suca AUTORIZO USO DE DATOS SI X No
3	Alexandra Rondón	3212652 531	empleada	Guatavita	Alejandra.rondon.a43@gmail.com 3212623531	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+; X Pers. Migrantes; Ninguno	Indígena; Afrocolombiano; Raizal; Palenquero/a; Rrom o gitano; Ninguno	Sin escolaridad; Primaria; X Secundaria; Tecnólogo; Universitario; Posgrado	Alejandra AUTORIZO USO DE DATOS SI X No
4	Jaime Alfonso	3058237	comerciante	Guatavita	3105540120	X Masculino; Femenino; No binario	Menor de 12 años; 13-17 años; 18-28 años; 29-59 años; X 60 años o más	Pers. con discap; Vict. del conf. 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	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.

Powered by 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	Nidia Castañeda	1071143381	Empleada	Guatavita	3197664604	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 / X Cabeza de hogar / Situación de Pobreza / LGBTIQA+ / Pers. Migrantes / Ninguno	Indígena / Afrocolombiano / Raizal / Palenquero/a / Rrom o gitano / X Ninguno	Sin escolaridad / Primaria / Secundaria / X Tecnólogo / Universitario / Posgrado	Nidia Castañeda AUTORIZO USO DE DATOS Si / No
6	Daniel Sánchez	1071.143.043	Administrador	Guatavita	3103310743	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 / No
7	Yohana Muñoz	1071.143.461	Administradora	Guatavita	3213962693	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	Yohana Muñoz AUTORIZO USO DE DATOS Si / No
8						Masculino / Femenino / No binario	Menor de 12 años / 13-17 años / 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 / Ninguno	Indígena / Afrocolombiano / Raizal / Palenquero/a / Rrom o gitano / Ninguno	Sin escolaridad / Primaria / Secundaria / Tecnólogo / Universitario / Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS Si / No
9						Masculino / Femenino / No binario	Menor de 12 años / 13-17 años / 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 / Ninguno	Indígena / Afrocolombiano / Raizal / Palenquero/a / Rrom o gitano / Ninguno	Sin escolaridad / Primaria / Secundaria / Tecnólogo / Universitario / Posgrado	AUTORIZO USO DE DATOS Si / No
10						Masculino / Femenino / No binario	Menor de 12 años / 13-17 años / 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 / Ninguno	Indígena / Afrocolombiano / Raizal / Palenquero/a / Rrom o gitano / Ninguno	Sin escolaridad / Primaria / Secundaria / Tecnólogo / 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