INFORME CESNE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CESNE

Unidad: FORPO

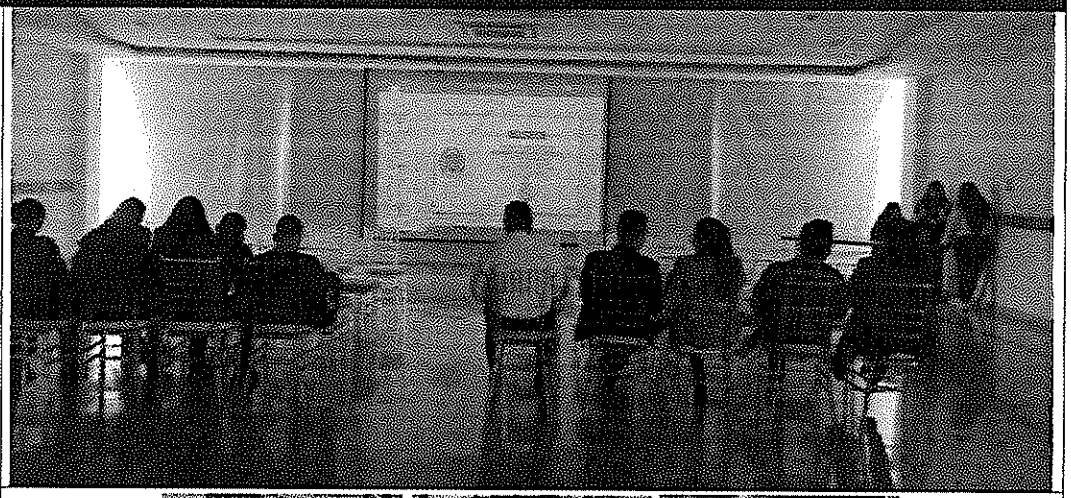
MAYO-JUNIO 2026

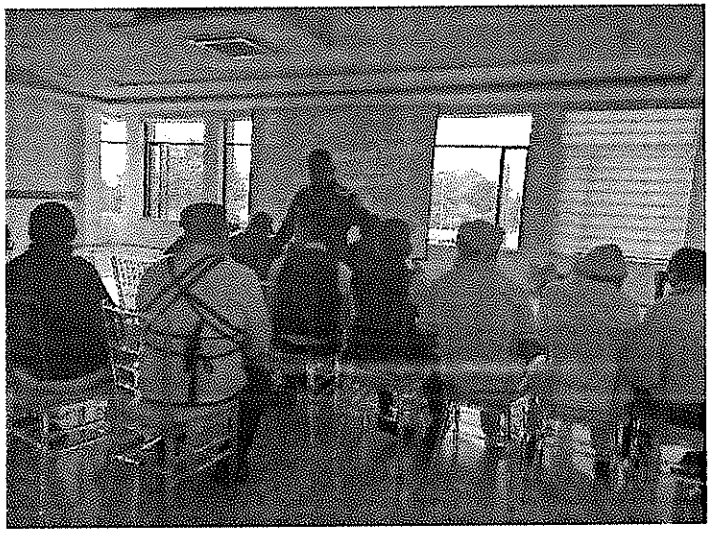
Contrato:035-5-26

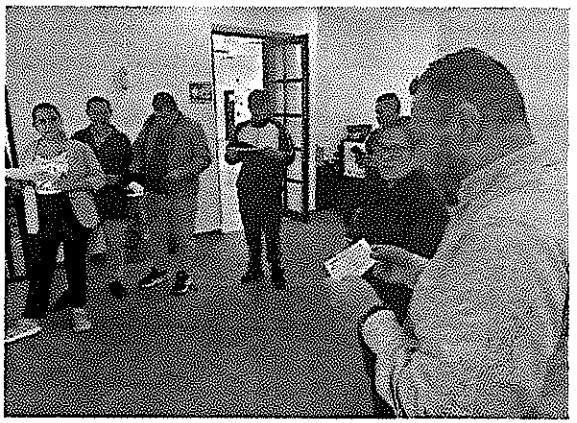
ACTIVIDADES SST MES DE MAYO DE 2026 CESNE

ITEM	RIESGO	ACTIVIDAD RELIZADA	REGISTRO FOTOGRAFICO
1	Riesgo biomecánico	Identificar y controlar los riesgos biomecánicos para prevenir lesiones musculoesqueléticas y proteger la salud de los trabajadores. Se realiza el día 14 de mayo de 2026 **• ACTA - 004054 - ADMON-SOPOR -2.25.**	
2	¿Riesgo locativo	Identificar, evaluar y controlar condiciones locativas inseguras que puedan generar accidentes de trabajo afectando la seguridad salud y bienestar del personal. Se realizo el día 21 de mayo de 2026. **• ACTA – AE-2026- -004055- DIBIE- ADMON-SOPOR -2.25.**	

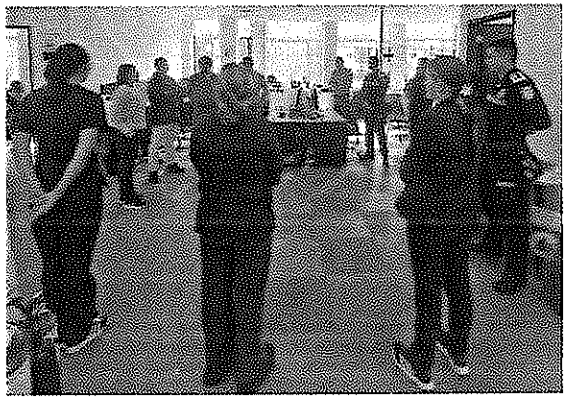
ACTIVIDADES SST MES DE MAYO DE 2026

ITEM	RIESGO	ACTIVIDAD RELIZADA	REGISTRO FOTOGRAFICO
3	Riesgo Psicosocial	Promover y fortalecer la salud mental mediante acciones preventivas y educativas que favorezcan el bienestar emocional, reduzcan el riesgo psicosocial y contribuyan a entornos saludables y seguros en los ámbitos personal, social y laboral. **• ACTA NO. AE-2026-004050-DIBIE**	
4	Riesgo locativo y Riesgo vial	Socialización y sensibilización de los riesgos locativos y de accidentes de tránsito, con el objetivo de identificar los riesgos en los puntos de trabajo y que las personas puedan tomar decisiones oportunas frente a una emergencia. Se realiza el día 15 de mayo de 2026 **• ACTA AE-2026-004051-DIBIE - ADMÓN-SOPOR – 2.25**	

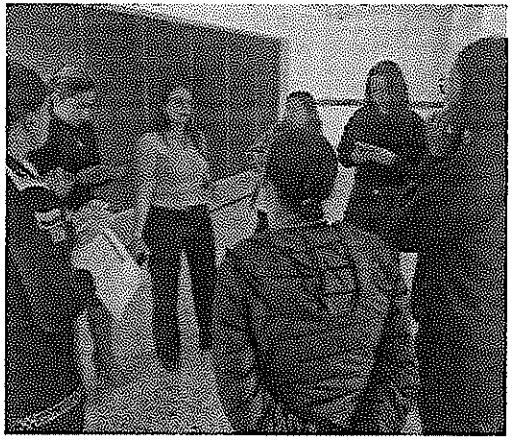
5	Transversal a todos los riesgos laborales (físicos, químicos, biológicos, biomecánicos, psicosociales, condiciones de seguridad y fenómenos naturales).	Acta que trata sobre la inducción y reinducción orientada al fortalecimiento del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, mediante la identificación, prevención y control de riesgos laborales, fomentando ambientes de trabajo seguros y el adecuado desempeño de las funciones del personal. **• ACTA AE-2026-004046-DIBIE-ADMÓN.-SOPOR – 2.25**	
6	Riesgo Químico	Sobre la gestión del riesgo químico, orientada a reforzar las acciones de prevención y la atención oportuna ante emergencias, salvaguardando la seguridad de los trabajadores y la conservación del entorno ambiental. **• ACTA AE-2026-004049-DIBIE - ADMÓN.-SOPOR – 2.25**	NO EXISTE REGISTRO FOTOGRAFICO

7	Riesgo Biológico	La prevención de riesgos biológicos asociados a virus y agentes infecciosos, orientada a fortalecer las medidas de bioseguridad, autocuidado y protección de la salud en el entorno laboral. **• ACTA AE-2026-004047-DIBIE -ADMÓN.-SOPOR – 2.25**	NO EXISTE REGISTRO FOTOGRAFICO
8	Riesgo Psicosocial	La promoción de hábitos saludables y la prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco en el entorno laboral. **• ACTA AE-2026-004048-DIBIE -ADMÓN.-SOPOR – 2.25**	

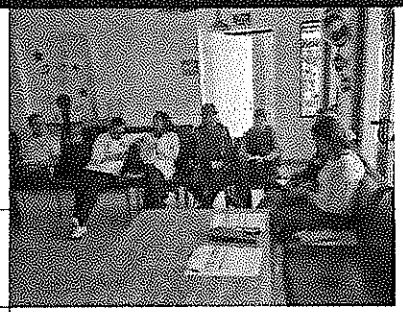
ACTIVIDADES SST MES DE JUNIO DE 2026 CESNE

ITEM	RIESGO	ACTIVIDAD RELIZADA	REGISTRO FOTOGRAFICO
1	Condiciones de Seguridad (Seguridad Vial), Mecánico y Uso de EPP.	Socialización, divulgación y fortalecimiento en riesgos priorizados con énfasis para la prevención de accidentes de tránsito, enfocada en seguridad vial, defensa activa y pasiva, y uso adecuado de EPP. Esta actividad fue realizada el 23 de junio de 2026 **• ACTA - 004724 - ADMON-SOPOR -2.25.**	
2	Transversal a todos los riesgos laborales (físicos, químicos, biológicos, biomecánicos, psicosociales, condiciones de seguridad y fenómenos naturales).	La inducción y fortalecimiento del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), orientada a promover la cultura de prevención, el autocuidado y la gestión de los riesgos laborales. Esta actividad fue realizada el 23 de junio de 2026. **• ACTA -004722- ADMON-SOPOR -2.25.**	

ACTIVIDADES SST MES DE JUNIO DE 2026

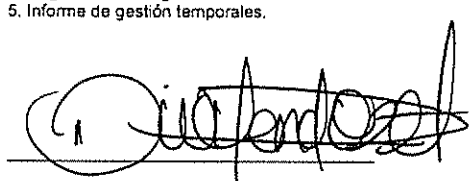
ITEM	RIESGO	ACTIVIDAD RELIZADA	REGISTRO FOTOGRAFICO
3	Riesgo de emergencias (Preparación y respuesta ante emergencias)	Comunicar las acciones, recomendaciones y lineamientos de actuación ante situaciones de emergencia y riesgos asociados a fenómenos naturales o eventos imprevistos, con el fin de fortalecer la capacidad de respuesta de la brigada de emergencia. Esta actividad fue realizada el 26 de junio de 2026. **• ACTA – 004801 - ADMON-SOPOR -2.25.**	
4	Riesgo biomecánico	Promover el autocuidado y la salud ocupacional a través de la adopción sistemática de pausas activas, disminuyendo los efectos del sedentarismo y previendo los riesgos biomecánicos en cada puesto de labor. Esta actividad fue realizada el 03 de junio de 2026. **• ACTA AC-004723- ADMÓN.-SOPOR – 2.25.**	

CONTROLES REALIZADOS CAPACITACIONES DEL SG-SST 2026

ITEM	RIESGO	ACTIVIDAD RELIZADA	REGISTRO FOTOGRAFICO
1	Divulgación y socialización de la política y objetivos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo con base en la resolución N° 02232 del 01/08/2025	ACTA – 2026-021885 - ADMON-SOPOR - 2.25.	 
	Simulacro de evacuación centro social de suboficiales y nivel ejecutivo.	SE RADICA COMO TAREA A LA SVE	
	Cumplimiento suite visión empresarial SVE tarea nro. 1. 1171 realizar inspecciones de seguridad.	SE RADICA COMO TAREA A LA SVE	

Se anexa los siguientes documentos:

1. Matriz de identificación de peligros y riesgos priorizados 2026.
2. Matriz de Elementos de Protección Personal, de acuerdo a la identificación de los peligros y valoración de riesgos.
3. Licencia SST y curso 50 horas
4. Registro de entrega de EPP teniendo en cuenta la matriz.
5. Informe de gestión temporales.



Elaborado por: Contratista. CHRISTIAN CAMILO MORENO YEPEZ
Tecnólogo SST
Licencia Resolución Nro. 8516 del 14/12/2022 –SST-CESNE
Revisó: Contratista. DIANA CAROLINA MENDOZA TRIANA
Responsable SST (E)
Licencia Resolución Nro. 4692 de 29/06/2023 –SST-CESNE
Revisó: SC. WILSON MANUEL LÓPEZ FONSECA
CESNE- jefe de Soporte y Apoyo

Fecha de elaboración: 14/07/2026
Ubicación: C:\Users\Documentos\archivos de gestión\Informes 2025.

Avenida calle 63 Nro. 77 - 73
cesne.saoc@policia.gov.co
www.policia.gov.co

INFORMACIÓN PÚBLICA

DIRECCIÓN DE CALIDAD DE SERVICIOS DE SALUD
SUBDIRECCIÓN INSPECCIÓN, VIGILANCIA Y CONTROL DE SERVICIOS DE SALUD

RESOLUCIÓN No. 4692 de 29/06/2023

"Por la cual se Concede Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo"

LA SUBDIRECTORA DE INSPECCIÓN, VIGILANCIA Y CONTROL DE SERVICIOS DE SALUD.

En uso de sus facultades legales conferidas en los artículos 23 de la ley 1562 de 2012 y 1o. de la Resolución 4502 del 28 de diciembre de 2012 del Ministerio de Salud y Protección Social y en especial por las que le confiere el Decreto 507 del 6 de noviembre de 2013 de la Alcaldía Mayor de Bogotá y,

CONSIDERANDO:

Que el (la) señor(a) DIANA CAROLINA MENDOZA TRIANA , identificado(a) con Cédula de ciudadanía 1031158597, ha solicitado Licencia para prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo como persona natural.

Que el peticionario ha presentado la documentación necesaria, exigida por el literal A del Artículo Segundo de la Resolución 4502 del 28 de diciembre de 2012 del Ministerio de Salud y Protección Social.

Que revisada la solicitud presentada con su documentación anexa y verificado el cumplimiento de los requisitos exigidos por la Resolución No. 4502 de 2012 expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social para el otorgamiento de la licencia de salud ocupacional, se considera procedente la expedición de licencia solicitada.

En mérito de lo expuesto, la Subdirectora de inspección, vigilancia y control de servicios de salud de la Secretaría Distrital de Salud

RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO: Conceder Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo a DIANA CAROLINA MENDOZA TRIANA , Identificado(a) con Cédula de ciudadanía 1031158597, como INGENIERA AMBIENTAL ESPECIALISTA EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO .

ARTICULO SEGUNDO: La licencia otorgada comprende la prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo en las siguientes áreas o campos de acción:

- Investigación en área técnica
- Investigación del accidente de trabajo
- Educación
- Capacitación
- Diseño, Administración y Ejecución del sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
- Seguridad industrial
- Higiene industrial
- Ingeniería Ambiental en Seguridad y Salud en el Trabajo

ARTÍCULO TERCERO: La presente Licencia se concede por término de diez (10) años, es de carácter personal e intransferible, tendrá validez en todo el territorio nacional y puede solicitarse su renovación, por un término igual, en cualquier Secretaría Seccional o Distrital del país.

ARTICULO CUARTO: Cuando el titular de la licencia modifique alguna de las condiciones acreditadas en el momento de su obtención, deberá informar tal hecho a la Dirección de Calidad de Servicios de Salud - Subdirección Inspección, Vigilancia y Control de Servicios de Salud de esta Secretaría de Salud, a fin de que se proceda a modificar la resolución por la cual se otorgó la licencia. En caso contrario incurrirá en las sanciones previstas en las normas legales vigentes.

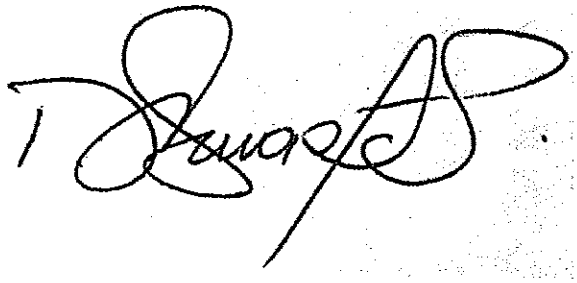
ARTICULO QUINTO: El titular de la licencia deberá dar estricto cumplimiento a las normas que regulan la materia, en especial a la Ley 1562 de 2012, Resolución 4502 del 28 de diciembre de 2012 y demás normas que la modifiquen o

adicionen.

ARTICULO SEXTO: Notificar esta Resolución a DIANA CAROLINA MENDOZA TRIANA informándole que de conformidad con el artículo 74 del Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo (Ley 1437 de 2011) contra la misma proceden los recursos de reposición y en subsidio apelación, los cuales podrá interponer ante esta Secretaría, dentro de los diez (10) días hábiles siguientes a la notificación de este acto administrativo.

NOTIFIQUESE Y CÚMPLASE

Dada en Bogotá, D.C. a los 29/06/2023



DORA DUARTE PRADA

Subdirectora Inspección, Vigilancia y Control de Servicios de Salud

Código de verificación: Ku0vCi24hb

Elaboró: olinfante

Revisó: cevillanueva

Aprobó: dduarte

Libertad y orden
REPÚBLICA DE COLOMBIA

El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

En cumplimiento de la Ley 119 de 1994

Hace constar que

DIANA CAROLINA MENDOZA TRIANA

Con Cedula de Ciudadania No. 1031158597

Cursó y aprobó la acción de Formación

SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST

con una duración de 50 horas

En testimonio de lo anterior. se firma el presente en Campoalegre. a los nueve (9) dias del mes de noviembre de dos mil veintiuno (2021)

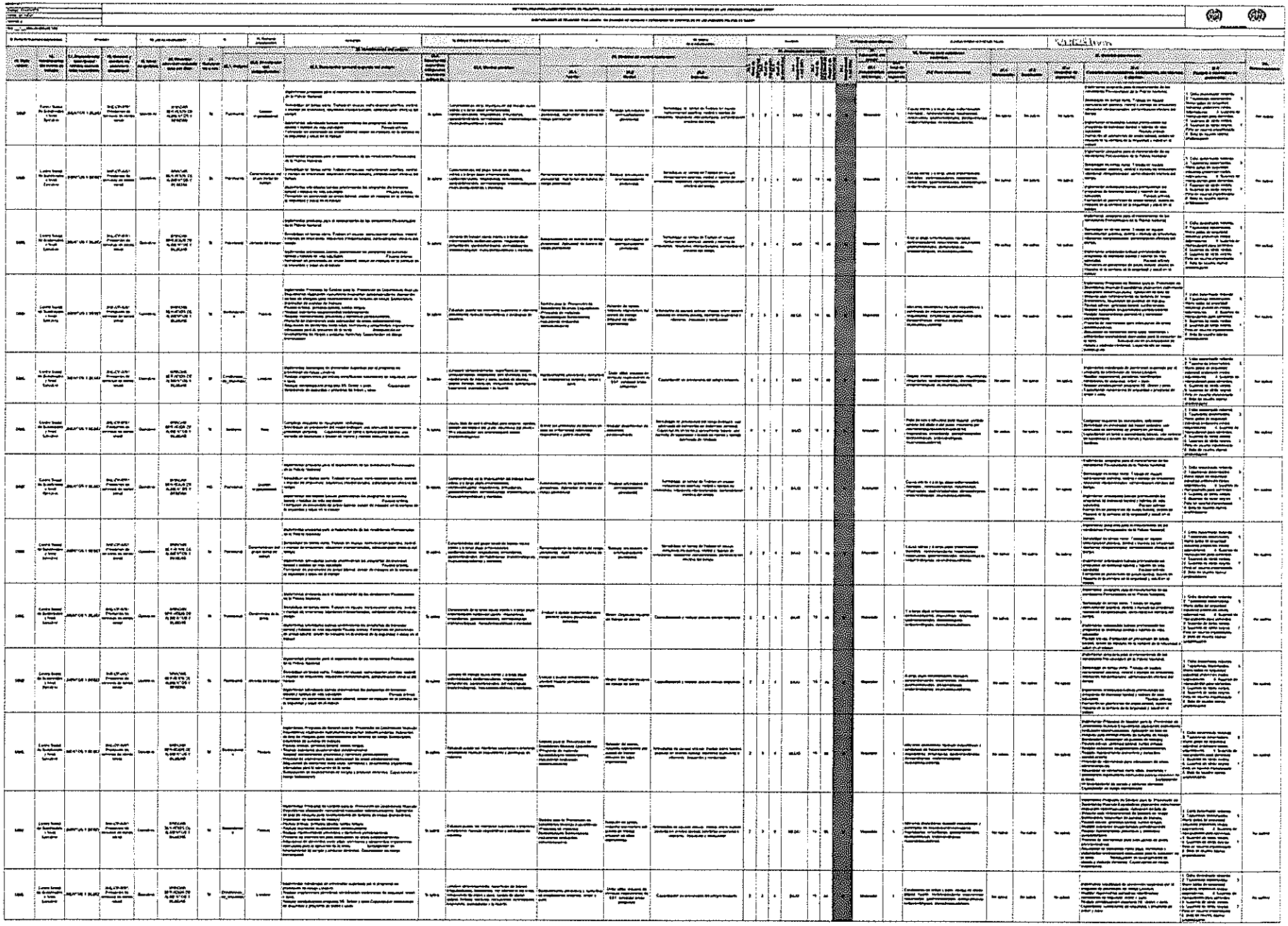
Firmado Digitalmente por

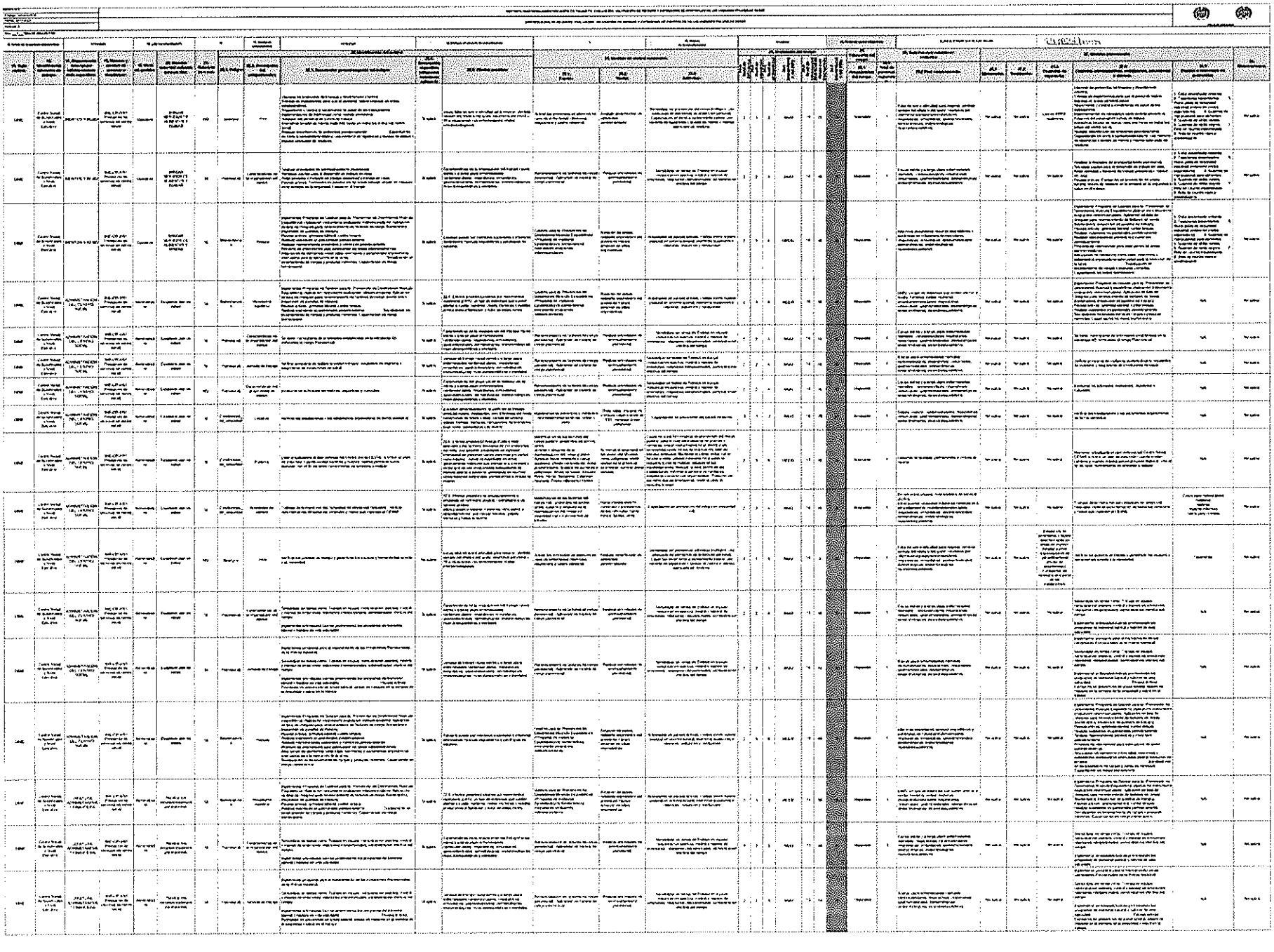


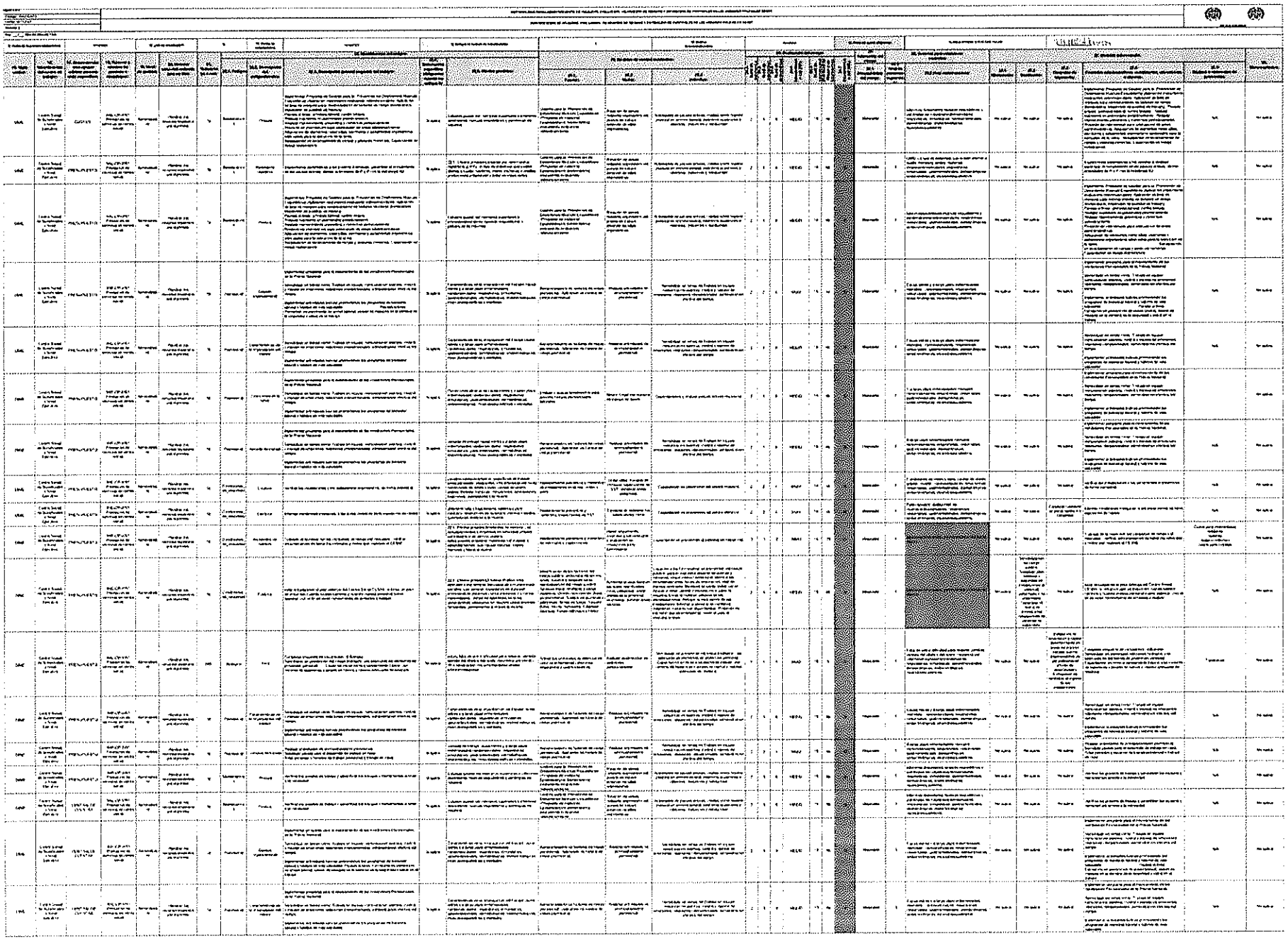
ALEXANDER OSPINA ZAMBRANO
Subdirector (E)
CENTRO DE FORMACION AGROINDUSTRIAL
REGIONAL HUILA

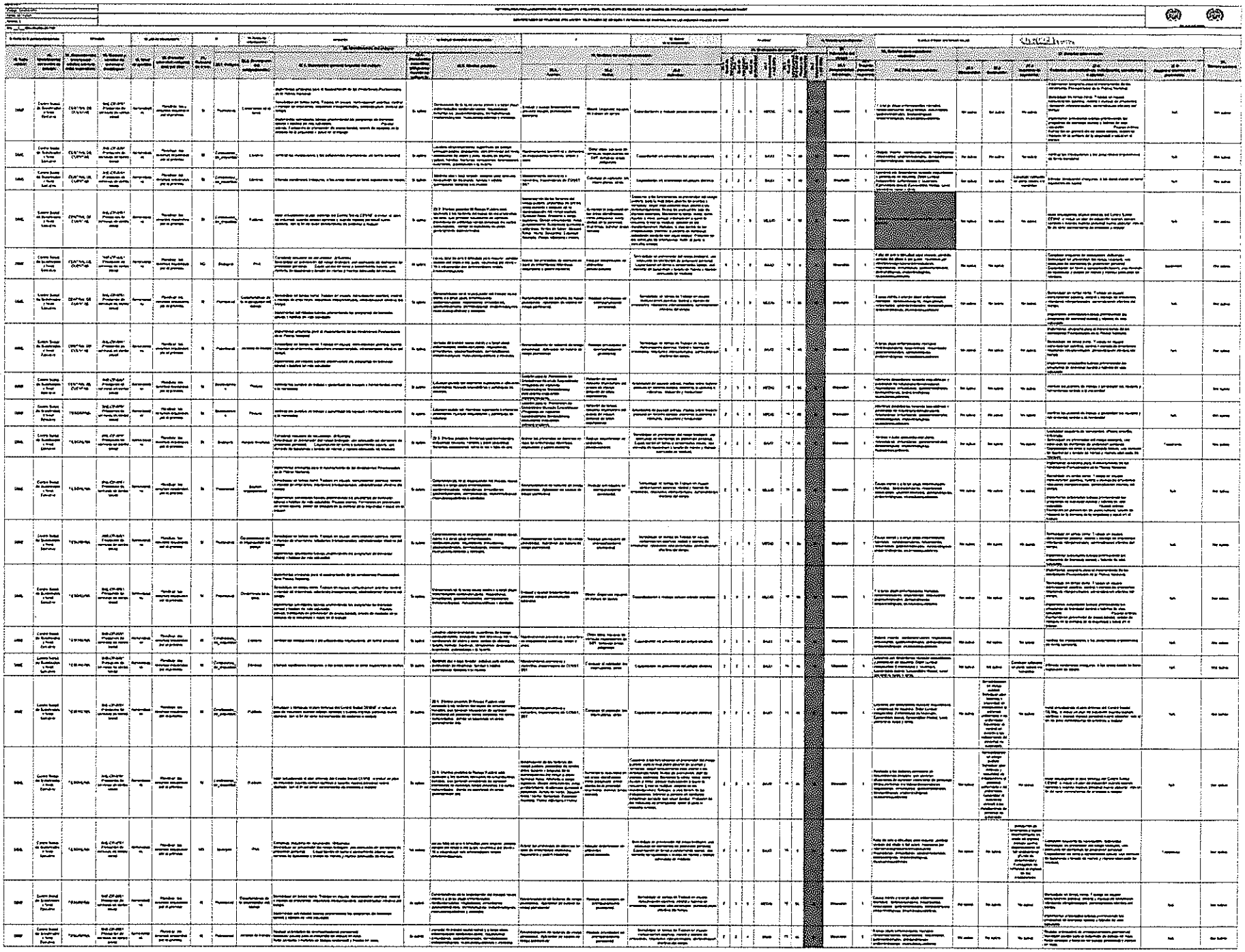
79009327 - 09/11/2021
FECHA REGISTRO

La autenticidad de este documento puede ser verificada en el registro electrónico que se encuentra en la página web http://certificados.sena.edu.co, bajo el número 9116002421859CC1031158597C.

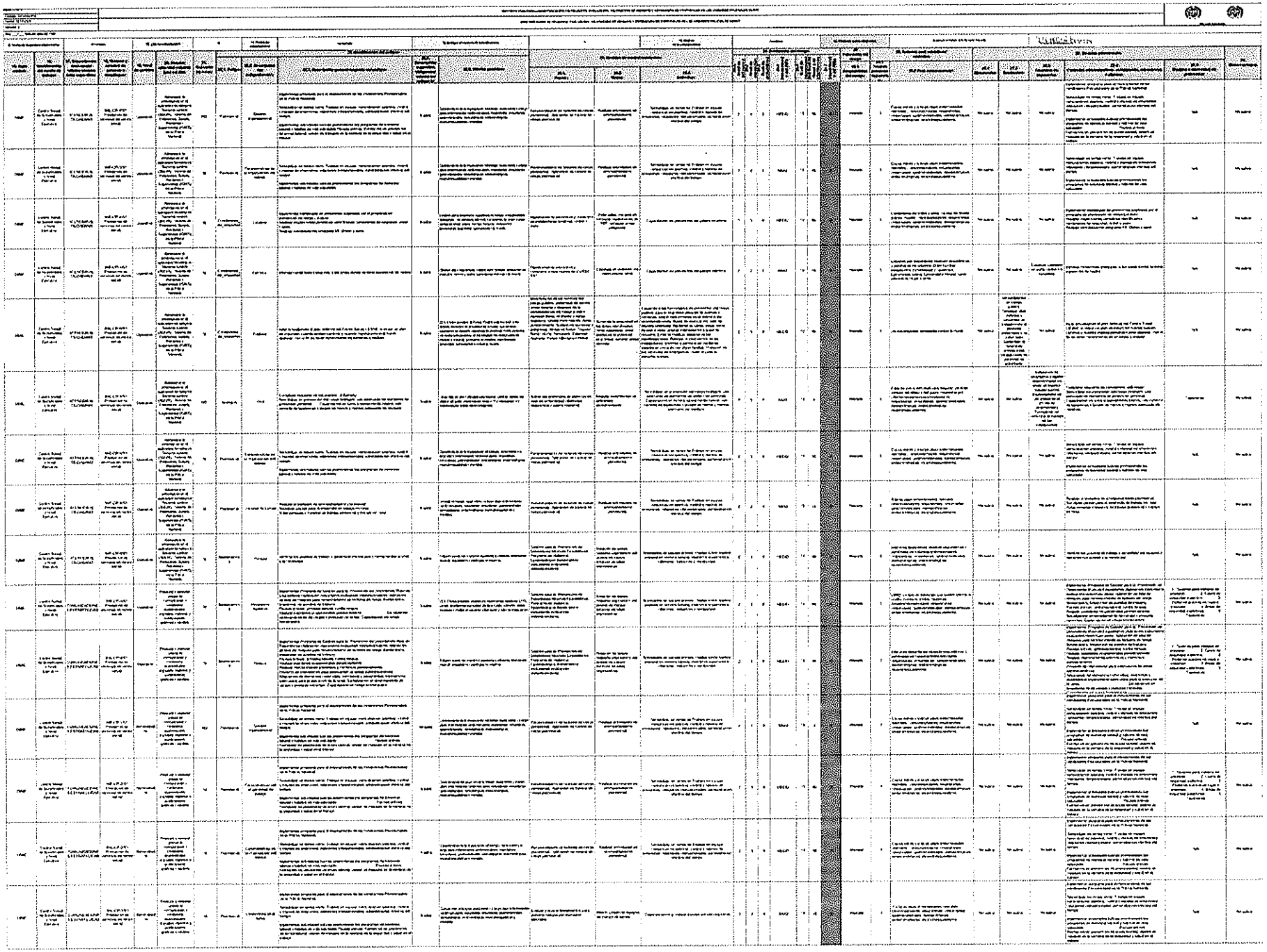


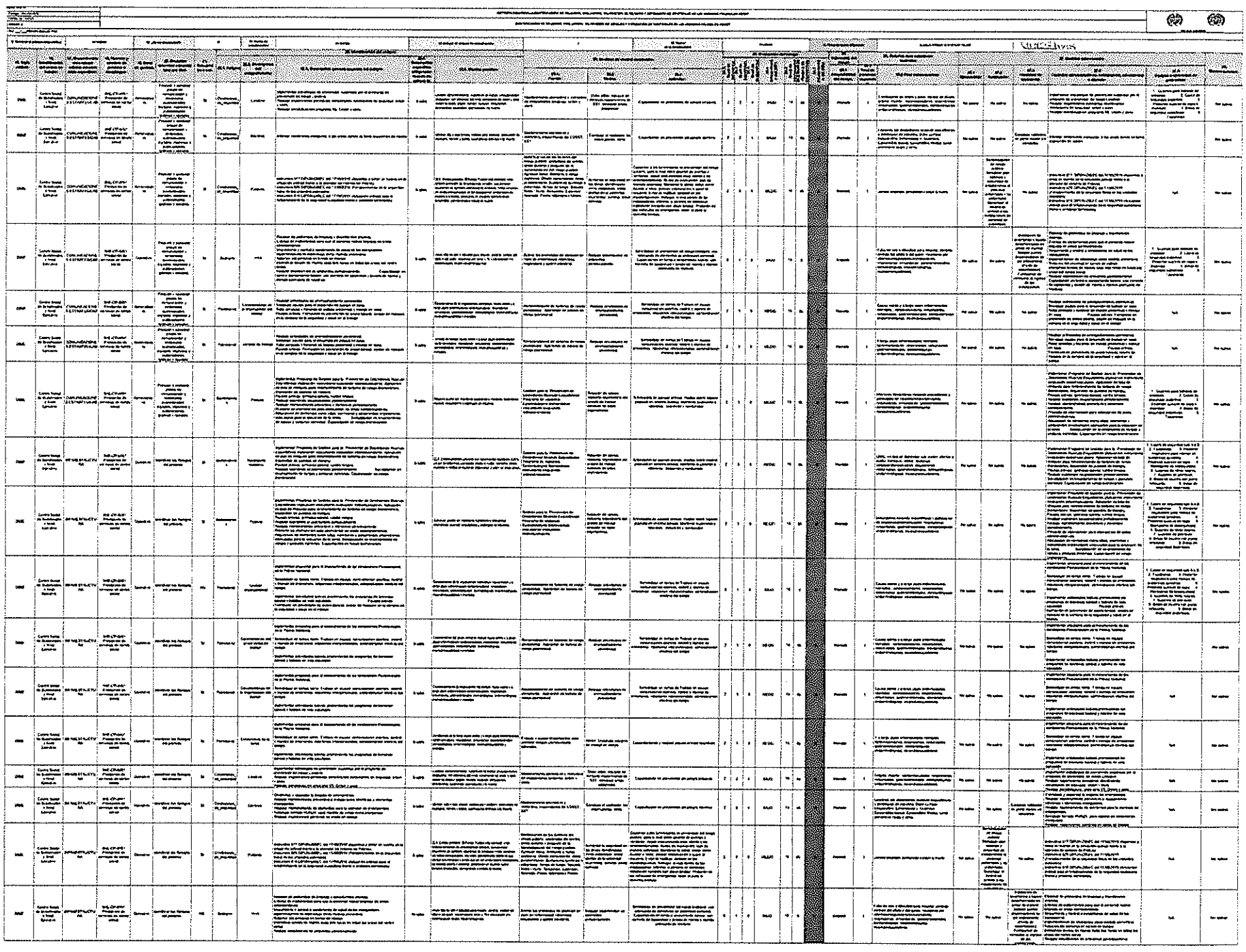


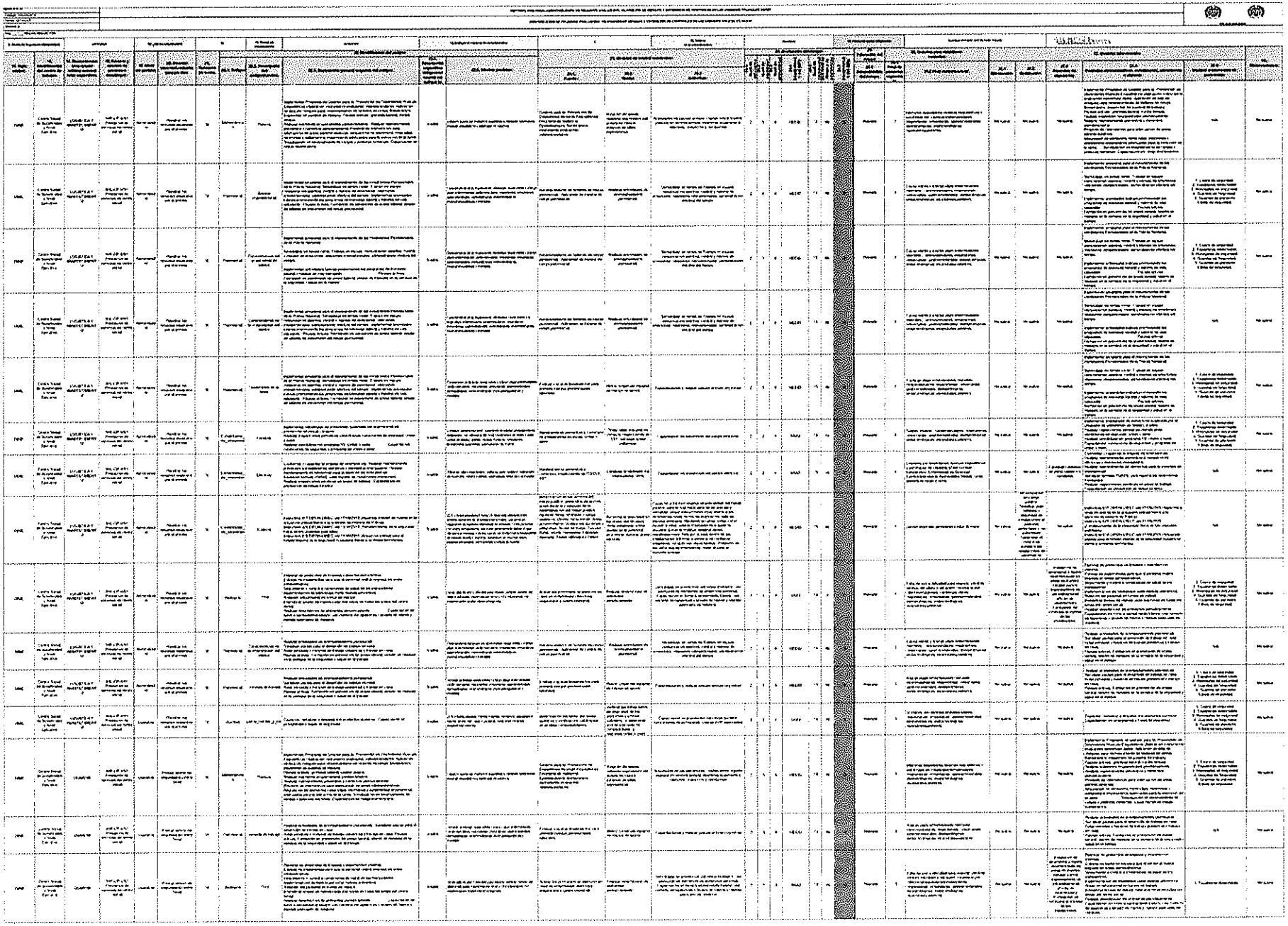


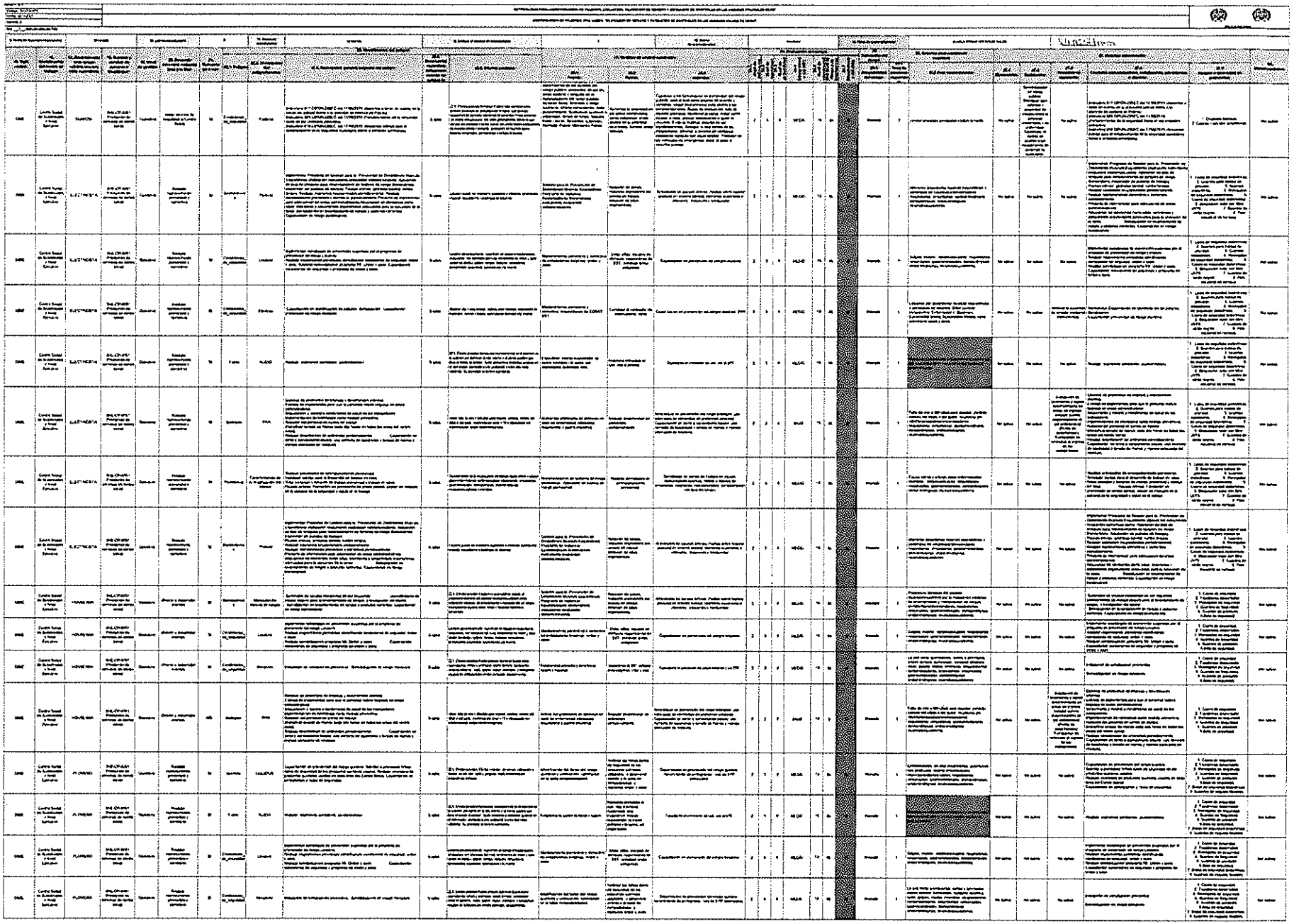


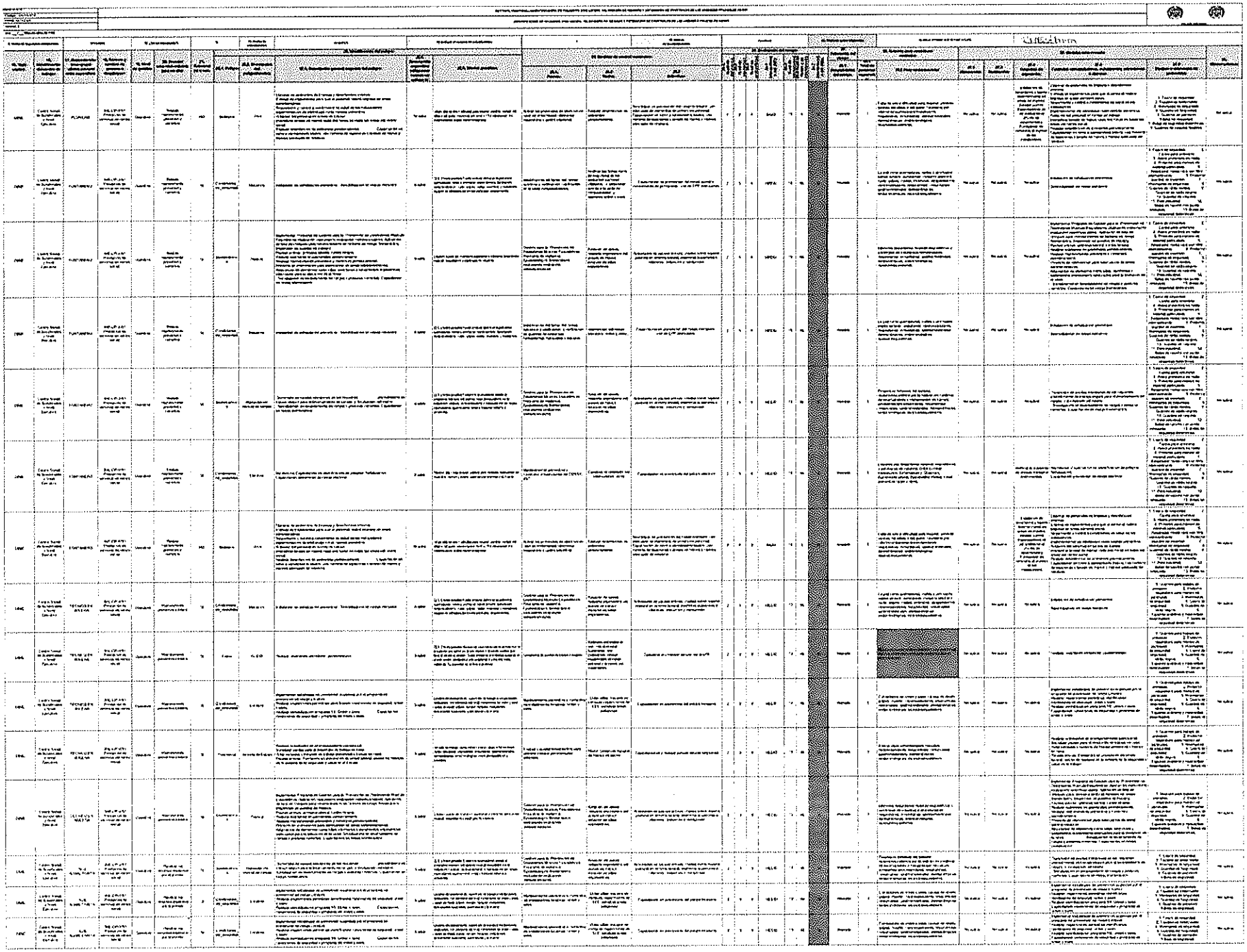
[illegible]

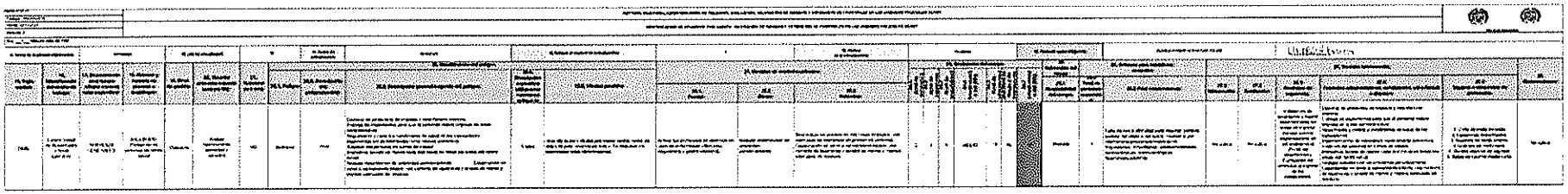












Página: 1 de 1	METODOLOGÍA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN, VALORACIÓN DE RIESGOS Y ESTIMACIÓN DE CONTROLES EN LAS UNIDADES POLICIALES SGSST	POLICIA NACIONAL
Código: 1DH-FR-0055		
Fecha: 12-11-2025	CRONOGRAMA SEGUIMIENTO A MEDIDAS DE INTERVENCIÓN SGSST	
Versión: 1		
Nro. ___1___/SIGLA1-SIGLA2-TRD		

1. Unidad de policía:		2. Región de Policía:	REGION 1	3. Nombres y apellidos de quien diligencia:	BLANCA MYRIAM HERRERA ROJAS	4. Número de cedula:	39516819	5. Nivel de formación:	Especialista
6. Título obtenido:	ESPECIALISTA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	7. N°. de licencia en SST:	RESOLUCION Nro. 3521	8. Fecha de expedición licencia en SST:		9. Fecha de la primera elaboración:		10. ¿Se ha actualizado?:	SI	11. Fecha de actualización:	
12. Indique el número de actualizaciones:	3	13. Modelo de la actualización:	Anualidad				AÑO 2026				

14. Peligro a intervenir:	15. Descripción del Peligro	16.medidas de intervención	17. Descripción medida de intervención:	18. Centro de trabajo a impactar:	19. Cargos y cantidades a impactar:	20. Responsable de la intervención:	21. Periodicidad: Enero 1 2 3 4	Febrero 1 2 3 4	Marzo 1 2 3 4	Abril 1 2 3 4	Mayo 1 2 3 4	Junio 1 2 3 4	Julio 1 2 3 4	Agosto 1 2 3 4	Septiembre 1 2 3 4	Octubre 1 2 3 4	Noviembre 1 2 3 4	Diciembre 1 2 3 4	22. Evidencia:	23. Evaluación de la efectividad	24. Observa
Biomecánicos	Movimiento_repetitivo	Controles administrativos, señalización, advertencias	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	25 TRABAJADORES	Responsable SG- SST														AC-2026-000612-DIBIE	Cumple	No aplic
Biomecánicos	Manipulación_manual_de_cargas	Controles de ingeniería	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	37	Responsable SG- SST															
Condiciones_de_seguridad	Locativo_almacenamiento_superficies_de_trabajo_irregularidades_deslizantes_con_diferencia_del_nivel_condiciones_de_orden_y_aseo_caidas_de_objeto	Controles de ingeniería	s administrativos, señalización, adv	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	37	Responsable SG- SST														AC-2026-000803-DIBIE	Cumple	No aplic
Biológicos	Virus	Equipos o Elementos de protección personal	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	30	Responsable SG- SST														AC-2026-000870-DIBIE	Cumple	No aplic
Condiciones_de_seguridad	Público_Hurtos_Asonadas_Ataques_Hostigamiento_toma_subversiva_en_instalaciones_o_atentado_terrorista_compo_mnuado_etc.	Controles administrativos, señalización, advertencias	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	92	Responsable SG- SST															
Psicosociales	Gestión_organizacional	Controles administrativos, señalización, advertencias	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	30	Responsable SG- SST														AC-2026-000753-DIBIE	Cumple	No aplic
Biomecanicos	Postura_prolongada_mantenida_forzada_anti_gravitacionales	Controles administrativos, señalización, advertencias	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	62	Responsable SG- SST															
Psicosociales	Condiciones_de_la_tarea	Controles administrativos, señalización, advertencias	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	30	Responsable SG- SST															
Químico	Liquidos_nieblas_y_rocios	Equipos o Elementos de protección personal	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	17	Responsable SG- SST															
Psicosociales	Caracteristicas_de_la_organización_del_trabajo	Controles administrativos, señalización, advertencias	Controles administrativos, señalización, advertencias	CENTRO SOCIAL DE SUBOFICIALES Y NIVEL EJECUTIVO	30	Responsable SG- SST														AC-2026-000682-DIBIE	Cumple	No aplic

Ciudad: Bogotá D.C.
Fecha: Mayo de 2026

INFORME MENSUAL DE SISTEMA DEL GESTIÓN AMBIENTAL

CUMPLIMIENTO CONTRACTUAL AL PLAN DE SANEAMIENTO BÁSICO - CESNE:

CUMPLIMIENTO AL PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

El Programa de Limpieza y Desinfección establece los lineamientos necesarios para mantener la planta física libre de focos de contaminación, garantizando áreas de trabajo seguras, higiénicas e inocuas para el procesamiento de alimentos. El cumplimiento de estas directrices contribuye a la reducción de los riesgos de contaminación, optimiza la eficiencia operativa y fortalece la calidad e inocuidad del producto final.

Asimismo, el programa define los métodos, procedimientos, detergentes y desinfectantes utilizados en las actividades de limpieza y desinfección, así como los mecanismos de verificación, seguimiento y registro de resultados, asegurando el cumplimiento de los estándares sanitarios y de calidad establecidos.

2. OBJETIVO GENERAL

Implementar el Plan de Saneamiento Básico en el Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE), mediante la ejecución y seguimiento de los programas de limpieza y desinfección, gestión integral de residuos sólidos, control integrado de plagas y aseguramiento de la calidad del agua potable. Su finalidad es garantizar condiciones higiénico-sanitarias adecuadas que contribuyan a la inocuidad de las instalaciones, los procesos y los productos ofrecidos, promoviendo el cumplimiento de la normatividad sanitaria vigente y la protección de la salud de los usuarios y colaboradores.

3. ALCANCE

El presente informe técnico consolida las evidencias y resultados de las actividades desarrolladas en el marco del Programa de Limpieza y Desinfección del Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE), orientadas a garantizar condiciones higiénico-sanitarias adecuadas y espacios seguros para los usuarios.

De igual manera, presenta la verificación del cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, las actividades de supervisión y seguimiento operativo al personal externo encargado de la prestación del servicio, así como la validación del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los estándares de calidad establecidos por la institución. Estas acciones contribuyen al fortalecimiento de la inocuidad, la seguridad sanitaria y la mejora continua de los procesos desarrollados en las instalaciones del CESNE.

4. GESTIONES REALIZADAS MES DE MAYO

El seguimiento al personal de servicios generales constituye una herramienta fundamental para verificar el cumplimiento de los lineamientos establecidos en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y Gestión Ambiental. A través de inspecciones periódicas y actividades de supervisión, se identifican, evalúan y controlan los riesgos asociados a la exposición de agentes físicos, químicos y biológicos, así como los factores ergonómicos y las condiciones que pueden generar incidentes o accidentes laborales.

Los resultados obtenidos permiten establecer acciones preventivas, correctivas y de mejora continua orientadas a fortalecer las condiciones de trabajo seguras, promover la cultura de prevención y autocuidado, optimizar el desempeño ambiental y garantizar el cumplimiento de los estándares institucionales y normativos aplicables al Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE).

5. SEGUIMIENTO DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Con el fin de garantizar la inocuidad, la calidad sanitaria y las condiciones óptimas de las instalaciones del Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE), se realiza un seguimiento permanente al Programa de Limpieza y Desinfección. Mediante inspecciones periódicas y actividades de verificación, se evalúa la correcta ejecución de las labores de limpieza y desinfección en áreas, superficies, equipos y elementos de uso común, asegurando la aplicación adecuada de los productos autorizados y el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad establecidos.

La trazabilidad de las actividades desarrolladas se garantiza a través de formatos de control, listas de verificación y registros operativos debidamente diligenciados, los cuales permiten documentar la ejecución de las tareas, identificar oportunamente desviaciones o hallazgos y establecer acciones preventivas, correctivas y de mejora continua.

Este proceso de monitoreo y control fortalece la eficacia del programa, contribuye al cumplimiento de los estándares higiénico-sanitarios institucionales y promueve ambientes seguros y saludables para usuarios, colaboradores y visitantes del CESNE.

6. PLAN DE ACCIÓN – MAYO 2026:

Con el propósito de dar cumplimiento a los lineamientos establecidos en el Programa de Limpieza y Desinfección del Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE), se formuló e implementó el presente Plan de Acción correspondiente al mes de mayo de 2026. Este documento establece las actividades, responsabilidades, frecuencias de ejecución y mecanismos de seguimiento y control requeridos para garantizar el mantenimiento de condiciones higiénico-sanitarias adecuadas en las instalaciones.

El plan contempla la ejecución de rutinas de limpieza y desinfección en áreas críticas, operativas y de uso común, la verificación del cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, la gestión técnica de los insumos químicos utilizados y el diligenciamiento oportuno de los formatos de control establecidos por la institución.

Asimismo, incorpora actividades de inspección, seguimiento operativo, capacitación y sensibilización del personal encargado de la prestación del servicio, así como el monitoreo permanente de las

condiciones de limpieza y desinfección. Estas acciones permiten identificar oportunidades de mejora y establecer medidas preventivas, correctivas y de seguimiento en coordinación con la empresa prestadora del servicio y el responsable del Sistema de Gestión.

El cumplimiento de las actividades programadas se encuentra soportado en el presente informe mediante registros de limpieza y desinfección, formatos de inspección y supervisión, listas de verificación y demás evidencias documentales que demuestran la ejecución de las acciones previstas. Lo anterior contribuye al fortalecimiento de la mejora continua del programa, al cumplimiento de los estándares de calidad e inocuidad y a la adecuada prestación del servicio en beneficio de los usuarios del CESNE.

CUMPLIMIENTO CONTRACTUAL DE CAPACITACIONES PLAN DE SANEAMIENTO BÁSICO - CESNE

En el marco del Plan de Saneamiento Básico del Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE), se desarrollaron y culminaron las jornadas de capacitación dirigidas al personal de servicios generales, con el propósito de fortalecer las competencias necesarias para la adecuada ejecución de las actividades de limpieza y desinfección en las diferentes áreas de la instalación.

Las capacitaciones estuvieron orientadas al fortalecimiento de conocimientos y buenas prácticas relacionadas con los protocolos de bioseguridad, el uso seguro y la manipulación adecuada de productos químicos, la prevención de riesgos laborales y la promoción del autocuidado, contribuyendo al cumplimiento de los estándares institucionales en materia de higiene, seguridad y salud en el trabajo.

Como soporte del cumplimiento de estas actividades y de las obligaciones contractuales asociadas, se consolidaron los registros de asistencia, evaluaciones, actas y demás evidencias documentales de participación, permitiendo verificar la ejecución efectiva del programa de formación. Estas acciones favorecen la mejora continua de los procesos operativos, fortalecen la cultura de prevención y contribuyen al mantenimiento de condiciones higiénico-sanitarias óptimas en todas las instalaciones del CESNE.

PROGRAMA DE AHORRO DE AGUA Y ENERGÍA – CESNE

En cumplimiento de los lineamientos establecidos en el Programa para el Uso Eficiente y Ahorro del Agua (PUEAA), en concordancia con la Ley 373 de 1997, el Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE) desarrolla acciones orientadas a la optimización del consumo de agua y energía, promoviendo el uso racional y eficiente de los recursos naturales en todas sus actividades operativas.

De manera complementaria, y en observancia de los requisitos sanitarios contemplados en la Resolución 2674 de 2013, la entidad implementa medidas de control, seguimiento y sensibilización que contribuyen al fortalecimiento de una gestión ambiental responsable, garantizando condiciones adecuadas para la prestación de los servicios y la conservación de los recursos.

La articulación de estas disposiciones normativas permite consolidar una operación sostenible, orientada a la prevención de impactos ambientales, la mejora continua del desempeño institucional y el cumplimiento de los principios de eficiencia, responsabilidad ambiental y desarrollo sostenible dentro de las instalaciones del CESNE.

PROGRAMA DE MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS – CESNE

En cumplimiento de los lineamientos establecidos en el Plan de Saneamiento Básico y la normativa ambiental vigente, se desarrolló la capacitación sobre el Manejo Integral de Residuos Sólidos, en el marco del Plan de Gestión Integral de Residuos Sólidos (PGIRS) del Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE).

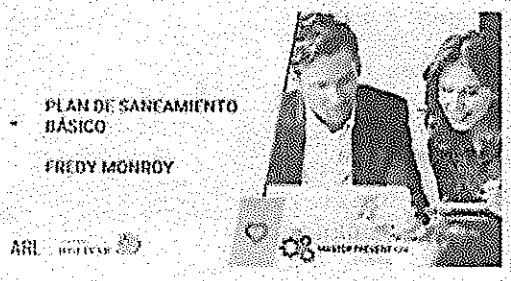
La jornada de formación tuvo como objetivo fortalecer los conocimientos y competencias del personal en materia de gestión ambiental y saneamiento, contribuyendo a la prevención de riesgos sanitarios y a la adecuada gestión de los residuos generados en las instalaciones. Asimismo, se promovió el cumplimiento de las disposiciones legales aplicables y de las buenas prácticas ambientales orientadas a la protección de la salud pública y la conservación del entorno.

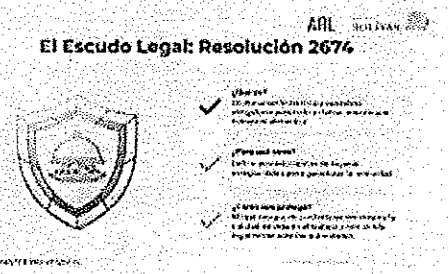
PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN – CESNE

En el marco de las actividades de seguimiento y supervisión contractual correspondientes al mes de mayo de 2026, se desarrolló la capacitación en Limpieza y Desinfección dirigida al personal de Servicios & Outsourcing S.A.S., con el propósito de fortalecer las competencias técnicas requeridas para la correcta ejecución de las actividades operativas en las instalaciones del Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE).

La jornada de formación estuvo orientada a la actualización y estandarización de los procedimientos de limpieza y desinfección, el uso adecuado de insumos y equipos, la aplicación de protocolos de bioseguridad y el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el Plan de Saneamiento Básico institucional. Asimismo, permitió reforzar las buenas prácticas de higiene y control sanitario necesarias para garantizar condiciones seguras y adecuadas en las diferentes áreas de servicio.

Con esta actividad se aseguró la alineación del personal operativo con los estándares de calidad, inocuidad y seguridad exigidos por la institución, contribuyendo al fortalecimiento de la prestación del servicio, la mejora continua de los procesos y el cumplimiento de las obligaciones contractuales establecidas.



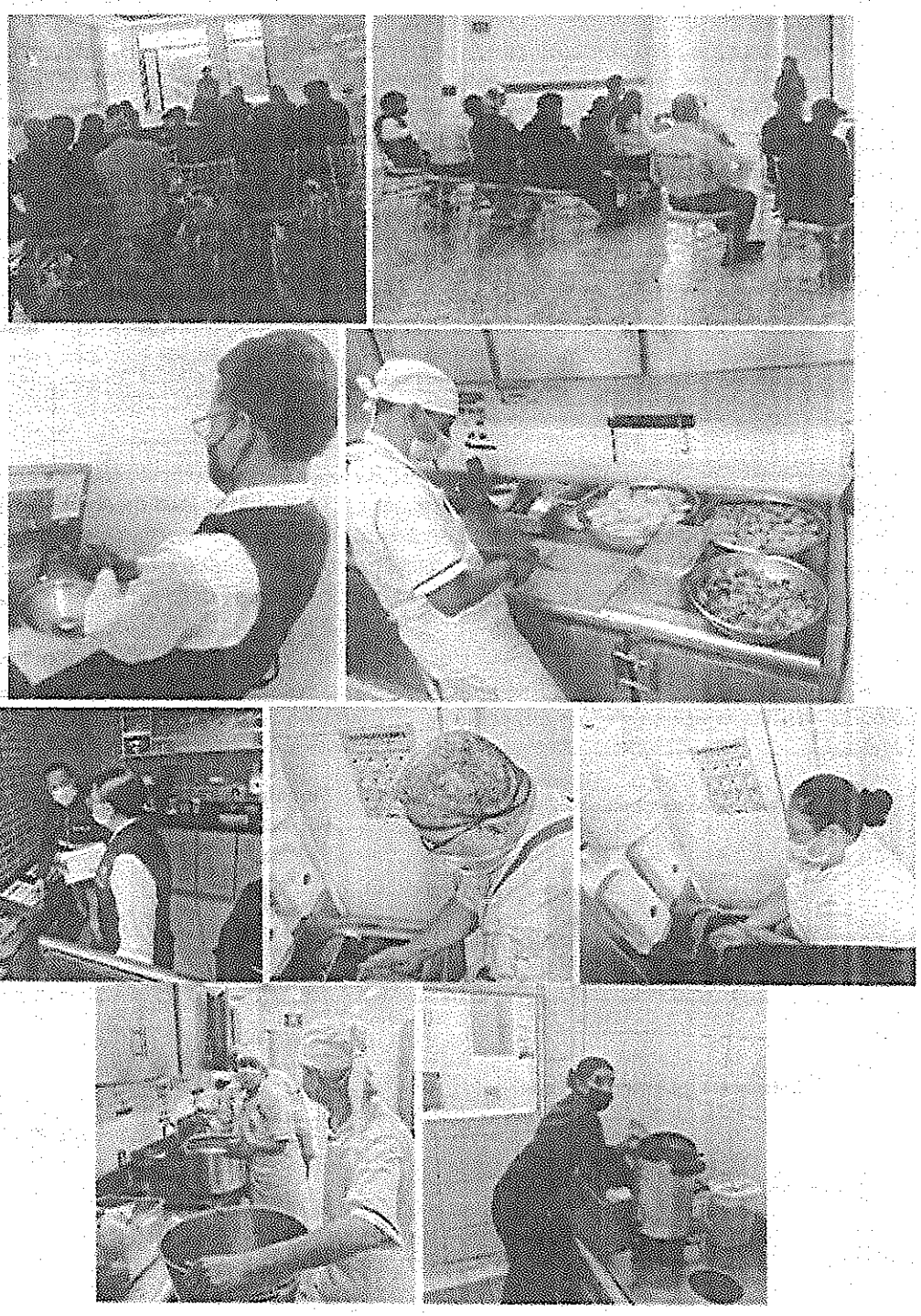


CESNE

Servicios & Outsourcing S.A.S.

arl SEGUROS BOLÍVAR

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



CESNE

Servicios & Outsourcing S.A.S.

arl SEGUROS BOLÍVAR

La Regla de Oro: Hacer y Registrar

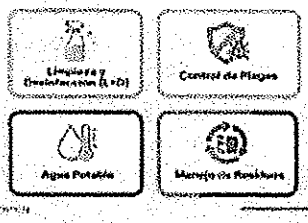
ARL

Importancia Operativa (La Acción)

Importancia Documental (El Soporte)

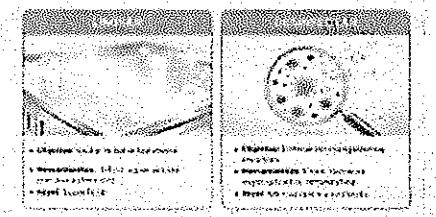
Los 4 Pilares del Plan de Saneamiento

ARL



Pilar 1: Limpiar vs. Desinfectar

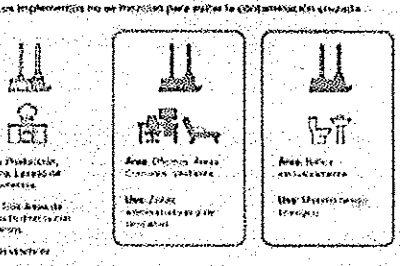
ARL



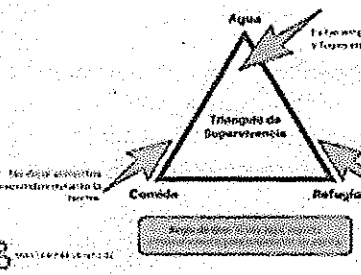
Prevención Visual: Código de Colores

ARL

Los implementos no se mezclan para evitar la contaminación cruzada.

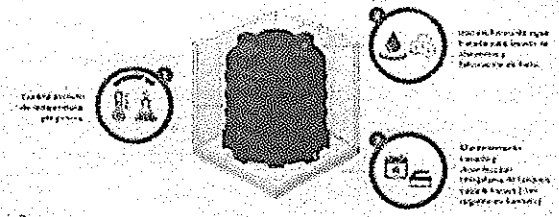


Pilar 2: Rompiendo el Triángulo de Plagas



ARL

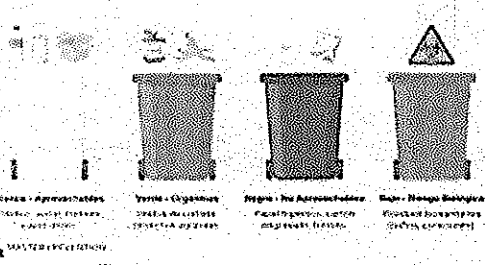
Pilar 3: La Red de Agua Potable



ARL

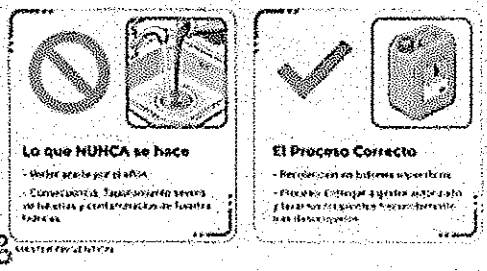
Pilar 4: Estación de Clasificación (Res. 2184)

ARL

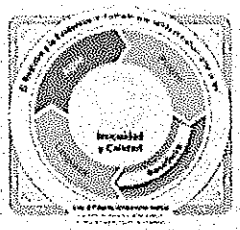


Semáforo Crítico: Grasas y Aceites Usados

ARL

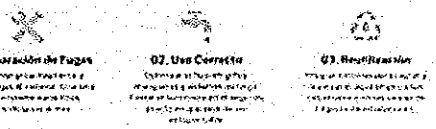


Síntesis: El Ecosistema de Saneamiento



La Realidad del Recurso Hídrico





Tu labor diaria es la barrera más importante para proteger la salud pública.

7. CONCLUSIÓN DEL REPORTE

Se da por concluido el periodo correspondiente al mes de mayo de 2026, certificando la ejecución integral del Programa de Limpieza y Desinfección en el Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo (CESNE). El cumplimiento de los protocolos establecidos, junto con el fortalecimiento continuo de las competencias del personal operativo, permitió garantizar la protección de la salud de los usuarios, así como la conservación de las instalaciones, en concordancia con los estándares institucionales de calidad e inocuidad.

La ejecución del programa se desarrolló bajo lineamientos técnicos rigurosos, abarcando actividades de limpieza rutinaria y desinfección especializada en áreas críticas y de alta sensibilidad, tales como servicios de enfermería, zonas de preparación y almacenamiento, y depósitos de residuos. Este despliegue operativo fue soportado por el control estricto en la dosificación y uso de insumos químicos, el diligenciamiento sistemático de registros y formatos de control, y el monitoreo permanente de puntos críticos de control.

Como resultado de este proceso, se mantuvieron condiciones higiénico-sanitarias óptimas, minimizando la exposición a riesgos biológicos, químicos y físicos. Asimismo, la identificación oportuna de hallazgos y la implementación de acciones correctivas y preventivas permitió consolidar el ciclo de mejora continua, fortaleciendo la eficiencia del servicio y el cumplimiento de los objetivos del Programa de Limpieza y Desinfección en el CESNE.

SEGUROS BOLÍVAR | ARL

Registro de Asistencia

Cronograma	Secuencia	Fecha
		12 / 04 / 2026
Empresa	**NIT - Grupo**	**Plan**
Servicios y outsourcing SAS		
Tema y/o Actividad a realizar		**Horario**
Plan descacharramiento Publico — Limpieza y desinfección		De: Hasta:
Ciudad/Departamento de prestación		**No. Total de Horas**
Bogotá.		
Nombre Aliado Estratégico	**Participante ARL**	

No.	NOMBRE	CEDULA	EMPRESA	FIRMA
1	Angel Gabriel Aguilar	1247271	Cesne	
2	Fernando Gil. M	5522022	Cesne	
3	Oscar Albert Ramirez Ruiz	80738799	CESNE	Oscar Ramirez
4	Enrique Carabali	80.664.799	Cesne	
5	Digna Sumercinoco	12629821	CESNE	
6	Rigna Yule	65692494	CESNE	
7	Maria Lucia Quero	52798140	CESNE	
8	Maritza Correa C	52986973	Cesne	
9	Patricia Alvarino	52795694	Cesne	
10	Jacson Salinas	79913278	CESNE	
11	Oscar Javier Becerra	1032983923	Cesne	
12	William Arturo Cardozo	1024503485	Cesne	
13	Ivon Lopez	52064553	Cesne	
14	Angela Prado Barrios	52613758	CESNE	
15	Brandon Stiv Perez	1000162957	Cesne	
16	Diana Dayana	1168937682	Cesne	
17	Gabriela Garcia Lara	47566663	Cesne	
18	Eduardo Cala Arciniega	1026259522	CESNE	
19	Nidia Jimenez	1007316949	Cesne	
20	Maribel Salcedo	1032420311	Cesne	
21				
22				
23				
24				
25				

Observaciones del participante ARL. _____

Compañía de Seguros Bolívar S.A.

FORMA ATEP01 (Rad ADP1251)

VIGILADO Superintendencia Financiera de Colombia

DIRECCIÓN DE CALIDAD DE SERVICIOS DE SALUD
SUBDIRECCIÓN INSPECCIÓN, VIGILANCIA Y CONTROL DE SERVICIOS DE SALUD

RESOLUCIÓN No. 6321 de 15/08/2023

"Por la cual se Concede Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo"

LA SUBDIRECTORA DE INSPECCIÓN, VIGILANCIA Y CONTROL DE SERVICIOS DE SALUD.

En uso de sus facultades legales conferidas en los artículos 23 de la ley 1562 de 2012 y 1o. de la Resolución 4502 del 28 de diciembre de 2012 del Ministerio de Salud y Protección Social y en especial por las que le confiere el Decreto 507 del 6 de noviembre de 2013 de la Alcaldía Mayor de Bogotá y,

CONSIDERANDO:

Que el (la) señor(a) JAVIER HERNAN MANCIPE FONSECA, identificado(a) con Cédula de ciudadanía 79430866, ha solicitado Licencia para prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo como persona natural.

Que el peticionario ha presentado la documentación necesaria, exigida por el literal A del Artículo Segundo de la Resolución 4502 del 28 de diciembre de 2012 del Ministerio de Salud y Protección Social.

Que revisada la solicitud presentada con su documentación anexa y verificado el cumplimiento de los requisitos exigidos por la Resolución No. 4502 de 2012 expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social para el otorgamiento de la licencia de salud ocupacional, se considera procedente la expedición de licencia solicitada.

En mérito de lo expuesto, la Subdirectora de inspección, vigilancia y control de servicios de salud de la Secretaría Distrital de Salud

RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO: Conceder Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo a JAVIER HERNAN MANCIPE FONSECA, identificado(a) con Cédula de ciudadanía 79430866, en el (la) INGENIERO INDUSTRIAL ESPECIALISTA EN HIGIENE INDUSTRIAL.

ARTICULO SEGUNDO: La licencia otorgada comprende la prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo en las siguientes áreas o campos de acción:

- Investigación en área técnica
- Investigación del accidente de trabajo
- Educación
- Capacitación
- Diseño, Administración y Ejecución del Programa de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
- Seguridad Industrial
- Higiene Industrial
- Interventoría Industrial en Seguridad y Salud en el Trabajo

ARTÍCULO TERCERO: La presente licencia se concede por un lapso de diez (10) años, es de carácter personal e intransferible, tiene validez en todo el territorio nacional y puede solicitarse su renovación, por un término igual, en cualquier Secretaría Seccional o Distrital del país.

ARTICULO CUARTO: Cualquier modificación de la licencia, que alguna de las condiciones acreditadas en el momento de su obtención, deberá informar tal hecho a la Dirección de Calidad de Servicios de Salud - Subdirección Inspección, Vigilancia y Control de Servicios de Salud de la Secretaría de Salud, a fin de que se proceda a modificar la resolución por la cual se otorgó la licencia. En caso contrario incurrirá en las sanciones previstas en las normas legales vigentes.

ARTÍCULO QUINTO: El titular de la licencia deberá dar estricto cumplimiento a las normas que regulan la materia, en especial a la Ley 1562 de 2012, Resolución 4502 del 28 de diciembre de 2012 y demás normas que la modifiquen o

Copia Controlada por Policía Nacional Marzo de 2026

adicionen.

ARTICULO SEXTO: Notificar esta Resolución a JAVIER HERNÁN MANCIPE FONSECA informándole que de conformidad con el artículo 74 del Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo (Ley 1437 de 2011) contra la misma proceden los recursos de reposición y en subsidio apelación, los cuales podrá interponer ante esta Secretaría, dentro de los diez (10) días hábiles siguientes a la notificación de este acto administrativo.

NOTIFIQUESE Y CUMPLASE

Dada en Bogotá, D.C. a los 15/09/2023

ROHALD ALEXANDER TOVAR SIERRA

Subdirector Inspección, Vigilancia y Control de Servicios de Salud (E)

Código de verificación: RiNZy0CP9T

Elaboró: [illegible]

Revisó: [illegible]

Aprobó: [illegible]

Copia solicitada por Club de la Policía Nacional Marzo de 2026

POSITIVA
Compañía de Seguros
BIEN QUE SEA PARA TODOS

POSITIVA EDUCA
MÁS FORMACIÓN, MÁS BIENESTAR

LA REPÚBLICA DE COLOMBIA

Mediante registro RCO-0002 del Ministerio del Trabajo, que avala el proceso de formación acorde con la Resolución Nro. 4927 de 2016

Y en su nombre

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A

Certifican que:

Javier Hernan Mancipe Fonseca

Identificado (a) con C.C. Nº 79430866

Cursó y aprobó satisfactoriamente el curso de:

Certificación de capacitación, Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo (SG - SST)

Con una intensidad de estudio de 50 horas

Se expide en Bogotá D.C. a los 14 días del mes de Agosto de 2017

El proceso académico es garantizado por la UMB Virtual bajo el convenio suscrito con POSITIVA Compañía de Seguros S.A

MINHACIENDA

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Postgrados

ARL SEGUROS BOLÍVAR

SEGUROS BOLÍVAR

CERTIFICA QUE

JAVIER HERNAN MANCIPE FONSECA

Numero de identificación:

79430866

Recibió capacitación en:

Curso de 20 horas en el SGSST

con una intensidad horaria de **20** horas el día **19 de septiembre de 2024**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

CERTIFICACIÓN

Claudia Liliana Vera Díaz
Especialista en desarrollo

Olga Cecilia Hernández
Subgerente Nacional de Prevención y Bienestar Empresarial

Registro de certificado RCO - 0

Código de Verificación: VoBIHOraPd

El empleo es de todos

Mintrabajo

Servicios & Outsourcing S.A.S.

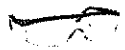
DIRECCIONAMIENTO DEL TALENTO HUMANO - GUÍA GENERAL DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL "EPP" - SGSST

MATRIZ DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL SGSST

1. EMPRESA USUARIA: CEMEX	2.PROCESO AL QUE PERTENECE: SG-SST	3.CIUDAD / DEPARTAMENTO: BOGOTA D.C
4.FECHA DE ELABORACIÓN: 20-01-2021	5.FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 19-02-2024	
6.RESPONSABLE SG-SST: JAVIER RAINCYF FONSECA	7.CARGO: LÍDER SST	8.ESCUELA Y N° DE LICENCIA: C.C. 79 630 958 LICENCIA SST. 8521 20 2020

Nº	TIPO DE ELEMENTO		PARTE DEL CUERPO	NORMA TÉCNICA O ESPECIFICACIÓN TÉCNICA	ASR	PELIGRO	FUNCIÓN DEL EPP	ACTIVIDADES QUE APLICA	MANTENIMIENTO	TIEMPO DE REPOSICIÓN	DISPOSICIÓN FINAL	REPOSICIÓN
1	COFIA DESECHABLE		CABEZA	NORMA TÉCNICA NTC COLOMBIANA 1961	NO APLICA	DIFUSIÓN FLUIDOS BACTERIAS.	Funciona como una barrera protectora contra los microorganismos contaminantes que se desprenden del cuero cabelludo y del cabello	Preparación de alimentos.	N A	USO UNICO - NO REUTILIZABLE	El Elemento de protección personal, puede tratarse como un residuo no peligroso Carnaza verde (residuos ordinarios)	DIARIO
2	TAPABOCAS DESECHABLE		NARIZ Y BOCA	ANSI Z9.2 - NIOSH 42CFR84 / NTC 1958	NO APLICA	BIOLOGICO FLUIDOS QUIMICO GASES Y VAPORES LIQUIDOS	Evitar la diseminación de microorganismos que se dispersan en forma nasal y personal, por la cual se evita la contaminación por parte	Atención de pacientes. Preparación de alimentos. Trabajos de oficina.	N A	USO UNICO - NO REUTILIZABLE	Debe ser destruidas cortadas en 2 partes después de utilizarlo. Carnaza roja (residuos peligrosos)	DIARIO
3	GUANTES DE NITRILO		MANOS	NORMA TÉCNICA NTC COLOMBIANA 5045	UNA	BIOLOGICO FLUIDOS Y EXCREMENTO BIOLOGICO VIRUS BACTERIAS HONGOS.	Los Guantes de nitrilo están diseñados para proteger las manos ante las sustancias que se manipulan en los hornos Ganso. Los guantes de nitrilo protegen de elementos de diferentes niveles de toxicidad	Manipulación de alimentos, contacto con pacientes y fluidos de diferentes tipo, residuos de comida, exposición a productos químicos	N/A	USO UNICO - NO REUTILIZABLE	El Elemento de protección personal, puede tratarse como un residuo peligroso Carnaza roja (residuos peligrosos)	DIARIO
4	MONGAFAX DE SEGURIDAD		OJOS	ANSI Z87.1 / CONCAWE 96/76 / EN 166 - NTC 3610	NO APLICA	QUIMICO LIQUIDOS QUIMICO GASES Y VAPORES QUIMICO MATERIAL PARTICULADO BIOLOGICO FLUIDOS	Protegen parcialmente contra salpicaduras en la manipulación de químicos y ante la presencia de gases y vapores	Manejo de químicos, tareas de mezclas y contacto con material particulado: polvo, vapores, líquidos y emisión por gases, fluidos y vapores.	Se deben limpiar con abundante agua y un poco de jabón de manos o neutro teniendo con la ayuda de un trapo, luego enjuagar con abundante agua. Para secarlo se usa un paño suave preferiblemente que no suelte pelusa	Se debe cambiar el EPP cada vez que sufra algún daño que no permita el correcto uso, para que cumpla con su función de manera efectiva	El Elemento de protección personal, puede tratarse como un residuo no peligroso Carnaza roja (residuos ordinarios)	MENSUAL
5	GUANTES DE NITRILO VERDES CALIBRE 35 LARGO HASTA EL CODO.		MANOS	NTC 2169 / NTC 1961	NO APLICA	BIOLOGICO FLUIDOS Y EXCREMENTO BIOLOGICO VIRUS BACILIARIAS HONGOS	Ofrecen una resistencia superior a solventes de productos químicos peligrosos	Trabajo con alimentos, lavado de platos, manejo de productos	Lavar con agua y jabón luego después de cada uso. Dejar secar a temperatura ambiente, almacenar en un lugar seco y libre de humedad.	Cuando presente perforación, agujeros o se rompan. Se debe tener en cuenta el tiempo de exposición al químico que tiene el elemento.	El Elemento de protección personal, puede tratarse como un residuo peligroso Carnaza roja (residuos con riesgo biológico)	MENSUAL
	GUANTES DE NITRILO VERDES CALIBRE 35 CORTOS		MANOS	NTC 2169 / NTC 1961	NO APLICA	BIOLOGICO FLUIDOS Y EXCREMENTO BIOLOGICOS VIRUS BACTERIAS HONGOS.	Ofrecen una resistencia superior a solventes de productos químicos peligrosos	Lavado de alimentos, contacto con aguas, químicos y excrementos	Lavar con agua y jabón luego después de cada uso. Dejar secar a temperatura ambiente, almacenar en un lugar seco y libre de humedad.	Cuando presente perforación, agujeros o se rompan. Se debe tener en cuenta el tiempo de exposición al químico que tiene el elemento.	El Elemento de protección personal, puede tratarse como un residuo peligroso Carnaza roja (residuos con riesgo biológico)	MENSUAL
6	PETO CAUCHO IMPERMEABLE		TRONCO	Norma Técnica Colombiana NTC 5515.	NO APLICA	QUIMICO LIQUIDOS FISICO TEMPERATURAS POR CONTACTO CON AGUA HERVIENDO	protege la ropa del trabajador de posibles manchas como garantiza la seguridad e higiene evitando que químicos, que su cuerpo y la ropa entre en contacto con sustancias químicas	Lavado de platos, manejo químicos con agua y de comida	Estos son lavados únicamente con soluciones jabonosas suaves y abundante agua para mantener su apariencia y prevenir el crecimiento de la suciedad y contaminantes	Cuando presente agujeros o se rompan. Se debe tener en cuenta el tiempo de exposición al químico que tiene el elemento.	El Elemento de protección personal, puede tratarse como un residuo peligroso Carnaza roja (residuos con riesgo biológico)	MENSUAL

6	BOTA CAUCHO ANTIDESLIZANTE		PIES	NTC 1793	NO APLICA	CONDICIONES DE SEGURIDAD: LOCATIVO QUIMICO: LIQUIDOS	Las botas de caucho estan especialmente diseñadas para cuarda su proteccion humedad y/o sustancias, especialmente en la industria quimica.	Exposicion a sustancias quimicas, lugares humedos, temperaturas extremas.	Debe ser lavado diariamente con solucion jabonosa suave y abundante agua para mantener su apariencia y prevenir el crecimiento de la suciedad y contaminantes.	Desgaste o si se presentan siguientes o haya ruptura	Elemento de proteccion personal se maneja como residuo no peligroso Canneca Negra	MENSUAL
7	COFIA MALLA INVISIBLE		CABEZA	NORMA TECNICA NTC COLOMBIANA 3349	NO APLICA	BIOLOGICO: FLUIDOS, BACTERIAS	Funciones como una barrera protectora contra los microorganismos contaminantes que se encuentran del cuero cabelludo y del cabello	Manipulacion de alimentos, enfermos y envases de vidrio.	N/A	Ruptura total o parcial	El Elemento de proteccion personal, puede tratarse como un residuo peligroso. Canneca Roja (desechos con riesgos biológicos)	SEMANAL
8	ZAPATO BLANCO ANTIDESLIZANTE		PIES	RESOLUCIÓN 2400 DE 1979	NO APLICA	CONDICIONES DE SEGURIDAD: LOCATIVO QUIMICO: LIQUIDOS	Funciona como barrera de seguridad para salpicaduras sobre cargas pesadas de trabajo, contacto con sustancias quimicas.	Exposicion a contacto por golpe, aplastamientos durante manejo de cargas pesadas, manipulacion de sustancias quimicas o productos de limpieza.	Debe ser lavado diariamente con solucion jabonosa suave y abundante agua para mantener su apariencia y prevenir el crecimiento de la suciedad y contaminantes.	Desgaste o si se presentan siguientes o haya ruptura.	Elemento de proteccion personal se maneja como residuo no peligroso Canneca Negra	MENSUAL
9	GUANTES SILICONA		MANOS	NTC 2190 NTC 1961	NO APLICA	BIOLOGICO: HUMEDAD Y LAVADO Y TRATAMIENTO BIOLOGICO: VIRUS, BACTERIAS, HONGOS	Funcionan como una barrera protectora contra los microorganismos contaminantes de manos y pies.	Manipulacion de alimentos	N/A	Desgaste o si se presentan siguientes o haya ruptura.	Elemento de proteccion personal se maneja como residuo no peligroso Canneca Negra	MENSUAL
10	GUANTES PRECISION		MANOS	NTC 2190 NTC 1961	NO APLICA	CONDICIONES DE SEGURIDAD: MAQUINAS, HERRAMIENTAS. BIOMECANICO: MANIPULACION MANUAL CARGAS	Trabajos que exigen una proteccion de los dedos contra las agresiones mecanicas	Manipulacion de maquinaria herramientas, instalar y mantener de estructuras.	Mantenerse limpios y secos, lavar con disolucion jabonosa suave y abundante agua.	Desgaste o si se presentan siguientes o haya ruptura.	Elemento de proteccion personal se maneja como residuo no peligroso Canneca Negra	MENSUAL
11	TRAJE TERMICO CUARTOS FRIOS (PANTALON-CHAQUETA)		TREN SUPERIOR E INFERIOR	EN ISO 14058	NO APLICA	FISICO: TEMPERATURAS EXTREMAS	Funciona para mantener la temperatura corporal.	Exposicion a cuartos frios	Mantener alejados de sol, en zonas libres de humedad, no usar de blanqueadores o suavizantes, lavar con agua tibia.	Desgaste o si se presentan siguientes o haya ruptura.	Elemento de proteccion personal se maneja como residuo no peligroso Canneca Negra	SEMESTRAL
12	PROTECTOR RESPIRATORIO CON VALVULA DE EXHALACION		NARIZ Y BOCA	ANSI Z88.2 / NIOSH 42CFR 84 / NTC 1486	NO APLICA	QUIMICO: HUMO, MATERIAL PARTICULADO, POLVOS ORGANICOS E INORGANICOS	Funciona como barrera contra de temperatura de sustancias quimicas.	Lavado de alimentos, aseo, contacto con agentes de limpieza.	N/A	Desgaste o si se presentan siguientes o haya ruptura.	El Elemento de proteccion personal, puede tratarse como un residuo peligroso. Canneca Roja (desechos con riesgos biológicos)	MENSUAL
13	CASCO DE SEGURIDAD 4 PUNTOS TIPO A o B		CABEZA	ANSI Z89.1, CSA Z94.1	NO APLICA	TRABAJO DE ALTO RIESGO (ALTURAS)	Elemento de proteccion personal que se usa en la cabeza con el proposito de evitar golpes en esa parte del cuerpo, por consecuencia de la proximidad de caida de objetos o riesgo de contacto con fluidos peligrosos.	Trabajo alturas, manejo de herramientas pesadas	revisar periódicamente el buen estado de las bandas de ajuste y del contenido absorbente del rudo colocado en el interior de la copa. Limpie la parte acolchada con agua tibia y jabón suave.	Cada vez que sufra un impacto, o las barbuquejos se encuentren en mal estado.	Elemento de proteccion personal se maneja como residuo no peligroso Canneca Negra	MENSUAL
14	PROTECTOR RESPIRATORIO MATERIAL PARTICULADO		NARIZ Y BOCA	ANSI Z88.2 / NIOSH 42CFR 84 / NTC 1486	NO APLICA	QUIMICO: HUMO, MATERIAL PARTICULADO, POLVOS ORGANICOS E INORGANICOS	Funciona como barrera contra de temperatura de sustancias quimicas, y material particulado.	Lavado de alimentos y empaques de los productos lacteos.	N/A	Desgaste o si se presentan siguientes o haya ruptura.	El Elemento de proteccion personal, puede tratarse como un residuo peligroso. Canneca Roja (desechos con riesgos biológicos)	MENSUAL

18	MONOGAFAS MONTURA CAUCHO		OJOS	ANSI Z87.1 / COVENIN 1057-76 / ISO 16-89 / NTC 3610	NO APLICA	QUIMICO: LIQUIDOS QUIMICO: GASES Y VAPORES QUIMICO: MATERIAL PARTICULADO BIOLOGICO: HUMOS	Proteger protección contra salpicaduras en la manipulación de químicos o ante la presencia de gases y vapores	Mezcla de químicos, llenado de maquinas, contacto con material particulado, gases, vapores, humos, contacto por polvos, fluidos corporales	Se deben limpiar con abundante agua y un poco de jabón de manos o neutro frotando con la mano suavemente, luego enjuague con abundante agua. Para secarlas use un paño suave preferiblemente que no suelte motas	Se debe cambiar el EPP cada vez que sufra algún daño ya sea en el marco o lente, para que cumpla con su función de manera eficiente	El Elemento de protección personal puede tratarse como un residuo no peligroso. Carnera verde (residuos ordinarios)	MENSUAL
19	GUANTES VAQUETA		MANOS	EN 388:2003	NO APLICA	CONDICIONES DE SEGURIDAD: MAQUINAS, HERRAMIENTAS, ACCIDENTES: MANIPULACION MANUAL CARGAS	Trabajos que exigen una protección de las manos contra las agresiones mecánicas	Manipulacion de maquinaria, herramientas, metales y montaje de estructuras	Mantenerse limpios y secos, lavar con disolucion jabonosa suave y abundante agua.	Desgaste o si se presentan agujeros o hace natural.	Elemento de protección personal se maneja como residuo no peligroso Carnera Negra	MENSUAL
17	BOTAS DE SEGURIDAD DIELECTRICA		PIES	ASTM F 615 / IR - ISO 20345	NO APLICA	CONDICIONES DE SEGURIDAD: HERRAMIENTAS MANEJADAS MANUALMENTE CARGAS	Protege los pies de accidentes laborales relacionados con el aplastamiento de materiales peligrosos. Los deslizamientos, la contaminación electrica, la exposición prolongada al frio, la humedad	Manipulacion de maquinaria, herramientas, metales y montaje de estructuras	Debe revisar periódicamente la suela, si esta presenta rotos, agujeros, dilataciones o signos de desgaste y disminución de su capacidad protectora, debe reponerse se inmediato	Desgaste o si se presentan agujeros o hace natural.	Elemento de protección personal se maneja como residuo no peligroso Carnera Negra	MENSUAL
18	TAPABOCAS N95 INDUSTRIAL		NARIZ Y BOCA	ANSI Z88.2 / NIOSH 42CFR 84 / NTC 2084	NO APLICA	QUIMICO: HUMOS, MATERIAL PARTICULADO POLVOS ORGANICOS E INORGANICOS	Protección contra partículas sólidas, no salpicaduras de sustancias químicas o material contaminado	Lavado de fachadas y aplicación de tratamientos	N/A	Desgaste o si se presentan agujeros o hace natural.	El Elemento de protección personal puede tratarse como un residuo peligroso. Carnera Roja (desechos con riesgo biológico)	MENSUAL
19	PROTECTOR AUDITIVO COPA		OIDOS	EN 352-1	NO APLICA	RUIDO: NIVELES DE RUIDO SUPERIORES A 85 db	Protege el oído de niveles de presión sonora mayor a 85 dBA en ambientes laborales. El protector auditivo tipo copa puede ser tipo diadema o casco	Jornadas largas con exposición continua al ruido mayor a 85 db Manejo de maquinaria	Lavar con agua fría y jabon de manos y secar con suavidad.	Cuando el EPP presente algún tipo de deterioro debe ir este muy contaminado debe ser cambiado de inmediato.	Elemento de protección personal se maneja como residuo no peligroso Carnera Negra	SEMESTRAL
20	PROTECTOR AUDITIVO INSERCION		OIDOS	ANSI S3.19-1974	NO APLICA	RUIDO: NIVELES DE RUIDO SUPERIORES A 85 db	Protege el oído de niveles de presión sonora mayor a 85 dBA en ambientes laborales. El protector auditivo tipo copa puede ser tipo diadema o casco	Jornadas largas con exposición continua al ruido mayor a 85 db Manejo de maquinaria	Lavar con agua fría y jabon de manos y secar con suavidad.	Cuando el EPP presente algún tipo de deterioro debe ir este muy contaminado debe ser cambiado de inmediato.	El Elemento de protección personal puede tratarse como un residuo peligroso. Carnera Roja (desechos con riesgo biológico)	
21	MONOGAFAS DE BIOSEGURIDAD VENTILACION INDIRECTA		OJOS	ANSI Z87.1 / COVENIN 1057-76 / NTC 3610	NO APLICA	QUIMICO: LIQUIDOS QUIMICO: GASES Y VAPORES QUIMICO: MATERIAL PARTICULADO BIOLOGICO: HUMOS	Proveen protección contra salpicaduras en la manipulación de químicos o ante la presencia de gases y vapores	Mezcla de químicos, llenado de maquinas, contacto con material particulado, gases, vapores, fluidos corporales por polvos, fluidos corporales	Se deben limpiar con abundante agua y un poco de jabón de manos o neutro frotando con la mano suavemente, luego enjuague con abundante agua. Para secarlas use un paño suave preferiblemente que no suelte motas	Se debe cambiar el EPP cada vez que sufra algún daño ya sea en el marco o lente, para que cumpla con su función de manera eficiente	El Elemento de protección personal puede tratarse como un residuo no peligroso Carnera verde (residuos ordinarios)	MENSUAL
22	BOTAS DE CAUCHO CON PUNTA REFORZADA		PIES	ASTM F 1677-05	NO APLICA	CONDICIONES DE SEGURIDAD: TRABAJO QUIMICO: TOXICOS	Las botas de caucho evita exposiciones diarias para usarse en ambientes húmedos y/o corrosivos, especialmente en la industria química	Exposición a sustancias químicas, lugares humedos, temperaturas extremas	Debe ser lavado diariamente con solución jabonosa suave y abundante agua para mantener su apariencia y prolongar el tiempo de la durabilidad y confiabilidad	Desgaste o si se presentan agujeros o hace natural.	Elemento de protección personal se maneja como residuo no peligroso Carnera Negra	MENSUAL
23	CARETA JARDINERIA		CARA	ANSI Z87.1-2010	NO APLICA	CONDICIONES DE SEGURIDAD: TRABAJO QUIMICO: LIQUIDOS BIOLOGICO: CONTACTO POR GOTAS	Evita partículas sólidas, salpicaduras, gases transportados, el humo, polvo y fibras, entre cuerpos extraños o derrames también fatales	Exposición a sustancias químicas, lugares humedos, temperaturas extremas	Lavar con la misma dilución del mismo con jabón neutro y abundante agua fría	Desgaste o si se presentan agujeros o hace natural.	Elemento de protección personal se maneja como residuo no peligroso Carnera Negra	MENSUAL

26	VISERA PROTECTOR MALLA		CARA	FACIAL RTE 3619	NO APLICA	CONDICIONES DE SEGURIDAD (OCATIVO	Barrera de protección contra herramientas que requieran ocular fisuras, astillas de madera, virutas, trabajos forestales de jardinería.	Exposición a trabajos forestales y jardinería.	No aplicar solventes de limpieza, protección de visor sapiencial.	Desgaste o si se presentan agujeros o fisura rupture.	Elemento de protección personal sin manejo como residuo no peligroso Carnaza Negra	SEMESTRAL
25	RESPIRADOR MEDIA CARA		RAPAZ Y ROCA	P EN143	NO APLICA	Químico (GAS), MATERIAL PARTICULADO, POLVOS ORGANICOS E INORGANICOS	Funciona como barrera selectiva de separación de sustancias químicas y material particulado.	Manejo de químicos, labores de mezclado, contacto con material particulado, pintar, vapores, líquidos, contacto por goteo, fuentes corporales.	Cambio de filtros cada 90 horas o inspección diaria antes de y después de su uso.	Se debe cambiar el EPP cada vez que sufra algún daño se use en el manejo a tarea, para que cumpla con su función de manera eficiente	El Elemento de protección personal, puede tratarse como un residuo no peligroso. Carnaza Negra	MENSUAL
	GUANTES ROJOS DE CAUCHO (LIMPIEZA DE BAÑOS)		MANOS	NTP 748	NO APLICA	BIOLOGICO contacto con fluidos corporales y excretas. BIOLOGICO virus, bacterias y hongos. QUIMICO contacto con desinfectantes y detergentes.	Guantes de caucho resistentes a la humedad y a productos de limpieza utilizados en sanitarios. Protegen contra salpicaduras y contacto directo con contaminantes biológicos y químicos.	Limpieza y desinfección de baños sanitarios, lavamanos y superficies contaminadas.	Lavar con agua y jabón después de cada uso. Dejar secar a temperatura ambiente y almacenar en un lugar limpio, seco y libre de humedad.	Cambiar cuando presenten desgaste, perforaciones, rotura o pérdida de flexibilidad. También cuando hubiera estado más de un día por una contienda.	Carnaza Roja (productos con riesgo biológico) o otros contaminados.	MENSUAL
27	GUANTES NEGROS CAUCHO		MANOS	NTP 748	NO APLICA	BIOLOGICO FLUIDOS Y EXCREMENTO. BIOLOGICO VIRUS BACTERIAS HONGOS.	Ofrecen una resistencia superior a temperaturas de productos químicos peligrosos.	Contacto con agentes de limpieza y desinfección	Lavar con agua y jabón suave después de cada uso. Dejar secar a temperatura ambiente almacenar en un lugar seco y libre de humedad	Cuando presente pinchazos agujeros o se rompan . Se debe tener en cuenta el tiempo de exposición al químico que tiene el elemento.	El Elemento de protección personal, puede tratarse como un residuo peligroso. Carnaza Roja (desechos con riesgos biológicos)	MENSUAL

Servicios & Outsourcing S.A.S.

IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN Y VALORACIÓN DE RIESGOS

SEDE	ARL AFILIADA	PROCESO
CESNE	ARL BOLIVAR	SST

AREA O PROCESO	ZONA/LUGAR	CARGO	ACTIVIDAD	MAQUINAS, MATERIAS,PRIMAS,PRODUCTOS FINALES,SUBPRODUCTOS,MATERIALES DE DESECHO, SUSTANCIAS TOXICAS	ACTIVIDAD RUTINARIA SI O NO	PELIGRO		EFECTOS POSIBLES	CONTROLES EXISTENTES		
						CLASIFICACION	DESCRIPCION		FUENTE	MEDIO	INDIVIDUO
	Todas las Edificio	GRANJERAS	Realizar las actividades programadas de aseo, limpieza, protección en las instalaciones, áreas y ambientes del puesto asear	Carro auxiliar para trasladar elementos(lencería, sabanas, cobijas , las herramientas de trabajo, jabones, jabon, desinfectante, balde s.)Escoba, trapero,	Si	Físico	Ruido intermitente	Cefaleas, hipoacusia neurosensorial estres	-	-	Examen de ingreso, protector auditivo de inserción
					Si	Biomecánico	Posturas prolongada mantenida (bipeda)	Insuficiencia venosa periferica, varices, sindrome de tejidos blandos (bursitis	-	-	Pausas activas Exámen medico de ingreso Capacitacion en gimancio y relajación
					Si	Biomecánico	Esfuerzo	Desordenes de trauma acumulativo de miembros superiores (Túnel del Carpo, Teno sinowtis, Manguito)	-	-	Pausas activas Exámen medico de ingreso Capacitacion en gimancio y relajación
					Si	Biomecánico	Movimiento repetitivo	Desordenes de trauma acumulativo de miembros superiores (Túnel del Carpo, Teno sinowtis, Manguito)	-	-	Pausas activas Exámen medico de ingreso Capacitacion en gimancio y relajación
					Si	Químico	Uso de productos quimicos	Dermatitis, quemaduras, irritaciones, intoxicaciones	-	Fichas técnicas de la sustancias química	Guantes de caucho, gafas de seguridad, tapabocas, zapato antideslizantes Capacitación en uso de EPP
					Si	Condición de seguridad	Locativo (sistemas y medios de almacenamiento, superficies de trabajo con diferencia de nivel)	Contusion, trauma de tejidos blandos, golpes, fracturas	-	-	Zapato antideslizante Capacitación en identificación de peligros
					Si	Biologico	Exposición o contacto con fluidos corporales	Hongos, dermatitis, bacterias, virus	-	-	EPP (guantes,tapabocas, zapatos antideslizantes, monogafas)
					Si	Biomecánico	Manipulación manual de cargas	Hernias discales, Lumbalgias musculares	-	-	Examen de ingreso y realizació de pausas activas
					NO	Fenomenos naturales	Sismo	Traumas tejidos blandos, contusiones, fracturas, aplastamientos, muerte	-	Señalización de rutas de evacuación	-
					Si	Biologico	Microorganismos (Hongos, bacterias, virus por labores de aseo y limpieza de zonas)	Dermatosis, reacciones alérgicas	1. Aseo diario y periódico a las instalaciones. 2. Sanitización baños, oficinas y áreas comunes.	1. Implementos de aseo (jabón, papel higiénico, secador de manos). 2. Instalacion de protocolos de lavado de manos en los baños.	Uso de epp y dotación adecuados a la labor

SERVICIOS GENERALES	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	Productos de limpieza, trapero, escoba.	SI	Químico	Líquidos, vapores y material particulado (Manipulación de sustancias químicas para limpieza)	Alergias en vías respiratorias, irritación en piel y mucosas, mareos	-	-	Uso de epp y dotación adecuados a la labor
						SI	Psicosocial	Gestión organizacional, características de la organización del trabajo, características del grupo social de trabajo, condiciones de la tarea, interfase persona tarea, jornada de trabajo	Alteraciones del comportamiento y emociones, episodios de ansiedad y/o depresión alteraciones del comportamiento y del sueño	-	-	Creación de Comité de Convivencia Laboral, Pausas activas grupales
						SI	Biomecánico	Postura mantenida y prolongada (Carga estática: posición bípeda)	Desordenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras, alteraciones del sistema vascular	-	-	1. Exámenes ocupacionales de ingreso con énfasis osteomuscular. 2. Realización de pausas activas. 3. Capacitación en higiene postural.
						SI		Movimientos repetitivos (Carga dinámica: se presenta al manipular elementos de aseo y ejecutar la labor de barrido y trapeado)	Tendinitis, dolor muscular, adormecimiento en manos	-	-	1. Exámenes ocupacionales de ingreso con énfasis osteomuscular. 2. Realización de pausas activas. 3. Capacitación en higiene postural.
						SI	Condiciones de seguridad	Eléctrico (Por exposición a tablero eléctrico junto a lavaplatos)	Descarga eléctrica	-	-	-
						SI		Locativo (Orden y aseo, caída de objetos, caídas de personas al mismo y diferente nivel, superficies de trabajo deslizantes durante la realización de tareas de aseo)	Golpes, contusiones, caídas, heridas	-	1. Sitio adecuado para el almacenamiento de los implementos de aseo. 2. Instalación de aviso precaución piso húmedo. 3. Instalación de canecas para la disposición de residuos.	-
						SI	Condiciones de seguridad	Públicos: inseguridad (Robos, atracos, desordenes sociales, atentados de orden público)	Traumas, contusiones, heridas	-	-	-
						SI		Riesgo Tránsito (Tránsito vehicular y peatonal)	Atropellamientos, accidentes de tránsito, golpes	-	-	-

				NO	Fenomenos naturales	Sismos, inundación, incendio, precipitaciones (lluvias, granizadas)	Atrapamientos, caidas, golpes,	-	1. Presencia de extintores, botiquin y camilla de emergencia en la oficina. 2. Gabinete contra incendio y sistema de emergencias contra incendio del edificio	-
	LAVANDERIA	OPERARIO DE LAVANDERIA	Manejo de residuos, manipulación de equipos mecanicos y lavamanos, uso de agentes químicos y limpieza	Uso detergentes, productos quimios, carro auxiliar.	Si	Físico	Ruido intermitente por maquinaria de lavado	Cefaleas, hipoacusia neurosensorial estrés	-	-	Examen de ingreso, protector auditivo de insercion
					Si	Biomecánico	Posturas prolongada mantenida (bipeda)	Insuficiencia venosa periferica, varices, sindrome de tejidos blandos (bursitis	-	-	Pautas activas Exámen medico de ingreso Capacitacion en gimancio y relajación
					Si	Biomecánico	Esfuerzo	Desordenes de trauma acumulativo de miembros superiores (Túnel del Carpo, Teno sinowtis, Manguito)	-	-	Pautas activas Examen medico de ingreso Capacitacion en gimancio y relajación
					Si	Químico	Uso de productos quimicos	Dermatitis, quemaduras, irritaciones, intoxicaciones	-	Fichas técnicas de la sustancias química	Guantes de caucho, gafas de seguridad, tapabocas, zapato antideslizantes Capacitación en usoo de EPP
					Si	Condición de seguridad	Locativo (sistemas y medios de almacenamiento, superficies de trabajo deslizantes)	Contusion, trauma de tejidos blandos, golpes, fracturas	-	-	Zapato antideslizante Capacitación en identificación de peligros
					Si	Biologico	Exposición o contacto con fluidos corporales	Hongos, dermatitis, bacterias, virus	-	-	EPP (guantes,tapabocas, zapatos antideslizantes, monogafas)
					Si	Biomecánico	Manipulación manual de cargas	Hernias discales, Lumbalgias musculares	-	-	Examen de ingreso y realizació de pausas activas
					NO	Fenomenos naturales	Sismo	Traumas tejidos blandos, contusiones, fracturas, aplastamientos, muerte	-	Señalización de rutas de evacuación	-

ELABORADO POR : CARGO: LIDER SG-SST

	Version: 02	Guia de valoracion: Guia tecnica colombiana GTC 45
	Número de NIT	Fecha de Actualización
	830103809 - 5	feb-26

EVALUACION DEL RIESGO							VALORACION DEL	CRITERIOS PARA CONTROLES			MEDIDAS DE INTERVENCION				
Nivel de Deficiencia	Nivel de Exposición	NIVEL DE PROBABILIDAD	Interpretación de Nivel Probabilidad	Nivel de Consecuencia	NR= NIVEL DE RIESGO	Interpretación NR	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	Aceptabilidad del Riesgo	TIEMPO DE EXPOSICION HORAS (EFECTIVAS/DIAS)	PEOR CONSECUENCIA	ELIMINACION	SUSTITUCION	CONTROLES DE INGENIERIA	CONTROLES ADMINISTRATIVOS, SEÑALIZACION, ADVERTENCIA	EQUIPOS / EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL (EPP)
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	14	8	Cefaleas, hipoacusia neurosensonal, stress	-	-	Realizar mediciones higienicas de ruido	*Realizar examenes periodicos (audiometrias). *Pausas activas	-
2	4	8	Medio (M)	10	80	III	Aceptable	14	8	Lumbalgias, cervicalgias	-	-	-	*Pausas activas *Diseñar folletos informativos de riesgo Biomecánico, * Gimnasia laboral (Rumboterapia, yoga)	
2	4	8	Medio (M)	10	80	III	Aceptable	14	8	Patologia desórdenes de trauma acumulativo de miembros superiores.	-	-	-	*Pausas activas *Diseñar folletos informativos de riesgo Biomecánico, * Gimnasia laboral (Rumboterapia, yoga)	
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	14	8	Patologia desórdenes de trauma acumulativo de miembros superiores.	-	-	-	*Pausas activas *Diseñar folletos informativos de riesgo Biomecánico, * Gimnasia laboral (Rumboterapia, yoga)	
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	14	8	Por contacto dérmico: Quemaduras, irritaciones, reacciones alérgicas del cuerpo. Por ingesta: Quemadura del tracto digestivo, intoxicación, muerte	-	-	-	*Capacitación en manejo de productos quimicos * Capacitacion manejo y uso adecuado de los EPP * Socializacion de actos y condiciones inseguras	Guantes nitrilo y caucho, monogafas
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	14	8	Caidas, golpes, fracturas, contusión	-	-	Inspecciones locativas (Reporte mantenimiento preventivo)	*Fomentar practicas de marcha segura *Capacitación en autocuidado *Los pisos cuentan con antideslizantes	Botas de caucho caña baja.
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	14	8	Infecciones, bacterias	-	-	-	*Capacitación al personal en el riesgo biologico emitido por exposición a fluidos corporales *Capacitación uso de EPP para la labor , *Procedimientos de trabajo seguro para la manipulación de fluidos corporales *Exámenes médicos periodicos . *Esquema de vacunacion completo	Guantes nitrilo y caucho, monogafas
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	14	8	Hernia discal	-	-	Mantenimiento preventivo de los carros	*Capacitación en Manejo de cargas e higiene postural *Diseñar un procedimiento de trabajo seguro de levantamiento decargas y la divulgación del mismo *Gimnasia laboral *Examenes periodicos	
2	1	2	Bajo (B)	25	50	III	Aceptable	14	8	Muerte	-	Equipos de respuesta ante emergencias	-	*Capacitar a los trabajadores en procedimientos seguros de como actuar en caso de emergencia y de evacuación. (práctica de simulacros) Divulgar el plan de emergencias contodo el personal *Señalizacion de rutas de evacuacion	
2	3	6	MEDIO	10	60	III	Mejorable	20	8	Enfermedades infectocontagiosas	-	-	-	1. Realizar sensibilización de riesgo biológico. 2. Capacitación en riesgo de salud pública. 3. Realizar inspección de EPP. 4. Sensibilizacion lavado de manos frecuente (Despues de tener contacto con las superficies) 5. importancia de los EPP de forma correcta.	Guantes de caucho, uniforme antifluidos.

2	1	4	BAJO	25	100	III	Mejorable	20	8	Dermatitis, intoxicaciones, quemaduras	-	-	-	1. Implementación del programa de riesgo químico (etiquetado y fichas de datos de seguridad) revisar si aplica para Sistema Globalmente Armonizado SGA. 2. Señalizar mueble de almacenamiento de productos químicos. 3. Realizar inspección al almacenamiento de productos químicos. 4. Capacitación en manejo y almacenamiento de sustancias químicas. 5. Capacitacion en uso y mantenimiento de EPP. 6. Realizar inspección de EPP.	Guantes de caucho, uniforme antifluidos, calzado cerrado, monogafas, cofia.
2	1	4	BAJO	25	100	III	Mejorable	20	8	Trastornos de adaptación ansioso, depresivo o mixto, reacciones a estres grave, patologias cardiovasculares trastornos del sueño debido a factores no orgánicos, sindrome de Burnout	-	-	-	1. Aplicación de bateria de riesgo psicosocial. 2. Realizar el plan de intervención en riesgo psicosocial (de acuerdo a los resultados de la bateria). 3. Charlas de comunicación asertiva, manejo del tiempo, salud mental y estrés, resolución de conflictos, entre otras. 4. Realizar pausas cognitivas. 5. Realizar jornadas y actividades de bienestar para los colaboradores (celebración de fechas especiales, actividades de integración).	-
2	4	4	BAJO	25	100	III	Mejorable	20	8	Vena Varice, traumatismos a nivel columna, caderas, rodillas.	-	-	-	1. Realización de exámenes ocupacionales periódicos con énfasis osteomuscular. 2. Incentivar la realizacion de actividades lúdicas con énfasis osteomuscular. 3. Realización de talleres de tren superior e inferior, retorno venoso	-
2	4	4	BAJO	25	100	III	Mejorable	20	8	Sindrome del tunel carpiano, tendinitis.	-	-	-	1. Capacitación en cuidado de manos. 2. Realización de exámenes ocupacionales periódicos con énfasis osteomuscular. 3. Incentivar la realización de actividades lúdicas con énfasis osteomuscular (concurso pausas activas por áreas. 4. Realizar actividades de tren superior. 5. Masajes en puestos de trabajo con Proveedor de la ARL.	-
2	3	6	MEDIO	25	150	II	Aceptable con control especifico	20	8	Quemaduras de primer y/o segundo grado, electrocución, incendio	-	-	Instalar tapa protectora en la caja de los breaker eléctricos	-	-
2	3	6	MEDIO	25	150	II	Aceptable con control especifico	20	8	Luxaciones, dislocaciones, desgarros, fracturas e incluso hasta la muerte	-	-	-	1. Realizar inspección de condiciones locativas y hacer seguimiento a cierre de hallazgos. 2. Realizar campañas de orden y aseo / implementar programa 5QL para despejar puestos de trabajo encima y por debajo. 3. Realizar campaña y/o capacitación de prevención de caidas al mismo y diferente nivel.	Calzado antideslizante.
2	1	2	BAJO	60	120	III	Mejorable	20	8	Pérdidas materiales y/o muerte	-	-	-	1. Capacitación en riesgo público. 2. Realización de actividades de prevención para el desplazamiento seguro.	N/A
2	1	2	BAJO	60	120	III	Mejorable	20	8	Perdidas materiales y/o muerte	-	-	-	1. Capacitación en riesgos de tránsito. 2. Realización de actividades de prevención en seguridad vial 3. Talleres de Pasos seguros ARL Bolivar	N/A

2	1	2	Bajo (B)	25	50	III	Mejorable	20	8	AT: Fracturas, muerte, pérdidas materiales y estructurales	-	-	Realizar el cambio de los extintores vencidos	1. Elaborar el plan de emergencia y divulgarlo a los colaboradores. 2. Realizar inspección periódica a los elementos para atención de emergencias y hacer seguimiento a cierre de hallazgos (extintores, camilla y botiquín) 3. Conformar, dotar y capacitar a la brigada de emergencia. 4. Realizar simulacros de acuerdo a las amenazas identificadas en el plan de emergencias.	N/A
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	8	15	Cefaleas, hipoacusia neurosensorial, stress	-	-	Realizar mediciones higienicas de ruido	*Realizar examenes periodicos (audiometrias). *Pausas activas	-
2	4	8	Medio (M)	10	80	III	Aceptable	8	15	Lumbalgias, cervicalgias	-	-	-	*Pausas activas *Diseñar folletos informativos de riesgo Biomecánico, * Gimnasia laboral (Rumboterapia, yoga)	
2	4	8	Medio (M)	10	80	III	Aceptable	8	15	Patología desórdenes de trauma acumulativo de miembros superiores.	-	-	-	*Pausas activas *Diseñar folletos informativos de riesgo Biomecánico, * Gimnasia laboral (Rumboterapia, yoga)	
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	8	15	Por contacto térmico: Quemaduras, irritaciones, reacciones alérgicas del cuerpo.	-	-	-	*Capacitación en manejo de productos químicos * Capacitacion manejo y uso adecuado de los EPP * Socializacion de actos y condiciones inseguras	Guantes nitrilo y caucho. Tapabocas
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	8	15	Caidas, golpes, fracturas, contusión	-	-	Inspecciones locativas (Reporte mantenimiento preventivo)	*Fomentar practicas de marcha segura *Capacitación en autocuidado *Los pisos cuentan con antideslizantes	Zapatos de cuero antideslizante.
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	8	15	Infecciones, bacterias	-	-	-	*Capacitación al personal en el riesgo biologico emitido por exposición a fluidos corporales *Capacitación uso de EPP para la labor , *Procedimientos de trabajo seguro para la manipulación de fluidos corporales *Exámenes médicos periodicos . *Esquema de vacunacion completo	Guantes nitrilo y caucho.
2	3	6	Medio (M)	10	60	III	Aceptable	8	15	Hernia discal	-	-	Mantenimiento preventivo de los carros	*Capacitación en Manejo de cargas e higiene postural *Diseñar un procedimiento de trabajo seguro de levantamiento decargas y la divulgación del mismo *Gimnasia laboral *Examenes periodicos	
2	1	2	Bajo (B)	25	50	III	Aceptable	8	15	Muerte	-	Equipos de respuesta ante emergencias	-	*Capacitar a los trabajadores en procedimientos seguros de como actuar en caso de emergencia y de evacuación. (práctica de simulacros) Divulgar el plan de emergencias contodo el personal *Señalizacion de rutas de evacuacion	

CESNE

Servicios & Outsourcing S.A.S.

arl SEGUROS BOLÍVAR

Ciudad: Bogotá D.C.
Fecha: Febrero de 2026
Ingeniero: Walter Oliveros

INFORME DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST)

TALLER HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Un **Taller de Hábitos de Vida Saludable para Empresas** es una inversión directa en productividad, clima laboral y reducción del ausentismo.

El concepto de promoción de la salud proviene de una perspectiva de salud pública. La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la promoción de la salud fue adoptada en la primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, realizada en Ottawa, Canadá, en noviembre de 1986. En la Carta extendida en la conferencia, que aún es considerada una de las bases del consenso internacional sobre la promoción de la salud.

Se identifican tres factores que hacen sinergia entre sí mismo en el logro de este propósito, tales como:

- El ambiente material.
- El ambiente psicosocial.
- La imagen corporativa.

Objetivo:

Promover la adopción de hábitos saludables que mejoren el bienestar físico, mental y emocional de los participantes.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) un entorno laboral saludable es aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y sus jefes a través del desarrollo de un proceso de mejora continua que fortalezca la sustentabilidad del espacio de trabajo.

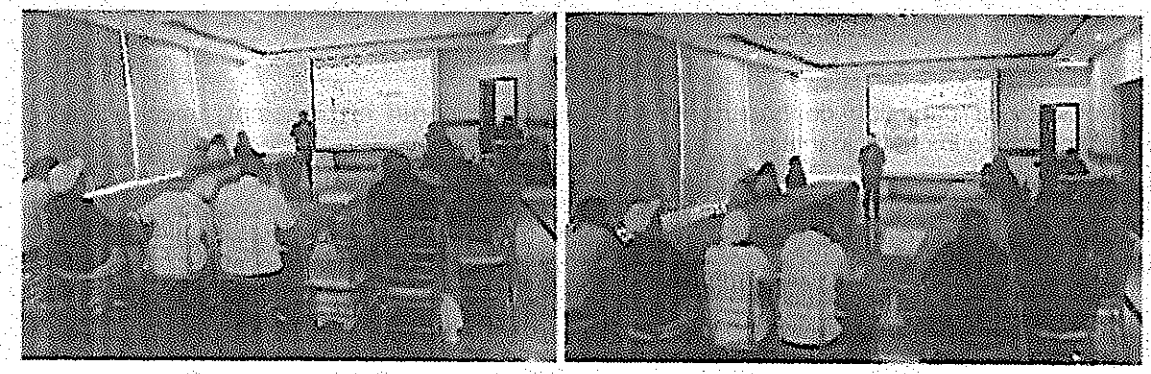
Esto debe realizarse en base a los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio o área física de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo.
- Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.

Ayudas visuales:



Evidencias fotográficas:



Listado de Asistencia: Anexo al documento

SEGUROS BOLÍVAR | ARL

Registro de Asistencia

Cronograma	Secuencia	Fecha
1336082	152	28 DD 01 MM 2024 AAAA
Empresa	**NIT - Grupo**	**Plan**
GRUPO SUMINISTROS SERVICIOS Y OUTSOURCING	27580	PECAT
Tema y/o Actividad a realizar		**Horario**
SEGURIDAD EN PROCESOS - Taller hábitos de vida saludable		De: 15:00 Hasta: 17:00
Ciudad/Departamento de prestación		**No. Total de Horas**
BOGOTÁ		2
Nombre Aliado Estratégico	**Participante ARL**	
GLOBAL SERVICIOS OCUPACIONALES SAS	SANDY CAMACHO MORICE	

No.	NOMBRE	CÉDULA	EMPRESA	FIRMA
1	Eduardo Chacón Suárez	4156663	S Y O	
2	Segundo Ramón Vera	79131	S Y O	
3	Rosa Adelia M.	55220	S Y O	
4	Blanca Hoy Rodríguez	52343361	S Y O	
5	Erika Sofía Sánchez	80129121	S Y O	
6	Marco Tulio Osa	1001378949	S Y O	
7	Alcides Zuluaga	71645616	S Y O	
8	William Patiño Barrero	1024503485	S Y O	
9	Julián Leonardo Niño L.	1014240508	S Y O	
10	Mauricio Acosta	80089150	S Y O	
11	Michael David Silva F	1013709823	S Y O	
12	Oscar Javier Becerra B	1032483923	S Y O	
13	Alier Ahumada U	8643036	S Y O	
14	Mayeni E. Salcedo	1232472059	S Y O	
15	Héctor J. Casas G	80528738	S Y O	
16	Carolina Javier González	1091673724	S Y O	
17	Eduardo Castillo Arroyo	1026258522	S Y O	
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Observaciones del participante ARL _____

Servicios
& Outsourcing S.A.S.
NIT. 830.103.605-5

8.5

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha 02-02-26 Número de cedula 1002318949

Nombre: Maria J. Cargo Aux Cocina

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
X Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
X Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
X Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
X Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
X Verdadero
b) Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
X Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
X Falso

✓ ¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.
NIT. 830.103.605-5

10

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha 04/02/26 Número de cedula 1023612[illegible]

Nombre: Mikael Alv Cargo Tec Sonido

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
X Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
X Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
X Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
X Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
a) Verdadero
X Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
X Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
X Falso

✓ ¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.

Evaluación Taller hábitos de vida saludable

Fecha 2/2/2026 Número de cedula 8643036
Nombre: Alier A. U Cargo Asesor de Aseo

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de las siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer el periodo todo el día sentado
c) Mantener una buena hidratación ✗

2. La falta de descanso puede provocar:
a) Perder tiempo libre
b) Reducir el rendimiento y la concentración ✗
c) Aumentar la creatividad

3. Una rutina completa de estiramientos debería:
a) Tener la duración exacta
b) Adaptarse a tu cuerpo y molestarte ✗
c) Hacerla solo una vez al mes

4. Durante la pausa activa:
a) Disminuye el rendimiento laboral
b) Aumentar la fatiga
c) Mejorar la calidad y el desempeño ✗

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo deben aplicarse cuando hay dolor o molestia.
a) Verdadero
b) Falso ✗

6. Los pequeños cambios (como tomar agua o estirarse) pueden marcar la diferencia.
a) Verdadero ✗
b) Falso

7. Si estiras regularmente, la rigidez disminuye.
a) Verdadero
b) Falso ✗

¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.

Evaluación Taller hábitos de vida saludable

Fecha 02-02-2026 Número de cedula 1029603485
Nombre: WILLIAM PATIÑO Cargo Asesor de Aseo

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de las siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer el periodo todo el día sentado
c) Mantener una buena hidratación ✗

2. La falta de descanso puede provocar:
a) Perder tiempo libre
b) Reducir el rendimiento y la concentración ✗
c) Aumentar la creatividad

3. Una rutina completa de estiramientos debería:
a) Tener la duración exacta
b) Adaptarse a tu cuerpo y molestarte ✗
c) Hacerla solo una vez al mes

4. Durante la pausa activa:
a) Disminuye el rendimiento laboral
b) Aumentar la fatiga
c) Mejorar la calidad y el desempeño ✗

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo deben aplicarse cuando hay dolor o molestia.
a) Verdadero
b) Falso ✗

6. Los pequeños cambios (como tomar agua o estirarse) pueden marcar la diferencia.
a) Verdadero ✗
b) Falso

7. Si estiras regularmente, la rigidez disminuye.
a) Verdadero
b) Falso ✗

¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.
NIT. 830.053.105-5

10

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha 02/10/25 **Numero de cedula** 4156663

Nombre: Gabriela García **Cargo** Asseo

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
X Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
X Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
X Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
X Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
a) Verdadero
X Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
X Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
X Falso

✓ ¡Evaluación finalizado con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.
NIT. 830.053.105-5

10

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha 2-Feb **Numero de cedula** 5008758

Nombre: Hector Cerun **Cargo** Aux. Cocina

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
X Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
b) Perder tiempo laboral
X Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
X Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
X Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
a) Verdadero
X Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
X Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
X Falso

✓ ¡Evaluación finalizado con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha: 21/04/2025 **Numero de cedula:** 8001[illegible]60

Nombre: Mauricio [illegible] **Cargo:** Aseo

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse la comida por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
X c) Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
X b) Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
X b) Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
X c) Mejorar la salud y el descanso

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
a) Verdadero
X b) Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
X a) Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
X b) Falso

✓ ¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha: 02/07/2025 **Numero de cedula:** 1052483423

Nombre: Oscar Becerra **Cargo:** Tec. Sonido

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse la comida por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
O c) Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
O b) Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
O b) Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
O c) Mejorar la salud y el descanso

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
a) Verdadero
O b) Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
O a) Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
O b) Falso

✓ ¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.
NIT. 830 103 809-5

10

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha 02-02-26 **Numero de cedula** 1091623722 **Cargo** Servicios Generales

Nombre: Carolina Torres

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
c) Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
b) Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
b) Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
c) Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
a) Verdadero
b) Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
a) Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
b) Falso

✓ ¡Evaluación finalizado con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.
NIT. 830 103 809-5

10

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable FR 31044

Fecha 2-2-26 **Numero de cedula**

Nombre: Eyam 25 **Cargo** Recepcion

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
c) Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
b) Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
b) Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
c) Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
a) Verdadero
b) Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
a) Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
b) Falso

✓ ¡Evaluación finalizado con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.

Evaluación Taller hábitos de vida saludable

Fecha 04/02/26 Numero de cedula 1010[illegible]503

Nombre [illegible] Cargo Auxiliar cocina

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
X Hacer pausas activas y estirarse periódicamente

2. ¿Los pausas activas incluyen ejercicios de?
b) Fortalecer tendones laborales
X Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal de alerta de estrés laboral es:
a) Sentirse con energía todo el día
X Irritabilidad y cansancio acumulado
c) Mejor concentración

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir la memoria y la atención
b) Aumentar el estrés
X Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo deben practicarse dentro del trabajo.
a) Verdadero
X Falso

6. Los pausas activas ayudan a prevenir lesiones y mejorar la concentración.
X Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física, solo la mental.
a) Verdadero
X Falso

✓ Evaluación finalizada con éxito

Servicios
& Outsourcing S.A.S.

Evaluación Taller hábitos de vida saludable

Fecha 02-Feb-26 Numero de cedula 1020256522

Nombre Eduardo Castillo Cargo Auxiliar cocina

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
b) Saltarse las comidas por falta de tiempo
c) Permanecer sentado toda la jornada
X Realizar una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan a prevenir:
a) Fortalecimiento laboral
X Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal de alerta de estrés laboral es:
a) Buena concentración
X Irritabilidad y cansancio constante
c) Mejor relación con el equipo

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
c) Aumentar el estrés
X Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo deben practicarse dentro del trabajo.
a) Verdadero
X Falso

6. Las pausas activas ayudan a prevenir lesiones y mejorar la concentración.
X Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física, solo la mental.
a) Verdadero
X Falso

✓ Evaluación finalizada con éxito

Servicios
& Outsourcing S.A.S.
Nit. 830101 8095

8.5

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha 02-02-2026 Número de cedula 80128181

Nombre: EDWIN BEJARANO Cargo SERVICIOS

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
X c) Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
X b) Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
X b) Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
X c) Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
a) Verdadero
X b) Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
X a) Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
X a) Verdadero
b) Falso

✓ ¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.
Nit. 830101 8095

8.5

Evaluación: Taller hábitos de vida saludable

Fecha 02/02/2026 Número de cedula 52343364

Nombre: BLANCA MESTRE Cargo STWARDT.

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable dentro de la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado toda la jornada
c) Mantener una buena hidratación

2. Las pausas activas ayudan principalmente a:
a) Perder tiempo laboral
b) Reducir el estrés y el sedentarismo
c) Aumentar el cansancio

3. Una señal común de estrés laboral es:
a) Buena concentración
b) Irritabilidad y cansancio constante
c) Motivación permanente

4. Dormir bien contribuye a:
a) Disminuir el rendimiento laboral
b) Aumentar el estrés
c) Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables solo dependen de la vida personal, no del trabajo:
X c) Verdadero
b) Falso

6. Las pausas activas pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada:
c) Verdadero
b) Falso

7. El estrés no afecta la salud física ni mental:
a) Verdadero
c) Falso

✓ ¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.

Evaluación: taller hábitos de vida saludable

Fecha 02/02/22 Número de cedula 79695616

Nombre: Alcides Sierra Cargo: Auxiliar Oficina

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de la siguiente es una medida saludable durante la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado todas las horas
X c) Realizar pausas activas

2. Los hábitos saludables son:
a) Perder tiempo valioso
X b) Pausas activas en la jornada laboral
c) Aumento de estrés

3. Un horario con pausas activas:
a) Genera cansancio
X b) Disminuye el estrés laboral
c) Motivación para trabajar

4. Tomar buen descanso, es:
a) Disminuir la productividad laboral
b) Aumentar el estrés
X c) Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables son opcionales durante la jornada laboral:
X a) Falso
b) Cierto

6. Las pausas activas ayudan a disminuir el estrés laboral:
X a) Verdadero
b) Falso

7. Realizar pausas activas es una obligación laboral:
a) Verdadero
X b) Falso

¡Evaluación finalizada con éxito!

Servicios
& Outsourcing S.A.S.

Evaluación: taller hábitos de vida saludable

Fecha 02/02/22 Número de cedula 55.13.117

Nombre: Leon [illegible] Cargo: Aux. Bodega

Preguntas de opción múltiple (elige la respuesta correcta)

1. ¿Cuál de la siguiente es una medida saludable durante la jornada laboral?
a) Saltarse las comidas por falta de tiempo
b) Permanecer sentado todas las horas
X c) Realizar pausas activas

2. Los hábitos saludables son:
a) Perder tiempo valioso
X b) Pausas activas en la jornada laboral
c) Aumento de estrés

3. Un horario con pausas activas:
a) Genera cansancio
X b) Disminuye el estrés laboral
c) Motivación para trabajar

4. Tomar buen descanso, es:
a) Disminuir la productividad laboral
b) Aumentar el estrés
X c) Mejorar la salud y el desempeño

Preguntas de falso y verdadero (elige la respuesta correcta)

5. Los hábitos saludables son opcionales durante la jornada laboral:
X a) Falso
b) Cierto

6. Las pausas activas ayudan a disminuir el estrés laboral:
X a) Verdadero
b) Falso

7. Realizar pausas activas es una obligación laboral:
a) Verdadero
X b) Falso

¡Evaluación finalizada con éxito!

CESNE Servicios & Outsourcing S.A.S. arl SEGUROS BOLÍVAR

Ciudad: Bogotá D.C.
Fecha: Febrero de 2026
Ingeniero: Astrid Diaz

INFORME DE SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST)

PAUSAS ACTIVAS Y SENCIBILIZACIÓN USO ADECUADO DE EPPS

De acuerdo al **Decreto 1072 de 2015 (Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo) y la Resolución 312 de 2019 (Estándares Mínimos),** que obligan a las empresas a realizar las pausas activas son aquellas reuniones de actividad física en el entorno laboral. Cuentan con una duración mínima de 5 minutos que contiene adaptación física cardiovascular, reforzamiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad. Todo ello, buscando minimizar el riesgo cardiovascular y los golpes musculares por sobreuso relacionados al desempeño laboral.

Las pausas activas son descansos breves durante la jornada laboral para realizar estiramientos, ejercicios y respiración que ayudan a reducir la fatiga, prevenir lesiones y mejorar la productividad y concentración. Se deben integrar en la rutina de trabajo, con la frecuencia e intensidad adecuadas a las tareas y al puesto del trabajador.

La normativa para las pausas activas son una **obligación legal** para los empleadores, quienes deben implementar programas para prevenir riesgos laborales. Las empresas deben proporcionar los espacios y tiempos para su realización, apoyándose en las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL). **Todos los empleados** que realicen labores continuas por más de dos horas están obligados a ejecutarlas.

Componentes de una pausa activa

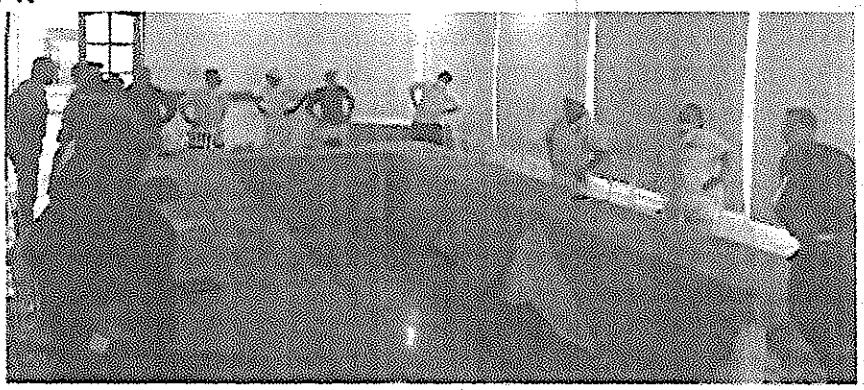
Estiramientos: Ejecutar movimientos circulares y estiramientos para relajar músculos tensos.
Ejercicios de activación: Realizar ejercicios físicos leves a moderados, como caminar o subir escaleras, para mejorar el tono muscular y la circulación.
Relajación: Incluir ejercicios de respiración profunda para reducir el estrés y revitalizar la mente.
Descanso visual: Apartar la mirada de la pantalla del ordenador cada cierto tiempo

para relajar los ojos.
Beneficios
Salud: Previenen lesiones musculares y cardiovasculares, reducen el sedentarismo y el estrés laboral.
Productividad: Aumentan la concentración, la motivación y el rendimiento laboral.
Ambiente laboral: Fomentan un clima laboral más positivo.

Se realizan las pausas activas, enfocadas a promover la salud y bienestar de los trabajadores, durante la jornada y ayudando a minimizar la fatiga laboral; interviniendo gran parte de los colaboradores de la temporal y en acompañamiento de funcionarios del Centro Social de Suboficiales y Nivel Ejecutivo – CESNE DIBIE.

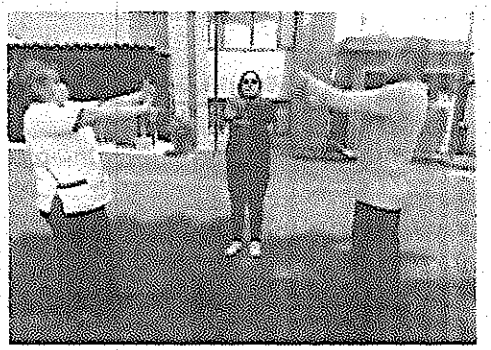
Objetivo:
Prevenir lesiones musculoesqueléticas, mejorar la salud física y mental, y aumentar la productividad en el trabajo.

Evidencias Fotográficas:
Jornada 1:



Jornada 2:

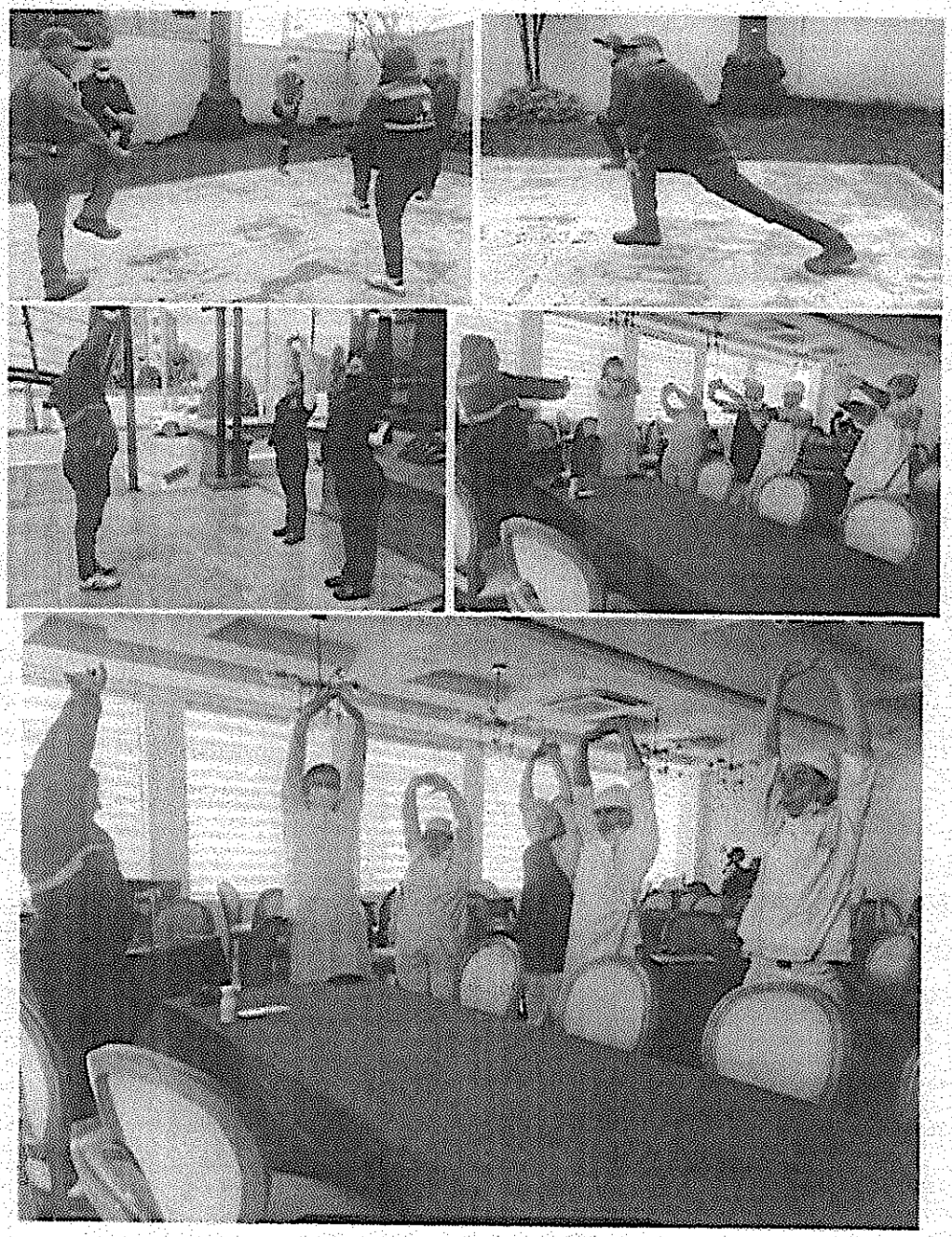




CESNE

Servicios & Outsourcing S.A.S.

arl SEGUROS BOLÍVAR



Listado de Asistencia: Anexo al informe

SEGUROS BOLÍVAR | ARL

Registro de Asistencia

Cronograma	Secuencia	Fecha
1379717.	4	10 | 02 | 2026
Empresa	**NIT - Grupo**	**Plan**
Grupo Suministros Servicios y Outsourcing	21580.	Retail
Tema y/o Actividad a realizar		**Horario**
Sistema de seguridad y salud en el trabajo.		De: 8:00 AM Hasta: 12:00 PM
Ciudad/Departamento de prestación		**No. Total de Horas**
Bogotá D.C.		4 Horas.
Nombre Aliado Estratégico	**Participante ARL**	
Outsourcing	Astrid Nata Lopez	

No.	NOMBRE	CÉDULA	EMPRESA	FIRMA
1	Eduardo Suarez D.	12631612	Cesne	
2	Ramiro Ojeda	5562794	CESNE	
3	Didier Suarez Tinoco	12628851	CESNE	
4	Enrique Gaviria	80.664.744	CESNE	
5	Tito Lopez	52064551	CESNE	
6	Alier Ahumada Utria	8643036	CESNE	
7	Noraldi Olivera Castañeda	82904476.	CesNE.	Noraldi Olivera
8	Gabriela Chacon Suarez	1756663	Cesne	
9	Camilo Bahorquez	1023979119	Cesne.	
10	Napoleon Torres Herrera	17336213	Maestre	
11	Andres Fabio Leal	1103936056	Cesne	
12	Hector J. Cagua G	80728715.	CESNE	
13	Blanca Nelly Rodriguez	52313369	CESNE.	
14	Mario Rodriguez	1026295751	Cesne	
15	Edwin Moreno Ortiz	79354201	CESN	
16	Erika Arcos Ricaurte	1032401876	Cesne	
17	CAROLINA FERNANDEZ DURANGO	1003290523	CESNE	
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Observaciones del participante ARL: Importancia de las Pausas activas para la Salud, el bienestar la Productividad laboral

Compañía de Seguros Bolívar S.A.

FORMULA-T-028 | Red Aprobada