ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI refirió DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización [ ] Capacitación [X] Acompañamiento [ ] Seguimiento [ ] Jornada [ ]

Otro, Cuál:

Virtual: [ ] Presencial: [X] Individual: [ ] Colectiva: [ ]

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: [ ] Comunitario [X] Laboral: [ ] Institucional: [ ] Otro:

FECHA: 02/may/2025 - Hora Inicial: 10:00 am – Hora Final: 12:30 pm

LUGAR: CALI 20
Nombre Representante del Escenario: Aenlli Yuliana Berrío Jiménez – Estrategia Cuidarte

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
20	Subsecretaría de Equidad de Género	Cali 20

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

En el marco de la Política Pública de Salud Mental (PPSM) y con el propósito de fortalecer capacidades que contribuyan a prevenir situaciones de violencia, suicidio, ideación suicida, trastornos y consumo de spa en el entorno comunitario, el subgrupo de salud mental lleva a cabo acciones con el propósito de fortalecer capacidades y habilidades sociales para manejar y prevenir situaciones de riesgo que afectan la salud mental en el lugar de trabajo.

2. OBJETIVO:

Realizar Acción Informativa de Cuidado al Cuidador, dirigida a las Cuidadoras de la comuna 20, en el marco de la Estrategia Cuidarte.

3. CONTENIDOS:

- Inicio
- Desarrollo

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- Cierre

4. METODOLOGÍA:

Se realizó a través de una capacitación de intercambio de saberes y lúdica.

5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

- Inicio

Siendo las 10:00 am, las contratistas María Isabel Méndez y Vanessa Viveros del Subgrupo de Salud Mental y Convivencia, de la Secretaría Distrital de Salud se presentaron en el CALI 20 para desarrollar la actividad. Saludaron a las mujeres cuidadoras que están participando de la estrategia Cuidarte y socializaron el objetivo de la acción informativa.

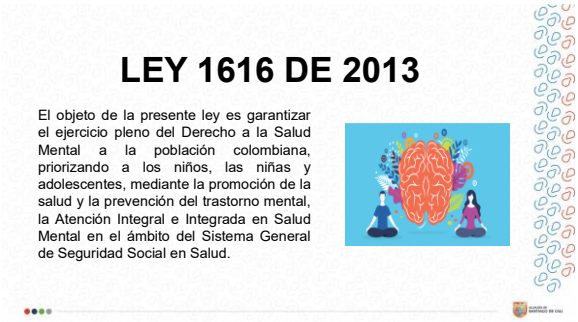
- Desarrollo:

La contratista María Isabel Méndez del subgrupo de salud mental y convivencia, inició la actividad, preguntando el concepto de salud mental a las asistentes, lo que permitió que algunas expresaran sus opiniones al respecto. Posteriormente, describió los aspectos más importantes que caracterizan a una persona que goza de salud mental, los cuales se describen a continuación:

- Ser conscientes de sus capacidades
- Tener la capacidad de afrontamiento frente a las dificultades propias de la vida
- Trabajar de manera productiva a pesar de las complejidades del entorno
- Hacer un aporte a la comunidad.

Acto seguido, la contratista María Isabel Méndez se refirió a la normatividad vigente que enmarca la salud mental. Para esto se refirió en primer lugar sobre la importancia que tienen las políticas públicas por tener la finalidad esencial de promover el bien común. Indicó que contar con una política de salud mental es contribuir en el bienestar de las personas de una comunidad, así como de hacer posibles la justicia, seguridad, libertad y otros valores en materia de salud mental, de gran importancia en la vida social. Por esta razón, señaló como un hecho importante el que, aunque hay una ley nacional de salud mental, Cali cuenta con una política pública municipal (Acuerdo 0501 de 2021).

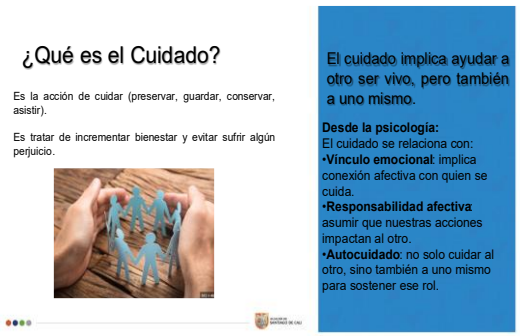
Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

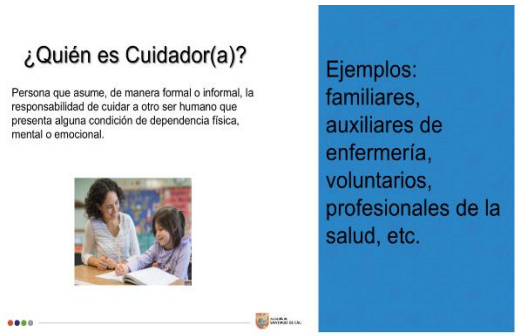




Seguidamente, se refirió al contexto que vive el país y por supuesto Cali. Señaló que lamentablemente, en la ciudad existe un aumento de las afectaciones de salud mental por diversas razones, tales como económicas, sociales, ambientales y culturales. Argumentó, que todo esto tiene un alto impacto en los diferentes entornos (familiar, comunitario y laboral). En cuanto al entorno familiar refirió que son normales las preocupaciones, sobre todo cuando se es cuidadora de alguna persona o familiar. Señaló que, sumado al contexto social, existen otras situaciones familiares que contribuyen en el estrés y otras afectaciones propias de la labor del cuidado.

Señaló la contratista María Isabel Méndez, que, en la mayoría de los casos, las familias no tienen una reflexión sobre la responsabilidad de las personas cuidadoras. Esta falta de comunicación, junto con la progresión de sus necesidades, crea un entorno en el que muchas de estas personas cuidadoras tienen dificultades para pedir ayuda. En este sentido socializó aspectos para tener en cuenta cuando se ejerce la labor de cuidado en la familia.





Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Seguidamente, se refirió a las afectaciones que suelen presentarse cuando se es cuidadora de alguna persona en particular y/o un familiar. Señaló que, según la OMS, el 60% de las cuidadoras familiares desarrolla síntomas de ansiedad o depresión. Indicó que, en Colombia, muchas personas ejercen este rol sin formación, sin apoyo psicosocial y sin tiempo para sí mismas. El rol de las personas cuidadoras está vinculado con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, insomnio y aislamiento social. Indicó que, en Colombia, aproximadamente 3.3 millones de personas se dedican al cuidado no remunerado, de las cuales el 70% son mujeres, lo que refleja una distribución de roles de género en esta labor.

Al respecto, varias de las asistentes, comentaron casos particulares que les han sucedido por tener este roll. Expresaron sus vivencias y las situaciones que han tenido que soportar, pero, sin embargo, expresaron con beneplácito el hecho de estar participando de esta iniciativa de la Alcaldía Municipal y tenerlas en cuenta con la estrategia de Cuidarte.

Posteriormente, la contratista Vanessa Viveros del subgrupo de salud mental y convivencia se refirió a la realidad de las cuidadoras, argumentando que es algo que se debe tener en cuenta para evitar posibles afectaciones de salud mental. Describió algunos de los síntomas a saber:

Estrés y agotamiento: La responsabilidad continua de brindar cuidados puede generar un nivel significativo de estrés crónico y agotamiento físico y mental. Las cuidadoras suelen dedicar gran parte de su tiempo y energía al cuidado, sacrificando su propio descanso y tiempo libre.

Síntomas emocionales: Ansiedad, depresión, sentimientos de tristeza, soledad, e incluso desesperanza son comunes. Estos síntomas pueden agravarse por la falta de apoyo y la percepción de no contar con tiempo personal.

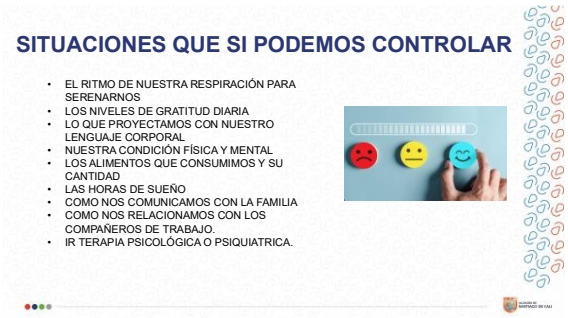
Problemas de salud física: Las cuidadoras suelen descuidar su propia salud, lo que puede llevar a problemas como insomnio, dolores musculares (por levantar y mover al paciente), migrañas, y en algunos casos, un sistema inmunológico debilitado.

Sentimiento de culpa: Es común que las cuidadoras se sientan culpables por no "hacer lo suficiente" o por tener pensamientos de agotamiento o frustración hacia la persona que cuidan. Este sentimiento de culpa puede ser debilitante y generar aún más estrés.

Aislamiento social: La dedicación a la persona dependiente puede hacer que la cuidadora se aísle de amigos, familiares y actividades recreativas, perdiendo así su red de apoyo social.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Finalmente, se refirió a la existencia de diversas herramientas que contribuyen en el autocuidado y son esenciales para mantener una buena salud mental y emocional. Indicó la contratista Vanessa Viveros que, en un mundo lleno de estrés y demandas constantes, es crucial dedicar tiempo a prácticas que promuevan el bienestar integral y en el caso de las personas cuidadoras pueden ser muy útiles para mitigar estas afectaciones.

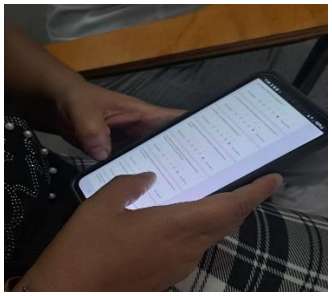




- Cierre

La jornada terminó a la 12:30 pm, con una meditación, invitando a las asistentes a ponerla en práctica todos los días como una práctica sanadora. Se aplicó la encuesta de medición de la satisfacción a través del código QR, a algunas de las asistentes. En su mayoría indicaron no contar con la aplicación para escanear el código QR.





6. RESULTADOS ALCANZADOS:

En la actividad se logró dar cobertura el siguiente número de personas. No. total de personas: 28 - No de Mujeres: 28 – No de Hombres: 0

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

6.1 Cumplimiento de objetivos: La actividad tuvo una acogida positiva por parte de las Cuidadoras de la comuna 20 al recibir la capacitación.

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO:

7.1 Evidencias Mecanismos de convocatoria: Se realizó a través de la referente de violencia del subgrupo de salud mental, la contratista María Camila Betancourt

7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención:





Fuente: Realizar Acción Informativa de Cuidado al Cuidador, dirigida a las Cuidadoras de la comuna 20 en el marco de la Estrategia Cuidarte - Fecha: 02/may/2025 - Hora: 10:00 am – 12:30 pm - Lugar: CALI 20

MARIA ISABEL MENDEZ
Contratista
Subgrupo de Salud Mental y Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

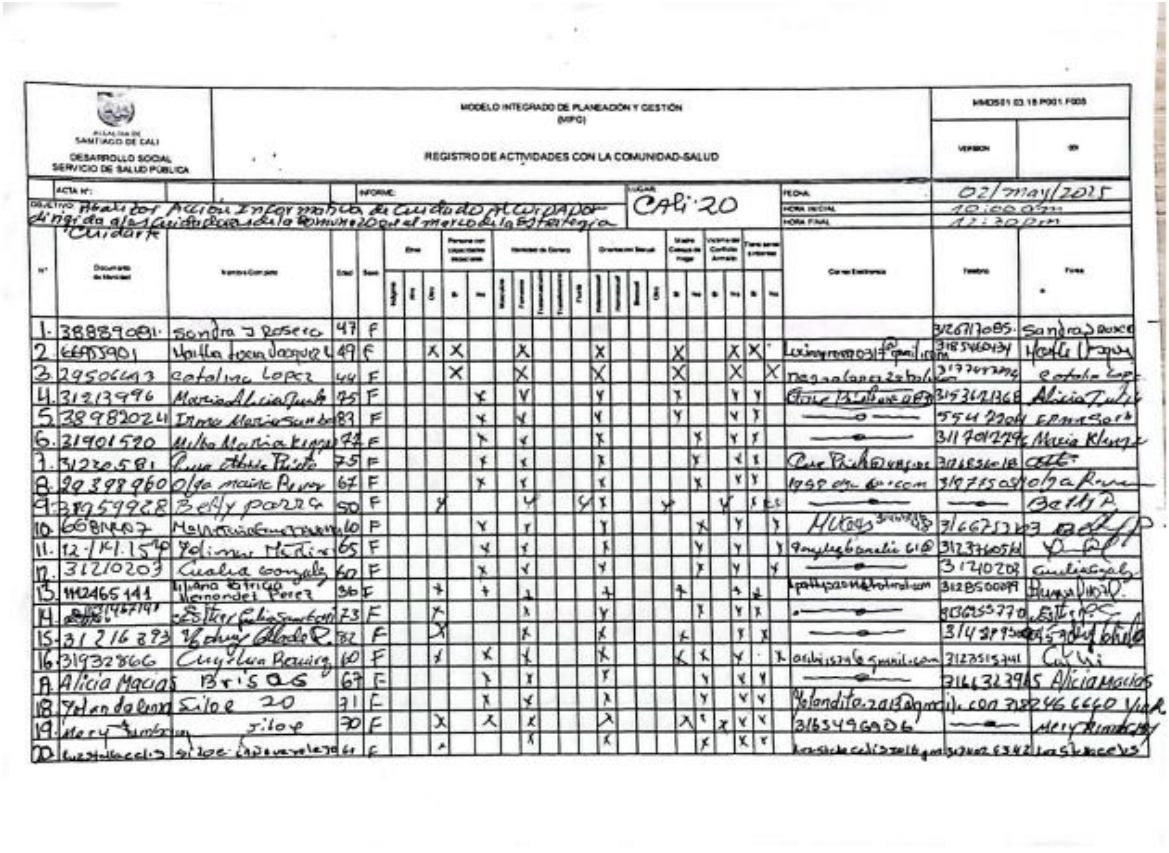
VANESSA VIVEROS
Contratista
Subgrupo de Salud Mental Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por dos (2) folios.

Realizó: María Isabel Méndez– Contratista
Revisó: Mirlelly Torres – Contratista

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Listado de Asistencia



MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

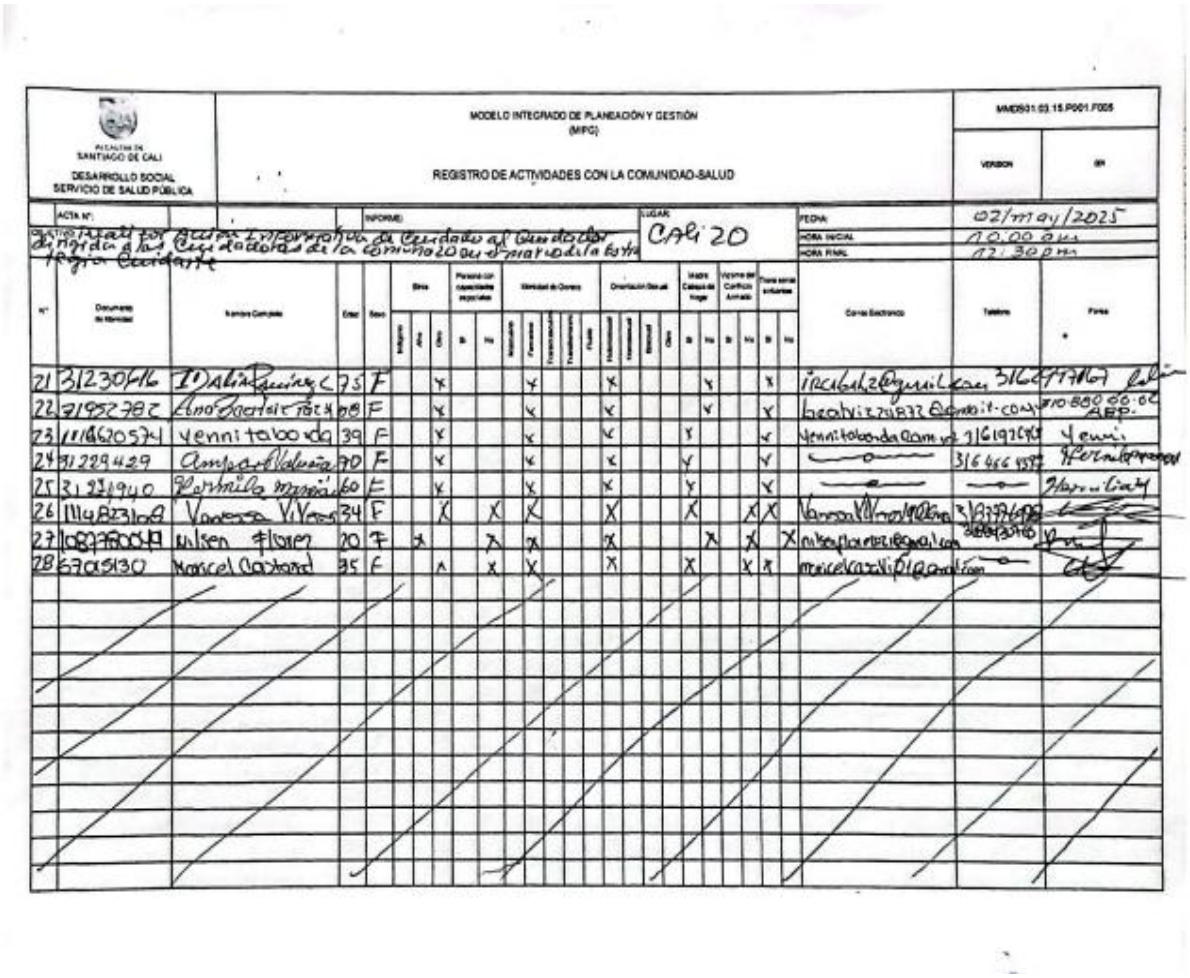
REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD

ACTA Nº:	
INFORME:	
LUGAR:	CALI·20
FECHA:	02/may/2015
HORA INICIAL:	10:00 a.m.
HORA FINAL:	12:30 p.m.

OBJETIVO: Realizar Acciones Intersectoriales de cuidado del cuidador dirigidas a los Cuidadores de la Comuna 20 en el marco de la Estrategia Cuidarte

Nº	Documento de Identidad	Nombres Completos	Edad	Sexo	Etnia			Persona con capacidades especiales		Vereda de Cerros						Orientación Sexual				Medio Comuna de Riesgo		Víctima del Conflicto Armado		Tiene algún embarazo		Correo Electrónico	Teléfono	Firma
					Indígena	Rom	Afro	Si	No	Alto Nápoles	Cerro Las Tres Cruces	Cerro Las Cruces	Cerro Las Antenas	Cerro Las Torres	Ninguna	Heterosexual	Homosexual	Bisexual	Ninguna	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No			
1.	38889081	Sandra J Rosero	47	F											X	X												3267170895	Sandra J Rosero
2	66885901	Maiffe Yoana Jacquez L	49	F			X	X				X				X				X			X	X		Luisjimenez0317@gmail.com	3185960434	Maiffe Yoana
3	29506693	catalina LOPEZ	44	F				X				X				X				X			X		X	magalanez2@hotmail.com	3137477776	catalina Lopez
4.	31913996	Maria Alicia Zuñiga	75	F					X			Y				Y				Y			Y	Y		Alicia.Zuñiga@ucp.edu.co	3153691366	Alicia Zuñiga
5.	38982024	Irma Maria Sandoval	83	F					X			Y				Y				Y			Y	Y		———	5544220	Irma Sandoval
6.	31901590	Nilsa Maria Klinger	72	F					X			X									Y		Y	Y		———	3117017296	Maria Klinger
7.	31230581	Rosa Elvira Pinto	75	F					X			X									Y		Y	X		Rosa.Pinto@yahoo.es	3116836018	Rosa Pinto
8.	29398960	Olga maria Rivera	67	F					X			X									X		Y	Y		1948 olga@hotmail.com	3197550	Olga Rivera
9.	38959928	Betty parra	50	F			X					Y			Y	X				Y			Y	X		———		Betty P.
10.	66BN07	Maria Fernanda Arango	60	P					Y			Y									X		Y			Hilarg3@hotmail.com	3166753443	
11.	12/11/15	Yolima Medina	65	F					Y			Y									Y		Y		Y	9mylegbandit 618@	3173460548	
12.	31210203	Cualia Gonzalez	60	F					X			Y									X		Y		Y	———	3174020	Cualia Gonzalez
13.	1112465141	Liliana Patricia Hernandez Perez	36	F			X		X			X									X		X	X		lilipaz1986@hotmail.com	3128500099	Liliana Patricia
14.	31967147	Esther Julia Sandoval	73	F			X					Y									Y		Y	X		———	3136955770	Esther Julia
15.	31216893	Yohana Alvarado	32	F			X					X								X			Y	X		———	3147979	
16.	31932866	Cruz Elena Bravo	60	F			X		X			X								X	X		Y		X	orlibis2706@gmail.com	3123515241	Cruz
17.	Alicia Macias	Barrios	67	F					X			Y									Y		X	Y		———	3166323985	Alicia Macias
18.	Yolanda Lopez	Siloe 20	71	F					X			X									Y		Y	Y		Yolandita.2013@gmail.com	3128466660	Yolanda Lopez
19.	Mery Sandoval	Siloe	70	F			X		X			X								X	X	X	Y	Y		3163496906	———	Mery Sandoval
20.	Luz Helena Ocampo	Siloe	61	F																			X	X		luzocampo@hotmail.com	3128026342	Luz Helena

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD

MMDS01.03.15.P001.F005

VERSION | 01

ACTA N°:

INFORME: Objetivo: Realizar Socialización de Cuidados al Cuidador dirigida a las Cuidadoras de la Comuna 20 del Barrio de la Esta Tema: Cuidarte

LUGAR: CALI 20

FECHA: 02/may/2025
HORA INICIAL: 10:00 am
HORA FINAL: 12:30 pm

N°	Documento de Identidad	Nombres Completos	Edad	Sexo	Etnia: Indígena	Etnia: Rrom	Etnia: Afro	Etnia: Ninguna	Persona con capacidades especiales: Si	Persona con capacidades especiales: No	Vereda de Cuenca: Navarro	Vereda de Cuenca: Pance	Vereda de Cuenca: Felidia	Vereda de Cuenca: Pichindé	Vereda de Cuenca: Otra	Orientación Sexual: Heterosexual	Orientación Sexual: Homosexual	Orientación Sexual: Bisexual	Orientación Sexual: Otra	Mujer Cabeza de Hogar: Si	Mujer Cabeza de Hogar: No	Víctima del Conflicto Armado: Si	Víctima del Conflicto Armado: No	Pueblo Afro Indígena: Si	Pueblo Afro Indígena: No	Correo Electrónico	Teléfono	Firma
21	31230416	Dalia Ramirez C	75	F			X			X						X					X				X	ircidalz@gmail.com	3162777867	
22	31952782	Ana Isabel Tello	68	F			X			X						X					X				X	beatriz2518@gmail.com	310 880 66 02	AEP.
23	1116620574	Yennitaloo da	39	F			X			X						X				X					X	Yennitaloo da@gmail.com	3161976	Yenni
24	31229429	Amparo Valencia	70	F			X			X						X					X				X		316 466	Peralta
25	31221940	Patricia Marin	60	F			X			X						X					X				X			Marin
26	1144823108	Vanessa Vivas	34	F			X		X		X					X					X		X	X		Vanessa.Vivas1@gmail.com	3137	
27	1087800479	Wilsen Florez	20	F	X				X		X					X						X	X		X	wilsonflorez@gmail.com	3004230440	
28	67029130	Marcela Castaño	35	F			A		X		X					X					X		X	X		marcelacastillo@gmail.com		

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.