



ACTA No. 10 - 2024

LUGAR: ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN VICENTE DE PAÚL DE GARZÓN
FECHA: 22 DE MARZO DEL 2024
HORARIO: 09:00 a 12:00 y 14:00 a 17:00 horas

**ACTA TALLER DE CAPACITACIÓN
RIESGO ERGONOMICA APLICADA A LOS PUESTOS DE TRABAJO Y MANEJO DE CARGAS
PARTICIPANTES:**

Nombres y Apellidos (*)	Cargo
Diego Alejandro Santamaría Correa	Apoyo a coordinación de SST
Wilinton Perdomo Sánchez	Profesional Apoyo SST
Lida Marcela Villanueva Valdés	Apoyo SST
Karen Cerquera	Fisioterapeuta- ARL SURA

AGENDA DE TRABAJO

1. Presentación de objetivos.
2. Presentación del tema.
3. Conclusiones.

DESARROLLO:

1. Presentación del objetivo

Realizar taller lúdico-práctico en pausas activas y ergonomía aplicada a los puestos de trabajo, a todo el personal de la institución independientemente de su forma de contratación y de la sede en la cual labore, con el fin de reducir las lesiones y las enfermedades ocupacionales, mejorar la calidad de trabajo y disminuir el ausentismo laboral.

Presentación del tema

La fisioterapeuta de la ARL SURA Karen Cerquera, en compañía del equipo de la UF de Seguridad y Salud en el Trabajo, realiza recorrido por cada una de las Unidades Funcionales y/o dependencias de la institución en compañía del equipo de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Se realiza actividad lúdica en la cual se enseñan y practican pausas activas y estiramiento por medio del juego.

Pausas activas, ¿Para qué sirven? Sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, y además previenen enfermedades ocupacionales y accidentes laborales. Este tipo de actividad física no lleva al trabajador al cansancio porque es leve, de poco impacto y de corta duración. Los ejercicios aconsejados en la pausa activa son de relajación muscular, acompañados de movimientos activos simples. Su ejecución dura entre 7 a 10 minutos, en cada lapso de 3 o 4 horas de labores.



Las ventajas que generan las pausas son muchas; entre ellas disminuye el estrés, ayuda al funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, favorece el cambio de posturas y rutina, libera estrés articular y muscular, estimula y favorece la circulación, mejora la postura, favorece la autoestima y capacidad de concentración, motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social, disminuye riesgo de enfermedad profesional, promueve el surgimiento de nuevos líderes y mejora el desempeño laboral.

También conocidas como gimnasia compensatoria, las pausas activas han sido una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

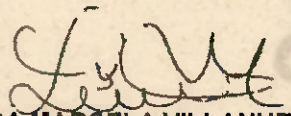


2. Conclusiones

- Se logra una buena receptividad en el personal asistente
- Se reciben agradecimientos por parte de los participantes, refiriendo que estas actividades hacen que tengan un descanso de la rutina y estiramiento que disminuye los niveles de estrés.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Elaboro	Reviso	Aprobó
 LIDA MAROELA VILLANUEVA VALDES Agremiación Sindical SAVITRA - Apoyo Subdirección Científica Apoyo a Seguridad y Salud en el Trabajo.	 DIEGO ALEJANDRO SANTAMARÍA CORREA. Prestación de servicios. Apoyo Subdirección Administrativa y Financiera. Apoyo Coordinación Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo.	 PABLO LEÓN PUENTES QUESADA Subdirector Científico

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS DE CAPACITACIÓN



FECHA DEL EVENTO: 22/03/2024 DURACIÓN: 4.0 HORAS HORA INICIO: 7:00 HORA FIN: 11:00
 DD / MM / AAAA

LUGAR: SAVIT SALUD VIDA Y TRAB SIND DE GREMIO Dirección: CL 3 5 - 100

PRODUCTO: 158-PVE Y ACCIONES PARA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS POR RIESGOS ERGONOMÍCOS

TAREA: ERGONOMIA APLICADA A LOS PUESTOS DE TRABAJO Y MANEJO DE CARGAS

CLASIFICACION: CAPACITACIÓN

ORDEN DE COMPRA
7512958

FORMA ENTREGA SERVICIO

X Domicilio
 - Virtual

#	NOMBRE DEL ASISTENTE	CÉDULA	CARGO	FIRMA	NOMBRE DE LA EMPRESA	AUTORIZA TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES
1.	Dany Mora	103860272	Aux Farmacia	Dany Mora	Savitra	Si
2.	Luisa Pdo Ortiz	55062715	Rep farmacia	Luisa Pdo	Savitra	Si
3.	Vanessa Sanchez B	100349644	Aux Farmacia	Vanessa Sanchez	Savitra	Si
4.	Mayera Ugo	1003904609	Q. Farmacéutica	Mayera Ugo	Savitra	Si
5.	Emilia Ugo	100356692	Aux Farm	Emilia Ugo	Savitra	Si
6.	Enia Ugo	1036395704	Auxiliar Enfer	Enia Ugo	Savitra	Si
7.	Keli Mazaera	108271007	Aux Enfermera	Keli Mazaera	Savitra	Si
8.	Marela Chantre	1071854927	Auxiliar enfer	Marela Chantre	Savitra	Si
9.	Katherine San	1073483397	Aux Enfi	Kath	Savitra	Si
10.	Ormaiz Ortiz	1073857141	Aux Enfi	Ormaiz	Savitra	Si
11.	Sandra Sanchez	26547467	enf enf	Sandra Sanchez	Savitra	Si
12.	Jessika Plaza	107383333	Gestora Sp	Jessika Plaza	Savitra	Si
13.	Nidia Campos B	55065055	Gestora seg. p	Nidia Campos	Savitra	Si
14.	Edna Dymall	55064273	Gestora S.P.	Edna Dymall	Savitra	Si
15.	Mo Del Mar N	1077806598	Aux Enfi	Mo Del Mar N	Savitra	Si
16.	Angela Maria Paz	1007371226	AUX Enfermera	Angela Paz	Savitra	Si
17.	Cecilia L	100714603	Enfermera	Cecilia L	Savitra	Si
18.	Monica Sanchez	1073847923	AUX ENFERM	Monica Sanchez	Savitra	Si
19.	Ana Cecilia	1077864109	AUX ENFERM	Ana Cecilia	Savitra	Si
20.	Diana Belen	108271007	Auxiliar Enfer	Diana Belen	Savitra	Si
21.	Erika Ugo	1103144137	Enfermera	Erika Ugo	Savitra	Si
22.	Arcelia Coste	1004491860	Aux Enfermera	Arcelia Coste	Savitra	Si
23.	Andrés Maza	55063561	Aux Enfermera	Andrés Maza	Savitra	Si
24.	Dago M. Valencia B	1075288358	Médico	Dago M. Valencia	Savitra	Si
25.	Dubirney Vargas	1077873505	Aux Enfermera	Dubirney Vargas	Savitra	Si

NOMBRE ASESOR: NIETO BAUTISTA LEIDY TATIANA

CÉDULA DEL ASESOR: C36307111

FIRMA:

Autorizo a Suramericana SA, el tratamiento de mis datos personales con la finalidad de recibir información académica o capacitación, para ser contactado para el ofrecimiento de productos y servicios y para las demás finalidades contenidas en la política de privacidad que puede ser consultada en www.artsura.com, donde se encuentran los canales de contacto, y la forma de ejercer mis derechos a revocar la autorización, conocer, actualizar, rectificar y suprimir mi información

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS DE CAPACITACIÓN



FECHA DEL EVENTO 22/03/2024 DURACIÓN: 4.0 HORAS HORA INICIO: 7:00 HORA FIN: 11:00
DD / MM / AAAA

ORDEN DE COMPRA
7512958

LUGAR SAVIT SALUD VIDA Y TRAB SIND DE GREMIO Dirección: CL 3 5 - 100
PRODUCTO 158-PVE Y ACCIONES PARA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS POR RIESGOS ERGONÓMICOS
TAREA ERGONOMIA APLICADA A LOS PUESTOS DE TRABAJO Y MANEJO DE CARGAS
CLASIFICACION CAPACITACIÓN

FORMA ENTREGA SERVICIO

☒ Domicilio

☐ Virtual

#	NOMBRE DEL ASISTENTE	CÉDULA	CARGO	FIRMA	NOMBRE DE LA EMPRESA	AUTORIZA TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES
1.	José Ismael Ortiz	1071876072	AUX Enferme	[Firma]	Savitra	SI
2.	Manny Gama	104130558	AUX. ENFER	[Firma]	Savitra	SI
3.	Maria Zg-	55062939	DLX S. G	[Firma]	Savitra	SI
4.	Amila Puzas	107186091	ENFERMERA	[Firma]	Savitra	SI
5.	TATIANA LUNA	1014247928	AUX DE ENFERMERIA	[Firma]	Savitra	SI
6.	Karen Guillermo	1071864481	AUX de Servicio General	[Firma]	Savitra	SI
7.	Evonne, E. Fontalvo	1129515376	Medico	[Firma]	Savitra	SI
8.	Corajiro Calderon	55070721	AUX enfermero	[Firma]	Savitra	SI
9.	Marcus J. Cortez	1.121957376	Enfermero	[Firma]	Savitra	SI
10.	Oscar Ordóñez	1071864781	AUX Enfermera	[Firma]	Savitra	SI
11.	Katherine Linares	100144111	AUX Enfermera	[Firma]	Savitra	SI
12.	Rosa A. Macquero	1015237385	AUX Enferme	[Firma]	Savitra	SI
13.	Jessica Martinez	1071864335	AUX GNF	[Firma]	Savitra	SI
14.	Valentina Cadena	1071873777	Medico	[Firma]	Savitra	SI
15.	Pastranarambo	55068324	AUX Enfermera	[Firma]	Savitra	SI
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						

NOMBRE ASESOR: NIETO BAUTISTA LEIDY TATIANA

CÉDULA DEL ASESOR: C36307111

FIRMA:

Autorizo a Suramericana SA, el tratamiento de mis datos personales con la finalidad de recibir información académica o capacitación, para ser contactado para el ofrecimiento de productos y servicios y para las demás finalidades contenidas en la política de privacidad que puede ser consultada en www.arsura.com, donde se encuentran los canales de contacto, y la forma de ejercer mis derechos a revocar la autorización, conocer, actualizar, rectificar y suprimir mi información

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS DE CAPACITACIÓN



FECHA DEL EVENTO: 22/03/2024 DURACIÓN: 4.0 HORAS HORA INICIO: 8:00 HORA FIN: 12:00

ORDEN DE COMPRA: 7540977

LUGAR: E S E HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN VICENTE DE PAUL GARZON Dirección: CL 7 # 14 - 69
 PRODUCTO: 158-PVE Y ACCIONES PARA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS POR RIESGOS ERGONÓMICOS
 TAREA: ERGONOMIA APLICADA A LOS PUESTOS DE TRABAJO Y MANEJO DE CARGAS
 CLASIFICACION: CAPACITACIÓN

FORMA ENTREGA SERVICIO
 X Domicilio
 - Virtual

#	NOMBRE DEL ASISTENTE	CÉDULA	CARGO	FIRMA	NOMBRE DE LA EMPRESA	AUTORIZA TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES
1.	Alex Echeverri	8682171	Doc. farmacéutico	[Firma]	ESE HDSUP	Si
2.	Mariela E. Gomez	5506405	Prof. Univ. Farmacia	[Firma]	ESE HDSUP	Si
3.	Maira Claus	1003904609	Quim. Farmacéutica	Maira Claus	ESE HDSUP	Si
4.	Hendry Q.	26437450	Aux de Enf	Hendry Q.	ESE HDSUP	Si
5.	Alfonso Uchir	1218548	Asp. Apyo	[Firma]	ESE HDSUP	Si
6.	Tatiana Gál	10778577	Aux. Adm.	Tatiana	ESE HDSUP	Si
7.	Enric Quintero	103634574	Aux Enferme	Enric T.	ESE HDSUP	Si
8.	Francisco Cano P.	1077242213	Apoyo Judicial	[Firma]	ESE HDSUP	Si
9.	Elcira Bonreiro	55066537	G. Informac	[Firma]	ESE HDSUP	Si
10.	Karolito Perez	10061745	Asp. Seg. de	[Firma]	ESE HDSUP	Si
11.	Natalia Lara	107789716	Investigador principal SST TH	Natalia Lara	Por otros casos investigados	Si
12.	SANDRA N.P.	55067831	AUX Adm	SANDRA	ESE HDSUP	Si
13.	Pamela Paula Q.	10096543	Aux Adm	Pamela Paula	ESE HDSUP	Si
14.	Alexandro C.	5506551	Aux Adm	[Firma]	ESE HDSUP	Si
15.	Daniel Uto	107782413	Aux Adm.	[Firma]	ESE HDSUP	Si
16.	Joseceni Santos	1077841409	Aux. Adm.	[Firma]	ESE HDSUP	Si
17.	Diana M. Doron	1077881413	Instrumentadora	Diana Doron	ESE HDSUP	Si
18.	Yolanda Pizarro	55059962	Aux. Enf	[Firma]	ESE HDSUP	Si
19.	José Carlos Polo	12196106	Aux. Enf	[Firma]	ESE HDSUP	Si
20.	Gloria Melba	2012116	Asp. Quf	[Firma]	ESE HDSUP	Si
21.	Melba Imago	55061063	S 6	[Firma]	ESE HDSUP	Si
22.	Leida Pizarro	1077877409	Mexico S.O	[Firma]	ESE HDSUP	Si
23.	Carla Pizarro	55114051	AUX Enf	[Firma]	ESE HDSUP	Si
24.	Isabelina B.	45426706	Enfermero	[Firma]	ESE HDSUP	Si
25.	Erick Orrego	1077871655	Aux Adm	Erick Orrego	ESE HDSUP	Si

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

NOMBRE ASESOR:	RIVAS PEÑA CLAUDIA LILIANA	FIRMA:
CÉDULA DEL ASESOR:	C52257100	

Autorizo a Suramericana SA, el tratamiento de mis datos personales con la finalidad de recibir información académica o capacitación, para ser contactado para el ofrecimiento de productos y servicios y para las demás finalidades contenidas en la política de privacidad que puede ser consultada en www.arsura.com, donde se encuentran los canales de contacto, y la forma de ejercer mis derechos a revocar la autorización, conocer, actualizar, rectificar y suprimir mi información

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS DE CAPACITACIÓN



FECHA DEL EVENTO 22/03/2024 DURACIÓN: 4.0 HORAS HORA INICIO: 8:00 HORA FIN: 12:00
 DD / MM / AAAA

LUGAR E S E HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN VICENTE DE PAUL GARZON Dirección: CL 7 # 14 - 69

PRODUCTO 158-PVE Y ACCIONES PARA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS POR RIESGOS ERGONOMÍCOS

TAREA ERGONOMIA APLICADA A LOS PUESTOS DE TRABAJO Y MANEJO DE CARGAS

CLASIFICACION CAPACITACIÓN

ORDEN DE COMPRA
7540977

FORMA ENTREGA SERVICIO

☒ Domicilio
☐ Virtual

#	NOMBRE DEL ASISTENTE	CÉDULA	CARGO	FIRMA	NOMBRE DE LA EMPRESA	AUTORIZA TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES
1.	Judith Gutierrez	55065886	Aux Adm	JS	Proad Salud	Si
2.	Mikya Celorio	55066445	S G	Mikya C	ESE HDSUP	Si
3.	Miguel Ángel Rojas	51847829	Aux-Grp.	Miguel Rojas	ESE HDSUP	Si
4.	Elvira C	51056375	Enfermera	Elvira	ESE HDSUP	Si
5.	Elciru S	55063382	Aux. S. Grp.	Elciru	ESE HDSUP	Si
6.	Tatiana A.	107784129	FISIOTERAPEUTA	T	ESE HDSUP	
7.	Rodrigo Obando	21925992	Aux. Grp.	RO	ESE HDSUP	
8.					ESE HDSUP	
9.					ESE HDSUP	
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

NOMBRE ASESOR:	RIVAS PEÑA CLAUDIA LILIANA	FIRMA:
CÉDULA DEL ASESOR:	C52257100	

Autorizo a Suramericana SA, el tratamiento de mis datos personales con la finalidad de recibir información académica o capacitación, para ser contactado para el ofrecimiento de productos y servicios y para las demás finalidades contenidas en la política de privacidad que puede ser consultada en www.arlsura.com, donde se encuentran los canales de contacto, y la forma de ejercer mis derechos a revocar la autorización, conocer, actualizar, rectificar y suprimir mi información