



INFORME DE DIAGNOSTICO DE CONDICIONES DE SALUD
DE LOS FUNCIONARIOS DE LA
GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO
NORTE DE SANTANDER



SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2026



TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN
2. INFORMACION DE LA EMPRESA
3. OBJETIVO GENERAL
4. ALCANCE
5. POBLACIÓN EVALUADA
6. INFORMACION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION TRABAJADORA
 - 6.1. DISTRIBUCION POR GÉNERO
 - 6.2. DISTRIBUCION POR EDAD
 - 6.3. DISTRIBUCION POR ESCOLARIDAD
 - 6.4. DISTRIBUCIÓN POR ESTADO CIVIL
7. INFORMACION DE HABITOS DE LOS TRABAJADORES
 - 7.1. DEPORTE
 - 7.2. HÁBITO DE FUMAR
 - 7.3. LICOR
8. HALLAZGOS INDICE DE MASA CORPORAL



9. RESULTADOS GENERALES DE LAS PRUEBAS CLINICAS Y PARACLINICAS COMPLEMENTARIAS A LOS EXAMENES FISICOS REALIZADOS
 - 9.1 HALLAZGOS Y RESULTADOS OPTOMETRIAS
 - 9.2 HALLAZGOS Y RESULTADOS AUDIOMETRIAS
 - 9.3 HALLAZGOS Y RESULTADOS GLICEMIA
 - 9.4 HALLAZGOS Y RESULTADOS PERFIL LIPIDICO
 - 9.5 HALLAZGOS Y RESULTADOS CUADRO HEMATICO
10. ANTECEDENTES DE EXPOSICION LABORAL A DIFERENTES FACTORES DE RIESGOS OCUPACIONALES
11. ENFERMEDADES PROFESIONALES
12. CONCEPTO MEDICO
13. DIAGNOSTICO DE SALUD DE LOS FUNCIONARIOS
14. ANALISIS Y CONCLUSIONES
15. RECOMENDACIONES GENERALES



1. INTRODUCCIÓN

El presente **Diagnóstico de Condiciones de Salud** representa un pilar fundamental dentro de la estructura del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER**. Este documento ha sido elaborado de manera rigurosa por la **IPS GESI SALUD S.A.S.**, cumpliendo con los estándares de calidad y ética profesional requeridos para el manejo de información clínica ocupacional.

La gestión de la salud en el entorno laboral ha dejado de ser una obligación meramente administrativa para convertirse en un activo estratégico que garantiza la sostenibilidad operativa de las instituciones públicas. En este sentido, el diagnóstico no solo se limita a la recopilación de datos, sino que se constituye como una herramienta de análisis epidemiológico que permite identificar de forma temprana las desviaciones en el estado de bienestar de los servidores públicos, facilitando la implementación de intervenciones precisas y oportunas.

1.1. Fundamentación Legal

Este informe se desarrolla bajo el estricto cumplimiento del marco normativo colombiano vigente, el cual establece las responsabilidades del empleador en materia de medicina preventiva y del trabajo:

- **Ley 9 de 1979:** Código Sanitario Nacional, que establece la protección de la salud de los trabajadores como una prioridad nacional.
- **Resolución 2346 de 2007:** Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales, obligando a las IPS a entregar un diagnóstico general de salud que sirva como base para los programas de vigilancia. Esta Resolución fue **derogada por la Resolución 1843 de 2025**, que es la nueva normativa que regula los exámenes médicos ocupacionales en Colombia.
- **Decreto 1072 de 2015:** Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, que exige la identificación de peligros y la evaluación de riesgos, donde el diagnóstico de salud es el insumo principal para la mejora continua del SG-SST.
- **Resolución 0312 de 2019:** Que define los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de SST.



2. INFORMACION DE LA EMPRESA

RAZON SOCIAL: **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER**

3. OBJETIVO GENERAL

El análisis aquí expuesto abarca la totalidad de los funcionarios que participaron en las jornadas de evaluación médica ocupacional periódica del ciclo 2025. La metodología empleada integra la evaluación clínica directa, la revisión de antecedentes laborales y personales, y la aplicación de pruebas paraclínicas especializadas (laboratorio clínico, optometría, audiometría y ayudas diagnósticas).

La consolidación de esta información permite a la **Gobernación del Departamento Norte de Santander** disponer de un panorama claro sobre las patologías prevalentes, los factores de riesgo modificables y las condiciones físicas que podrían interferir con el desempeño óptimo de las funciones públicas.

4. ALCANCE

El propósito central es caracterizar el perfil sociodemográfico y de salud de la población trabajadora para:

- Detectar precozmente patologías de origen común o profesional.
- Evaluar la efectividad de las medidas de control de riesgos implementadas actualmente.
- Diseñar recomendaciones técnico-preventivas que fortalezcan la salud física y mental de los funcionarios, sin comprometer la responsabilidad jurídica de la entidad.
- Establecer indicadores de salud que permitan comparar la evolución de la población en periodos subsiguientes.

Con la entrega de este informe, la **IPS GESI SALUD S.A.S.** reafirma su compromiso con la excelencia y el acompañamiento técnico a la **Gobernación del Departamento Norte de Santander**, proveyendo información veraz y analítica para la protección del capital más valioso de la institución: su gente.

5. POBLACIÓN EVALUADA

La ejecución de las evaluaciones médicas ocupacionales periódicas del ciclo 2025 se llevó a cabo con una cobertura integral, enfocada en los servidores públicos que integran la planta de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER**.

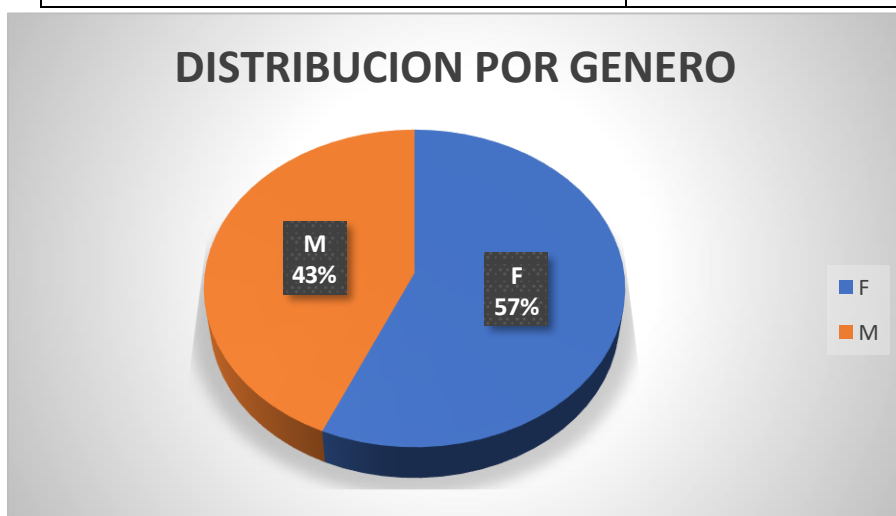
Para el presente diagnóstico, se tomó como base un grupo de **670** trabajadores, quienes fueron objeto de una valoración médica exhaustiva y una serie de exámenes paraclínicos complementarios.

Es importante destacar que la participación de los funcionarios fue del 100% de la población programada, lo que garantiza que los datos estadísticos y las conclusiones epidemiológicas presentadas en este informe poseen un alto grado de confiabilidad y representatividad de la realidad institucional.

6. INFORMACIÓN SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACIÓN TRABAJADORA.

6.1 DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO

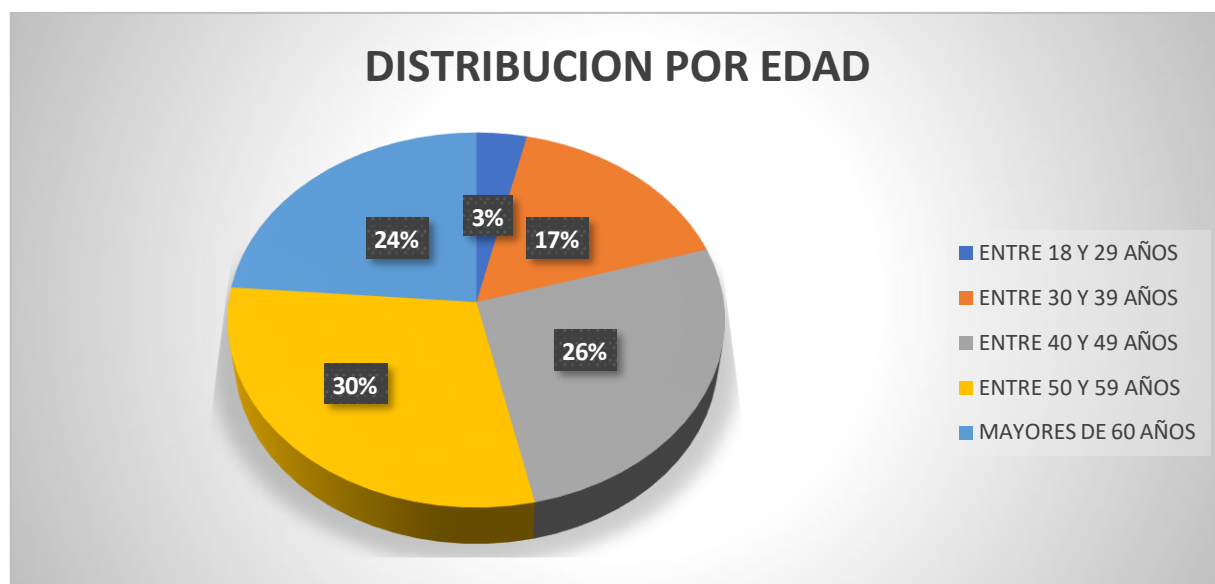
GENERO	
FEMENINO	379
MASCULINO	291



De los 670 exámenes médicos ocupacionales de los trabajadores de la entidad: **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se observa que el 43% de los empleados pertenecen al género masculino, y el otro 57% pertenecen al género femenino.

6.2 DISTRIBUCIÓN POR EDAD

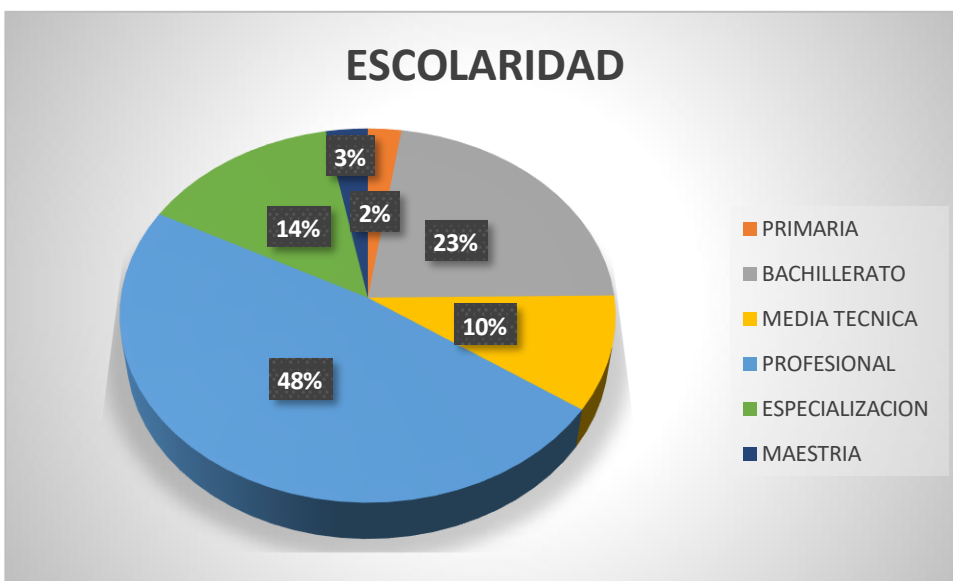
EDADES	
ENTRE 18 Y 29 AÑOS	24
ENTRE 30 Y 39 AÑOS	112
ENTRE 40 Y 49 AÑOS	176
ENTRE 50 Y 59 AÑOS	199
MAYORES DE 60 AÑOS	159



Los trabajadores evaluados de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** mostraron que el 3% corresponde al rango de edad de 18 y 29 años, el 17% corresponde al rango de edad entre 30 y 39 años, el 26% corresponde al rango de edad entre 40y 49 años, el 30% corresponde al rango de edad de 50 y 59 años y el 24% corresponde al rango de edad de mayores de 60 años.

6.3 DISTRIBUCION POR ESCOLARIDAD

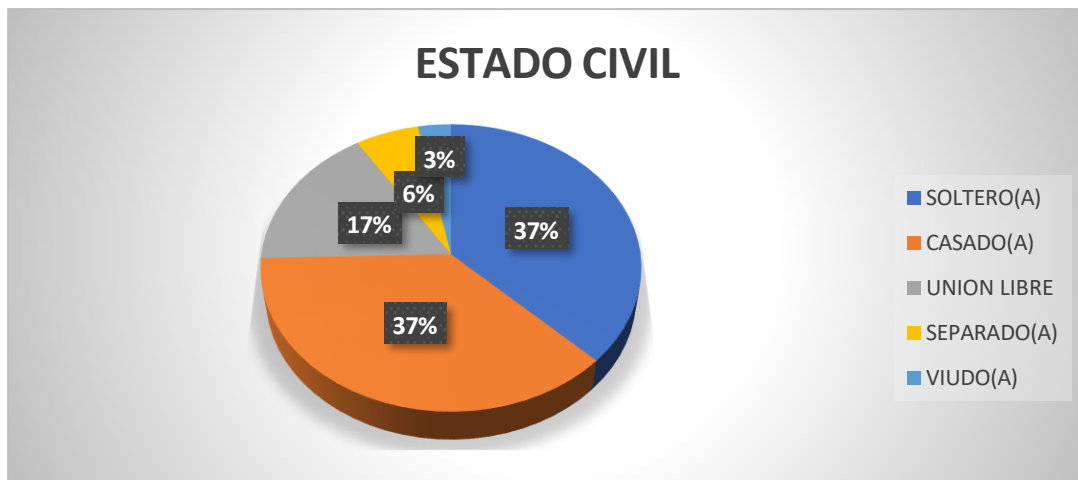
ESCOLARIDAD	
BASICA PRIMARIA	16
BACHILLERATO	150
MEDIA TECNICA	66
PROFESIONAL	322
ESPECIALIZACION	95
MAESTRIA	20



Con respecto al nivel educativo de los trabajadores de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se observa que predomina con un 48% la escolaridad profesional, seguido de un 23% bachillerato, un 14% especialización, 10% media técnica, 2% primaria y 3% maestría.

6.4 ESTADO CIVIL

ESTADO CIVIL	
SOLTERO(A)	220
CASADO (A)	220
UNION LIBRE	97
VIUDO(A)	18
SEPARADO(A)	35



Con respecto al estado civil de los trabajadores de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se observa que el 37% corresponde al estado civil de soltero(a), el 37% al estado civil de casado(a), el 17% al estado civil de unión libre, y el 6% corresponde al estado civil de separado(a), y el 3% corresponde al estado civil viudo(a).

7. INFORMACION DE HABITOS DE LOS TRABAJADORES.

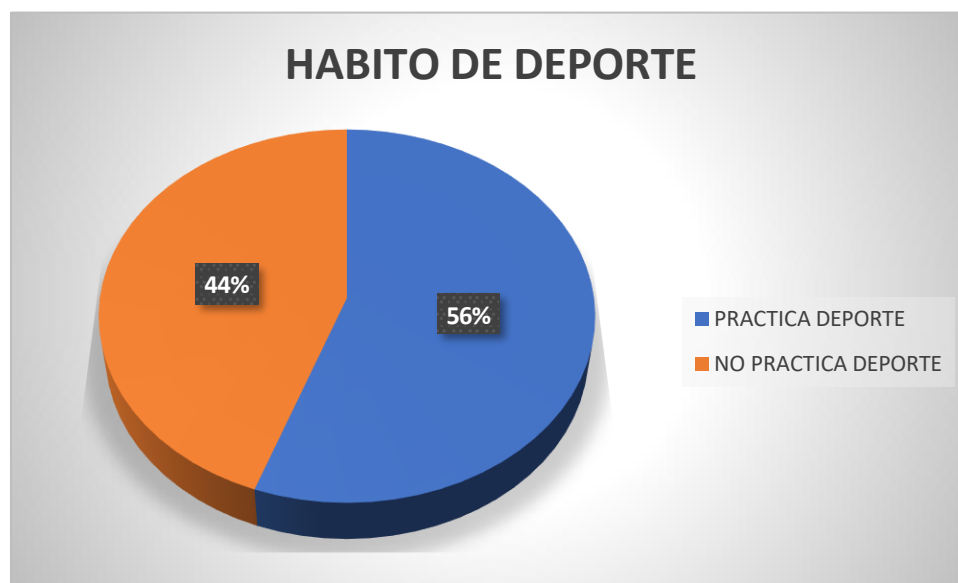
HÁBITOS DE LOS TRABAJADORES	
PRACTICA DEPORTE	372
NO PRACTICA DEPORTE	298
CONSUME LICOR	197
NO CONSUME LICOR	473
FUMAN	21
NO FUMAN	649



Nota: Cada trabajador puede referir más de un hábito

7.1 DEPORTE

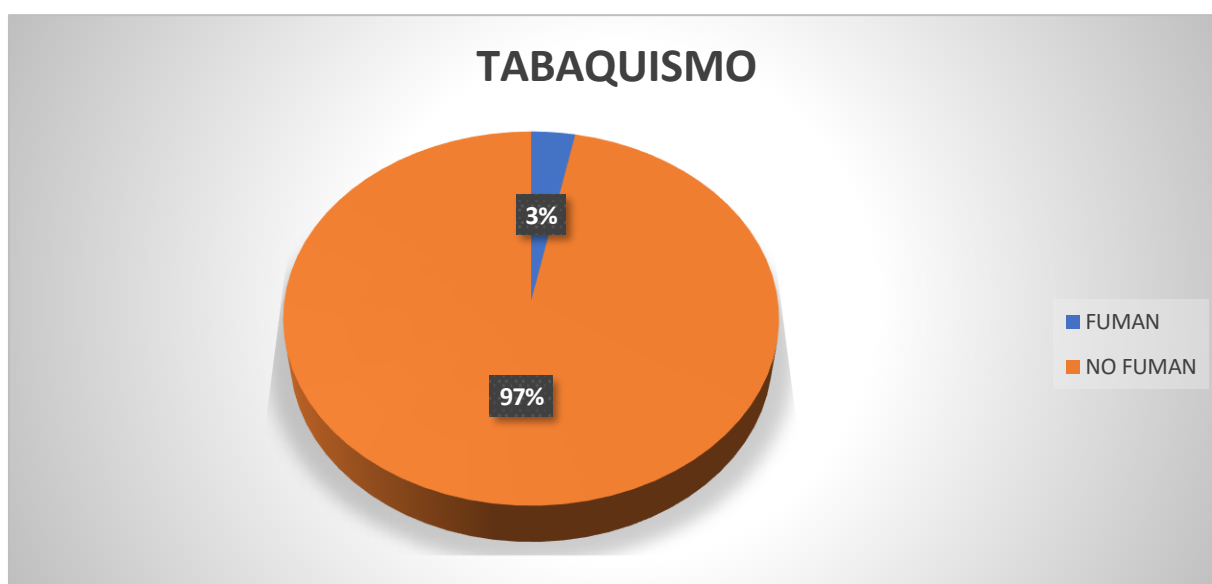
DEPORTE	
PRACTICA DEPORTE	372
NO PRACTICA DEPORTE	298



Con respecto al hábito deportivo de los trabajadores evaluados de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se observó que el 44% de ellos no práctica ningún tipo de deporte, y a su vez, el 56% manifiesta tener el hábito de prácticas deportivas.

7.2. HÁBITO DE FUMAR

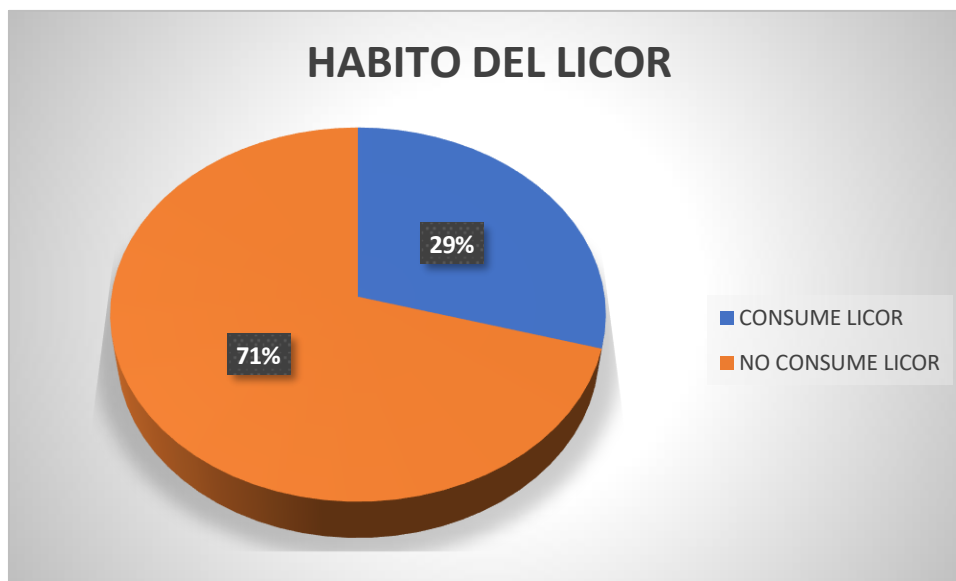
HÁBITO DE FUMAR	
FUMAN	21
NO FUMAN	649



Con respecto a los trabajadores evaluados de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se encontró que el 97% de la población no tienen el hábito de fumar, mientras que el 3% si tienen el hábito de fumar.

7.3. LICOR

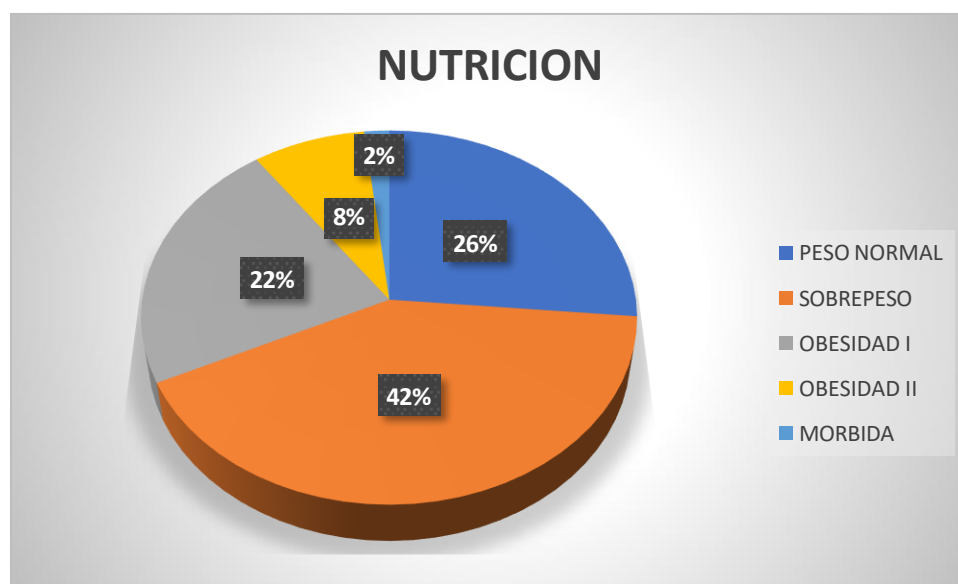
HÁBITO DE CONSUMIR LICOR	
CONSUMEN LICOR	197
NO CONSUMEN LICOR	473



Con respecto a la evaluación que se realizó a los trabajadores de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se evidencio que el 71% de ellos manifiestan no consumir ningún tipo de licor, mientras que el 29% de ellos toman algún tipo de licor habitualmente.

8. HALLAZGOS INDICE DE MASA CORPORAL

NUTRICIÓN	
PESO NORMAL	177
SOBRE PESO	278
OBESIDAD I	149
OBESIDAD II	54
MORBIDA	12

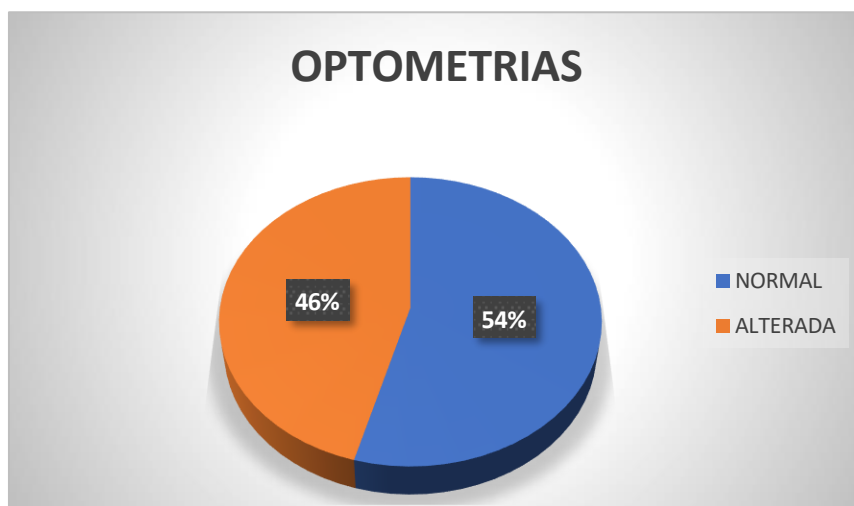


Con respecto a los trabajadores evaluados de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se evidencio que el 26% de ellos tienen un peso normal, el 42% se encuentra en sobrepeso, el 22% tiene un peso de obesidad I, el 8% de ellos tienen peso de obesidad II y el 2% tiene un peso de mórbida.

9. RESULTADOS GENERALES DE LAS PRUEBAS CLINICAS Y /O PARACLINICAS - COMPLEMENTARIAS A LOS EXAMENES FISICOS REALIZADOS.

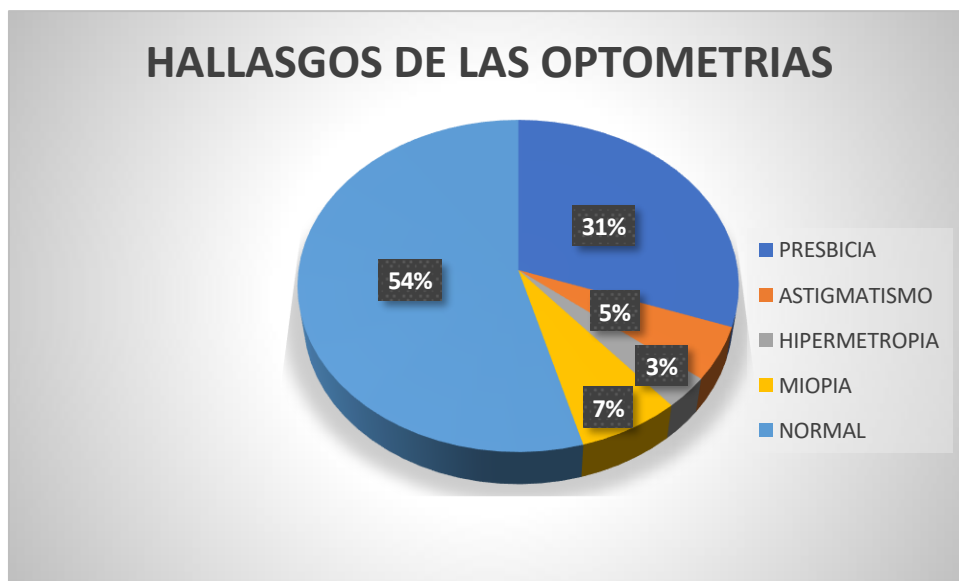
9.1 HALLAZGOS Y RESULTADOS OPTOMETRIAS

OPTOMETRIAS	
NORMAL	364
ALTERADA	306



Con respecto a los trabajadores de **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de optometría se encontró que el 54% no tienen ningún tipo de alteraciones visuales, mientras que el 46% se encuentran con alteración visual.

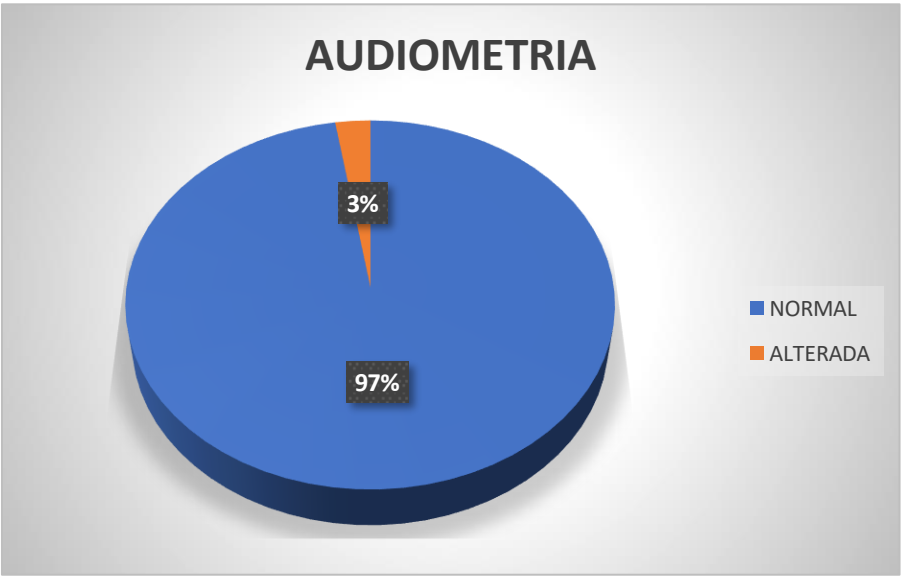
DIAGNOSTICO OPTOMETRIAS	
PRESBICIA	204
ASTIGMATISMO	35
HIPERMETROPIA	21
MIOPIA	46
NORMAL	364



Con respecto a los trabajadores de **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de Presbicia con el 31%, Astigmatismo con el 5%, Hipermetropía con el 3%, Miopía con el 7% y Normal con el 54%.

9.2 HALLAZGOS Y RESULTADOS AUDIOMETRIAS

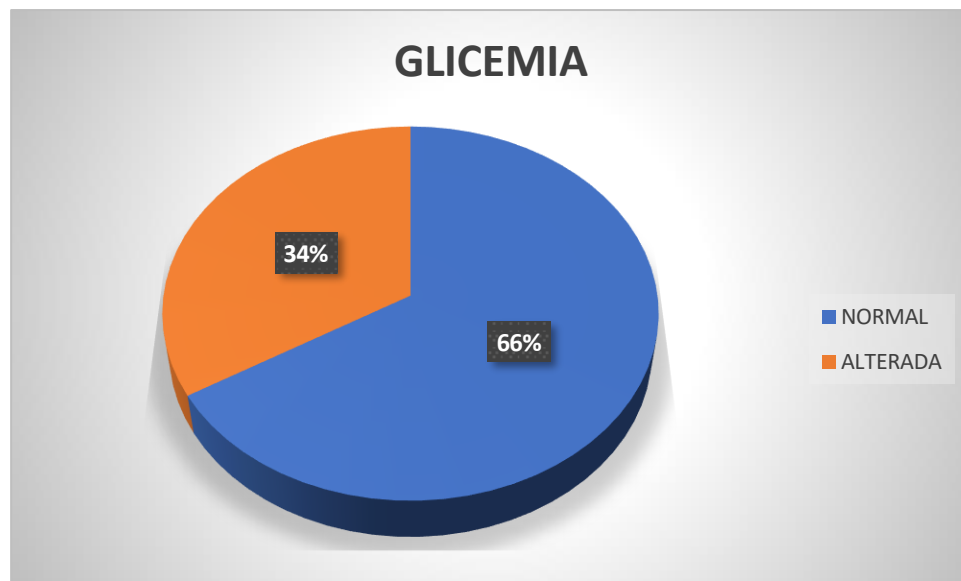
AUDIOMETRIAS	
NORMAL	653
ALTERADA	17



Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de Audiometrías, se encontró que el 97% de los resultados se muestran normales y el 3% presenta algún tipo de alteración auditiva

9.3 HALLAZGOS Y RESULTADOS PRUEBA GLICEMIA

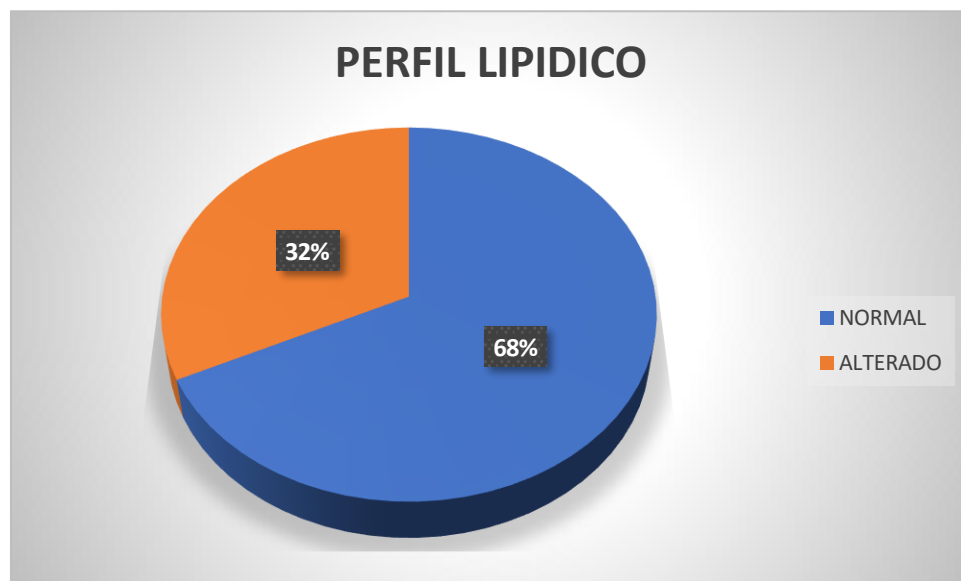
GLICEMIA	
NORMAL	445
ALTERADA	225



Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron la prueba Glicemia, se encontró que el 66% de los resultados se muestran normales y el 34% se muestran alterados

9.4 RESULTADOS PERFIL LIPIDICO

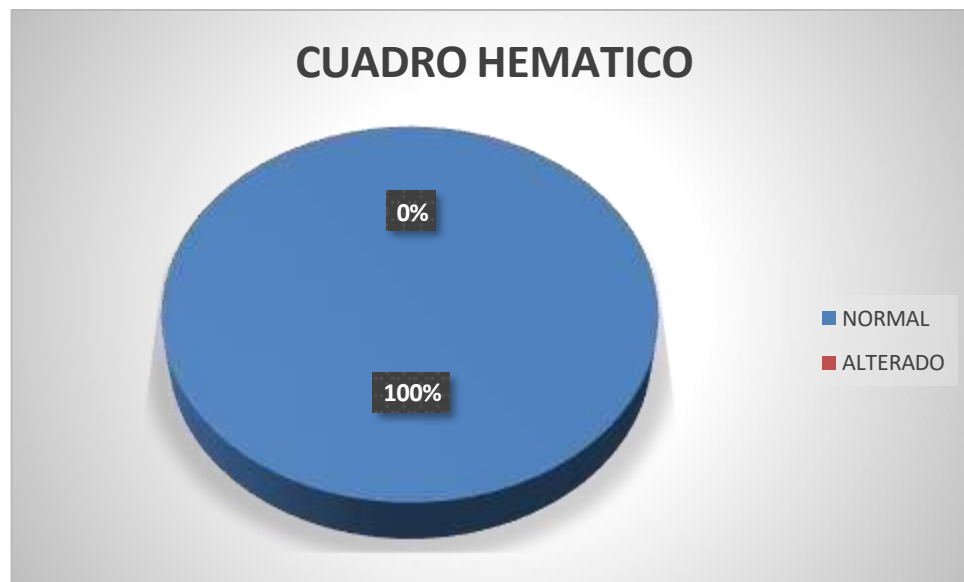
PERFIL LIPIDICO (Triglicéridos, Colesterol total, Colesterol HDL-LDL-LVLDL)	
NORMAL	455
ALTERADA	215



Con respecto a los trabajadores de la **GOBENACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de perfil lipídico se encontró que el 68% de los resultados se muestran normales y el otro 32% presenta algún tipo de alteración.

9.5 RESULTADOS CUADRO HEMATICO

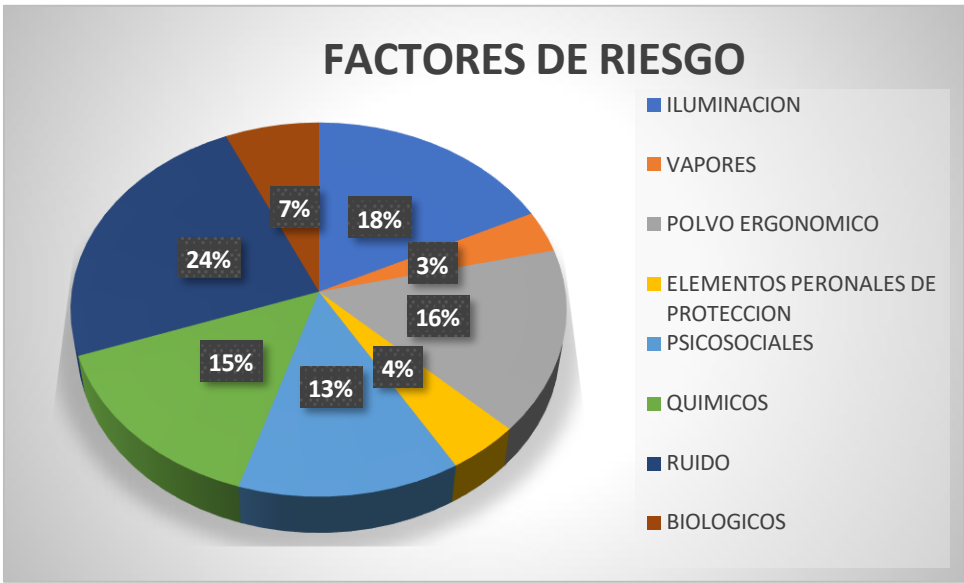
CUADRO HEMATICO	
NORMAL	670
ALTERADO	0



Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de Cuadro hemático, se encontró que el 100% de los resultados se muestran normal.

10. ANTECEDENTES DE EXPOSICION LABORAL A DIFERENTES FACTORES DE RIESGOS OCUPACIONALES.

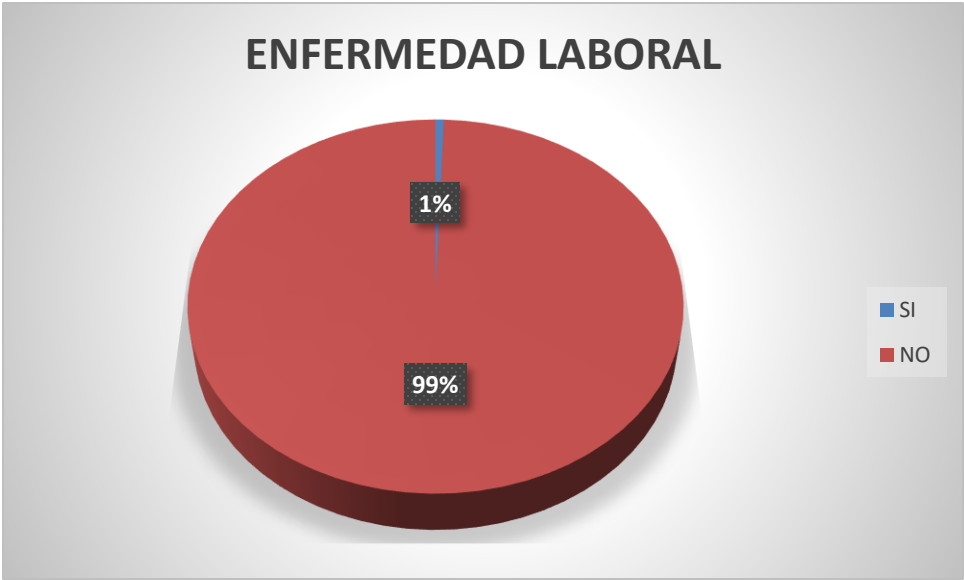
FACTORES DE RIESGO	
ILUMINACION	119
VAPORES	24
POLVO ERGONOMICO	106
ELEMENTOS PROTECCION PERSONAL	29
PSICOSOCIALES	89
QUIMICOS	99
RUIDO	159
BIOLOGICOS	44



Con respecto al diagnóstico de salud de los trabajadores la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se encontró que los factores de riesgo que se encuentran presentes en la población son: ruido, iluminación, polvo, vapores, ergonómicos, elementos de protección personal, psicosociales, químicos y biológicos.

11. ENFERMEDADES PROFESIONALES

ENFERMEDADES PROFESIONALES	
SI	8
NO	662



Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se evidenció que el 99% de los funcionarios no presentan enfermedades profesionales y el 1% si presenta enfermedades profesionales.

11.1 ACCIDENTES LABORALES

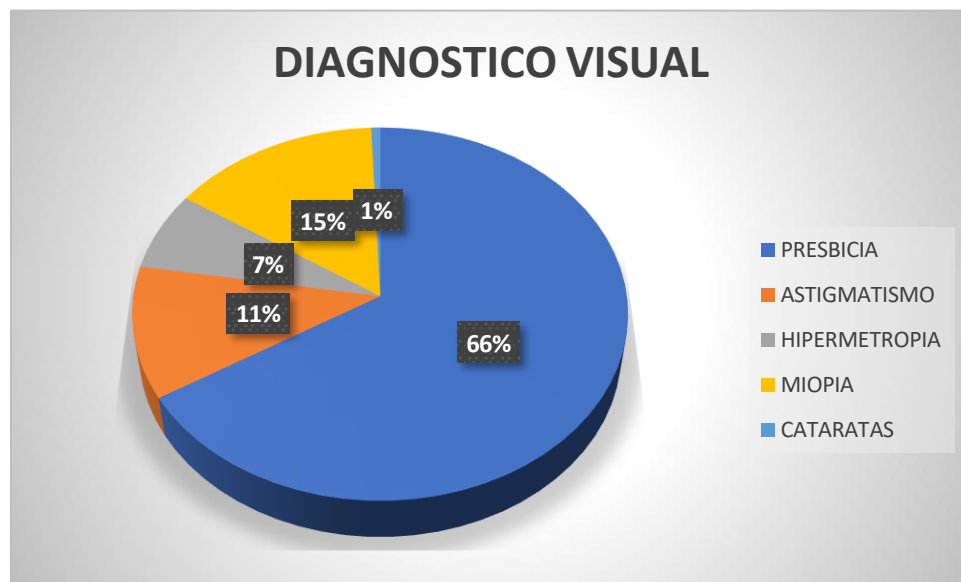
ACCIDENTES LABORALES	
SI	4
NO	664



Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se evidenció que el 99% de los funcionarios no presentan ningún accidente laboral y el 1% si tuvieron accidentes de trabajo.

12. DIAGNÓSTICOS DE SALUD DE LOS FUNCIONARIOS

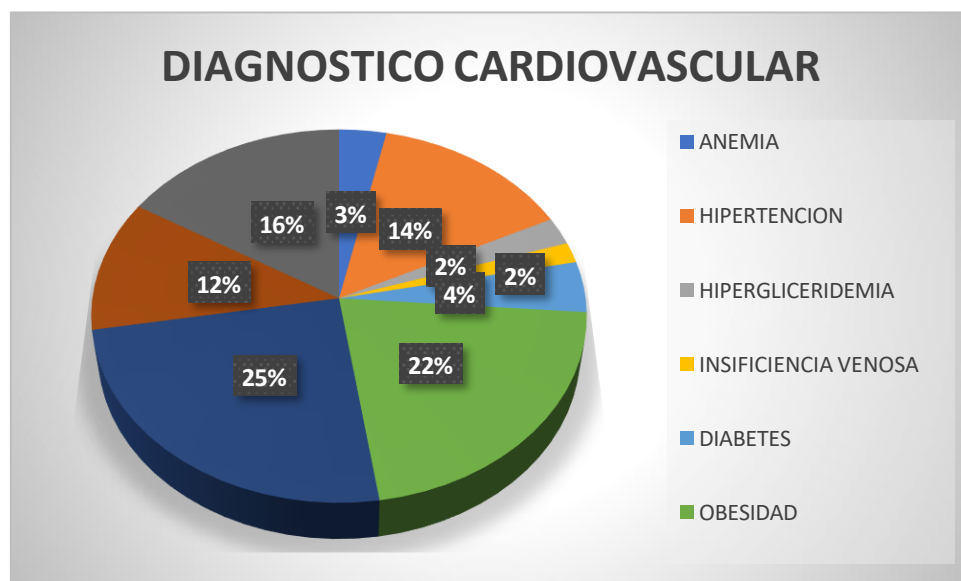
DIAGNÓSTICO VISUAL	
PRESBICIA	204
ASTIGMATISMO	35
HIPERMETROPIA	46
MIOPIA	46
CATARAS	2



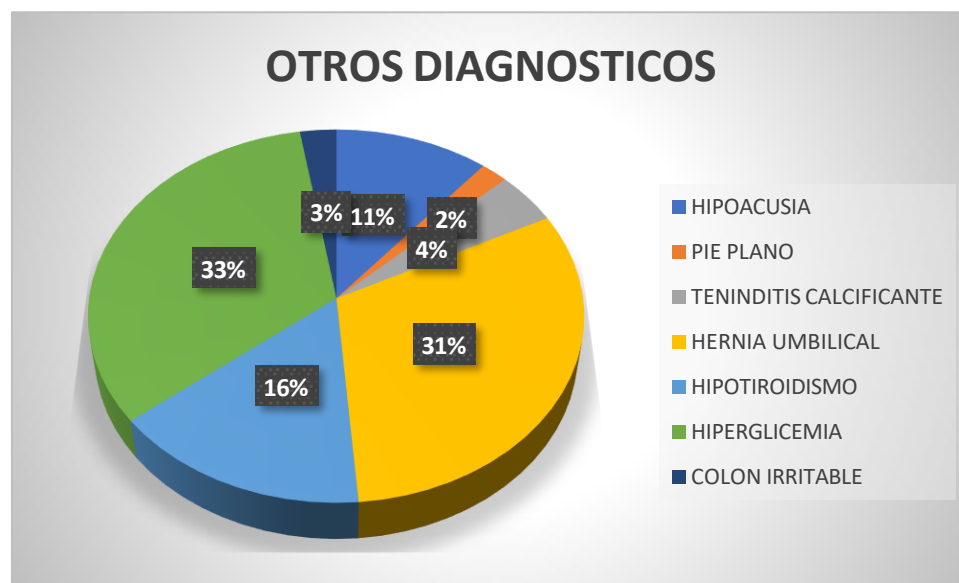
NOTA: cada paciente puede presentar más de un diagnóstico de salud.

Con respecto al diagnóstico de salud de los trabajadores la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se encontró que las enfermedades que se encuentran presentes en la población son enfermedad visual, cardiovascular, osteomuscular, auditivos, intestinales, común, entre otras.

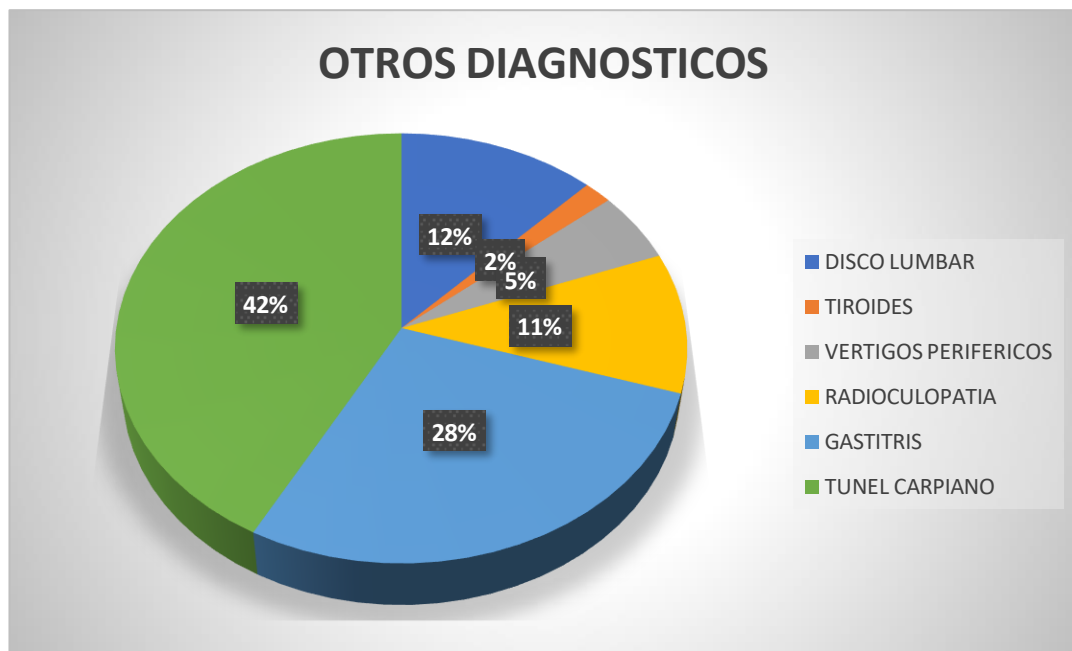
DIAGNOSTICOS CARDIOVASCULARES	
ANEMIA	27
HIPERTENSION	114
HIPERGLICERIDEMIA	19
INSUFICIENCIA VENOSA	14
DIABETES	35
OBESIDAD	171
AUMENTO ANORMAL DE PESO	197
HIPERCOLESTEROLEMIA	91
HIPERLIPIDEMIA	130



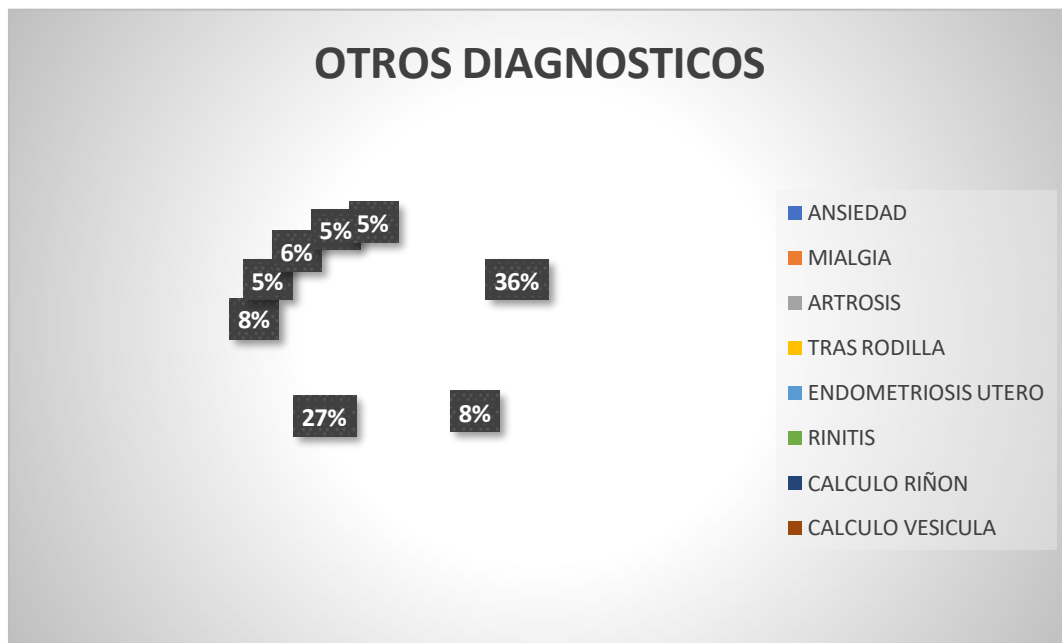
OTROS DIAGNÓSTICOS	
HIPOACUSIA	17
PIE PLANO	3
TENINITIS CALCIFICANTE	7
HERNIA UMBILICAL	48
HIPOTIROIDISMO	24
HIPERGLICEMIA	51
COLON IRRITABLE	4



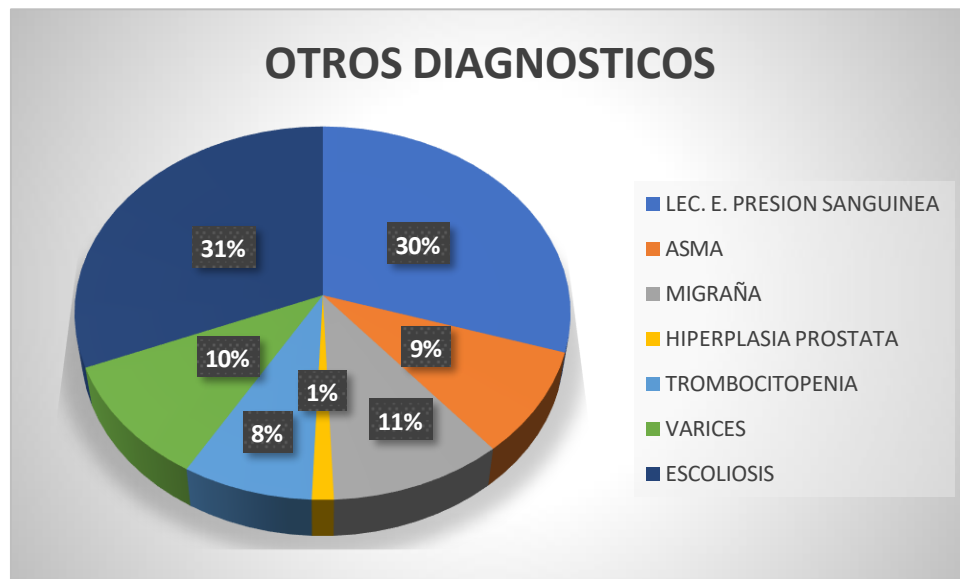
OTROS DIAGNÓSTICOS	
DISCO LUMBAR	7
TIROIDES	1
VERTIGOS PERIFERICOS	3
RADICULOPATIA	6
GASTRITIS	16
TUNEL CARPIANO	24



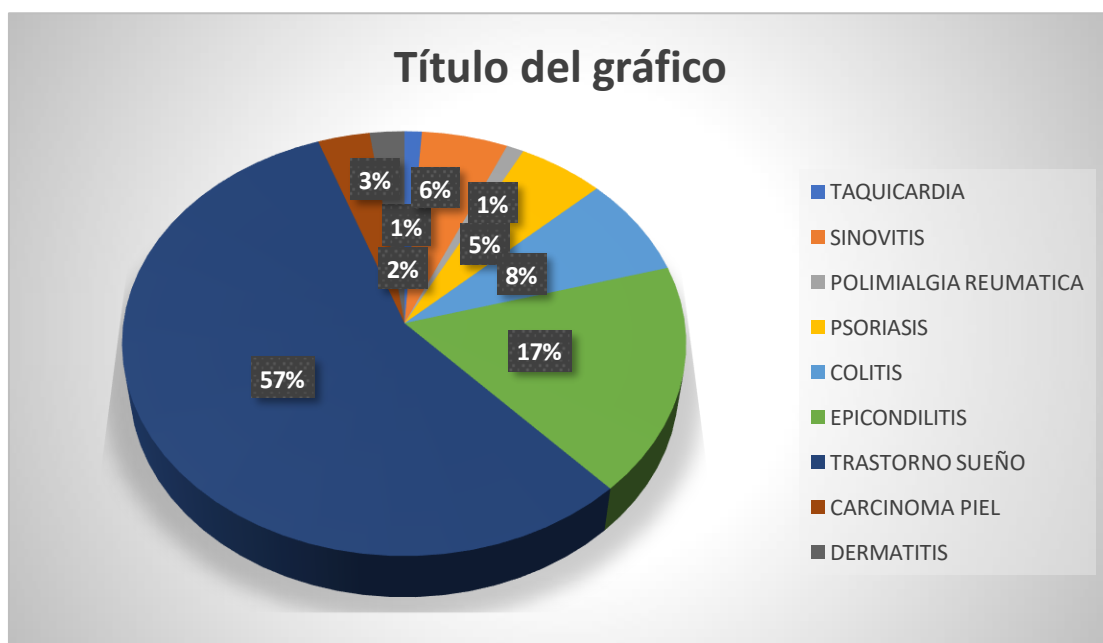
OTROS DISGNOSTICOS	
ANSIEDAD	23
MIALGIA	5
ARTROSIS	17
TRAS RODILLA	5
ENDOMETRIOSIS UTERO	3
RINITIS	4
CALCULO RIÑON	3
CALCULO VESICULA	3



OTROS DIAGNÓSTICOS	
LEC. ELEVADA DE PRESION SANGINEA	23
ASMA	7
MIGRAÑA	8
HIPERPLASIA PROSTATA	1
TROMBOCITOPENIA	6
VARICES	8
ESCOLIOSIS	24

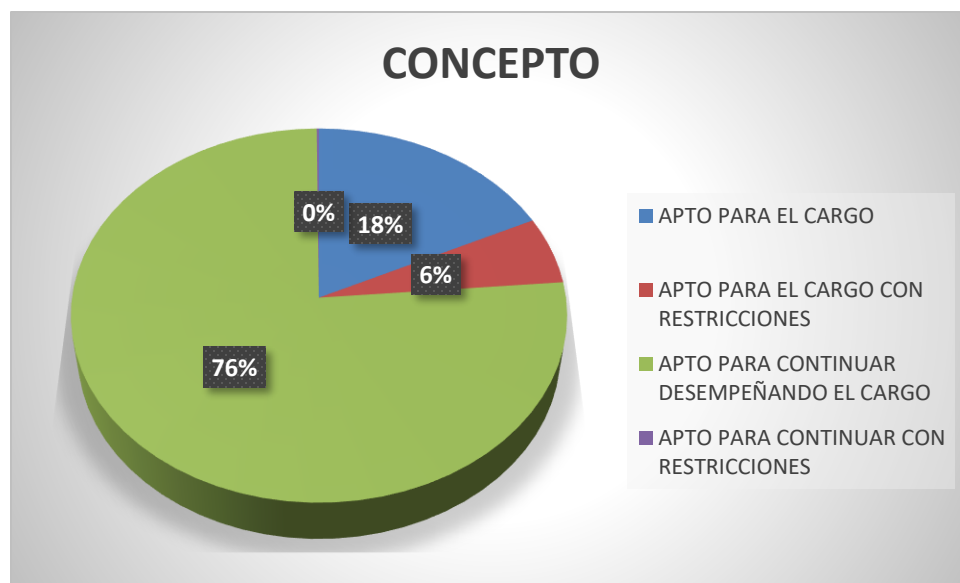


OTROS DIAGNÓSTICOS	
TAQUICARDIA	1
SINOVITIS	
TENOSINOVITIS	5
POLIMIALGIA REUMATICA	1
PSORIASIS	5
COLITIS ETIOLOGIA	7
EPICONDITILIS	16
TRASTORNO SUENO	52
CARCINOMA DE PIEL	3
DERMATITIS	2



13. CONCEPTO MEDICO

CONCEPTO MEDICO	
APTO PARA EL CARGO	120
APTO PARA EL CARGO CON RESTRICCIONES	39
APTO PARA CONTINUAR DESEMPEÑANDO EL CARGO	512
APTO PARA CONTINUAR CON RESTRICCIONES	1



Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron exámenes se encontró en el concepto médico que el 76% es apto para continuar desempeñando el cargo, el 6% es apto para el cargo con restricciones, el 1% es apto para continuar en su cargo y el 0% es apto para continuar en su cargo con recomendaciones y el 18% se encuentra apto para el cargo.



14. ANALISIS Y CONCLUSIONES

- De los 670 exámenes médicos ocupacionales de los trabajadores de la entidad: **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se observa que el 43% de los empleados pertenecen al género masculino, y el otro 57% pertenecen al género femenino.
- Los trabajadores evaluados de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** mostraron que el 3% corresponde al rango de edad de 18 y 29 años, el 17% corresponde al rango de edad entre 30 y 39 años, el 26% corresponde al rango de edad entre 40 y 49 años, el 30% corresponde al rango de edad de 50 y 59 años y el 24% corresponde al rango de edad de mayores de 60 años.
- Con respecto al nivel educativo de los trabajadores de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se observa que predomina con un 48% la escolaridad profesional, seguido de un 23% bachillerato, un 14% especialización, 10% media técnica, 2% primaria y 3% maestría.
- Con respecto al estado civil de los trabajadores de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se observa que el 37% corresponde al estado civil de soltero(a), el 37% al estado civil de casado(a), el 17% al estado civil de unión libre, y el 6% corresponde al estado civil de separado(a), y el 3% corresponde al estado civil viudo(a).
- Con respecto al hábito deportivo de los trabajadores evaluados de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se observó que el 44% de ellos no practica ningún tipo de deporte, y a su vez, el 56% manifiesta tener el hábito de prácticas deportivas.
- Con respecto a los trabajadores evaluados de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se encontró que el 97% de la población no tienen el hábito de fumar, mientras que el 3% si tienen el hábito de fumar.
- Con respecto a la evaluación que se realizó a los trabajadores de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se evidencio que el 71% de ellos manifiestan no consumir ningún tipo de licor, mientras que el 29% de ellos toman algún tipo de licor habitualmente.
- Con respecto a los trabajadores evaluados de la empresa **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se evidencio que el 26% de ellos tienen un peso normal, el 42% se encuentra en sobrepeso, el 22% tiene un peso de obesidad I, el 8% de ellos tienen peso de obesidad II y el 2% tiene un peso de mórbida.



- Con respecto a los trabajadores de **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de optometría se encontró que el 54% no tienen ningún tipo de alteraciones visuales, mientras que el 46% se encuentran con alteración visual.
- Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de Audiometrías, se encontró que el 97% de los resultados se muestran normales y el 3% presenta algún tipo de alteración auditiva.
- Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron la prueba Glicemia, se encontró que el 66% de los resultados se muestran normales y el 34% se muestran alterados.
- Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de perfil lipídico se encontró que el 68% de los resultados se muestran normales y el otro 32% presenta algún tipo de alteración.
- Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron el examen de Cuadro hemático, se encontró que el 100% de los resultados se muestran normal.
- Con respecto al diagnóstico de salud de los trabajadores la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se encontró que los factores de riesgo que se encuentran presentes en la población son: ruido, iluminación, polvo, vapores, ergonómicos, elementos de protección personal, psicosociales, químicos y biológicos.
- Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se evidenció que el 99% de los funcionarios no presentan enfermedades profesionales y el 1% si presenta enfermedades profesionales.
- Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se evidenció que el 99% de los funcionarios no presentan ningún accidente laboral y el 1% si tuvieron accidentes de trabajo.
- Con respecto a los trabajadores de la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** que se realizaron exámenes se encontró en el concepto médico que el 76% es apto para continuar desempeñando el cargo, el 6% es apto para el cargo con restricciones, el 1% es apto para continuar en su cargo y el 0% es apto para continuar en su cargo con recomendaciones y el 18% se encuentra apto para el cargo.
- Con respecto al diagnóstico de salud de los trabajadores la **GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER** se encontró que las enfermedades que se encuentran presentes en la población son enfermedad visual, cardiovascular, osteomuscular, auditivos, intestinales, común, entre otras.



15. RECOMENDACIONES GENERALES

Estas recomendaciones aplican a todos los funcionarios, independientemente de sus hallazgos individuales, y buscan fortalecer el capital humano de la **Gobernación del departamento Norte de Santander** bajo un enfoque preventivo y de autocuidado.

A. Higiene del Sueño y Recuperación Biológica

- **Ciclo Circadiano:** Se recomienda mantener horarios regulares de sueño (entre 7 y 8 horas diarias). Un descanso reparador es fundamental para la regulación natural del cortisol y la recuperación del sistema nervioso central.
- **Higiene Digital:** Evitar el uso de pantallas de dispositivos móviles al menos 30 minutos antes de dormir para favorecer la producción de melatonina y mejorar la calidad del descanso.

B. Nutrición e Hidratación

- **Hidratación Constante:** Fomentar el consumo de agua potable durante la jornada laboral (1.5 a 2 litros diarios). La hidratación óptima mejora la concentración, previene la fatiga y ayuda a la función renal y metabólica.
- **Alimentación Consciente:** Independientemente del diagnóstico, se sugiere reducir el consumo de alimentos ultra procesados, azúcares refinados y exceso de sodio, sustituyéndolos por snacks saludables (frutas, frutos secos) para mantener niveles de energía estables.

C. Ergonomía de Movimiento y Pausas Saludables

- **Cultura del Movimiento:** Realizar estiramientos breves cada 2 horas de labor sedentaria. Estas pausas no solo benefician el sistema osteomuscular, sino que reducen la carga mental y mejoran la circulación sanguínea.
- **Postura Dinámica:** Ajustar la altura de la silla y el monitor de forma que la espalda mantenga su curvatura natural, evitando tensiones innecesarias en la zona cervical y lumbar.

D. Salud Mental y Gestión de la Resiliencia

- **Técnicas de Respiración:** Implementar ejercicios de respiración diafragmática durante momentos de alta demanda laboral. Esta práctica ayuda a equilibrar el sistema autónomo y a mantener la claridad en la toma de decisiones.
- **Equilibrio Vida-Trabajo:** Incentivar el aprovechamiento del tiempo libre en actividades recreativas, culturales o deportivas que permitan una desconexión efectiva de las tareas institucionales, fortaleciendo la salud emocional.



E. Prevención Primaria y Chequeos Preventivos

- **Responsabilidad Individual:** Se exhorta a todos los servidores a hacer uso de sus beneficios de salud a través de su EPS para realizarse un "Chequeo Ejecutivo" anual (laboratorios, odontología, medicina general), actuando de manera proactiva ante cualquier señal del organismo.
- **Protección Solar:** Dado el clima de la región, se recomienda el uso diario de protector solar y una hidratación adecuada para prevenir afecciones dermatológicas, incluso en espacios interiores.

El presente **Informe de Condiciones de Salud** se elabora con el propósito de aportar información técnica y objetiva que sirva como insumo para la toma de decisiones en materia de promoción, prevención y vigilancia de la salud de la población trabajadora, en el marco del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Se reitera el compromiso de continuar fortaleciendo las acciones orientadas al mejoramiento continuo de las condiciones laborales, el bienestar integral de los trabajadores y el cumplimiento de la normatividad vigente, contribuyendo así al adecuado desarrollo de las funciones institucionales.

Finalmente, se agradece la disposición y colaboración de los funcionarios y de la entidad durante el desarrollo de las evaluaciones médicas ocupacionales periódicas realizadas.

IVAN DARIO ZABALETA HERNANDEZ

MEDICO ESPECIALISTA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

CC: 73.150.044 RESOLUCION SST No. 001

