
Charla Virtual Trastornos del sueño y Burnout con Médico Laboral Lunes 4 de agosto 8:00 am

Desde Jaime Gregorio Garces Rueda <jgarcesr@cendoj.ramajudicial.gov.co>

Fecha Vie 01/08/2025 16:04

Para Listamzl <listamzl@cendoj.ramajudicial.gov.co>; ListaclD <listaclD@cendoj.ramajudicial.gov.co>

CC Lina Susana Vasquez Millan <lvasquemi@cendoj.ramajudicial.gov.co>; CTO-CE-009 Apoyo Sistema Gestión Seguridad Salud Trabajo Dsaj - Caldas - Manizales <apoyosgsstdsajmzl@cendoj.ramajudicial.gov.co>; sme.ramajudicialcaldas@syso.co <sme.ramajudicialcaldas@syso.co>; fsme.ramacaldas@syso.co <fsme.ramacaldas@syso.co>; ramajudicial34@cromamedical.com <ramajudicial34@cromamedical.com>; Psicosocial Manizales <psicosocial.manizales@gmail.com>; VALENCIA LORENA PATRICIA <hsi.ramamanizales01@syso.co>; Comité Paritario Seguridad Salud Trabajo - Caldas - Manizales <copasstmzl@cendoj.ramajudicial.gov.co>; med.ramamedellin@syso.co <med.ramamedellin@syso.co>; Diana Carolina Martinez Buitrago <dmartineb@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Luz Yaneth Valencia Gomez <lvalencg@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Manuela Zuluaga Diaz <mzuluagd@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Dirección Secciona Rama Judicial Secretaría General - Caldas - Manizales <sec_deajcaldas@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Juliana Osorio Ramirez <josorior@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Presupuesto - Caldas - Manizales <presupuestomzl@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Rubiel Martinez Blandon <rmartinb@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Coordinador Grupo Contabilidad Coordinador Grupo Contabilidad - Caldas - Manizales <contabilidadmzles@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Flor Zulima Buitrago Zuluaga <fbuitraz@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Daniel Jose Salazar Castaño <dsalazca@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Roney Yally Bartolo Florez <rbartolf@cendoj.ramajudicial.gov.co>

Manizales, agosto 01 de 2025

PARA: Servidores Judiciales
Distrito Judicial y Administrativo de Caldas

ASUNTO: **Charla Trastornos del sueño y Burnout**

Respetados (as) servidores (as) judiciales:

La Dirección Seccional de Administración Judicial de manera atenta los invita a una charla con Médico Laboral:

FECHA: Lunes 04 de agosto de 2025

HORA: 8:00 a.m. a 9:00 p.m.

MODALIDAD: Virtual

Link: [Unirse a la reunión ahora](#)

Trastornos del sueño



¿Qué son los Trastornos del Sueño?

Son condiciones que afectan la calidad, la cantidad o el patrón del sueño.



Síntomas:

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertarse frecuentemente durante la noche.
- Sensación de cansancio durante el día.
- Irritabilidad y dificultad para concentrarse.



Trastornos más frecuentes

- Insomnio.
- Trastornos respiratorios del sueño.
- Trastornos del sueño por turnos de trabajo-Vigilia.



¡Recuerda!

Si presentas síntomas, acude a tu médico para establecer un diagnóstico y plan de manejo.

¡Previene!

Practica hábitos para la higiene del sueño.



"Haz del sueño una parte esencial de tu autocuidado. Tu cuerpo te lo agradecerá"

MEDICINA PREVENTIVA Y DEL TRABAJO



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

Seguridad y Salud
en el Trabajo | **SST**

Cordialmente,

JAIME GREGORIO GARCÉS RUEDA
Jefe Área Talento Humano



Consejo Superior de la Judicatura

**Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales**

AVISO DE CONFIDENCIALIDAD: Este correo electrónico contiene información de la Rama Judicial de Colombia. Si no es el destinatario de este correo y lo recibió por error comuníquelo de inmediato, respondiendo al remitente y eliminando cualquier copia que pueda tener del mismo. Si no es el destinatario, no podrá usar su contenido, de hacerlo podría tener consecuencias legales como las contenidas en la Ley 1273 del 5 de enero de 2009 y todas las que le apliquen. Si es el destinatario, le corresponde mantener reserva en general sobre la información de este mensaje, sus documentos y/o archivos adjuntos, a no ser que exista una autorización explícita. Antes de imprimir este correo, considere si es realmente necesario hacerlo, recuerde que puede guardarlo como un archivo digital.