

EVENTO ACADÉMICO: AUTOCUIDADO CON "MAS BIENESTAR"

Fecha: 24 de julio de 2025

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.

2. Objetivos:

General:

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, destacando el papel esencial de la corresponsabilidad de la población en el cuidado de su propia salud.

Específicos:

- Generar herramientas en el talento humano para fortalecer el conocimiento de la población sobre acciones en prácticas de autocuidado, que les permitan reconocer su importancia para la salud física, mental, emocional y social.
- Promover la adopción de hábitos saludables como parte de la rutina diaria de la población, para fomentar una cultura de autocuidado duradero.

3. Población Objetivo

Dirigido a los actores que intervienen en la atención en salud de pacientes: EAPB y su Red Prestadora de Servicio Primaria de la población del Distrito Capital.

4. Actividades

En el marco de la conmemoración se realizarán las siguientes actividades:

EVENTO ACADÉMICO: AUTOCUIDADO CON "MAS BIENESTAR"		
24 JULIO 2025		
AGENDA		
HORA	TEMA	EXPOSITOR / INVITADOS
7:40	APERTURA	
8:00 - 8:10 am	Palabras de bienvenida	Dr. Alexander Moscoso Subsecretario Servicios de Salud y Aseguramiento
8:10 - 8:30 am	¿Impacta la educación en la salud?	Dra. María Eugenia Castellanos CDEIS
8:30 - 9:00 am	Importancia del cuidado de la salud mental	Dra. Constanza Hernández
9:00 - 9:30 am	Nutrición balanceada con bajo presupuesto	Dra. Catalina Echeverry Nutricionista - Chef
9:30 - 10:00 am	Movimiento con propósito: como motivar a moverse más y mejor	Liliana Pérez, Psicóloga, Especialista Psicología Clínica y autoeficacia personal Máster en Neuropsicología.
10:00 - 10:20 am	Pausa activa y descanso	
10:30 - 11:00 am	Socialización de "puntos claves para el autocuidado"	Dra. Claudia Ortega Referente Entorno Comunitario
11:00- 11:30 am	Espacio disponible a Superintendencia	
11:30- 12:00 pm	Autocuidado consciente: higiene personal, sueño y uso de pantallas	Médico familiar Subred integrada de Servicios en Salud Centro Oriente
12:00pm	Preguntas y cierre	

CONTEXTO / ANTECEDENTES RELEVANTES ¿Qué información es indispensable conocer para la reunión, que contextualizan y ayudan a entender los mensajes a transmitir?

- 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado.
- La Semana del Autocuidado se celebra anualmente en Colombia, coincidiendo con el **Día Internacional del Autocuidado** el 24 de julio. Durante esta semana, se realizan diversas actividades para fomentar hábitos de vida saludable.
- **Ley Estatutaria 1751 de 2015:** Esta ley regula el derecho fundamental a la salud en Colombia. Art. 10, establece que las personas, sus familias y comunidades tienen el derecho y el deber de participar activamente en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, lo que incluye prácticas de autocuidado.
- **Acuerdo Distrital 893 de 2021:** en el Distrito Capital se institucionalizó el Sistema Distrital de Cuidado reconociendo la importancia del autocuidado, especialmente para las mujeres cuidadoras. Este acuerdo establece acciones para promover el bienestar de las personas cuidadoras y su acceso a servicios que les permitan dedicar tiempo a su propio cuidado.