	<p>INSTRUCTIVO PARAMETRIZADO</p>	<p>VERSION: 0</p> <p>CODIGO: IT-AD-51</p>
<p>Programa pausas saludables</p>		<p>FECHA: 15/Nov/2024</p>

### 1. Objeto

Implementar el programa de Pausas Saludables en el **LABORATORIO MÉDICO DE REFERENCIA S.A.S.**, como una estrategia de prevención en la aparición de alteraciones Musculoesqueléticas, contribuyendo así a la disminución del ausentismo, mejorando la salud, calidad de vida salud y productividad de sus colaboradores.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover el autocuidado y la salud en el medio ambiente laboral mediante la implementación de la actividad física en el trabajo.  
Sensibilizar al trabajador en temas relacionados con actividad física y ergonomía, sus beneficios y la importancia de la prevención en el medio laboral.  
Disminuir los índices de ausentismo laboral generado por molestias de origen Musculoesqueléticas.  
Mejorar los niveles de productividad aumentando la motivación, la autoestima y la concentración en el trabajo.  
Promover la integración y las relaciones interpersonales entre los trabajadores.  
Disminuir: el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas y la dinámica laboral).  
Aumentar: la armonía laboral.

### 2. Alcance

La intervención del programa de Pausas Saludables aplica para el personal administrativo, operativo y asistencial que labora en LABORATORIO MEDICO DE REFERENCIA S.A.S., en sus diferentes centros de Trabajo, con énfasis en aquellas personas y/o áreas de trabajo que por su actividad laboral puedan llegar a presentar algún tipo de sintomatología y/o alteración en el sistema osteomuscular. Excepto aquellos que presenten alguna condición médica importante y cuenten con restricción de actividad físicas y/o actividades inmersas en el programa.

### 3. Introducción

A medida que avanza la tecnificación de los procesos de trabajo así mismo aumentan las exigencias físicas y los periodos de tiempo en posiciones corporales específicas, sin la adecuada mecánica corporal y que exige del trabajador el despliegue de una serie de recursos fisiológicos que en ocasiones desbordan la capacidad del individuo trayendo como consecuencia desórdenes musculo esqueléticos que desfavorecen la calidad de vida del trabajador en su ambiente laboral y extra laboral.

Para compensar todos los esfuerzos que el trabajador debe realizar durante la jornada laboral se debe recurrir a estrategias simples pero de gran impacto como el desarrollo de las pausas saludables que es una técnica de cinesioterapia en donde se utilizan ejercicios preparatorios y compensatorios que son realizados por los trabajadores en sus lugares de trabajo y con la misma ropa, que no producen desgaste físico porque son de corta duración ( 5 a 10 minutos ) y cuyo objetivo es compensar las estructuras físicas que se ven mas afectadas durante la jornada laboral y activar aquellas que no son tan utilizadas; por las características anteriormente mencionadas. Es así, como la pausa activa se convierte en una herramienta de prevención que permite atacar de manera efectiva el estrés, la fatiga mental, acondicionando el cuerpo y previniendo la aparición de futuras enfermedades.

### 4. Definiciones:

- **Actividad Física:** Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.
- **Ejercicio Físico:** Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objeto de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.
- **Deporte:** Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.
- **Condición Física:** Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorrespiratorio, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.
- **Calentamiento (Movilidad Articular):** Capacidad que posee una persona de llevar a cabo movimientos amplios en un determinado grupo articular. Hace referencia, a la variación angular en el desplazamiento de una articulación y va acompañado de Actividad física o conjunto de ejercicios respiratorios que se realizan antes de iniciar una actividad física de una intensidad media o alta
- **Desordenes por trauma acumulativo:** Los desórdenes por trauma acumulativo que afectan el sistema músculo esquelético, incluyen un grupo de condiciones que involucran a los nervios, tendones, músculos, y estructuras de apoyo como los discos intervertebrales. Representan una amplia gama de desórdenes que pueden diferir en grado de severidad desde síntomas periódicos leves hasta condiciones

debilitantes crónicas severas. Ejemplos de éstos desórdenes son: síndrome del túnel carpiano, tenosinovitis, síndrome de tensión en el cuello y dolor en la espalda baja.

• **Estiramiento muscular:** La variación que experimenta un músculo tras la aplicación de una fuerza deformante en tracción. Los términos estiramiento y elongación están estrechamente vinculados bajo una relación de causa-efecto.

• **Flexibilidad:** Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiendo por tales; los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y elongarse recuperando luego su longitud normal.

• **Movilidad:** Capacidad y cualidad que tiene una persona para ejecutar movimientos de gran amplitud articular por sí mismo, o bajo la influencia de fuerzas externas.

• **Pausa activa:** son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

## 5. Metodología

Las Pausas Saludables es una forma de actividad física que se realiza durante el horario y lugar de trabajo. Consiste en la ejecución de una serie de ejercicios programados y planeados de corta duración (5 a 10 minutos), por lo cual no genera desgaste físico importante, permite realizar movimientos corporales que buscan acondicionar, compensar y relajar la musculatura que más se utiliza durante la realización de las actividades en el trabajo y de paso permite ejercitar aquellas estructuras que no están tan activas durante la jornada laboral previniendo la aparición de desórdenes músculo esqueléticos.

Primera Fase: Esta tendrá un periodo de adherencia al programa durante 3 meses y las pausas saludables se realizará de forma inicial 1 vez al día por 3 veces a la semana, utilizando diversas estrategias de intervención que involucre actividades físicas y de estimulación cognitiva.

Segunda Fase: Capacitación y formación de líderes en pausas saludables; con aptitudes de dinamismo y trabajo en equipo para que estos dirijan las pausas saludables 2 veces al día (A mitad de las horas de la mañana y a mitad de las horas de la tarde) durante el turno de trabajo, con una duración de máximo 10 minutos.

Tercera Fase: Implementación continua de las pausas saludables.

Cuarta Fase: Acompañamiento continuo y reentrenamiento del personal.

Durante las fases se realizará el acompañamiento continuo por parte del Consultor de la ARL en temas de formación, dinámicas y capacitaciones que se requieran a lo largo del desarrollo del programa.

### Tipos de Pausas Saludables

De acondicionamiento o preparatorio: se refiere a la actividad que se realiza utilizando una secuencia de ejercicios antes de iniciar la jornada laboral y tiene como finalidad preparar al sistema músculo esquelético y protegerlo de posibles lesiones.

De compensación: hace referencia a la secuencia de ejercicios que se realiza durante la jornada laboral y tiene como finalidad compensar y reparar las estructuras anatómicas más utilizadas durante el desempeño de las tareas específicas en el trabajo.

De Agilidad Cognitiva: Hace referencia a las dinámicas realizadas para activar Memoria, atención y evocación de recuerdos.

### Beneficios de las Pausas Saludables

#### A Nivel Físico

Mejora la composición ósea, aumentando la vascularización y retención de minerales.  
Fortalece las fibras musculares, tendones y ligamentos.  
Aumenta la coordinación motriz y la elasticidad muscular.  
Mejora el funcionamiento intestinal.

#### A Nivel Psicológico

Aumenta la sensación de bienestar general.  
Incrementa los niveles de autocontrol.  
Disminuye los niveles de estrés y ansiedad.  
Estimula la memoria, la concentración y la creatividad.

#### A Nivel Laboral

Disminuye los índices de incapacidad.  
Aumenta la productividad.  
Genera cultura de autocuidado a nivel laboral y extralaboral.  
Fomenta el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales.  
Rompe la rutina diaria, mejorando así los procesos cognitivos superiores (atención, concentración y memoria) en el trabajo.  
Aumenta la calidad de vida de los empleados y de sus familiares.  
Aumenta el compromiso y el sentido de pertenencia del trabajador con la empresa.

## 6. Descripción

## Implementación de las Pausas Saludables

Actividades para realizar

Los ejercicios que se realizarán durante las actividades de las Pausas Saludables están basados en:

- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de Flexibilidad y estiramientos generales de cuello, hombros, antebrazo, muñeca, mano, tronco, cadera rodillas y pies.
- Movilizaciones articulares.
- Ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Ejercicios visuales.
- Actividades lúdicas de coordinación, equilibrio y activación cognitiva.
- Ejercicios de Relajación, entre otros.

Las actividades se desarrollarán de forma grupal (por áreas), con una frecuencia diaria (2 veces al día) y una duración de 5 a 10 minutos; con el fin de impactar en el mayor número de colaboradores.

En los puntos visibles del Instituto (Carteleras por áreas) se colocarán imágenes ilustrativas de ejercicios que pueden ser revisados por los colaboradores.

Como evidencia de las actividades se tomarán asistencias y registro fotográfico.

### 7. Plan de rutina

Según los factores de riesgo biomecánico identificados durante la realización de las actividades del área, se plantean las rutinas de trabajo del Programa de Pausas Saludables.

#### Recomendaciones antes de iniciar

- . La respiración debe ser profunda y rítmica.
- . Relajarse.
- . Concéntrese en los músculos y articulaciones a involucrar.
- . No debe existir dolor.

### 8. Consideraciones en la practica de las pausas saludables

#### 1. Generales:

- . En caso de padecer una alteración muscular esquelética o encontrarse en su periodo de recuperación, en posquirúrgico o estado de embarazo debe consultar al medico tratante sobre la pertinencia de participar en las pausas saludables. cuando se cuenta con un diagnostico específico de patología se sugiere la realización de ejercicios acordes para la lesión.
- . Cuando se realicen ejercicios en posición sentado en la silla y si esta cuenta con rodachinas se debe asegurar contra la pared o superficie.
- . El desarrollo de los ejercicios contemplados en la guía de pausas saludables no debe generar dolor, cuando este se presente se debe verificar si se esta realizando el ejercicio adecuadamente, o en caso extremo suspender el ejercicio.
- . La práctica de las pausas saludables debe tener una regularidad mínima de dos veces por semana, aunque la realización diaria no tiene contraindicación. En cuanto a la duración de la sesión de pausas saludables se establece un rango promedio de 5 a 10 minutos.

#### 2. Específicos:

- . Se deben adoptar posturas adecuadas para el desarrollo del ejercicio con el fin de generar el efecto fisiológico esperado del mismo.
- . Los ejercicios de movilidad articular consisten en llevar una articulación al máximo rango de movimiento sin la aplicación de tensión, por esta razón, pueden llevarse a cabo en varias repeticiones que comprenden de 5 a 10 veces.
- . Los ejercicios de estiramiento deben realizarse manteniendo el segmento en la máxima elongación hasta llevarlo a la sensación de tensión, posición en la cual, se debe sostener dicha tensión mínimo por 15 segundos y pueden repetirse hasta 3 veces para cada musculo, las tensiones extremas al realizar el estiramiento pueden generar trauma acumulativo, por lo cual los movimientos deben ser suaves y auto controlados a tolerancia del individuo.
- . En los ejercicios de fortalecimiento muscular se realiza el movimiento articular normal sometiendo el segmento a una carga que puede ser una carga externa o la fuerza que debe soportar una extremidad en contra de la gravedad, para el desarrollo del ejercicio se deben realizar repeticiones en un numero de 8 a 10 veces en diferentes series.
- . Las principales contraindicaciones para la practica del ejercicio físico en el programa de pausas saludables son: enfermedades cardiovasculares y embarazo de alto riesgo.

### 9. Formación de líderes

Usted ha sido designado como líder para dirigir los ejercicios realizados dentro del Programa de pausas saludables desarrollado al interior de LABORATORIO MDICO DE REFERENCIA S.A.S

El objetivo del programa es minimizar el impacto del mantenimiento de una postura, la repetición de un movimiento o la realización de fuerzas, reflejados generalmente, en fatiga y traducidos en dolor.

Los beneficios de las pausas saludables:

- . Previene desordenes por trauma acumulativo
- . Disminuye la fatiga
- . Reduce el estrés
- . Previene el imbalance muscular
- . Facilita la concentración
- . Mayor eficiencia en el trabajo
- . Mejora las relaciones interpersonales

Su designación como líder es de suma importancia pues será el motivador de sus compañeros para la realización de la sesión programada, además, de tener el mando en el momento de la ejecución de está; por ello, usted necesitará algunas herramientas para el éxito del programa.

Recuerde los ejercicios tienen dos énfasis: el primero es relajar la musculatura de los segmentos que durante la jornada tienen una mayor demanda fisiológica, por ello, estos estiramientos deben realizarse teniendo en cuenta el mantenimiento de la posición por 15 segundos sin hacer vaivén y sintiendo tensión, nunca dolor; el segundo es la ejercitación de condiciones con escaso entrenamiento, estas deberán ser realizadas de forma suave, con una repetición de 10 a 15 veces.

A continuación, encontrará alternativas para cuatro semanas de sesiones en donde serán ejercitados los segmentos de cuello, espalda, miembros superiores e inferiores.

La posición inicial será la bípeda, o sea, pies apoyados en el suelo, piernas estiradas, columna recta, brazos a los lados del cuerpo, y cabeza en el centro.

La postura alterna será la sedente, es decir, sentado con los pies apoyados en el piso, cuello de pie, rodilla y cadera en ángulo recto, espalda pegada a la silla y cabeza en el centro.

Recuerde enfatizar entre cada ejercicio la realización de 3 respiraciones profundas (inspiración espiración).

#### PARA TENER EN CUENTA...

La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.

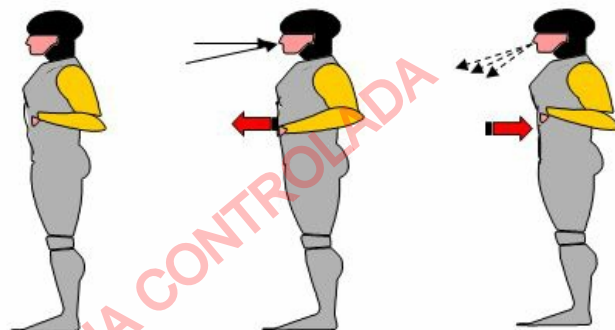
Relájese.

Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a estirar.

Sienta el estiramiento.





No debe existir dolor

Realice ejercicios de calentamiento, antes del estiramiento

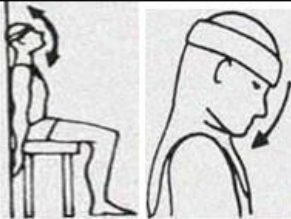







**Respiración abdominal**

#### Primera semana

<p>1. Pegue el cuello. mueva la coronilla hacia el techo, mantenga recta la cabeza y mire hacia abajo. Repita 15 veces el ejercicio.</p>	
<p>2. Como el nº 1, pero ponga las manos en la nuca y empuje la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho. Cuente hasta seis en esa postura. Repita 10 veces el ejercicio.</p>	
<p>3. Inclina la cabeza, por ejemplo, hacia la izquierda, sujetándola con una mano, y baje el hombro derecho. Cuente hasta seis. Haga lo mismo hacia el otro lado. Repita 10 veces todo.</p>	
<p>4. Gire la cabeza hacia la derecha hasta que no pueda más. Cuente hasta seis. Gire al otro lado. Repita ambos movimientos 10 veces.</p>	

COPIA CONTROLADA

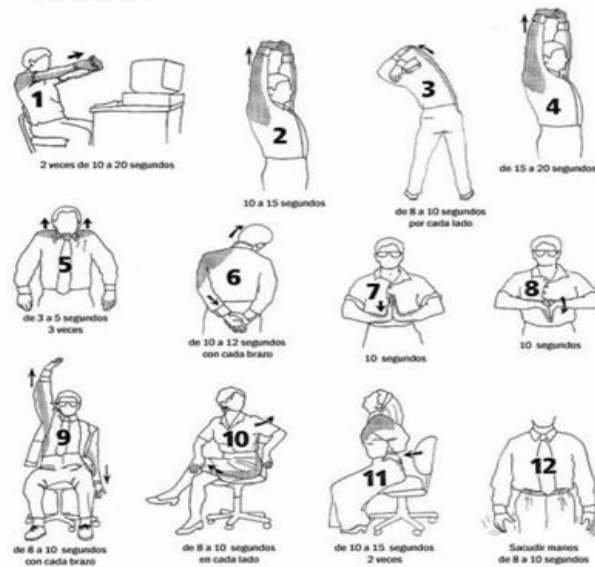
<p>5. Posición sentada: espalda junto a la pared. Movimientos de deslizamiento hacia arriba (extensión), con la boca cerrada, y hacia abajo (flexión), hasta tocar el pecho con la barbilla. Repita el ejercicio 15 veces. Flexione la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.</p>	
<p>6. Posición de pie o sentada. Brazos a lo largo del cuerpo. Eleve los hombros sin mover la cabeza. Vuelva a la posición inicial. Repita 15 veces.</p>	
<p>7. gire la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla contacte con el hombro correspondiente. Repita 15 veces</p>	
<p>8. Extienda la cabeza al máximo. Repita 15 veces muy despacio</p>	
<p>9. gire la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, con lentitud para impedir posibles mareos. Repita 15 veces muy despacio</p>	

<p>10. Flexione lateralmente la cabeza hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente. Repita 15 veces muy despacio</p>	
---	--



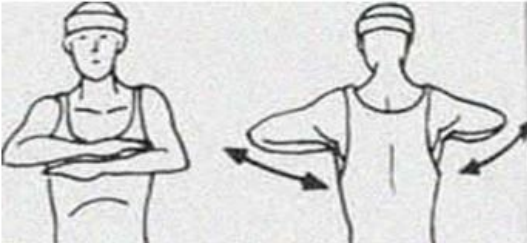
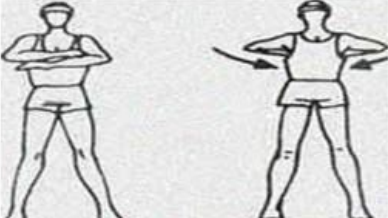
Continúe con los estiramientos: cada estiramiento Es sostenido no repetitivo de 15 a 30 segundos.

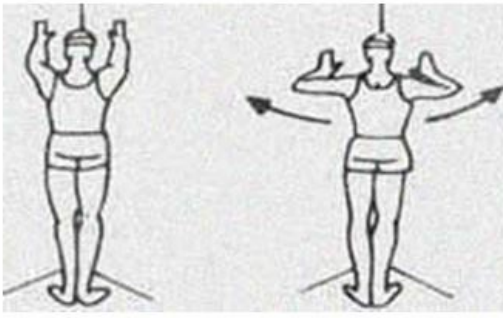
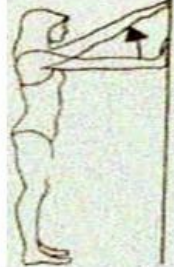

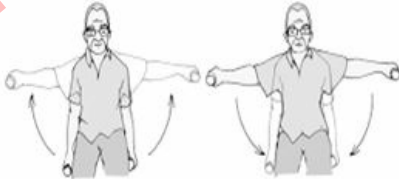
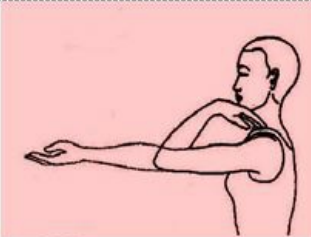
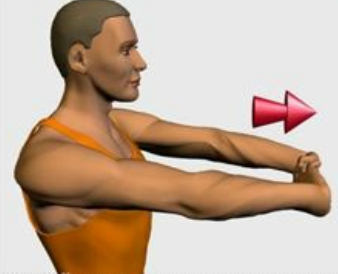


**Serie de estiramientos para practicarlos dentro de la oficina.**



**Segunda semana**

<p>1. Levante los hombros, rectos, hacia las Orejas. Cuente hasta 6 Y Relájelos. Repita 10 veces.</p>	
<p>2. Mueva los hombros hacia adelante y atrás haciéndolos girar con los codos pegados al cuerpo. Repita 10 veces.</p>	
<p>3. Antebrazos elevados a la altura del pecho y colocados paralelos uno sobre el otro formando ángulo recto con los brazos. suba y baje los codos. Repita 10 veces</p>	
<p>4. Manteniendo el ángulo brazo-antebrazo, separe los antebrazos llevándolos hacia atrás lo más posible, intentando unir en la espalda los omoplatos. Volver a la posición inicial y repita el ejercicio.</p>	

<p>5. Sitúese de pie frente a un rincón de la habitación apoyando las manos en cada una de las paredes, de tal manera que brazo y antebrazo queden en extensión y horizontales. Inclinar el cuerpo hacia adelante sin mover los pies y doblando los codos, intentando tocar con la cara el rincón sin flexionar el cuello. Volver a la posición inicial y repita el ejercicio 10 veces.</p>	
<p>6. lentamente suba un miembro superior lo máximo que sea posible hasta llegar hacia arriba y después el otro. repita el ejercicio 10 veces por cada brazo.</p>	
<p>7. Lentamente lleve el brazo hacia atrás lo máximo que sea posible, realice 15 repeticiones cada movimiento.</p>	
<p>8. Lentamente lleve el brazo hacia los lados lo máximo que sea posible, realice 15 repeticiones cada movimiento.</p>	
<p>9. Lentamente realice flexo extensión de codos lo máximo que sea posible, realice 15 repeticiones cada movimiento por cada brazo.</p>	
<p>10. lleve los dos brazos adelante con las manos entrelazadas y empuje hacia delante las manos, mantenga durante 30 segundos y suelte, 10 repeticiones en total.</p>	

Continúe con los estiramientos: cada estiramiento sostenido no repetitivo de 15 a 30 segundos de 3 repeticiones cada uno.

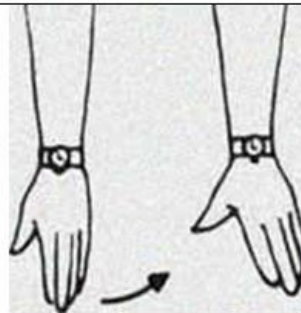




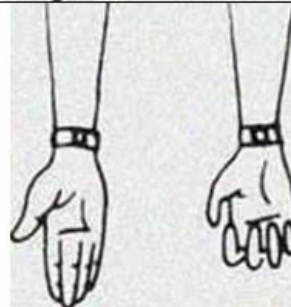
### Tercera semana

<p>1. Ponga las manos y las muñecas una contra otra. Empuje en ambas direcciones y cuente hasta seis. Deje de apretar, pero mantenga las manos unidas y levante los codos hasta que sienta estirarse la parte inferior del brazo. Mantenga esta ligera tensión mientras cuente hasta seis, repítalo 15 veces</p>	
<p>2. deje colgar los brazos. Llévase entonces las manos a los hombros y extiéndalos de nuevo. por 15 repeticiones</p>	
<p>3. Siéntese y deje descansar los antebrazos sobre una mesa. Gire las manos, poniendo alternativamente las palmas y los dorsos sobre la mesa. por 15 repeticiones</p>	
<p>4. agarra una pelota y hágala rodar hacia atrás y adelante extendiendo la mano y la muñeca. por 15 repeticiones</p>	
<p>5. Coloque los brazos con los puños cerrados sobre una mesa. Extienda los dedos sobre la mesa y vuelva a cerrar los puños lentamente. por 15 repeticiones</p>	

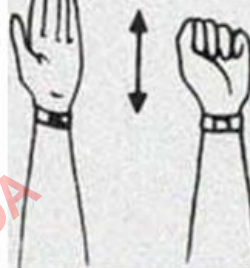
6. coloca las manos planas sobre la mesa. Mueva los dedos y las palmas en dirección del meñique y vuelva a la posición inicial, por 15 repeticiones



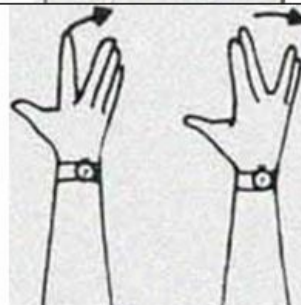
7. Ponga las manos abiertas con el dorso hacia abajo en la mesa. Doble los dedos hacia arriba y vuélvalas a extender lentamente. por 15 repeticiones



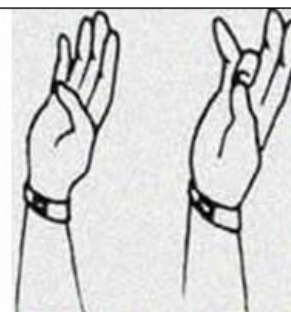
8. la posición inicial del ejercicio anterior, pero ahora doblando los dedos completamente hasta hacer un puño. por 15 repeticiones



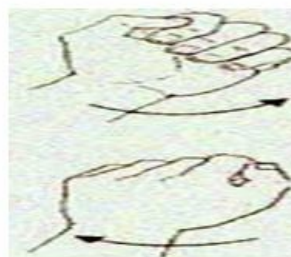
9. Extienda la mano sobre la mesa con la palma hacia abajo. Separe el pulgar de los demás dedos. Luego acerque los demás dedos al pulgar uno por uno y finalmente, vuélvalos a separar uno por uno del pulgar. por 15 repeticiones



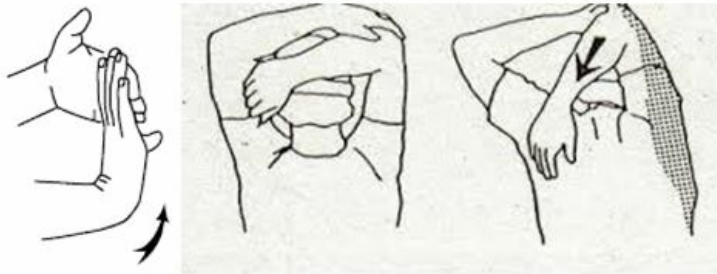
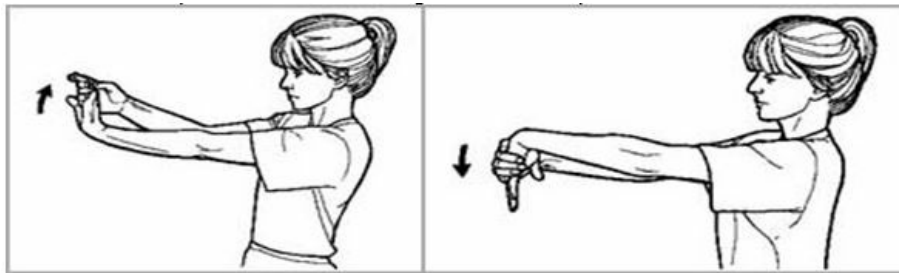
10. Extienda la mano con el dorso contra la mesa. Toque el meñique con el pulgar, luego el dedo anular, el corazón y el índice. Hay que doblar todos los dedos, no sólo acercar el pulgar. por 15 repeticiones




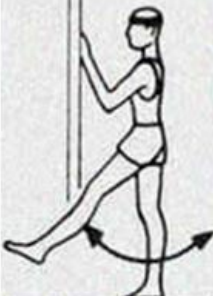

11. con la mano semicerrada hacer movimientos de rotación alrededor de la muñeca como si se tratara de abrir o cerrar con la llave de una cerradura de una puerta de las antiguas. por 15 repeticiones



Continúe con los estiramientos: cada estiramiento  
Sostenido no repetitivo de 15 a 30 segundos de 3 repeticiones cada uno



#### Cuarta semana

<p>1. Sujétese con ambos brazos al marco de una puerta y balancee una pierna a la izquierda y a la derecha por delante de la otra. Mantenga el cuerpo recto y las rodillas estiradas. 10 repeticiones por cada pierna.</p>	
<p>2. Sujetándose al marco de una puerta. Balancee la otra pierna adelante y atrás. No doble la espalda al echar la pierna atrás. Debe mantener alineado todo el cuerpo. 10 repeticiones por cada pierna.</p>	
<p>3. levante la pierna hacia el lado manteniéndola recta y sin girarla, con el pie apuntando hacia adelante. Haga como mínimo 4 series de 10 movimientos cada una.</p>	



4. Separe las piernas a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros, flexione la rodilla derecha (aprox. 90°) y apoye todo el peso sobre la pierna flexionada, mantenga la pierna izquierda recta. Sostenga por diez segundos y cambie de lado.



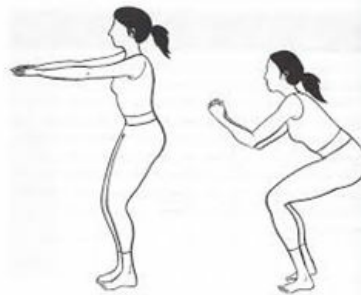
5. Flexione la rodilla derecha (aprox. 90°) y extienda la pierna izquierda atrás manteniéndola recta, apoyando todo el peso sobre la pierna flexionada. Sostenga por diez segundos y cambie de lado.



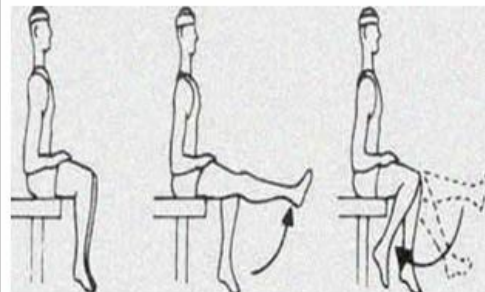
6. De pie realice círculos con la cadera 15 veces para cada lado de forma lenta y concentrada.



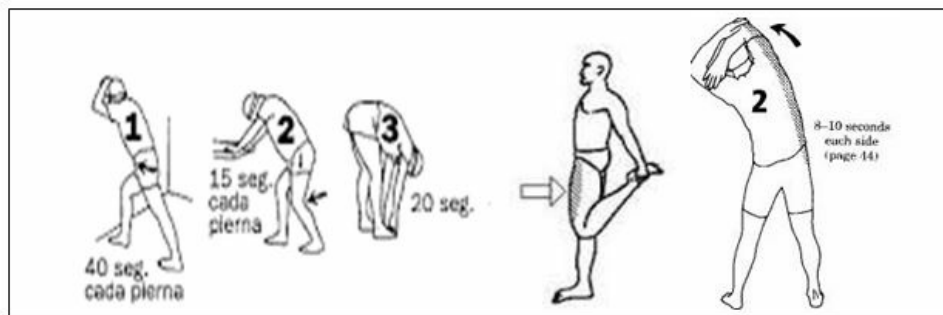
7. De pie baja la cola lentamente con semiflexión corta por 10 repeticiones a tolerancia.



8. Sentado, Extienda la rodilla lo máximo posible sin levantar el muslo. Luego flexione la rodilla lo máximo posible. 10 repeticiones por cada pierna.



Continúe con los estiramientos: cada estiramiento  
Sostenido no repetitivo de 15 a 30 segundos de 3 repeticiones cada uno.



#### Quinta semana

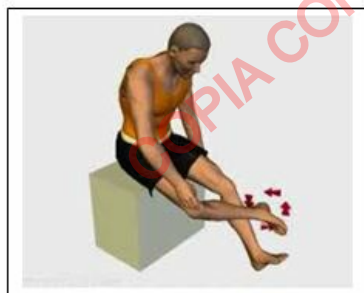
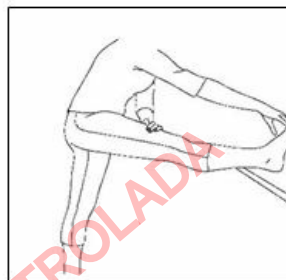
Estos ejercicios se deben hacer en posición pie y sentada

<p>1. Coloque el pie neutro y después Doble el pie hacia arriba, luego hacia abajo. Repita con el otro pie. 15 veces por cada pie.</p>	
<p>2. Haga un círculo grande con el pie, moviendo el tobillo. Repita los círculos en dirección contraria, luego continúe el ejercicio con el otro pie. Por 10 repeticiones para cada lado.</p>	
<p>3. Colóquese de pie en puntas de pies y baje con los dos pies al tiempo por 15 repeticiones. lentamente a tolerancia.</p>	
<p>4. Coloque los pies en el piso y muévalos hacia los lados por 15 repeticiones para cada <u>lado</u>.</p>	



5. Apoye los talones en el piso y suba las puntas de pies sostenga por 5 segundos y baje por 15 repeticiones.	
6. Apoye los bordes externos de los pies y suba el lado interno por 15 repeticiones.	
7. en posición de pie apóyese en los talones y balancee los pies de adelante a atrás por 15 repeticiones.	

Continúe con los estiramientos: cada estiramiento Sostenido no repetitivo de 15 a 30 segundos de 3 repeticiones cada uno Sentado agarre de a un pie y realice estiramiento hacia cada uno de los movimientos.



## 10. Bibliografía

Si este documento se encuentra impreso no se garantiza su vigencia, por lo tanto es copia NO CONTROLADA, la versión actual se encuentra en Isolución.

VERSION	FECHA	RAZON DE LA ACTUALIZACION
00	23/Ene/2025	Se revisa y no se modifica.



ELABORO	REVISO	APROBO
<b>Nombre:</b> Yulime Andrea Monsalve Martinez <b>Cargo:</b> Dirección de Calidad <b>Fecha:</b> 15/Nov/2024	<b>Nombre:</b> Carolina Correa Carvajal <b>Cargo:</b> Líder de seguridad y salud en el Trabajo <b>Fecha:</b> 15/Nov/2024	<b>Nombre:</b> Carlos Gonzalo Robledo Restrepo <b>Cargo:</b> Director General <b>Fecha:</b> 18/Nov/2024