

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya, Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

Tema: EVENTO ACADÉMICO: AUTOCUIDADO CON "MAS BIENESTAR"

Dependencia (Dirección / Oficina)	Proceso
DIRECCIÓN DE PROVISIÓN DE SERVICIOS DE SALUD	GESTIÓN SOCIAL Y TERRITORIAL EN SALUD PÚBLICA

Objetivo	Fecha: 24.07.2025			
Realizar evento académico: autocuidado con "más bienestar" Concientizar a los actores del sistema de salud y a la población en general sobre la importancia de fortalecer las estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad	Tipo de reunión	Asistencia Técnica:		
		Asesoría ()	Capacitación ()	
		Orientación (X)	Acompañamiento ()	
		Otro () _____		
	Modalidad:	Presencial (X)	Virtual ()	Mixta ()
	Lugar: Auditorio Principal SDS			
	Hora Inicio: 7:30 am Hora Fin: 12.30 m			
	Notas por: Yohaira Pedraza			
Próxima Reunión: Por definir				
Quien cita: SDS-DPSS				

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS *

Se da inicio al espacio de realización del evento académico: autocuidado con "más bienestar" con el objetivo de concientizar a los actores del sistema de salud y a la población en general sobre la importancia de fortalecer las estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Socialización de la agenda:

TEMA	EXPOSITOR / INVITADOS
APERTURA	
Palabras de bienvenida	Dr. Sandra Patricia Charry Rojas Directora Dirección de Provisión de Servicios en
Autocuidado consciente: higiene personal, sueño y uso de pantallas	Dra. Janyvella Cabeza Saavedra Médico familiar Subred integrada de Servicios en Salud Centro Oriente
Nutrición balanceada con bajo presupuesto	Dra. Catalina Echeverry Nutricionista - Chef
Movimiento con propósito: como motivar a moverse más y mejor	Dra. Liliana Pérez Psicóloga Magda Liliana Mosquera Beltrán. Fisioterapeuta. IDRD
Pausa activa y descanso	
Socialización de "puntos claves para el autocuidado" Puesta en escena.	Puesta en escena propia de las actividades que desarrolla el Plan de Intervenciones Colectivas con la población.
Acciones Dirección de Servicio al Ciudadano y Promoción de la Participación Ciudadana en el marco de la Ley Nacional de Cuidado- Oferta Institucional SNS	Dra. Margaret Licona Castro Profesional Especializado Superintendencia Nacional de Salud
Importancia del cuidado de la salud mental	Dra. Constanza Hernández Referente Salud Mental SDS
Preguntas y cierre	

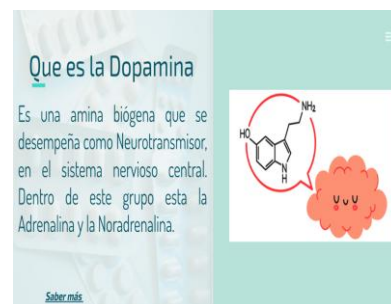
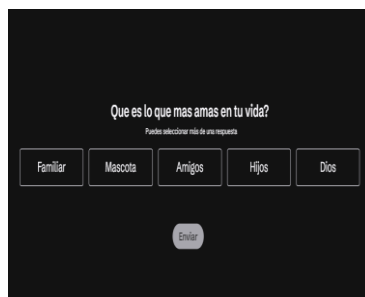
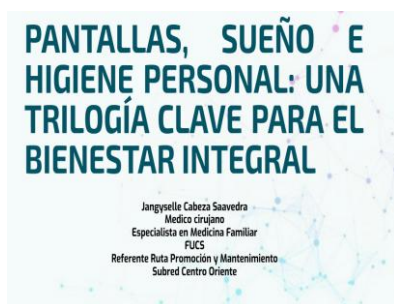
1. Palabras de Bienvenida: Realiza la apertura del evento la Dra. Sandra Charry Rojas

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya, Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

directora de la Dirección de Provisión de Servicios en Salud sensibilizando El autocuidado es esencial para mantener el equilibrio en la vida y prevenir enfermedades; enseñar la práctica no solo mejora la salud, sino que también permite estar mejor preparados para cuidar de los demás; recordando a su vez que el autocuidado debe ser una prioridad diaria. En el marco de la conmemoración del Día Internacional del Autocuidado, la SDS apoya el fortalecimiento del Talento Humano de los actores del sistema, generando compromiso sobre la importancia de cuidar la salud física, mental y emocional en nuestros pacientes y cuidadores del Distrito Capital.

- Autocuidado consciente: higiene personal, sueño y uso de pantallas, Dra. Jangyselle Cabeza Saavedra, Médico familiar Subred integrada de Servicios en Salud Centro Oriente.



- Nutrición balanceada con bajo presupuesto, Dra. Catalina Echeverry, Nutricionista – Chef.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya, Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- Elección de una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales como carbohidratos, proteína y lípidos, así como la energía, vitaminas, minerales y agua que cada persona necesita para mantenerse sana.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Suficiente
- Completa
- Equilibrada
- Segura
- Adaptada
- Sostenible



LO QUE NOS VENDEN



PLATO SALUDABLE

- Rico en alimentos mínimamente procesados
- Se compone de frutas, verduras y cereales integrales acompañados de fuentes saludables de proteínas y grasas
- Las proteínas provienen principalmente de leguminosas, frutos secos, carnes blancas sin piel.



PLATO SALUDABLE

- Incluye lácteos con moderación
- Las carnes rojas se consumen esporádicamente
- Los embutidos, como jamones y salchichas, no se incluyen
- Las grasas se incluyen con moderación, especialmente aceites vegetales o aguacate
- Se controlan las porciones = ingesta calórica
- Se acompaña de actividad física frecuente
- Un entorno amigable



EMPEZAR A COMER MEJOR

- Un paso a la vez
- Incluir nuevos alimentos.
- Colores



LA VIDA SALUDABLE EMPIEZA EN EL SUPERMERCADO

- La comida que escogemos determinará nuestro consumo.
- Mejorar nuestra salud.
- Planificación y organización.



¿QUÉ TENER EN CUENTA ANTES DE IR AL SUPERMERCADO?



CONCLUSIONES

- Salud
- Ahorro económico
- Medio ambiente
- Mayor rendimiento deportivo

El desperdicio de alimentos es cada día más común. En el 2021, la ONU reportó un desperdicio de alimentos que llegó a los 931 millones de toneladas; eso es el 17% del total de alimentos disponibles para el consumo humano, y el 61% de este desperdicio proviene principalmente de los hogares.

4. Movimiento con propósito: como motivar a moverse más y mejor, Dra. Liliana Pérez Psicóloga, Dra Magda Liliana Mosquera Beltrán. Fisioterapeuta. IDRD.

Aquí sí pasa Bogotá mi casa

Taller Vivencial: Consciencia y Movimiento con Propósito

IDRD | BOGOTÁ

¿Qué es la Observación Plenamente Consciente?

¿Qué es el Mindfulness?
"Mindfulness significa prestar atención de una manera especial: intencionalmente, en el momento presente y sin juicio" (Kabat-Zinn, 1994)

Es la habilidad de **dirigir intencionalmente la atención** al cuerpo, a sus sensaciones y emociones, **en el momento presente y sin juicio** (Kabat-Zinn, 1990).

Exploramos lo que sentimos: Reconocemos tensiones, dolor o presiones.

Respondemos con amabilidad: Aceptamos sin crítica ni resistencia.



¿Por qué es clave para el cuerpo?

El cuerpo se comunica a través de molestias, pero a menudo lo ignoramos hasta que la señal es un grito.

Practicar la observación consciente nos permite:

- ✓ Detectar tensiones tempranas.
- ✓ Libera rigidez.
- ✓ Prevenir sobrecargas físicas.



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL			
	ACTA DE REUNIÓN			
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	
Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya, Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo				

Mindfulness y Dolor: Evidencia Científica

- **Disminuye la percepción del dolor crónico**
La práctica modifica la respuesta cognitiva y emocional al dolor. (Zeidan et al., 2012)
- **Reduce tensiones musculares por estrés acumulado**
Favorece la relajación neuromuscular. (Chiesa & Serretti, 2011)
- **Mejora la postura y el tono corporal**
Aumenta la conciencia corporal y postural. (Kabat-Zinn, 1990; Mehlberg et al., 2011)
- **Fomenta una mejor relación con el cuerpo**
Lluta el sobreesfuerzo y promueve la reconexión mente-cuerpo. (Garland et al., 2014)



Aplicaciones prácticas en nuestra rutina

- **Hacer pausas breves de escaneo corporal consciente** (1-2 min).
- **Detectar zonas de tensión** en cuello, espalda o mandíbula y suavizarlas.
- **Respirar profundamente** al sentir fatiga física.
- **Escuchar el cuerpo** antes de actuar en piloto automático.

"Lo que se siente, se puede cuidar. Y lo que se ignora, se somatiza."



OBSERVARNOS Y MOVERNOS CON CIENCIA

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) de miembros superiores y cuello relacionados con el trabajo se encuentran entre los trastornos ocupacionales más comunes a nivel mundial.

Las investigaciones demuestran que el uso de ejercicios de fortalecimiento y resistencia para la columna cervicocapitolatoria y el hombro puede ser beneficioso para reducir el dolor y mejorar la función.



Movilidad cuello

Estudios indican que los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento pueden ser efectivos para reducir el dolor de cuello y mejorar la flexibilidad. [según National Institutes of Health \(NIH\)](#).



Ejercicios Circulación

Estudios indican que los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento pueden ser efectivos para reducir el dolor de cuello y mejorar la flexibilidad. [según National Institutes of Health \(NIH\)](#).



5. Socialización de "puntos claves para el autocuidado", Puesta en escena propia de las actividades que desarrolla el Plan de Intervenciones Colectivas con la población.

6. Acciones Dirección de Servicio al Ciudadano y Promoción de la Participación Ciudadana en el marco de la Ley Nacional de Cuidado- Oferta Institucional SNS - Dra. Margaret Licona Castro, Profesional Especializado, Superintendencia Nacional de Salud



Acciones desde la Ley de Cuidadores- Ley 2297 de 2023.

Dirección de Servicio al Ciudadano y Promoción de la Participación Ciudadana

Margaret Licona Castro

24 de julio de 2025



1. Seguimiento a la implementación Ley 2297 de 2023 – Ley de Cuidadores



"Por medio de la cual se establecen medidas efectivas y oportunas en beneficio de la autonomía de las personas con discapacidad y los cuidadores o asistentes personales bajo un enfoque de derechos humanos, biopsicosocial, se incentiva su formación, acceso al empleo, emprendimiento, generación de ingresos y atención en salud y se dictan otras disposiciones".

La ley establece: **ARTÍCULO 17. INSPECCIÓN, VIGILANCIA Y CONTROL.** Las funciones de inspección, vigilancia y control de las disposiciones contenidas en la presente ley estarán a cargo de la Superintendencia Nacional de Salud y las autoridades territoriales según las normas vigentes quienes garantizarán el cumplimiento de las mismas, sin perjuicio de las competencias asignadas a otras autoridades. **Así mismo, la Superintendencia Nacional de Salud velará por el cumplimiento de lo ordenado en la presente ley.**

Con cierta regularidad se desarrollan las reuniones para el cumplimiento de la Ley y para que cada entidad del gobierno presente los avances que le corresponden. **El 24 de julio de cada año el Congreso** cita a una reunión con participación de la sociedad civil en la que se hace rendición de cuentas para el cumplimiento de la Ley del cuidador.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya, Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

1.2 Acciones en el marco de la Ley 2297 de 2023.



Desde la estrategia de sensibilización al Talento Humano de la entidad, a nivel institucional se publicará una pieza gráfica para visibilizar y reconocer la labor del cuidado, en el marco de la conmemoración del Día Nacional del Cuidador o Asistente Personal.

Actividad: Campaña interna.

Pieza gráfica conmemorativa.

Fecha de publicación: 24/07/2025.

Como una acción articulada que promueve el trabajo conjunto, ordenado y colaborativo entre actores del sistema de salud, se llevará a cabo un evento académico a través de un Seminario, en el cual se abordarán diferentes temas de interés dirigidos a las personas cuidadoras/asistentes personales.

Actividad: Seminario académico

Fecha del evento: 31/07/2025

Lugar: Bogotá

1.2 Acciones en el marco de la Ley 2297 de 2023.



Herramienta de caracterización-Variables diferenciales

RELACIONAMIENTO CON LA CIUDADANA Y GRUPOS DE VALOR										CONDICIÓN	FECHA	
CARACTERIZACIÓN DE CIUDADANA Y GRUPOS DE VALOR										SEXO	EDAD	
										FECHA	FECHA	
Nombre y Apellidos (apellido y nombre)	Tipos de personas (M, F, O, etc.)	No. Documento	Estado Civil	Religión	Profesión	Rango de edad	Sexo	Identidad de género	Etnia	Organización	Comunidad	Tabla de Caracterización

Canales de atención- Página web



Formulario Web

<https://www.supersalud.gov.co/sistema-atencion-ciudadanos/pqr>



Chat Web

<https://chatandsupersalud.supersalud.gov.co/>



Llamada en línea

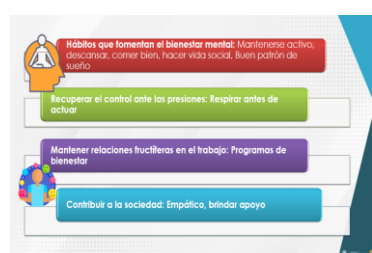
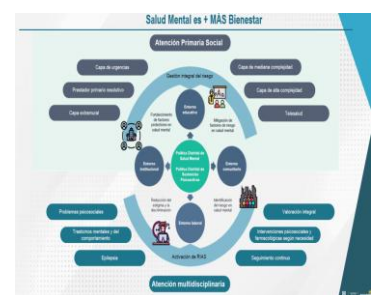
<https://www.americasbos.com/ClicktoCallSupersalud>



Vídeo llamada

<https://meet.google.com/americasbos-supersalud-video-call-supersalud.html>

7. Importancia del cuidado de la salud mental Dra. Constanza Hernández, Referente Salud Mental. SDS





DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL
DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL



ACTA DE REUNIÓN

Código:

SDS-DFO-FT-001

Versión:

I

Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya, Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manguillo Erazo



Dando por terminado el abordaje de la agenda propuesta para el evento académico, se solicita a los participantes registrar la asistencia el diligenciamiento mediante el código QR habilitado. Con ello, se establece el compromiso correspondiente por parte de los asistentes y se da por finalizada la reunión.

COMPROMISOS*

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
Envío de ayudas utilizadas en el abordaje de los temas.	SDS-DPSS- RPMS	Julio 2025

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/	FIRMA
1	Ana Maria Silva	Amsilva@saludcapit al.gov.co	318879981 1	DPSS-SDS	Firma en el listado de la reunión Virtual
2	Adriana Velandia	A1velandia @saludcapital.gov.co	300280657 2	DPSS-SDS	Firma en el listado de la reunión Virtual
3	Yohaira Pedraza	yopedraza@saludca pital.gov.co	300731402 1	DPSS-SDS	

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 ()	Ninguna

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

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya, Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

Nombre2	Entidad	Perfil	Correo electrónico2	Puntos: Correo elec
María Camila Trujillo Naranjo	Subred Norte	Enfermera	mariactrujillon@gmail.com	
Karen Alejandra sastoque Lara	Subred centro oriente	Psicóloga	krm-140@hotmail.com	
Andrea stefany Torres N	Sub red centro oriente	Profesional universita	Ateffyt@gmail.com	
Luisa María Paipilla Sáenz	Subred SurOccidente	Enfermera	luuisamps@gmail.com	
Dely Marcela Herrera Cristancho	IPS VALESSIO SALUD M	Representante Legal	valessio.adm@gmail.com	
Sandra Milena Cortés Lara	Subred Sur Occidente	Enfermera Profesional	etvsubredsuroccidente2@gmail.com	
Daniela Romero Alvarez	Qualitas Salud	Psicóloga	Alvarezdaniella222@gmail.com	
Angelica Gutierrez Zarate	Cayre IPS	Enfermera Especializa	Coordinación.gestionclinica@cayre.co	
Jeymmy olaya contreras	Inverlucero sas Ab odc	Administradora	abodontologia2242@gmail.com	
ANA SOFIA ALFONSO ROMERO	Subred Integrada de S	Enfermera	sofialfonso2103@gmail.com	
Johan David Urrego Carrillo	Sub red sur occidente	Psicólogo	Johandavidurrego92@gmail.com	
Rosalba Corredor Díaz	Subred Norte ESE	Nutricionista	rosalbacorredord@gmail.com	
Diana Carolina Parra cuervo	Vidamedical IPS	Enfermera	Epidemiologia@vidamedicalips.com.co	
Jennifer Maritza Campos Acuña	Subred integrada de se	Enfermera	jennifermari1989@gmail.com	
Diana Yasbleidy Chavarro Naranjo	Asociación Centro de	Ingeniera en Seguridad	calidad.sst@aconino.org	
Liliana Patricia Gualdron Alba	Magisterio	Odontologa	Lgualdron@fomag.gov.coL	
Andrea catalina romero lozano	Sub red centro oriente	Enfermera	inbox.subredcentroooriente@gmail.com	
Angie Lorena Solano Durán	Famisanar	Profesional Gestión Sa	angie.solano2906@gmail.com	
Alba Johanna Cucalón Vergara	Fomag	Odontologo	acucalon@fomag.gov.co	
Paula Andrea Aponte	SUBRED NORTE	Gestor comunitario	apontepaula18@gmail.com	
Maria Camila Mina Castro	Subred Norte	Psicóloga	Camila.mina167@gmail.com	
Ana María Silva Puerto	Secretaría Distrital de	Enfermera especializa	amsilva@saludcapital.gov.co	
Angie Xiomara Cubillos Mora	Subred Centro Oriente	Psicóloga	angie.xiomi91@gmail.com	
Francia Mileth Quiroz Martinez	Subred suroccidente	Enfermera	franciaensds@gmail.com	
María Liliana Roperó Pérez	Cafam	Pediatra	mropero@cafam.co	
Orlando Piza Buitrago	Subred sur	Psicólogo	pizapiza8210@gmail.com	
Laura Consuelo Avila Soto	Subred Norte	Psicóloga Clínica	psavilasoto2025@gmail.com	

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya, Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

Deisy Katherin Rocha Goyeneche	Clinica nuestra señora	Administración de em	deisy.rocha@dlapaz.com
Oscar David Cruz Hernández	Subred Norte	Psicólogo Clínico	osdaku@hotmail.com
Jangyselle Cabeza	Subred Centro Oriente	Médico familiar	rutapromocionyprevencion@subredcentroor
Ana Sofia Alonso Romero	Sds	Enfermera	asalonso@saludcapital.gov.co
Margaret Licon Castro	Superintendencia Nac	Abogada especialista	Margaret.castro@supersalud.gov.co
Johan David Urrego Carrillo	Sub red sur occidente	Psicólogo	Johandavidurrego92@gmail.com
María Camila Trujillo Naranjo	Subred Norte	Enfermera	mariactrujillon@gmail.com
Julyeth pardo Bernal	Subred centro oriente	Enfermera	jpardo.subredcentrooriente@gmail.com
Laura Alejandra Diaz Garzón	Subred sur	Gestora	dalejandra.0312@gmail.com
Enyth Lorena Blanco Gutiérrez	Subred sur	Enfermera	enyth.angel@gmail.com
Yamile	Villota	Profesional especializ	Lyvillota@saludcapital.gov.co
Ana María Silva Puerto	Secretaría Distrital de	Enfermera especializa	amsilva@saludcapital.gov.co
Laura Alejandra Diaz Garzón	Subred sur candelaria	Gestora	dalejandra.0312@gmail.com
Juan Pablo Cepeda Bolivar	SDIS	Política Publica	jpcepedab@sdis.gov.co
Andrea Diaz Puentes	Policía Nacional	Enfermera	andrea.diazp@correo.policia.gov.co
Alba Alcira Melo	Comunidad	Cuidadora persona cor Na	
Margaret Licon Castro	Superintendencia Nac	Abogado especialista	Margaret.castro@supersalud.gov.co
Adriana Velandia	SDS	Fisioterapeuta	a1 Velandia @ salud capital.gov.co
Constanza Hernández	Secretaria de salud	Psicologa	Dchernandez@saludcapital.gov.co
Leslye Daniela	FAC	Enfermera profesional	Leslye.florez@fac.mil.co
Julieth Sorany Duarte morales	Bienestar ips zentria n	Asistencial	juliethmedico@hotmail.com
Yohaira Olivia Pedraza	SDS -DPSS	Profesional especializ	yopedraza@saludcapital.gov.co