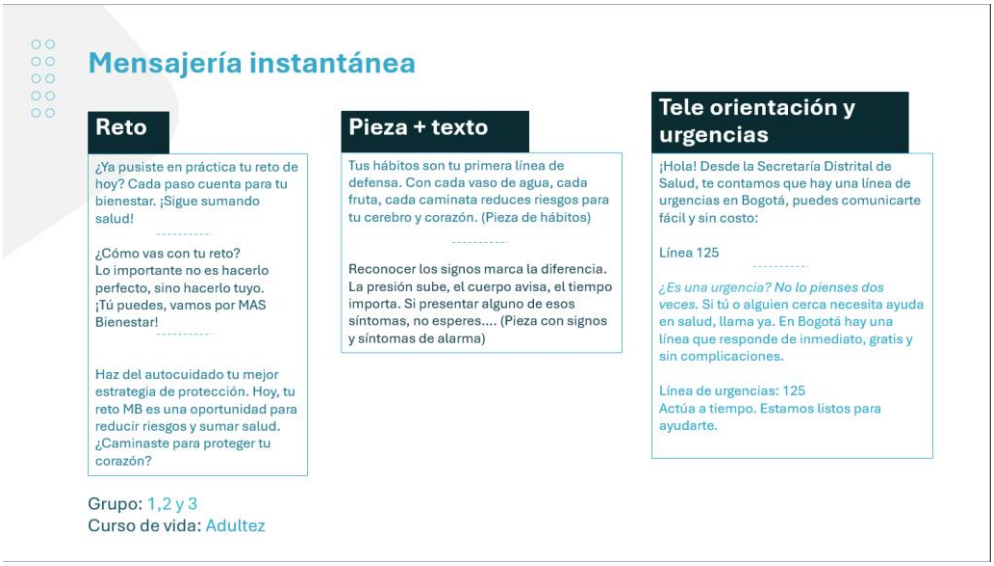
Tema: Socialización de los mensajes creados para la línea Cardio Cerebro Vascular y Metabólico.

Dependencia (Dirección / Oficina)	Proceso
DIRECCIÓN DE PROVISIÓN DE SERVICIOS DE SALUD	Equipo caja de herramientas

Objetivo	Fecha: 12/06/2025			
Realizar socialización de los mensajes construidos para la línea cardio cerebro vascular y metabólico.	Tipo de reunión	Asistencia Técnica: Asesoría ( ) Capacitación ( ) Orientación ( ) Acompañamiento ( )		
		Otro (x) Articulación y necesidades		
	Modalidad:	Presencial ( )	Virtual (x)	Mixta ( )
	Lugar: Plataforma Teams			
	Hora Inicio: 11:00 am Hora Fin: 1:00 pm			
	Notas por: Leidy Chocontá			
	Próxima Reunión: por definir			
	Quien cita: Leidy Chocontá			

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS *

Se da inicio a la reunión del equipo caja de herramientas, Leidy proyecta los mensajes construidos para la Línea CCVM, se da lectura de los mismos y se realizan ajustes a algunos de acuerdo al número de caracteres permitidos para mensajería de texto.



Mensajes y guión socializados:

Extramural: ESTRATEGIA – PROMOTOR (CREAR)

Predictivo:

¿Conoces tus factores de riesgo en salud para…….. ?

Grupo 1

Mensaje de texto - Motivadores

- Tu salud es tu mejor inversión. Cada día saludable es una victoria para tu corazón. ¡Estás en el camino correcto! Únete a nuestro reto MAS Bienestar en (152c)
- Cada cambio en tus hábitos cuenta. Seguir activos, comer balanceado y dormir bien son decisiones poderosas. ¡Tu salud agradece tener MAS Bienestar! (149c)
- Cuerpo sano y corazón con MAS Bienestar. Gracias a tu compromiso, estás construyendo una vida saludable. !Sigue siendo inspiración! Únete al reto ..... (160 c)
- Eres parte de una Bogotá más saludable. Recuerda hidratarte, moverte y descansar lo suficiente. MAS Bienestar en tu vida.
- Haces parte de la población sin riesgo… mantente saludable. – idea

Grupo 2 y 3

Mensaje de Texto - Nutrición

- ¿Ya pusiste en práctica tu reto saludable de hoy? Elige frutas, verduras y menos sal. Comer bien cuida tu corazón y reduce tus riesgos. Estás construyendo MAS Bienestar.
- ¿Cómo vas con tu reto? Hoy cambia harinas por verduras coloridas y crocantes. Sabe rico, te hidrata, te nutre y te acerca al MAS Bienestar. ¡Tú puedes!
- Tu reto hoy: Almuerza sin harinas, ni fritos. Sirve en el plato más proteína y verdura. Vive con MAS Bienestar
- ¡Hora de las medias nueves! Elige una fruta, o un puñado de frutos secos. Disfrútalo y vive MAS Bienestar
- Termina tu día con una cena saludable,

Mensaje de Texto – Actividad física

- Muévete por tu corazón: 30 minutos de caminata al día ayudan a controlar tu presión arterial y azúcar en la sangre. Con cada paso logras MAS Bienestar.
- Haz del autocuidado tu mejor estrategia de protección. Hoy, tu reto MAS Bienestar es una oportunidad para reducir riesgos y sumar salud. ¿Ya realizaste actividad física para proteger tu corazón?

- ¿Llevas muchas horas sin moverte? Caminar de forma continua activa tu corazón, mejora tu ánimo y te llena de energía. ¡Vamos por MAS Bienestar!

- Bajar de peso no es dejar de comer, es aprender a elegir. Cena sano, muévete constantemente y verás los cambios. ¡Vamos por MAS Bienestar!

Grupo 4
Mensaje de Texto – Línea de urgencias (Abrir en fases según las fechas)
Expectativa - La forma de acceder a las atenciones de urgencias está cambiando. (insumo presentación)
Pedagogía de qué es una urgencia vital
Pedagogía – Uso adecuado

- En Bogotá hay una línea de urgencias que responde de inmediato, si tú o alguien necesita ayuda en salud, no lo pienses dos veces, llama a la línea 125.

- ¿Cara torcida, alteración de la visión o borrosa, raro al hablar, rápida debilidad? CORRE a urgencias, no te quedes en casa, estamos listos para ayudarte.

- Estamos listos para ayudarte

Guion video testimonial: *"Yo Decidí vivir con MAS bienestar"*
Duración: 1 minuto
Formato: Primer plano, tomas de apoyo.
1 ESCENA
CASA (10s)

- Persona (hombre o mujer de 40 a 60 años) preparando su desayuno saludable

  Voz en off "Hace un año, me dijeron que tenía diabetes… y también hipertensión. Al principio fue duro, me sentí devastada"

2 ESCENA
PARQUE (0:10s - 0:25s)

- Caminando con ropa deportiva, sonriente, saludando a vecinos.

  Voz en off "Pero no estaba solo. La doctora, mi familia… todos me apoyaron. Aprendí a comer mejor, a moverme más y a pensar en mí."

3 ESCENA
INTERIOR CONSULTORIO MÉDICO (0:25s - 0:40s)
Revisando presión o toma de glucometría sonriendo juntos

Audio voz off: "Sigo mi tratamiento, tomo mis medicinas, me controlo. Y hoy… me siento bien."

4 ESCENA
COCINA (0:40s - 0:55s)
Preparando pastillas, anotando en una libreta, familia
Audio voz en off: Yo decidí *con MAS bienestar*. Por mí. Por ellos. Porque es posible vivir bien.

5 ESCENA (0:55s - 1:00s)

Texto en pantalla: Algo de gestión del riesgo. (Frase motivadora, inspiradora – salud mental)

CÁPSULAS DE ACTIVIDAD FISICA PARA CASA:
Guion – Reto #Actívateencasa en 3 minutos

Duración estimada: 1–2 minutos
Población: General, adaptable a grupos 1, 2, 3 y 4

Inicio – Plano frontal, ed físico sonriente en un espacio tipo sala o patio
Ed físico: ¡Hola! Soy …. tu Ed físico Mas Bienestar, y hoy te reto a moverte conmigo por solo 3 minutos. ¿Estás listo? ¡Vamos con todo, desde casa!

- Reto de 4 ejercicios x 30 segundos (Música rítmica suave de fondo)

1. Marcha en el lugar (30 seg)

Ed físico: Levanta rodillas, mueve brazos. ¡Como si caminaras rápido en tu lugar!
Respira... ¡Tu corazón está trabajando!
2. Sentadillas (30 seg)

Ed físico: Pies al ancho de los hombros. Baja como si te sentaras… y sube.
¡Activa piernas y glúteos! ¿Te sientes activo? ¡Eso es salud!
3. Subir y bajar escalón o silla baja (30 seg)

Ed físico: ¡Con cuidado! Subes un pie, luego el otro… y bajas. ¡Este ejercicio fortalece tu corazón y piernas!
4. Estiramiento y respiración (30 seg)
Ed físico: ¡Muy bien! Ahora estira brazos arriba… respira profundo.
Inhala por la nariz… exhala lento por la boca. ¡Siente cómo baja el ritmo, pero sube tu energía!
Repite esta serie de ejercicios 4 veces cada uno y tendrás una excelente rutina para prevenir o reducir riesgos como sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes y colesterol alto.
Cierre
Ed físico:
¡Reto cumplido! Solo 3 minutos y ya activaste tu salud. Hazlo cada día y verás grandes cambios.
¿Te animas mañana? **¡Yo sé que sí! #RetoActívateencasa**

CÁPSULAS DE ACTIVIDAD FISICA PARA CASA:
Guion – Reto #Actívateencasa en 3 minutos

Duración estimada: 1–2 minutos
Población: General, adaptable a grupos 4

Video – terapéutico para cuidadores de persona con discapacidad por ACV

Audios Whatsapp (definir un eslogan con Mas bienestar)
El cuerpo y la mente están conectados. Si te sientes abrumado, triste o sin energía, no lo ignores. El estrés y la ansiedad también afectan tu corazón y tu salud en general. Hablar, respirar profundo y pedir ayuda es cuidar de ti. ¡Transformarte también es sanar tus emociones!
Recibir un diagnóstico como diabetes o hipertensión puede sacudirte por dentro. A veces no duele solo el cuerpo, también la mente. Y eso también hay que tratarlo. Sentir miedo, tristeza o cansancio emocional es parte del proceso. Pedir apoyo psicológico no es debilidad, es sabiduría. ¡Si necesitas orientación en salud mental puedes comunicarte a la línea 106!

Ante un momento de estrés respira profundo y conscientemente. ¿Cómo hacerlo? Inhala por la nariz contando

hasta 4, retén 2 segundos y exhala por la boca contando hasta 6. Hazlo 3 veces. ¿Por qué ayuda? Baja la presión arterial, calma la mente y mejora tu ritmo cardíaco. Ejercicios prácticos.

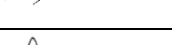
Realizar actividad física o ejercicio es el motor de nuestro cuerpo, no necesitas gimnasio, solo salir a caminar a paso constante. Si puedes, en un parque acompañado de tu música favorita. Esto te ayudará a liberar tensiones, regular el azúcar en sangre, mejorar el ánimo y a proteger tu corazón.

¿Quieres dormir y no despertar cansado? Acuéstate a la misma hora cada noche, desconectate de las pantallas, crea una rutina relajante antes de dormir, como…….. El sueño regula hormonas, reduce el estrés, mejora la memoria y mantiene bajo control ……

COMPROMISOS*

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
Realizar ajustes sugeridos	Leidy Chocontá	Junio 2025

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/	FIRMA
1	Luis Daniel Miranda	ldmiranda@saludcapital.gov.co	314399065	DPSS	
2	Leidy Choconta Clavijo	lmchoconta@saludcapital.gov.co	3505764214	DPSS	
3	Bibiana Quijano Rey	bmquijano@saludcapital.gov.co	3102556130	DPSS	

ASISTENTES

Anexo listado de asistencia SDS-PYC-FT-002.

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-PYC-FT-002, según lineamiento SDS-PYC-LN-011

Evaluación y cierre de la reunión

¿Se logró el objetivo?	Observaciones (si aplica)
Si (X) **No ( )**	No aplica

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento.