



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.

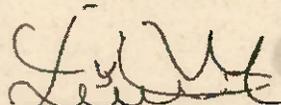
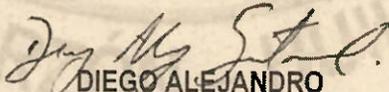
2. Conclusiones

- ☑ 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 MARCELA 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

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 ERGONOMÍCOS
 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.	Demy Mora	1072860272	Aux Farmacia	Demy Mora	Savitta	Si
2.	Luisa Pdo Ortiz	55062715	Rep farmacia	Luisa Pdo	Savitta	Si
3.	Vanessa Sanchez B	1007349644	Aux Farmacia	Vanessa Sanchez	Savitta	Si
4.	Mariana Ugo S	1003904609	Q. Farmacéutica	Mariana Ugo	Savitta	Si
5.	Emilia Ugo S	1072356692	Aux Enf	Emilia Ugo	Savitta	Si
6.	Enira Yiseth T	1036395704	Auxiliar Enfer	Enira Yiseth	Savitta	Si
7.	Keli Mazaera	1082771007	Aux Enfermera	Keli Mazaera	Savitta	Si
8.	Marela Chantre	1071854927	Auxiliar enfer	Marela Chantre	Savitta	Si
9.	Katherine San	1077783639	Aux Enf	Kath	Savitta	Si
10.	Oraina Ochoa	1077857191	Aux Enf	Oraina	Savitta	Si
11.	Sandra Saucedo	26547067	enf enf	Sandra Saucedo	Savitta	Si
12.	Jessika Plaza	1077863838	Gestora Sp	Jessika Plaza	Savitta	Si
13.	Nydia Campos B	55065055	Gestora sig. p	Nydia Campos	Savitta	Si
14.	Esra Dyoq Ll.	55064273	Gestora S.P.	Esra Dyoq	Savitta	Si
15.	No Del Mar N	1077866598	Aux Enf	No Del Mar	Savitta	Si
16.	Angela María Paz	1007371226	AUX Enfermera	Angela Paz	Savitta	Si
17.	Claudia L	1007146082	Enfermera	Claudia L	Savitta	Si
18.	Monica Sanchez	1077847923	AUX ENFERM	Monica Sanchez	Savitta	Si
19.	Ana Cecilia	1077864109	AUX ENFERM	Ana Cecilia	Savitta	Si
20.	Diana Belen C	1082771007	Auxiliar Enfer	Diana Belen	Savitta	Si
21.	Erika Vidarte	1103104137	Enfermera	Erika Vidarte	Savitta	Si
22.	Arcelia Costello	1004491860	Aux Enfermera	Arcelia Costello	Savitta	Si
23.	Andrés M. P.	55063561	Aux Enfermera	Andrés M. P.	Savitta	Si
24.	Dago M. Palencia B	1075288358	Médico	Dago M. Palencia	Savitta	Si
25.	Dubirney Vargas	1077873505	Aux Enfermera	Dubirney Vargas	Savitta	Si

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

NOMBRE ASESOR: NIETO BAUTISTA LEIDY TATIANA FIRMA: _____
 CÉDULA DEL ASESOR: C36307111

Autoriza 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

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

FORMA ENTREGA SERVICIO

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

Domicilio

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

Virtual

CLASIFICACION CAPACITACIÓN

#	NOMBRE DEL ASISTENTE	CÉDULA	CARGO	FIRMA	NOMBRE DE LA EMPRESA	AUTORIZA TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES
1.	Alex Ismael Ort	1077876072	AUX Enferme	[Firma]	Savitra	SI
2.	Maryory Gama	1004302588	AUX. ENFER	[Firma]	Savitra	SI
3.	Maria Zg	55062939	PLA S. G	[Firma]	Savitra	SI
4.	Amila Rojas	107786091	ENFERMERA	[Firma]	Savitra	SI
5.	TATIANA LUNA	1014247928	AUX DE ENFERMERIA	[Firma]	Savitra	SI
6.	Karen Guilleim	1077864481	AUX de Servicio	[Firma]	Savitra	SI
7.	Evonne, E. Fontalvo	1129515376	Médico	[Firma]	Savitra	SI
8.	Corajiro Calderon	55070721	AUX enfermero	[Firma]	Savitra	SI
9.	Marcus J. Cortes	1.121957326	Enfermero	[Firma]	Savitra	SI
10.	Oscar Ordóñez	1077864787	AUX ENFERMERA	[Firma]	Savitra	SI
11.	Katherine Uribe	100714111	AUX Enfermera	[Firma]	Savitra	SI
12.	Pablo A. Macarena	1015237385	AUX Enferme	[Firma]	Savitra	SI
13.	Jessica Martinez	1077864336	AUX GAF	[Firma]	Savitra	SI
14.	Valentina Cadone	1077873377	Médico	[Firma]	Savitra	SI
15.	Pastranzambino	55068324	AUX Enfermera	[Firma]	Savitra	SI
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

NOMBRE ASESOR: NIETO BAUTISTA LEIDY TATIANA	FIRMA:
CÉDULA DEL ASESOR: C36307111	

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

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 ERGONOMÍCOS
 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.	Alex Echeverri	8682171	Neofarmacéutico	[Firma]	ESE HDSUP	Si
2.	Maria E. Gomez	5506405	Prof. Univ. Farmacia	[Firma]	ESE HDSUP	Si
3.	Maura Claus	1003904609	Quim. Farmacéutica	Mauralaz	ESE HDSUP	Si
4.	Florencia Q.	26437450	Aux de Enf	[Firma]	ESE HDSUP	Si
5.	Ilum Uchi	1218544	apl apyo	[Firma]	ESE HDSUP	Si
6.	Tatiana Gil	107785277	Aux. Adm.	[Firma]	ESE HDSUP	Si
7.	Enne Anah T.	103634574	Aux Enferme	[Firma]	ESE HDSUP	Si
8.	Francisco Gomez P.	1077242213	Apoyo Judicial	[Firma]	ESE HDSUP	Si
9.	Elcira Borrero	55066537	G. Normac	[Firma]	ESE HDSUP	Si
10.	Karol Torres	10061741	Asesora de	[Firma]	ESE HDSUP	Si
11.	Natalia Lara	107789716	Investigadora y promotor SST TH	[Firma]	Por otros casos investigados documentados	Si
12.	SANDRA R.P.	55067831	AUX Adm	[Firma]	ESE HDSUP	Si
13.	Pamela Paula Q.	10096543	Aux Adm	[Firma]	ESE HDSUP	Si
14.	Alexandre C.	5506551	Aux Adm	[Firma]	ESE HDSUP	Si
15.	Daniel Lito	1077862413	Aux Adm.	[Firma]	ESE HDSUP	Si
16.	Joseceni Santos	1077841489	Aux. Adm.	[Firma]	ESE HDSUP	Si
17.	Diana M. Doron	107387443	Instrumentadora	[Firma]	ESE HDSUP	Si
18.	Yolanda Pizarro	55059967	Aux de enf	[Firma]	ESE HDSUP	Si
19.	Jos Carlos Polo	12196106	Aux de Enf	[Firma]	ESE HDSUP	Si
20.	Glori Melba	2012126	Asp. Enf	[Firma]	ESE HDSUP	Si
21.	Melba Amador	55061063	S 6	[Firma]	ESE HDSUP	Si
22.	Verónica Pineda	1077877409	Médico S.S.O	[Firma]	ESE HDSUP	Si
23.	Carolina Pineda Trujillo	55114051	AUX ENF	[Firma]	ESE HDSUP	Si
24.	Isabelina B.	45426706	Enfermera	[Firma]	ESE HDSUP	Si
25.	Erick Orrego	1073871655	Aux Adm	[Firma]	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.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

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	[Firma]	Proad Salud	Si
2.	Milena Callejas	55066445	SG	[Firma]	ESE HDSUP	Si
3.	Maria Eugenia Rojas	51847829	Aux-Enf.	[Firma]	ESE HDSVP	Si
4.	[Firma]	51050375	Enfermera	[Firma]	ESE HDSUP	Si
5.	Elciria S	55063382	Aux. S. Garzo	[Firma]	ESE HDSUP	Si
6.	Tatiana A.	107704129	FISIOTERAPEUTA	[Firma]	ESE HDSUP	
7.	Rodrigo Obando	2.170.992	Doc. Coche	[Firma]	ESE HDSVP	
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