	ESE HOSPITAL SAN FRANCISCO DE ASIS SAN FRANCISCO Nit: 800.133.887-9			
	COMPROBANTE DE EGRESO:	OP 4653	Fecha:	Ene.02/2024

2024 01 02 ****10,914,720.**

**CORPORACION CENTRO INTEGRAL PARA LA INTERVENCION Y EL TRATAM

******DIEZ MILLONES NOVECIENTOS CATORCE**MIL SETECIENTOS VEINTE PESOS M/L.**********

Proveedor:	CORPORACION CENTRO INTEGRAL PARA LA INTERVENCION Y EL TRATAM	Nit/CC:	900.081.843
		Vr Pagado:	**10,914,720.**
No Fact.:	2651		
Fecha Fact.:	Dic.12/2023		
Fact.Ref:			
Cta. Banco:	07 -014298382-08	Cheque:	1413522
		Vr Cheque:	10,914,720.
Vr Letras:	DIEZ MILLONES NOVECIENTOS CATORCE MIL SETECIENTOS VEINTE PESOS M/L.		
Observaciones:	EJECUTAR ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL Y BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL A DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO N 012 DEL 2023, EN LA VIGENCIA 2023		

VALORES

Vr. Bruto:	11,024,970.	Vr. Iva:	0.
Vr. Retención:	110,250.	Vr.Rete-Iva:	0.
EST. PRO HOS	110,250.		0.
	0.		0.
	0.		0.
N-Crédito:	0.	Vr.Descuento:	0.
		Vr.NETO:	10,914,720.

IMPUTACION CONTABLE

Cuenta	Nit	Centro De Costos	Valor
1 1 10 05 02			10,914,720.00
2 4 90 55 01	900,081,843		10,914,720.00

IMPUTACION PRESUPUESTAL

Vigencia	Unid Eje	Rubro	Valor
2024	3232	2.1.2.02.02.009.19.01	11,024,970.00
		Total:	**11,024,970.00**

SILVIA NAVA VILLEGAS
Gerente

BRAYAN ALEXIS GIRALDO GARCIA
Subdirector Administrativo y Financiero

CORPORACION CENTRO INTEGRAL PARA LA INTERVENCION Y EL TRATAM
Firma y Sello Beneficiario

ESE HOSPITAL SAN FRANCISCO DE ASIS SAN FRANCISCO
800.133.887-9
CARRERA 10 # 9-09

SAN FRANCISCO

ORDEN DE PAGO

N° 4653

CHEQUE No: 12 **BANCO:** **FECHA:** Ene.02/2024

PAGADO A: CORPORACION CENTRO INTEGRAL PARA LA INTERVENCION Y EL TRATAM **NIT:** 900.081.843

DESCRIPCIÓN							
VALOR	RETEFUENTE	IVA	RETE IVA	DESCUENTO	NC/OTROS	VR. EFECTIVO	VR.CHEQUE
10,914,720.00	110,250.00						

TIPO FAC.	NUM. FAC.	CENTRO DE COSTO	VALOR
FP	2651		10,914,720.00

CONTABILIZACION			
CODIGO	TERCERO	T. C	VALOR
#CONT			

OBSERVACIONES: CONSIGNADO EN CTA No. 00927347211
EJECUTAR ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL Y BRINDAR UNAATENCIÓN INTEGRAL ADEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO N 012 DEL2023, EN LA VIGENCIA 2023

FIRMA Y SELLO DEL BENEFICIARIO

C.C / NIT

ELABORADO POR: ANGELA PAOLA RAMIREZ

AUTORIZADO POR:

CONTABILIZADO POR:

ESE HOSPITAL SAN FRANCISCO DE ASIS SAN F

SAN FRANCISCO

NIT: 800.133.887 - 9

OBLIGACION PRESUPUESTAL No. EOB 1924

FACTURA CREDITO No. FP 2651 Fecha: **Dic.12/2023**

Señor(es): **CORPORACION CENTRO INTEGRAL PARA LA INTERVENCION Y EL TRATAM**

Nit: **900.081.843-3** Valor: **10,914,720.00**

Dirección: **CR 81 B 49 F 18 BRR CALAZANS, 05001**

Concepto: **EJECUTAR ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL Y BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL A LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO N 012 DEL 2023, EN LA VIGENCIA 2023**

VALORES DOCUMENTO				
Vr. Exento:	11,024,970.00	Vr. Gravado:		
Vr. IVA:		Vr. Retención:	15	110,250.00
Vr. ReteIVA:		Vr. Timbre:		
Vr. Otras Ded:		Vr. Dscto.Gravado:		
Vr.Dscto.Exento:		Vr. Neto:		10,914,720.00
Son: DIEZ MILLONES NOVECIENTOS CATORCE MIL SETECIENTOS VEINTE PESOS M/L.#				

IMPUTACION PRESUPUESTAL				
CODIGO RUBRO	NOMBRE RUBRO	COMP.	DISP.	VALOR
21202020091901	CONVENIOS CON EL MUNICIPIO	C23439	D23439	11,024,970.00

IMPUTACION CONTABLE			
CUENTA	NOMBRE	DEBITO	CREDITO
24905501	SERVICIOS		10,914,720.00
73870201	GENERALES	11,024,970.00	
24072201	ESTAMPILLA PRO HOSPITAL		110,250.00

Elaborado Por	Autorizado	Revisado

DIAN
POR UNA COLOMBIA MAS HONESTA

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA

CITA

Representación Gráfica

Datos del Documento

Código Único de Factura - CUFE : 30c4d6250d7ef7eeca60b6fc466cd1c83491b08c224ef9acfdd539f44c2953a c006df4dbc14d03dbfde16ce2b4ff782d

Número de Factura: FE-2651
Fecha de Emisión: 12/12/2023
Fecha de Vencimiento: 12/12/2023
Tipo de Operación: 10 - Estándar

Forma de pago: Contado
Medio de Pago: Poyecto bancario
Orden de pedido:
Fecha de orden de pedido:

Datos del Emisor / Vendedor

Razón Social: CORPORACION CENTRO INTEGRAL PARA LA INTERVENCION Y EL TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES Y LA SALUD MENTAL
Nombre Comercial: CORPORACION CENTRO INTEGRAL PARA LA INTERVENCION Y EL TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES Y LA SALUD MENTAL
Nit del Emisor: 900081843
Tipo de Contribuyente: Persona Jurídica
Régimen Fiscal:R-99-PN
Responsabilidad tributaria: 01 - IVA
Actividad Económica: 8621

País: Colombia
Departamento: Antioquia
Municipio / Ciudad: Medellín
Dirección: CR 75 30 A 19 P 2 3
Teléfono / Móvil: 6045946808
Correo: gerencia@centrocita.org

Datos del Adquiriente / Comprador

Nombre o Razón Social: ESE HOSPITAL SAN FRANCISCO DE ASIS
Tipo de Documento: NIT
Número Documento: 800133887
Tipo de Contribuyente: Persona Jurídica
Régimen fiscal: R-99-PN
Responsabilidad tributaria: ZZ - No aplica

País: Colombia
Departamento: Antioquia
Municipio / Ciudad: San Francisco
Dirección: CALLE 9 10 24
Teléfono / Móvil: 6048323136
Correo: facturacionelectronicasanfco@gmail.com

Detalles de Productos

Nro.	Código	Descripción	U/M	Cantidad	Precio unitario	Descuento detalle	Recargo detalle	IMPUESTOS				Precio unitario de venta
								IVA	%	INC	%	
1		EJECUTAR ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL, Y BRINDAR ATENCION INTEGRAL A LA POBLACION ADULTA MAYOR EN CONDICION DE VULNERABILIDAD DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO, SEGUN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO N 12 DE 2023	NIU	1,00	$ 11.024.970,00	$ 0,00	$ 0,00					$ 11.024.970,00

Descuentos y Recargos Globales

Nro.	Tipo	Código	Descripción	%	Valor

Información Complementaria

Nro	Nombre Campo	Valor Campo

Anticipos

Nro	Valor	Fecha recibido

Referencias

Tipo de Documento Referencia	Número Referencia	Fecha Referencia

Notas Finales

Linea de negocio:

Datos Totales

Documento validado por la DIAN 2023-12-12 14:58:54
Documento generado el: 2023-12-12 14:58:53
Generado por:Solución Gratuita DIAN
Nit:800.197.268

MONEDA	COP
TASA DE CAMBIO	

Subtotal			11.024.970,00
Descuento detalle			0,00
Recargo detalle			0,00
Total Bruto Factura			11.024.970,00
IVA			0,00
INC			0,00
Bolsas			0,00
Otros impuestos			0,00
Total impuesto (=)			0,00
Total neto factura (=)			11.024.970,00
Descuento Global (-)			0,00
Recargo Global (+)			0,00
Total factura (=)	**COP $**	$	11.024.970,00

Valores informativos

ANTICIPOS	
Anticipos	0,00

RETENCIONES	
Rete fuente	0,00
Rete IVA	0,00
Rete ICA	0,00

Numero de Autorización: 18764044086470 Rango desde: 2001 Rango hasta: 10000 Vigencia: 2024-02-07

E.S.E. HOSPITAL SAN FRANCISCO DE ASÍS SAN FRANCISCO - ANTIOQUIA Servicios con calidad humana comprometidos con su salud NIT 800133887-9	ACTA DE SUPERVISION Y/O INTERVENTORIA DE PAGO N° 1	CODIGO	
		VERSION	02
		FECHA	10/02/2016
		PAGINAS	1 de 1

CONTRATO	Nº HSFA 114-2023	
VALOR TOTAL	$ 11.024.970,00	
CONTRATISTA	CORPORACION CENTRO INTEGRAL PARA LA INTERVENCION Y EL TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES Y LA SALUD MENTAL	
DOCUMENTO	NIT 900.081.843-3	Tel.
CONTRATANTE	ESE HOSPITAL SAN FRANCISCO DE ASIS	NIT: 800133887-9

OBJETO CONTRACTUAL

EJECUTAR ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL Y BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL A LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO N 012 DEL 2023, EN LA VIGENCIA 2023

PLAZO:	1 MES	Disponibilidad Presupuestal:	439
FECHA INICIACIÓN:	10/11/2023	Registro Presupuestal:	439
FECHA TERMINACIÓN:	10/12/2023	Rubro Presupuestal:	21-20-20-200-991-9001

DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENTORÍA

ACTIVIDAD	CANTIDAD	OBSERVACIONES
El contratista se obligará para con la ESE Hospital San Francisco de Asís a garantizar y EJECUTAR ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL Y BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL A LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO N 012 DEL 2023, EN LA VIGENCIA 2023, además de: 1) Realizar actividades contempladas en el Contrato Interadministrativo Numero 12 de junio del 2023. 2) Dejar plasmado en el informe: metas, logros, recomendaciones, conclusiones y observaciones y las respectivas evidencias fotográficas. 3) Elaborar cronograma	10%	Se cumple a cabalidad con las actividades contempladas en el objeto contractual

VERIFICACIÓN:	DOCUMENTO	ANEXA
	Parafiscales	Si
	Factura	Si
	Certificado Supervision	Si

	VALOR	COMP. PAGO	TIEMPO EJECUTADO 2023	Nº DE FACTURA
ACTA PAGO No. 1	11.024.970		DEL 10/11/2023 AL 10/12/2023	2651
	$	%		
VALOR TOTAL	11.024.970	100%		
VALOR A CANCELAR	11.024.970	100%		
VALOR EJECUTADO	11.024.970	100%		
VALOR PENDIENTE POR EJECUTAR	-	0%		

FIRMA LA SUPERVISION LA GERENTE DE LA ESE YA QUE EN EL MOMENTO NO SE CUENTA CON COORDINADOR MEDICO

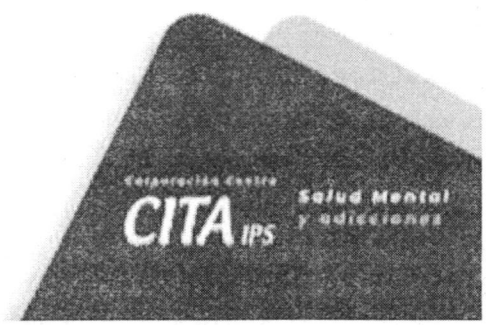
APOYO A LA INTERVENTORIA

FECHA EXPEDICIÓN	12/12/2023

CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN CONTRATO 114-2023
CORPORACION CENTRO CITA SALUD MENTAL Y ADICCIONES
NIT 900081843

ACTIVIDAD	FECHA DE EJECUCIÓN	OBSERVACIONES
ACTIVIDAD 1, Taller pedagógico "Transforma tu salud mental". Para 35 personas por taller.		
Preparación DEL TALLER	13 al 17 de noviembre	Revisión del Contrato y los objetivos del taller para preparar la actividad
Adquisión de Materiales para el taller	20 al 22 de noviembre	Revisió de las obligaciones del cotrato
Preparación de material e insumos necesarios para desplazamiento al Municipio	22 de noviembre	
Adquisición de Orugas	22 de noviembre	
Desplazamiento al Municipio	23 de noviembre	
Ejecución del Taller	23 de noviembre	
ACTIVIDAD 2 : Taller práctico "Respiro y medito: Manejo del estrés"		
Preparación DEL TALLER	13 al 17 de noviembre	Revisión del Contrato y los objetivos del taller para preparar la actividad
Adquisión de Materiales para el taller	20 al 22 de noviembre	Revisió de las obligaciones del cotrato
Preparación de material e insumos necesarios para desplazamiento al Municipio	22 de noviembre	
Desplazamiento al Municipio	23 de noviembre	
Ejecución del Taller	23 de noviembre	
Actividad 3. Cartilla Salud Mental		
Diseñor y Elaboración de contenidp	10 de noviembre al 15	
Envio a Litogtafia	15 de noviembre	
Revisión de cartilla impresa	18 de noviembre	
Reclamar artillas	20 de noviembre	
Actividad 4. Informe		
Preparación del Informe con sus evidencias	27 al 30 de noviembre	
Elaboración de Factura	12 de diciembre	
Registro de información en Plataforma SECOP II	13 de diciembre	

INFORME CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° HSFA 114- 2023



CONTRATANTE: ESE Hospital San Francisco de Asís, del Municipio de San Francisco Antioquia

OBJETO: EJECUTAR ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL, Y BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL A LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO N° 12 DE 2023

VALOR: ONCE MILLONES VEINTICUATRO MIL NOVECIENTOS SETENTA PESOS ($11.024.970.)

FECHA DE INICIO: 10 de noviembre de 2023

FECHA DE FINALIZACIÓN: 10 de diciembre de 2023.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud declaró la importancia de la salud mental y estableció la necesidad de promover el bienestar, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de las personas con trastornos mentales. Colombia adoptó estos lineamientos, pero la crisis de la salud de los últimos años afectó la atención de los pacientes con enfermedad mental. Este estudio indaga aspectos históricos frente a la salud mental en Colombia, las principales limitaciones al actual sistema y las estrategias que podrían implementarse.

Las políticas públicas de salud mental constituyen una herramienta fundamental para la consecución de la calidad de vida, el bienestar y el desarrollo humano. Definen las metas a alcanzar, establecen prioridades, señalan las responsabilidades entre sectores y niveles involucrados en un sistema de salud y definen las actividades a desarrollar.

En un sentido amplio la política pública es una directriz "emanada de uno o de varios actores públicos que se imponen de forma específica a la práctica social con el carácter de norma para un colectivo y dependiendo de la legislación de cada país", y se expresa como acuerdo, resolución o ley.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estimula a los países miembros a desarrollar programas de salud mental y a modernizar la legislación y protección de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales y a sus familias [3]. De acuerdo con la OMS las enfermedades mentales tienen un impacto económico negativo, puesto que disminuyen el ingreso personal y limitan el trabajo de los cuidadores, lo que puede afectar la economía de los países.

En Colombia se han promulgado políticas orientadas a vencer las brechas para el diagnóstico, el tratamiento y transformar la realidad de los colombianos con trastornos mentales [4,5]; sin embargo, cinco años después de promulgada la ley 1616, la inequidad en salud mental continúa presente.

Datos y cifras

- ✓ La salud mental y el bienestar emocional tienen la misma importancia en la edad mayor que en cualquier otro periodo de la vida.
- ✓ Los trastornos neuropsiquiátricos representan el 6,6% de la discapacidad total (AVAD) en este grupo etario.
- ✓ Aproximadamente un 15% de los adultos de 60 años o mayores sufren algún trastorno mental.

Basados en lo anteriormente descrito y entendiendo la vulnerabilidad que atañe a la población adulta mayor, el objetivo de esta ESTRATEGIA es brindar elementos que

puedan fortalecer la salud mental y aportar estrategias para mejorar los estilos de vida saludable, disminuyendo las limitaciones que se presentan en el día a día.

JUSTIFICACIÓN

El Mundo

Las personas de 60 años de edad o mayores realizan aportes valiosos a la sociedad como miembros activos de la familia, voluntarios y participantes activos en la fuerza de trabajo. Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además de otras afecciones, como la diabetes, la hipoacusia o la artrosis. Por otra parte, a medida que envejecemos aumentan las probabilidades de que padezcamos varias afecciones al mismo tiempo.

La proporción de personas mayores está aumentando rápidamente en todo el mundo. Según se calcula, entre 2015 y 2050 dicha proporción casi se duplicará, pasando de 12 a 22%. En números absolutos, el aumento previsto es de 900 millones a 2 000 millones de personas mayores de 60 años. Los adultos mayores pueden sufrir problemas físicos y mentales que es preciso reconocer.

Más de un 20% de las personas que pasan de los 60 años de edad sufren algún trastorno mental o neural (sin contar los que se manifiestan por cefalea) y el 6,6% de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a trastornos mentales y del sistema nervioso. Estos trastornos representan en la población anciana un 17,4% de los años vividos con discapacidad. La demencia y la depresión son los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en ese grupo de edad.

Los trastornos de ansiedad afectan al 3,8% de la población de edad mayor y los problemas por abuso de sustancias psicotrópicas, casi al 1%; asimismo, aproximadamente una cuarta parte de las muertes por daños autoinfligidos corresponden a personas de 60 años de edad o mayores. Es frecuente que los problemas por abuso de sustancias psicotrópicas en los ancianos se pasen por alto o se diagnostiquen erróneamente.

El personal sanitario y los propios ancianos no reconocen los problemas de salud mental en su verdadera dimensión, y el estigma de las enfermedades mentales propicia que las personas sean aún más reacias a buscar ayuda

Colombia

En Colombia, según el *Estudio Nacional de Salud Mental* 2003 [7], el 40,1 % de la población colombiana entre 18 y 65 años ha sufrido o sufrirá alguna vez en la vida un trastorno mental. La *Encuesta Nacional de Salud Mental* publicada de 2015, reporta que 10 de cada 100 adultos de 18 a 44 años y 12 de cada 100 adolescentes tiene algún problema que sugiere la presencia de una enfermedad mental.

1. En Colombia, entre 1985 y 2020, la proporción de adultos mayores pasó del 6,9 % al 13,8 %, con lo cual se evidencia que la población colombiana se ha envejecido y continuará haciéndolo hasta alcanzar una proporción superior al 16 % para 2030. El índice de envejecimiento refleja un acelerado crecimiento de la población adulta mayor respecto a los niños, niñas y adolescentes.
2. Para 2018, el 14,2 % de las personas mayores en Colombia no recibieron educación formal, mientras que el 84,5 % sí recibió educación formal, principalmente en los niveles de educación básica. También, la permanencia de los adultos mayores en el mercado de trabajo refleja la necesidad de generar ingresos, porque no cuentan con una pensión o los ingresos provenientes de otras fuentes resultan insuficientes.

Para finales de 2020, aproximadamente el 27% de las personas mayores estaban ocupadas, representando al 10 % de la población ocupada del país. La baja cobertura en pensiones advierte sobre la vulnerabilidad y el riesgo de no contar con una fuente de ingresos suficientes que permita a las personas mayores vivir bajo condiciones dignas.

Para 2020, tan solo el 23 % de la población adulta mayor manifestó tener una pensión, apenas el 5 % cotizó a un fondo de pensiones y cerca del 70 % no cotizó. Así se identifica que los determinantes socioeconómicos inciden en el sostenimiento y bienestar de la población adulta mayor; las desigualdades en los niveles de educación acentúan las brechas para el acceso al mercado laboral.

3. Los determinantes relacionados con el entorno, como las nuevas estructuras familiares, inciden en el aumento de la demanda de servicios de cuidado de la población adulta mayor. Para 2019, el 67,8 % de los hogares en Colombia no tenía personas mayores, el 12,1 % estaba conformado por una generación (personas mayores), el 11,8 % por dos generaciones (personas mayores y generación intermedia), y el 8,3 % era multigeneracional (personas mayores, generación intermedia y niños, niñas y adolescentes).

Igualmente, las necesidades de cuidado y asistencia se concentran en las personas del hogar. Para 2019, el 74,6 % de las personas mayores manifestó que no demandó servicios de cuidado, mientras que el 16,8 % recibió cuidado de una persona del hogar, el 4,5 % de una persona de otro hogar, y el 4,1 % permaneció sola en el hogar.

En general, las personas que se ocupan del cuidado de la población adulta mayor son principalmente otros miembros de la familia o personas de otros hogares, en su mayoría mujeres (86,5 %), y no reciben ningún tipo de remuneración (74,1 %).

4. En cuanto a las condiciones de salud de la población adulta mayor, se encontró que Colombia ha aumentado los índices de cobertura de aseguramiento en el Sistema General de Seguridad Social en Salud, que para esta población fue del 100 % al cierre de 2020.

De acuerdo con los Registros Individuales de Prestación de Salud – RIPS, entre 2009 y 2020 se atendieron anualmente en promedio 3.553.960 personas de 60 años o más y se

prestaron en promedio 72.669.296 atenciones; es decir que, en promedio una persona de 60 años o más recibió 20 atenciones. Además, la mayoría de los diagnósticos y atenciones prestadas se relacionaron con enfermedades no transmisibles, las cuales aportan en promedio el 76,1 % (30.415.906) de las atenciones totales prestadas.

La implementación de la Política Pública de Envejecimiento Humano y Vejez se da en el marco de la adhesión de Colombia a la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, mediante la Ley 2055 de 2020, adopción de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible por parte de la Organización de Naciones Unidas, el Decenio del Envejecimiento Saludable promovido por la Organización Mundial de la Salud, y los hallazgos del Observatorio y Panorama de Envejecimiento y Atención a la Dependencia que lidera el Banco Interamericano de Desarrollo, así como el aumento de la población adulta mayor en el país.

Antioquia

Incremento de afectaciones a la salud mental en Antioquia: coletazos de la pandemia

En 2021 una persona al día se quitó la vida en Antioquia. Aunque la Organización Mundial de la Salud alertó como consecuencia de la pandemia «un aumento a largo plazo del número y la severidad de los problemas de salud mental», el colapso de los servicios en julio de 2022 y el incremento de las cifras de atención en Antioquia son un signo de alerta de lo que ocurre en el departamento con estas enfermedades silenciosas y estigmatizadas.

El trastorno afectivo bipolar y las esquizofrenias son las enfermedades mentales más frecuentes en los servicios de urgencias y hospitalización de Antioquia, mientras que la depresión y los trastornos de ansiedad han sido las causas más comunes de consulta externa durante 2021 y lo que va de 2022, según la Secretaría de Salud departamental.

Previo a la pandemia —2019—, se realizaron 64 192 consultas entre urgencias, psiquiatría, psicología, neuropsicología y telemedicina por diversas enfermedades en el Hospital Mental de Antioquia —Homo—. Para el 2020, las consultas llegaron a **68** 570, mientras que en el 2021 —año en que se levantaron la mayoría de las restricciones por covid-19—, esta cifra ascendió a 76 694. A julio de 2022 se habían alcanzado las 38 368 consultas, lo que muestra que muy probablemente superará el tope pasado.

Aunque en 2021 la población más atendida en Antioquia fue entre los 61 y 65 años, los más afectados por las esquizofrenias fueron los hombres entre los 18 y los 25 años. El trastorno bipolar impacta en porcentajes similares a hombres y mujeres y su etapa inicial es entre los 24 y 25 años. Quienes más consultaron por síntomas asociados a depresión y ansiedad fueron las mujeres entre los 25 y 30 años.

En la investigación Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística —DANE—, señala que la «salud mental es un estado de bienestar en el que las personas son capaces de realizar sus tareas de manera tranquila pese al estrés que experimentan».

Salud mental rural

En 2021, el 4,86 % de los pacientes atendidos en el Homo provenían de zonas rurales, mientras que el 95,14 % habitaba en zonas urbanas. Para años anteriores —2020 y 2019— no hay registros sobre esta información.

En relación con el sector urbano, los índices son menores las afectaciones en la ruralidad no son tan altas como en las urbes, pero el mayor problema es la falta de acceso a los servicios de salud en general y de una ruta clara de atención.

El acceso es muy difícil por las condiciones físicas del territorio, las distancias y la violencia. La mayoría desconocen qué es salud mental porque la nombran de otra manera, pues está generalizado no prestarles atención a estos temas. Frente a lo que ocurre durante o después de la pandemia en la ruralidad no hay datos en esta zona.

Autoestigma y estigma social

Hay que darle el lugar que se merece a la salud mental. Así como se frecuenta al médico por problemas de salud física, se debe hacer lo mismo con las afecciones de la mente. Existe una naturalización de los trastornos mentales por lo cual son ignorados hasta que se vuelven críticos.

Sentirse triste o sin energía se normaliza "porque así es la vida", "porque es normal estar deprimido o estresado". Si me duele la cabeza me voy para urgencias, pero si no puedo dormir, estoy siempre irritable o sin energía, asumo que así soy yo; si tengo que tomar alcohol todo el tiempo para sentirme bien creo que es normal porque soy hombre», añadió la psicóloga Isabel Posada. Señaló que, en algunos casos, quienes buscan ayuda son estigmatizados, llamados débiles, locos o que no son valientes, «es un entorno muy agreste».

La ignorancia social que se refleja en las etiquetas puestas a las enfermedades mentales plantea una reflexión más profunda sobre la necesidad y la urgencia de ser más empáticos.

OBJETIVOS

General

Realizar acciones de promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad en la población adulta mayor en condición de vulnerabilidad del municipio de San Francisco.

Específicos

- ✓ Promover el derecho a la salud mental a través de abordaje integral, sectorial y comunitario con estrategias psicoeducativas que favorezcan el bienestar de la población Adulta Mayor del Municipio de San Francisco.
- ✓ Desarrollar estrategias para el fortalecimiento de la comunicación asertiva, el manejo de las emociones a través de técnicas para el manejo del estres.
- ✓ Brindar estrategias que permitan promocionar el desarrollo y despliegue de capacidades individuales, comunitarias, institucionales y familiares para el fortalecimiento de la salud mental, la convivencia y el desarrollo humano y social.

Líneas

Salud mental: Depresión, Ansiedad y Perdón

Ejes

- Promoción de la salud.
- Prevención de los problemas de salud.
- Factores de riesgo de los trastornos mentales en adultos mayores
- La depresión en los ancianos son problemas de salud pública
- La atención de la salud mental en la comunidad

Marco normativo

La salud mental ha sido la cenicienta en las políticas públicas en el país. Con la Ley 100 de 1993 se señalaron los principios de equidad, obligatoriedad, protección integral y calidad en la atención en salud [5,11]. Esta Ley privilegió la atención en los programas de hospital día y excluyó la hospitalización prolongada, la psicoterapia por más de un mes y la psicoterapia individual, esta última solo en la fase inicial de la enfermedad [12]. En 1998 se formuló la *Política Nacional de Salud Mental*, mediante la resolución 2358 [13], cuya ejecución y cobertura fueron limitadas por falencias en el plan obligatorio de salud [5].

Las deficiencias en la atención en salud mental obligaron en la década del 90 a que numerosas personas recurrieran a las tutelas para procurar una atención integral. Se destaca la Sentencia No. T-013 de enero 17 de 1995, en la que la Corte Constitucional reitera "...el derecho a la salud y la obligación de la atención integral de los enfermos mentales" [14] y desde entonces han sido numerosas las tutelas sancionadas por la Corte Constitucional [5].

Estas presiones dieron lugar a la elaboración de nuevos lineamientos en salud mental, favoreciendo la inclusión en los planes territoriales de salud del 2005, que dieron origen a la Ley 1122 de 2007, que incluyó la intervención de población vulnerable desde el punto de vista psicosocial [15].

El decreto 3039 de 2007 adopta el Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010 y declara la salud mental como prioridad, si bien lo incluido en el plan obligatorio de salud no garantizaba la atención integral y diferenciaba los regímenes de atención en contributivo y subsidiado [16].

Las denuncias por la falta de atención de los enfermos mentales y las presiones jurídicas ejercidas por la Corte Constitucional, a través del fallo de tutelas motivaron, siete años después, la resolución 5521 de 2013 que derogó los acuerdos 029/11, 031 y 034 de 2012, que actualiza los medicamentos y procedimientos del plan obligatorio de salud con el objetivo de brindar tratamientos más integrales a esta población [17,18].

Estos ajustes tampoco dieron los resultados esperados y las quejas por parte de los pacientes, familiares y profesionales de la salud, sumados a la presión de la Corte debido a las tutelas, suscitan la promulgación de la ley 1616 de 2013, Ley de salud mental, cuyo objetivo es "garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana, declarando que la salud mental es de interés y prioridad nacional, es un derecho fundamental y un tema prioritario de salud pública" [19].

De forma paralela, el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 incluye la convivencia social y la salud mental como prioridades [20]. Esto fue considerado positivo por profesionales, académicos e instituciones de salud mental, quienes esperaban un cambio sustancial para la salud mental del país [21]. Sin embargo, el acceso al servicio

continuó limitado y no por ausencia de leyes y planes, sino por variables actitudinales, sociales y estructurales propias del sistema de salud, que no dieron los frutos esperados [22].

Los remedios no solucionaron los problemas de atención en salud mental. Cinco años después de la Ley 1616, los cambios no han sido sustanciales. La falta de coherencia entre la norma y la realidad, ratifican el pensamiento general de que en Colombia se escriben muy bien las leyes en el papel, pero no tienen la fuerza para transformar un sistema de salud fragmentado y en crisis [23].

Lo cierto es que la resolución 5521 de 2013, aunque establece los mismos servicios para el régimen contributivo y subsidiado, no mejoró la salud del paciente con enfermedad mental. Es más, redujo las posibilidades de beneficio en salud mental para los dos regímenes del sistema, vulnerando a los más pobres [22].

Respecto a la prevención y promoción [19,20], el impacto es escaso o nulo debido a que los lineamientos son muy generales, poco coherentes con las necesidades territoriales, desarticulados a nivel gubernamental y poco conocidos por la comunidad [23].

De otro lado, la actualización del plan obligatorio de salud con el ingreso de algunos medicamentos para determinados diagnósticos psiquiátricos [18], se constituyó en un nuevo absurdo por la escasez de los medicamentos en las farmacias, la demora para su autorización, la restricción a unos diagnósticos específicos aprobados por el Instituto Nacional de Alimentos y Medicamentos (Invima) y el afán del médico de asignar ciertos diagnósticos para garantizar la entrega de los medicamentos, lo cual se traduce en un falso incremento de la prevalencia e incidencia de trastornos mentales como esquizofrenia, trastorno afectivo bipolar y retraso mental.

Adicionalmente, existen barreras de acceso a los servicios de salud mental, en parte explicadas por la escasez de psiquiatras y su concentración en las grandes ciudades [22] y la imposibilidad de acceder a terapias psicológicas específicas (cognitiva-comportamental, interpersonal, de pareja, de familia y grupal), debido a que los profesionales con esta formación no son contratados por las instituciones de salud. Otros servicios que no se ofrecen son: grupos de apoyo, terapias para la readaptación social y ocupacional, y programas de reinserción laboral [22,24], a pesar de que la ley 1616 y el Plan Decenal de Salud Pública plantean la rehabilitación social y laboral como un derecho [19,20].

Es clara la falta de centros especializados, personal suficiente y capacitado e infraestructura adecuada para el manejo psiquiátrico hospitalario [22,24], y de otro lado, los hospitales y clínicas psiquiátricas no están en capacidad de manejar pacientes especiales como ancianos, niños, adolescentes o con enfermedad física comórbida de alta complejidad [22,25]. Igualmente, numerosos hospitales psiquiátricos del país enfrentan graves problemas económicos, por las deudas de las empresas de salud a quienes prestan servicios

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los factores de riesgo de los trastornos mentales en adultos mayores

A lo largo de la vida son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de las personas. Además de las causas generales de tensión con que se enfrenta todo el mundo, muchos adultos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos, de modo que necesitan asistencia a largo plazo. Además, entre los ancianos son más frecuentes experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, un descenso del nivel socioeconómico como consecuencia de la jubilación, o la discapacidad. Todos estos factores pueden ocasionarles aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia.

La salud mental influye en la salud del cuerpo, y a la inversa. Por ejemplo, los adultos mayores con enfermedades como las cardiopatías presentan tasas más elevadas de depresión que quienes no padecen problemas médicos. Por el contrario, la coexistencia de depresión no tratada y cardiopatía en una persona mayor puede empeorar esta última.

Los adultos mayores también son vulnerables al maltrato, sea físico, sexual, psicológico, emocional, económico o material; al abandono; a la falta de atención y a graves pérdidas de dignidad y respeto. Los datos actuales indican que una de cada 10 personas mayores sufre maltrato. El maltrato de las personas mayores no se limita a causar lesiones físicas sino también graves problemas psíquicos de carácter crónico, como la depresión y la ansiedad.

EJECUCIÓN DEL CONTRATO

Temas a desarrollar

1. **Depresión**: La depresión es una enfermedad mental. Es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante semanas o por más tiempo. La depresión en los adultos mayores es un problema generalizado, y no es una parte normal del envejecimiento. Con frecuencia, no se reconoce ni recibe tratamiento, por lo que se debe estar atentos para lograr una intervención temprana y disminuir los riesgos alternos que pueden presentarse.

Causas

En los adultos mayores, los cambios en la vida pueden incrementar el riesgo de depresión o llevar a que la depresión existente empeore. Algunos de estos cambios son:

- ✓ Mudanza del hogar, como por ejemplo a un centro de la tercera edad
- ✓ Dolor o padecimiento crónico
- ✓ Hijos que dejan el hogar
- ✓ Cónyuge y amigos cercanos que mueren
- ✓ Pérdida de la independencia (por ejemplo, problemas para cuidarse sin ayuda o movilizarse, o pérdida de los privilegios para conducir)
- ✓ La depresión también puede estar relacionada con un padecimiento físico, como:
- ✓ Trastornos tiroideos
- ✓ Mal de Parkinson
- ✓ Enfermedad del corazón
- ✓ Cáncer
- ✓ Accidente cerebrovascular
- ✓ Demencia (como mal de Alzheimer)

Realizar mindfulness con personas propensas a estados de depresión, como parte de una intervención estructurada, puede favorecer su efectividad. Esto cobra trascendencia cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que la depresión es un trastorno mental frecuente, afectando al menos a 300 millones de personas en el mundo. Asimismo, asegura que es la principal causa mundial de discapacidad, además de aumentar la morbilidad directa e indirectamente.

La OMS sostiene que, en el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio. Sin embargo, existen tratamientos eficaces para tratarla de manera adecuada. Asevera que cada año se suicidan más de 800 mil personas, siendo la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años.

Practicar mindfulness en personas con diagnóstico de depresión o con disposición al mismo es importante teniendo presente que la depresión cambia la actividad cerebral, y al influir de manera consciente, se logran estaos de tranquilidad y pausas que permiten tener la capacidad de pensar con asertividad y de manera optimista.

2. **Ansiedad**: *La ansiedad* es conocida por todos como un estado de ánimo que genera sensaciones de intranquilidad, acompañada de respuestas fisiológicas como sudoración, palpitaciones aceleradas y respiración agitada. Es común padecer de ansiedad en momentos calve de la vida, por ejemplo, antes de presentar un examen importante, segundos previos de recibir una noticia inesperada o después de una experiencia triste como la muerte de un familiar.

En algunos casos, la ansiedad puede salirse de control y convertirse en algo patológico que comienza a deteriorar la calidad de vida de la persona que la padece. Estos casos se deben en ocasiones a *descontrol en el sistema nervioso*, o a eventos traumáticos como accidentes, robos, muertes o separaciones.

Causas de la ansiedad en la tercera edad

Existen distintos motivos que producen ansiedad durante la vejez, entre los cuales destacan las siguientes:

- *Jubilarse y buscar nuevas fuentes de ingreso* para poder cubrir todos los gastos adquiridos.
- La independencia de los hijos, que, aunque es motivo de felicidad, también llena al adulto mayor de dudas, preocupaciones e incertidumbre, relacionado al futuro de los hijos.
- Padecimiento de enfermedades y constantes preocupaciones por el estado de salud propio y de los demás.
- Eventos externos, como accidentes, sorpresas, noticias desagradables o discusiones.

¿Cómo nos ayuda el Mindfulness a reducir la ansiedad?

El Mindfulness puede influirnos de manera positiva, mejorando los niveles de ansiedad, cuando ésta no sea excesivamente intensa y la gestión de la misma se puede ver aún más reforzada cuando utilizamos Mindfulness de manera complementaria con otras prácticas; tal y como se observó en el estudio de Ninomiya et ál. (2020) para la ansiedad social que comento en el siguiente apartado.

Además de la ansiedad, la práctica del Mindfulness puede ser beneficiosa también para reducir el estrés, el dolor crónico y la mejora del estado de ánimo.

3. El Perdón: El perdón es una decisión voluntaria y consciente, que nos libera de sentimientos negativos, como el rencor, resentimiento, enojo, dolor. Como actitud, implica estar dispuesto a aceptar la responsabilidad de las propias percepciones, comprendiendo que son opciones, no hechos objetivos. Y como proceso, nos permite cambiar nuestras percepciones las veces que sea necesario.

Beneficios del perdón

La salud mejora con el ejercicio exhaustivo del perdón; la autoestima se eleva al dejar de apegarse a sucesos dolorosos del pasado. Perdonar reduce el temor al rechazo, engaño, abandono, por lo tanto, incrementa la confianza en sí mismo y libera al individuo del rencor.

El perdón limpia asuntos inconclusos y cierra episodios dolorosos que roban energía, capacidad y afectan el rendimiento personal. Sin el perdón, seguimos estancados en el mismo estándar de vida que genera círculos viciosos.

Perdonarse y perdonar es una decisión para estar bien con uno mismo, antes que con los demás. El perdón a nosotros mismos es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos pase lo que pase

Perdonar a los otros -padres, hijos, hermanos, pareja, amigos, o cualquier persona relacionada con nosotros-, resulta fundamental para nuestra paz interior y nos ofrece la oportunidad de sanar, tanto internamente como en nuestras relaciones.

En el proceso del perdón hacia los demás –concluyó, es importante aceptar a las personas como son. Abandonar las expectativas que hemos puesto en quienes nos rodean. Considerar que las personas perciben diferente de acuerdo con sus valores, creencias, normas y/o experiencias. Y comprender que nadie siente, piensa o actúa de igual manera que el otro.

Las actividades anteriormente propuestas, se relacionaron con el fortalecimiento de la salud mental para tener una población con mayores habilidades para enfrentar los retos de salud.

1. **Taller de salud mental "transfórmate" para la promoción del autocuidado y el autoconocimiento.**

Se realizó un taller reflexivo experiencial acerca del manejo de las emociones, en el cual estaba programado para 35 personas adulta mayor del Municipio de San Francisco, sin embargo solo asistieron 28 personas. Los insumos como las orugas y el alimentos se entrego a la Gerontóloga del Municipio, quien se encargará de replicar la intención del taller con las personas que no lograron asistir por encontrarse por fuera del Municipio.

El objetivo del taller fue generar estrategias para fortalecer el bienestar integral de los Adultos Mayores basado en construir una adecuada salud mental, que les permita tomar decisiones y retos cotidianos que hacen de cada persona, acorde a las emociones que enganchan y generan problemas. Por ello, el taller está orientado a visualizar la manera en que pueden ser transformados y convertidos en fuente de crecimiento y sabiduría.

Las emociones se pueden transformar: este es el primer paso, lograr adquirir una actitud de introspección y observación para favorecer el autoconocimiento, ser conscientes de lo que provoca una emoción perturbadora y reconocerla para transformarla.

La población adulta mayor, con el taller adquiere destrezas de transformación que les permite fortalecer habilidades que influyen significativamente en las relaciones interpersonales y la manera como se desenvuelve en su diario vivir.

Metodología

Realizar con los Adultos Mayores del Municipio de San Francisco taller

experiencial con una intensidad horaria de 2 horas cada taller; tiempo en el cual se logró la sensibilización y participación activa de los asistentes de la experiencia vivencial a la transformación de las emociones y la salud mental a través de la metamorfosis de la oruga, en el proceso de convertirse en mariposa.

La actividad fue orientada por profesionales especializados; los cuales contaron con los materiales e insumos necesarios para el adecuado desarrollo de la actividad como lo fueron: Oruga, alimento fresco (Asclepias physocarpa) necesario para el mantenimiento de las orugas durante los próximos 15 días y frasco de plástico con papel para adecuar el ambiente de la oruga; estos materiales necesarios mientras se da la transformación de la oruga a mariposa y se fortalece lo vivido en el taller a manera personal.

Durante la ejecución del taller los participantes se mostraron receptivos, haciendo parte de los ejercicios, comentando vivencias y experiencias que les han favorecido los procesos de transformación, se mostraron emotivos y receptivos al identificar situaciones del pasado que continuaban cargando con dolor y que era importante soltar.

LOGROS

- ✓ Sensibilizar a la población adulta mayor acerca de situaciones de dolor, tristeza, ira que son susceptibles de transformar.
- ✓ Facilitar la expresión de sentimientos y emociones que no se habían logrado hablar en otros espacios.
- ✓ Brindar herramientas para la identificación de emociones que se pueden transformar y cómo hacerlo de manera asertiva.

Fecha: 23 de noviembre de 2023

Lugar: instalaciones del Centro Vida.

El desarrollo del Taller tuvo como productos la intervención por

- Psicólogo especialista
- Psicólogo
- Auxiliar

Se adjuntan las hojas de vida de cada uno de los profesionales, así mismo las memorias con las presentaciones.

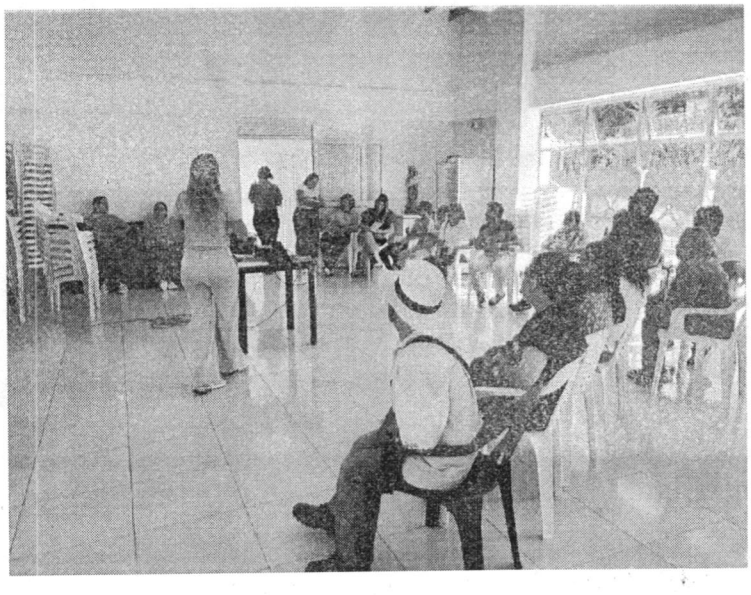
Durante el evento se realizó entrega de Refrigerios, kit "Transfórmate" – oruga, recipiente, servilletas, bolsa de comida para las orugas, mariposa tejida.

Registro Fotográfico:

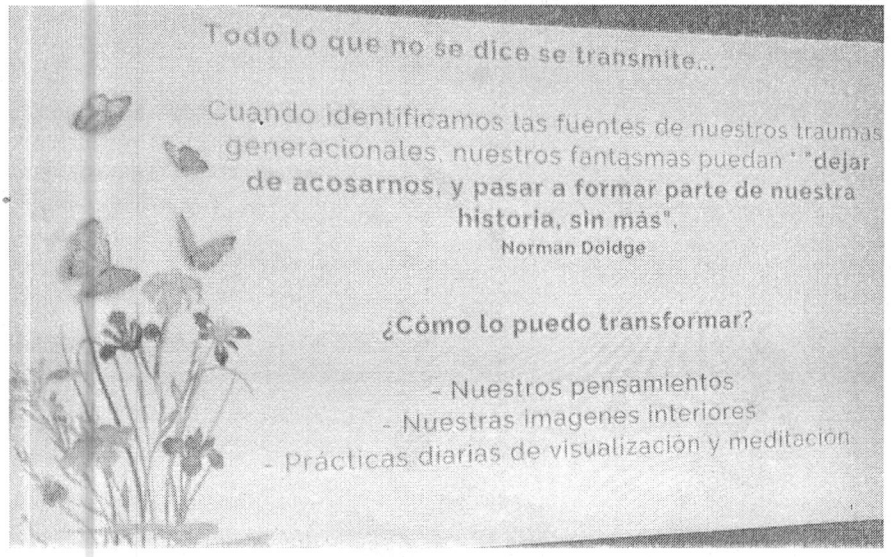
- Apertura y bienvenida

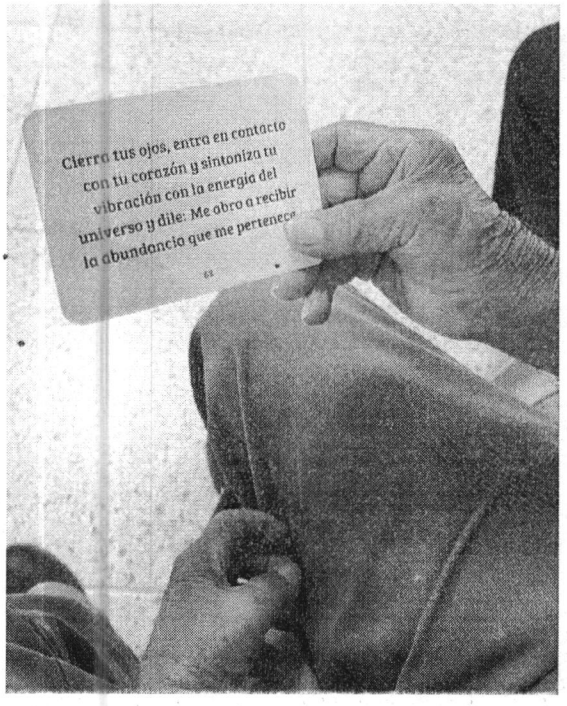
Se realiza apertura de la actividad en compañía de la Secretaria de Salud y Protección Social del Municipio de San francisco, al igual que de la Gerontologa encargada del Centro Vida; lugar donde los Adultos Mayores participan de las actividades generadas para su bienestar.

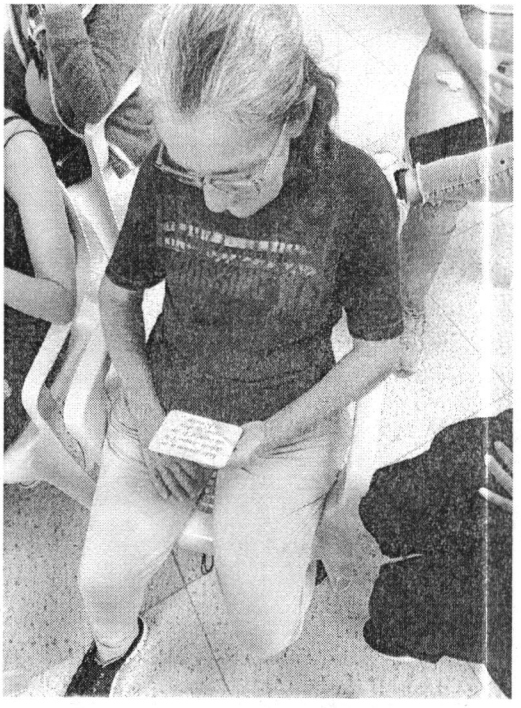




- **Momento de trabajo reflexivo**



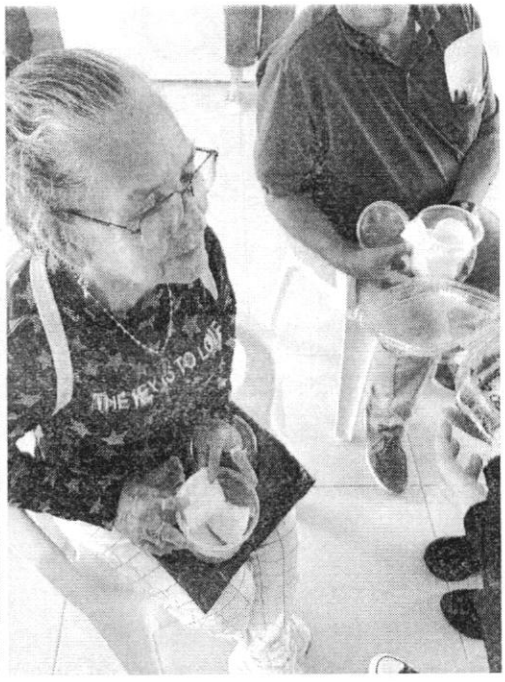




- **Momento práctico del taller**

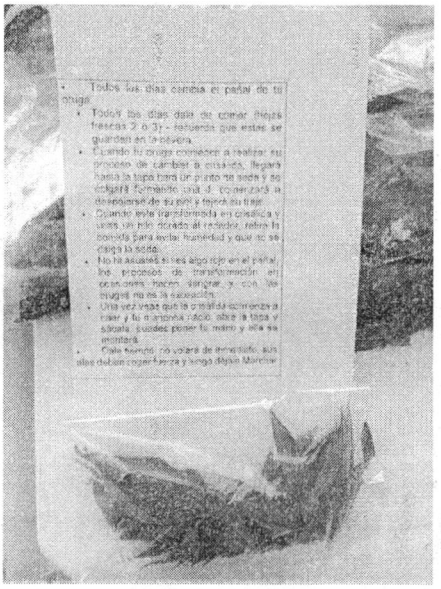
Se realiza entrega a cada uno de los participantes del KIT: Oruga en su recipiente, alimentación e instrucciones







Alimentación para 15 días aproximados del proceso de transformación

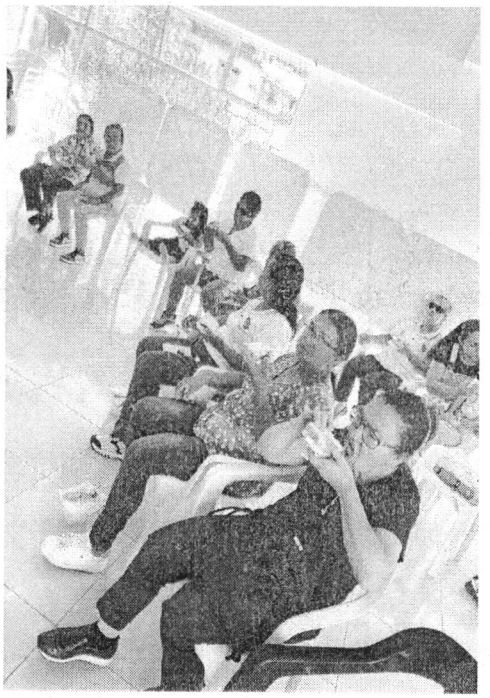


Se realiza entrega a cada participante de la alimentación e instrucciones de mantenimiento de la Oruga.

- **Refrigerio**

Una vez terminada la actividad, a cada participante se le hace entrega del refrigerio





LISTADO DE ASISTENCIA

	FORMATO DE ASISTENCIA DIA 23 MES 11 AÑO 2015	CODIGO	
MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO		VERSION	02
		FECHA	10/03/2015
		PAGINAS	1 de 1

Responsable: I.P.S. Corporación Centro CITA | Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO | Hora: 9 A.M. | Hoja No. 1

Objeto de la Reunión: TALLER DE SALUD MENTAL "TRANSFORMATE" PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO Y EL AUTOCONCIMIENTO

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Sexo *	TP **
1	ESTER PAMILA PE	27660 236	Quebrada			ESTER		
2	LUIS EDUARDO DUQ		Salida Ocaña					
3	MARIA ISABEL G A		Guacalos					
4	Rosalba Bojo G.		El Alto Siende					
5	Orfa vargas	3277254	Hospital					
6	Bertha Hava	21663114	El Arbolado					
7	Rosalia Zuluaga	21663836	Guacales					
8	Consuelo Sanchez	21676510	La Yanetina					
9	Celina Hidalgo	21661397	El Pujuli					
10	Angela Correa	21661521	La Antiguita					
11	Carmen Maria Hoyos	22069065	Salida Guacales					
12	Beatriz Ocampo	3237186	Los Lomas					
13	Carmen Hoyos	21663623	El Arbolado					
14	Amalia Maria	27395277	Hospital					
15	Orfa del Carmen H	27664811	Las Vegas					
16	Maria del Carmen Ocampo	21657978	Silleda Cano					
17	Romelia Agudelo		Las Delicias					

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada B) Retornada C) Vulnerable D) Discapacitada E) Etnias F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, diligenciando una comunicación escrita.

Parque Principal, Calle 11 # 4-51 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contactenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

	FORMATO DE ASISTENCIA DIA 23 MES 11 AÑO 2015	CODIGO	
MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO		VERSION	01
		FECHA	10/03/2015
		PAGINAS	1 de 1

Responsable: I.P.S. CORPORACION CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO | Hora: | Hoja No.

Objeto de la Reunión: TALLER DE SALUD MENTAL "TRANSFORMATE" PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO Y EL AUTOCONCIMIENTO

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Sexo *	TP **
1	YURI MONICA MEJIA	27664374						
2	ANACELIA PAMPLONA	21643894						
3	Beatriz Garcia	32387186						
4	Orlando Garcia	3187406						
5	Ximena Lopez	02597655						
6	Olga Ruiz Zapata	21664416						
7	Gloria Ramirez	21663668						
8	Luz Amparo Pizarro	21659475	Maria Auxiliadora					
9						Luz Amparo Pizarro		
10	Jesus	7084734						
11	Nohelia Tejada	21664911				Nohelia Tejada		
12								
13								
14								
15								
16								
17								

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada B) Retornada C) Vulnerable D) Discapacitada E) Etnias F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, diligenciando una comunicación escrita.

Parque Principal, Calle 11 # 4-51 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contactenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

2. Taller comunicación y conciencia plena MINDFULNESS

En el espacio suministrado por la ESE Hospital, se realizará taller acerca de la comunicación asertiva, el manejo de situaciones de estrés, a través de una actividad práctica de relajación y ejercicios de respiración consciente.

Se conto con la participación de grupos cada uno con la participación de 35 personas adultas mayores. Cada actividad tuvo una duración de 2 horas donde se desarrollan ejercicios en pro de fortalecer la salud mental y de dar a conocer estrategias prácticas para la toma de conciencia, facilitando la manera de abordar los desafíos del día a día y las situaciones de estrés, dolor, enfermedad o pérdida.

Se oriento a cada uno de los asistentes en las técnicas de respiración y relajación que facilitan el manejo de las emociones, fortaleciendo la comunicación asertiva al hacer consciente la elaboración de juicios frente a las sensaciones, sentimientos o pensamientos.

Durante el desarrollo de la actividad se entregó a los participantes kit compuesto por vela aromatizada, cartilla de Mándalas y caja de colores que facilita la practica en casa de las estrategias aprendidas y que pueden convertirse en una actividad del día a día para salir de la rutina.

Metodología

El Taller de modalidad grupal permitió a los participantes reconocer, explorar y compartir su experiencia "en el aquí y el ahora", así como adquirir algunas estrategias de regulación emocional a través de la práctica guiada de mindfulness.

Se explica a los asistentes al taller que es el El *Mindfulness*: indicando que es la focalización de la atención en el momento presente, que se convierte en un método para conseguir la atención plena, centrándose en lo que está sucediendo *"aquí y ahora"*, aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada.

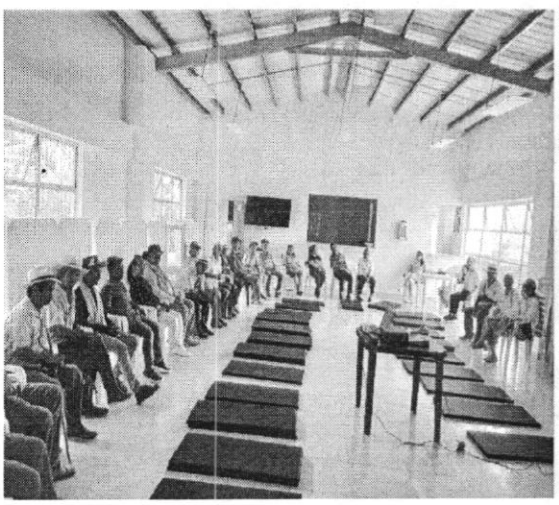
Se procede a realizar el taller aplicando el Mindfulness por profesional especializado, permitiendo a los adultos mayores a través de esta técnica de relajación y meditación un espacio para reducir el estrés y aliviar los síntomas como la ansiedad y la depresión. La técnica se enfocó en centrarse en el momento presente para aceptar nuestras las emociones tal cual nacen, sin tratar de controlarlas o evitarlas.

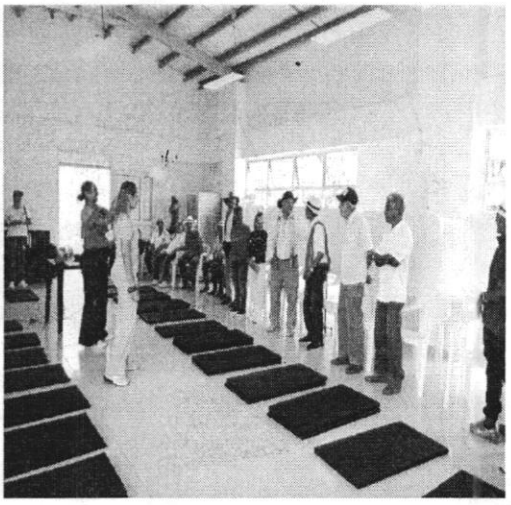
Se logra el objetivo, de dotar a los asistentes de una estrategia para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para así afrontar las situaciones que se presentan en la vida cotidiana; en evitar pensar en el pasado y el futuro, obligando a la mente a estar presente en el ahora y evitando cualquier sentimiento de culpa por las acciones realizadas y miedos por los acontecimientos futuros, consiste en calmar la mente para poder calmar a la persona en su conjunto.

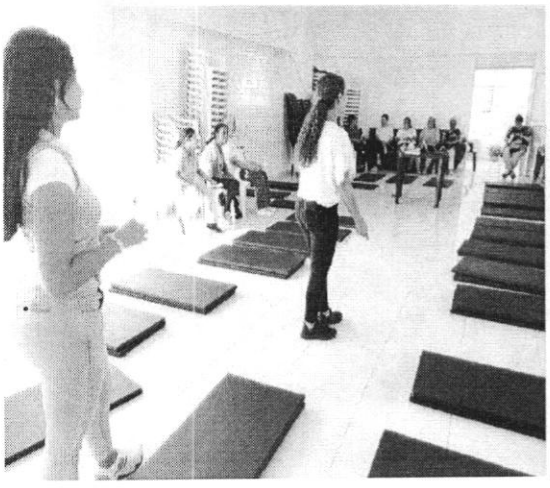
Insumos utilizados durante el taller: Velas, esencias, música, cartas, lapiceros, colores y cartilla salud mental - mándala.

Cantidad de personas impactadas Taller de 1:00 p.m. 43
Cantidad de personas impactadas Taller de las 3:00 p.m. 51

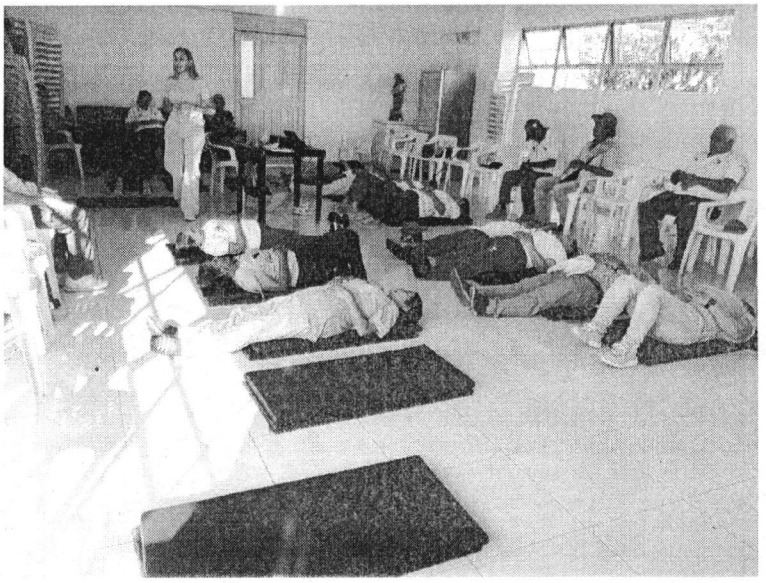
- **Registro fotográfico taller MINDFULNESS**











KITS

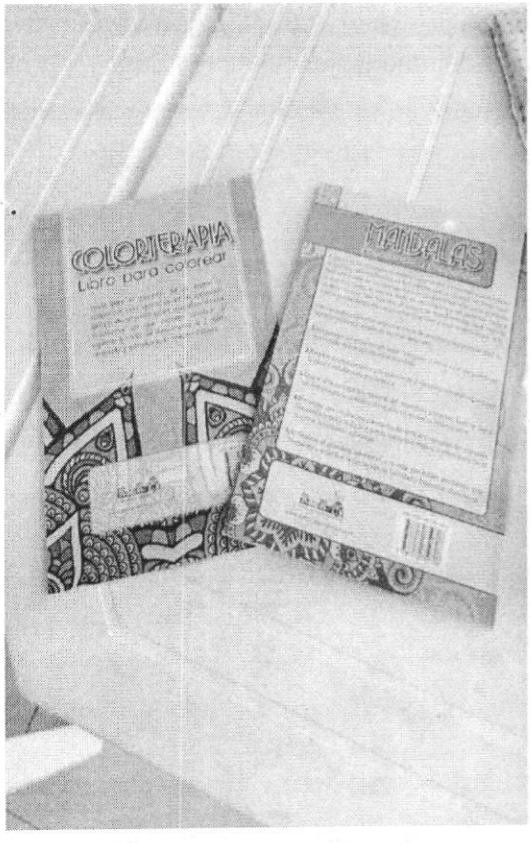


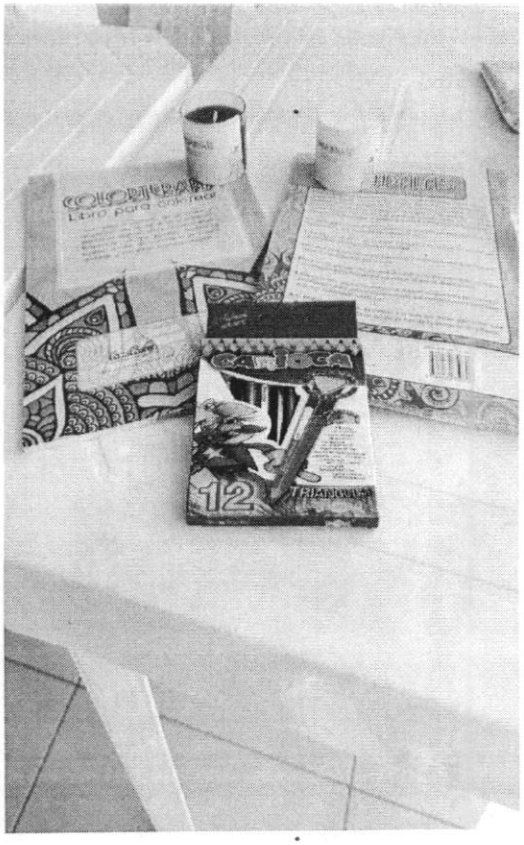


Sede Principal y administrativa: Carrera 75 # 30ª 19. Sector de Belén. Medellín.
Teléfonos (604) 594 6804 (310) 489 9734
Email: info@centrocita.org

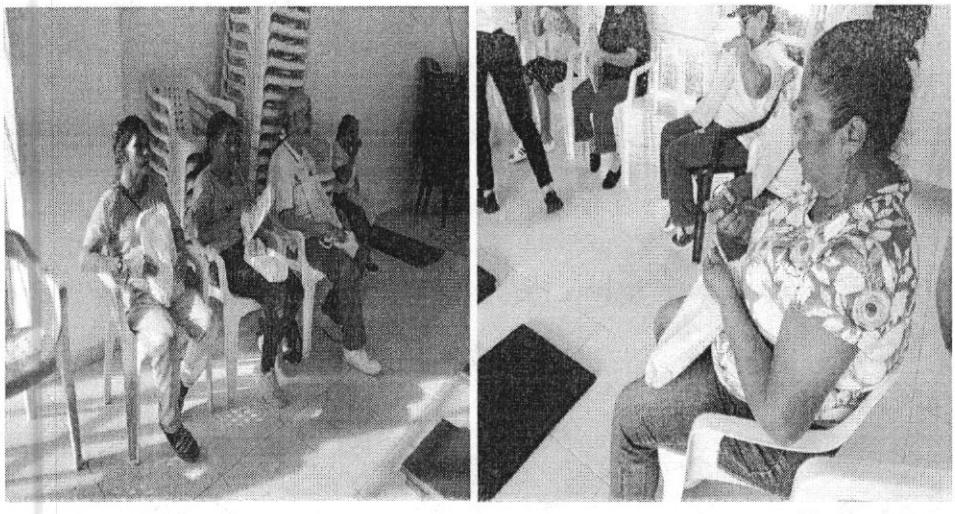






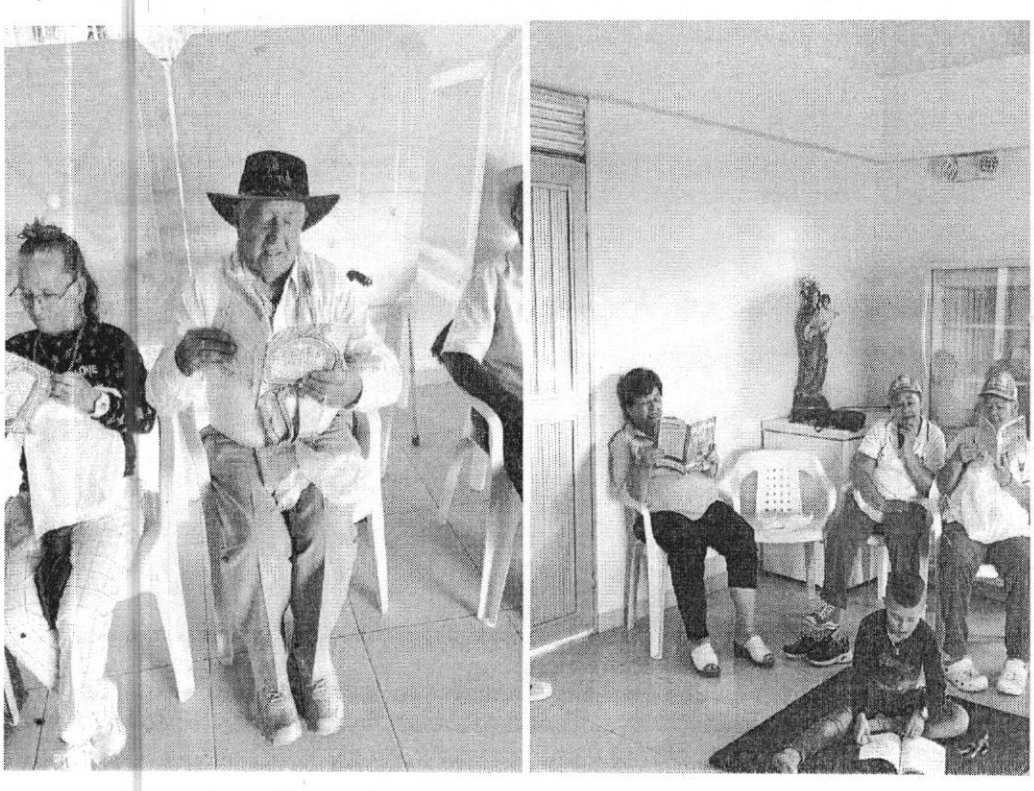


Sede Principal y administrativa: Carrera 75 # 30ª 19. Sector de Belén. Medellín.
Teléfonos (604) 594 6804 (310) 489 9734
Email: info@centrocita.org



Momento reflexivo

Durante el desarrollo del taller, de forma participativa los asistentes hacen uso del Kit entregado, en el cual las cartillas de Mándalas traen mensajes reflexivos, los cuales son leídos y analizados por los participantes.



Corporación Centro

CITA IPS

Salud Mental y adicciones



Sede Principal y administrativa: Carrera 75 # 30ª 19. Sector de Belén. Medellín.
Teléfonos (604) 594 6804 (310) 489 9734
Email: info@centrocita.org

LISTADOS DE ASISTENCIA

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: EPS COMPARTA CENTROCITA Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO Hora: 1 P.M. Hoja No. 2

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACION Y CONCIENCIA PLENA

No.	Nombres y Apellidos *	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se xo *	TP **
1	Luz Mary Lopez	32.791.055	Bajo Pantano			Luz Mary Lopez		
2	Bolarmina Quintero	32.570.786	Las Lomas			Bolarmina Quintero		
3	Orlando Garcia	3431966	Las Lomas			NO FIRMA		
4	Nelba Rosa Morales	27664931	La Margarita			Rosa Morales		
5	Mariel Caballero	22.007.037	Asiento Grande			Mariel Caballero		
6	Leclerc Jose Pamplona	3430900	Asiento Grande					
7	Mariel Hoyos Pamplona	27663219	B. Obrero					
8	Esther Ramirez	27663236	B. Obrero			ESTHER RAMIREZ		
9	Mariela Morales	27664333	La Margarita			Mariela Morales		
10	Arabe Soto	9845	Anh. Auxiliadora			Prof. O. SOTO		
11	Ana Celia Pamplona	27663804	Las Delicias			Ana CELIA Pamplona		
12	Luz Mery Pineda	27664975	M. Auxiliadora			Luz Angela Pineda		
13	Cecilia Monsalve	27664377	El Patul			Cecilia Monsalve S		
14	Sabie Alcantara	3447620	M. Auxiliadora			NULA		
15	Nubia Gomez	27667196	Hospital					
16	Nelly Quintero	27664077	Asiento Grande			Celsa Maria Romero		
17	Celsa Maria	27663508	Salida Cocorna					

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada B) Retornada C) Vulnerable D) Discapacitado E) Etnias F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, recorra almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal, tales como: publicidad de carácter organizacional, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita.

Parque Principal, Calle 11 # 8-81 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contactenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: EPS COMPARTA CENTROCITA Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO Hora: 1 P.M. Hoja No. 1

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACION Y CONCIENCIA PLENA.

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se xo *	TP **
1	Jose Antonio Mejia	3313584						
2	Roberto Carvajal	3430926				Roberto Carvajal		
3	Carlos Vasquez	3431724				NO FIRMA		
4	Ana Lilia Mena	27663963				Esebiel Suarez		
5	Eusebio Suarez	3430767				Fabiola Arias		
6	Fabiola Arias	27664361				Carmen Monsalve		
7	Carmen Mejia	27667004				Godofredo Alvarado G		
8	Godofredo Hernandez	3437238				Harlyne Zapata		
9	Deisana Gonzalez					Jeanneth Zapata		
10	Socorro Avistikal	27664734				Hanseth Cecilia Hernandez		
11	Margarita Martinez	27664611				Luz Mery Jaramillo		
12	Luz Mery Jaramillo	27663084				Adelaida Arias		
13	Adelaida Del Pilar	27664263				Maria Lina Quintero		
14	Maria Lina Quintero	27667197				Rosa Morales		
15	Nelly Morales	27004937				Gabriel Alcantara		
16	Gabriel Alcantara	3447620				Jose Palacios		
17	Dexy Agudelo	27677775						

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada B) Retornada C) Vulnerable D) Discapacitado E) Etnias F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco para que dentro de los términos legales establecidos, recorra almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal, tales como: publicidad de carácter organizacional, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita.

Parque Principal, Calle 11 # 8-81 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contactenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 25 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2018
PAGINAS	1 de 1

Responsable: I.P.S CORPORACION CENTRO CITA Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO Hora: T. P.M. Hoja No. 3

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONSCIENCIA PLENA

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se xo *	TP **
1	Luis Eduardo Bata		Los Tenis					
2	Carlos Vasq-pf		La Aurisa					
3	Orfa Vargas	32340254	Hospital					
4	Rosa Suata		H. Auxiliadora					
5	Gloria Espinal	27811988	Santa Catalina					
6	Roberto Arroyave	3150926	Santa Sofia					
7	Selsa Rosa Quiroz	27562984	El Pajui					
8	Noelia Toro G	27664911	Salida a San Isidro					
9	Rosa Elena Tirado	27653184	La Ventana					
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada B) Retornada C) Vulnerable D) Discapacitada E) Etnias F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencie el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 #-41 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contactenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	02
FECHA	18/03/2018
PAGINAS	1 de 1

Responsable: IPS CORPORACION CENTRO CITA Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO Hora: 03:00 Hoja No.

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONSCIENCIA PLENA

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se xo *	TP **
1	Jose Antonio Mejia	3457389	Los Cedros					
2	Orlando Cano	3457465	San Pco					
3	Luz Mary Lopez	32347055	San Pco			Luz Mary Lopez		
4	Carmen Emilia Cadavid		San Pco			Carmen		
5	Carlos Emilio Usuga	345124	San Pco					
6	Evelio Soto G	70434892	H. Auxiliadora			Evelio Soto		
7	Orlando Cano	13448574	El Pajui			Orlando Cano		
8	Aurora Morales	21663462	La Vegas					
9	Gabriela Morales	21664057	H. Auxiliadora			Rubiela Morales		
10	Carmen Julia Restrepo	21659958	H. Auxiliadora			Carmen Julia Restrepo		
11	Jose Roberto Cano	3450976	La Delicias					
12	Blanca Toro	21664212	Sec Hospital			Blanca Toro		
13	Hernando Agudelo	21661709	La Tinmacotela			Hernando		
14	Carlos Julio Mejia		La Tinmacotela			Carlos Julio		
15	Luz Amparo Pizarro	27469475	H. Auxiliadora			Luz Amparo Pizarro		
16	Martha Suata	21664275	S. Cecilia			Martha Suata		
17	Otoniel Suata	3450346	S. Cecilia					

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada B) Retornada C) Vulnerable D) Discapacitada E) Etnias F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencie el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las biografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 #-41 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contactenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: IPS SERCAPACION CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO | Hora: 08:00 | Hoja No.

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONCIENCIA PLENA

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Sexo *	TP **
1	Gabriel Alzate	3497628				Gabriel Alzate G.		
2	Adela Maria Loaiza	21663255				Adela Maria		
3	Miguel Valencia	3135071						
4	Socorro Avistia	21653737				Socorro Avistia		
5	Elena Munoz Hoyos	21663131				Elena Munoz Hoyos		
6	Hernando Tamayo	3662382				Hernando Tamayo		
7	Lilia Margarita	21661221				Lilia Margarita		
8	Blanca Nora	21664212				Blanca Nora		
9	Blanca Lilia Soto	43877509				Blanca Lilia Soto		
10	Celsa Maria Ramirez	21663368				Celsa Maria Ramirez		
11	Maria Estella Penagos	21663219				NO FIRMA		
12	Nubia del Socorro Gomez	21667496				Nubia Gomez		
13	Roberto Carvajal	3730916				Roberto Carvajal		
14	Maribel Valencia	10155795				NO FIRMA		
15	Fabiola Arias	21663567				Fabiola Arias		
16	Lucia Castaño	3920738				Lucia Castaño		
17	Julia Mary Lopez	32397055				Julia Mary Lopez		

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada B) Reformada, C) Vulnerable, D) Discapacitada, E) Etnias, F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de los cuales haga parte, que sean utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contactenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: IPS SERCAPACION CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO | Hora: 03:00 | Hoja No.

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONCIENCIA PLENA

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Sexo *	TP **
1	Celsa Ramirez	21663766	Cabildo AM	Cabildante	3122847072	Celsa Ramirez	F	
2	Maria Nelly Ramirez	21664614	Salpicamos	Ama de casa	3117385245	Maria Nelly F.		
3	Carmen Julia Cardona	43381906	Salpicamos					
4	Belarmina Quintero	32397056	Los Lomos			Belarmina Quintero		
5	Inez Elena Orozco	21656945	Las Lomas	ama de casa	3113354187	Inez Elena Orozco		
6	Yolanda Vinasco	43280092	La Estrella	Ama de casa		NO FIRMA		
7	Barbara Zapata	21663814	Bella Vista			Barbara Zapata		
8	Maria Emilia	21661334	La Loma			Maria Emilia		
9	Orabia Soto	43842484	M. Auxiliadora			Orabia Soto		
10	Blanca Delly	3904169	El Salado					
11	Esther Ramirez	21663236	M. Auxiliadora			Esther Ramirez		
12	Mariela del Socorro	21663971	La Inmaculada			Mariela del Socorro		
13	Sandra Lopez	1036221369	La Inmaculada	Ama de casa	3206355307	Sandra Lopez		
14	Ana Celia Ramirez	21663854	Las Delicias	Ama de casa	3126979488	Ana Celia R.		
15	Blanca Nelly Ramirez	21661301	Plan de la Iglesia	Ama de casa	3122263216	Blanca		
16	Gloria Elena Espinal	21811987	Salpicamos	Ama de casa	3117573019	Gloria Espinal		
17	Julio Enrique Gallego	3449035	Malpin		3449035	Julio Cadavid		

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada B) Reformada, C) Vulnerable, D) Discapacitada, E) Etnias, F) Otras

Elaboró: Equipo MECI Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de los cuales haga parte, que sean utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contactenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

3. Material Educativo

La salud mental es una de las dimensiones esenciales de la salud integral, que puede definirse como: "un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad".

Articulado a las estrategias para el fortalecimiento de la salud mental y teniendo en cuenta este componente como algo integral que reconoce la estrecha relación entre mente y cuerpo, se diseña cartilla "Cuida Tu Salud Mental"; en la cartilla se tratan temas como las emociones, los pensamientos, los comportamientos y se cuenta ejercicios prácticos y de reflexión, por ejemplo, mándalas de colores.



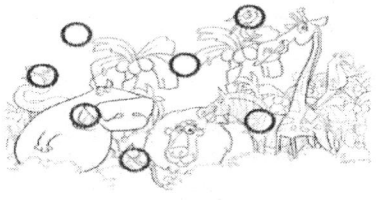
Corporación Centro
CITA IPS | Salud Mental y adicciones

Cuida tu salud mental

Presentación

Esta cartilla es un aporte a tu salud mental, en ella encontrarás información y actividades que te ayudarán a mejorar la concentración, creatividad, y atención, los cuales son clave para fortalecer estilos de vida saludable.

En la actualidad la salud mental ha tenido un mayor impacto sobre el día a día, las relaciones interpersonales y el reconocimiento de sí mismo, te has preguntado ¿qué es la salud mental?, y ¿cómo puedes cuidarla?, los juegos y actividades que encontrarás en esta cartilla están diseñados para que en la medida en que te diviertas resolviéndolos, conozcas sobre la importancia y estrategias para cuidar tu bienestar mental, ocupar adecuadamente el tiempo libre y establecer espacios para disfrutar.



Este material fue entregado al Hospital San Francisco de Asís para ser distribuido en las actividades educativas y de atención en salud a la población con esta problemática.

Cordialmente,

Carolina Uribe B.
CAROLINA URIBE BOTERO
Gerente

Sede Principal y administrativa: Carrera 75 # 30ª 19. Sector de Belén. Medellín.
Teléfonos (604) 594 6804 (310) 489 9734
Email: info@centrocita.org

TRANSFÓRMATE

CADA DÍA ES UNA OPORTUNIDAD



Coporación Centro
CITA IPS | Salud Mental y adicciones

E.S.E.
HOSPITAL SAN FRANCISCO DE ASÍS
SAN FRANCISCO - ANTIOQUIA
Servimos con calidad humana comprometidos con su salud
NIT 800133887-9

TRANS

ES UN PREFIJO QUE SIGNIFICA "AL OTRO LADO" O "A TRAVÉS DE"

FORMA

MODO DE PROCEDER EN ALGO.
MOLDE EN QUE SE VACÍA Y FORMA ALGO.

TE

FORMA QUE, EN ACUSATIVO O DATIVO, DESIGNA A LA PERSONA A LA QUE SE DIRIGE QUIEN HABLA O ESCRIBE.DE PROCEDER EN ALGO.
MOLDE EN QUE SE VACÍA Y FORMA ALGO.



rise and grind

Todo lo que no se dice se transmite...



Cuando identificamos las fuentes de nuestros traumas generacionales, nuestros fantasmas pueden " **"dejar de acosarnos, y pasar a formar parte de nuestra historia, sin más".**

Norman Doidge

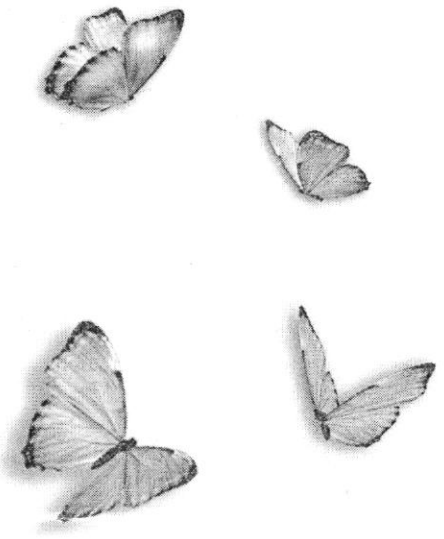
¿Cómo lo puedo transformar?

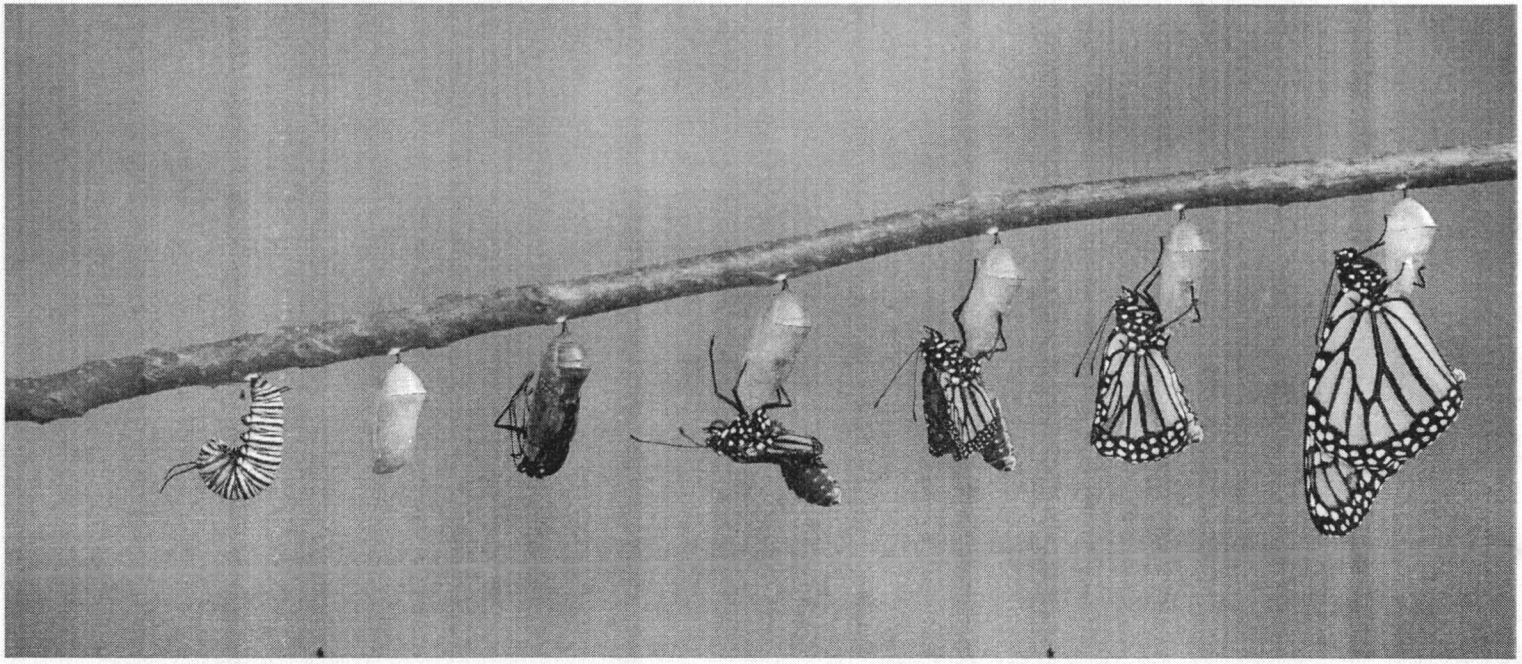
- Nuestros pensamientos
- Nuestras imágenes interiores
- Prácticas diarias de visualización y meditación

La vida del ser humano es un continuo transcurrir de nacimientos y muertes, formas diferentes de metamorfosis, paso de la quieta y misteriosa oruga a la extasiante y alada mariposa.

PARA COMPRENDER ES NECESARIO INTEGRAR LO DESCUBIERTO A TRAVÉS DE...FRASES, RITOS, PRÁCTICAS O EJERCICIOS QUE NOS AYUDEN A FORJAR UNA NUEVA IMAGEN INTERIOR.



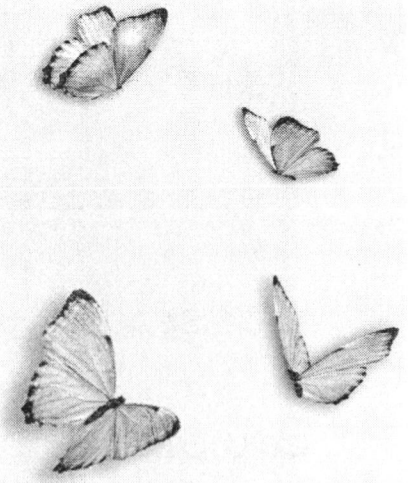






Es posible que situaciones con una alta carga emocional no sean de nosotros, las cuales se pueden expresar de modos no verbales, sensaciones físicas, conductas, emociones, impulsos e incluso síntomas de una enfermedad.

Depresión
Ansiedad
Perdón



FRASE CURADORA

UNA FRASE DE RECONCILIACIÓN O RESOLUCIÓN QUE TRAE NUEVAS IMÁGENES Y SENTIMIENTOS DE BIENESTAR.

Esá misma cueva en la que te da miedo entrar resulta ser el origen de lo que estás buscando.

Joseph Campbell

CÓMO VIVIR LA TRANSFORMACIÓN

1. Todos los días cambia el pañal de tu oruga.
2. Todos los días dale de comer (hojas frescas 2 ó 3) - recuerda que estas se guardan en la nevera.
3. Cuando tu oruga comience a realizar su proceso de cambiar a crisálida, llegará hasta la tapa hará un punto de seda y se colgará formando una J, comenzará a despojarse de su piel y tejerá su traje.
4. Cuando este transformada en crisálida y veas un hilo dorado al rededor, retira la comida para evitar humedad y que no se caiga la seda.
5. No te asustes si ves algo rojo en el pañal, los procesos de transformación en ocasiones hacen sangrar y con las orugas no es la excepción.
6. Una vez veas que la crisalida comienza a caer y tu mariposa nació, abre la tapa y sácala, puedes poner tu mano y ella se montará.
7. Dale tiempo, no volará de inmediato, sus alas deben coger fuerza y luego déjala marchar.

ALIMENTO

Asclepias physocarpa



Asclepias physocarpa es una especie de angiosperma perteneciente a la familia de las apocináceas. Ahora, algunos autores, la han catalogado como una sinonimia de Gomphocarpus physocarpus E.Mey. Wikipedia

Clasificación superior: Gomphocarpus

Nombre científico: Gomphocarpus physocarpus

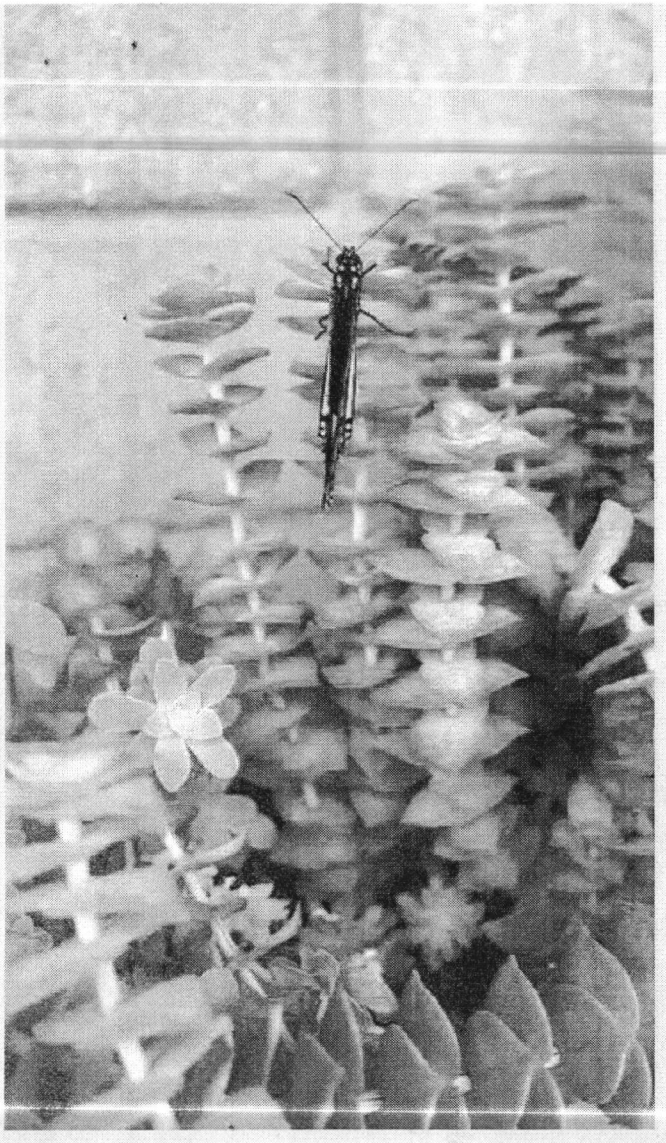
Categoría: Especie

Familia: Apocynaceae

Especie: Asclepias physocarpa: (E.Mey.) Schlechter







E.S.E.
HOSPITAL
SAN FRANCISCO DE ASÍS
SAN FRANCISCO - ANTIOQUIA
Servimos con calidad humana
comprometidos con su salud
NIT 800133887-9

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

EL REVISOR FISCAL DE LA CORPORACIÓN CENTRO CITA - SALUD MENTAL
NIT: 900.081.843-3

CERTIFICA QUE:

La corporación ha cumplido con efectuar oportunamente los aportes al sistema de seguridad social integral, correspondientes a los seis meses anteriores a la fecha de expedición de este documento siempre que ha ocurrido la obligación, por concepto de pago de aportes de salud, riesgos laborales, pensiones y aportes a las cajas de compensación familiar, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA, del personal relacionado en las liquidaciones de nómina, siendo la planilla de aportes Nro. 7904079507 la última cancelada el día 13 de diciembre de 2023, la cual comprende el periodo de cotización noviembre de 2023 y periodo de servicio diciembre de 2023.

Lo anterior en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 50 de la ley 789 del 27 de diciembre de 2002, modificado por el artículo 1 de la Ley 828 de 2003, la ley 1562 y su decreto reglamentario No. 723 del 15 de abril de 2013.

El presente certificado se expide en municipio de Medellín a los trece (13) días del mes de diciembre del año dos mil veintitrés (2023).

Atentamente,

Jhonatan Fabián Cardona M.

JHONATAN FABIÁN CARDONA MÚNERA
Revisor Fiscal
TP: 250533-T

Bancolombia

NIT. 890.903.938-8

Empresa: E S E HOSPITAL SAN
NIT: 800133887
Tipo de pago: PAGO A PROVEEDORES

Nombre del pago: PagoCentroC
Secuencia: B
Número de cuenta a debitar: 01429838208

Fecha: 05-01-2024 **Hora:** 07:47:33
Fecha de Generación: 05-01-2024

Fecha de envío del pago: 02-01-2024
Fecha para Procesar el pago: 02-01-2024

Impreso por: Hospi2020

Total Registros del Lote: 1	**Registros Procesados:** 1	**Registros Rechazados:** 0	**Registros Pendientes:** 0
Valor Total del Pago: $10,914,720.00	**Valor Registros Procesados:** $10,914,720.00	**Valor Registros Rechazados:** $0.00	**Valor Registros Pendientes:** $0.00

NÚMERO DE CUENTA	TIPO DE CUENTA	DOCUMENTO BENEFICIARIO	NOMBRE BENEFICIARIO	VALOR	ENTIDAD	ESTADO	FECHA APLICACIÓN
00927347211	Corriente	900081843	CORPORACION CENTRO	10,914,720.00	BANCOLOMBIA	ABONADO EN BANCOLOMBIA, PROVENIENTE DE CLIENTE	02-01-2024