



COMUNICADO DE PRENSA No. xxx

Bogotá le apuesta al autocuidado para mejorar la salud de sus ciudadanos

- *Dormir bien, hidratarse, moverse a diario y cuidar la salud mental son hábitos sencillos que pueden transformar la vida.*

Bogotá D. C., julio xx de 2025. – La Secretaría Distrital de Salud continúa promoviendo hábitos saludables a través de la implementación de MAS Bienestar, una apuesta por el autocuidado como eje fundamental para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas en Bogotá.

“Autocuidarse es entender que muchas enfermedades se pueden prevenir si cambiamos pequeñas acciones del día a día. Comer mejor, moverse más, dormir bien y desconectarse a tiempo de las pantallas, son decisiones que salvan vidas”, afirmó Luis Alexander Moscoso, subsecretario de Servicios de Salud y Aseguramiento.

Alimentarse bien, mantenerse activo, dormir adecuadamente, hidratarse con agua y cuidar la salud mental son prácticas sencillas que pueden incorporarse desde casa. Acciones como reducir el consumo de sal y alimentos ultraprocesados, realizar actividad física diaria, apagar las pantallas antes de dormir y crear momentos de desconexión digital, marcan una gran diferencia en la salud de toda la familia.

“Hoy más que nunca es necesario hacer pausas, cuidar nuestra salud mental, y tomar conciencia del impacto que tienen nuestros hábitos diarios en nuestro bienestar. El autocuidado no es egoísmo, es responsabilidad”, recalcó Moscoso.

Se invita a las familias a incorporar pequeños cambios que hacen la diferencia: limitar el tiempo frente a las pantallas, moverse más a lo largo del día, descansar mejor durante la noche y reemplazar las bebidas azucaradas por agua. Son acciones sencillas que pueden transformar la salud física y emocional de toda la familia, fortaleciendo hábitos que promueven una vida más equilibrada, activa y consciente.

Según datos del Observatorio de Salud de Bogotá (SaluData), el 49,7 % de los adultos no practicó ningún tipo de actividad física en el último mes. Solo el 21,2 % lo hizo una o dos veces por semana.

Comentado [OP1]: Por favor ingresar frase de alimentación saludable.

Comentado [OP2]: Información para la semana de autocuidado, quitar posibilidad de día.

Comentado [OP3]: Por favor confirmar si la información mencionada es actualizada.

Secretaría Distrital de Salud

Cra. 32 #12-81
364 9090



Además, desde la Secretaría Distrital de Salud se ha identificado que cinco de cada diez mujeres y cuatro de cada diez hombres mayores de 18 años en Bogotá no realizan actividad física de forma regular

En cuanto al consumo de alimentos ultra procesados y exceso de peso, los registros de salud pública muestran que más de la mitad de los bogotanos presentan exceso de peso, lo que representa un factor de riesgo importante para enfermedades crónicas

El llamado también es a repensar la forma como nos relacionamos con la tecnología. Hacer pausas activas durante la jornada laboral, mantener distancia de las pantallas y elegir contenidos con propósito no solo protege la salud visual, sino que ayuda a equilibrar el uso de dispositivos digitales con momentos de conexión real con otros y con uno mismo.

Por último, la Secretaría Distrital de Salud invita a las familias bogotanas a incluir alimentos frescos en sus comidas, aprovechar las frutas y verduras de temporada, y priorizar una hidratación adecuada. Cambios simples como beber más agua, cocinar en casa o caminar diariamente son accesibles para todos y fundamentales para vivir con más energía, bienestar y salud.