

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.

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. Luis Alexander Moscoso Subsecretario Servicios de Salud y Aseguramiento
8:10 - 8:30 am	¿Impacta la educación en la salud?	Dra. María Eugenia Castellanos Enfermera Especializada CDEIS
8:30 - 9:00 am	Importancia del cuidado de la salud mental	Dra. Constanza Hernández Referente Salud Mental SDS
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	Dra. Liliana Pérez Psicóloga Magda Liliana Mosquera Beltrán. Fisioterapeuta. IDRD
10:00 - 10:20 am	Pausa activa y descanso	
10:30 - 11:00 am	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.
11:00- 11:30 am	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
11:30- 12:00 pm	Autocuidado consciente: higiene personal, sueño y uso de pantallas	Dra. Jangyselle Cabeza Saavedra Médico familiar Subred integrada de Servicios en Salud Centro Oriente
12:00pm	Preguntas y cierre	

PARTICIPANTES EN EL EVENTO

1. Dr Luis Alexander Moscoso o Designado

Subsecretario del Despacho

Subsecretaria de servicios de salud y aseguramiento

2. Dra. María Eugenia Castellanos Ochoa.

CDEIS

- Enfermera Especializada - Universidad Nacional de Colombia
- Magister en Educación - Pontificia Universidad Javeriana

3. Dra. Constanza Hernández

Referente Salud Mental DPSS - SDS

- Psicóloga - Universidad Santo Tomas
- Psicología clínica con énfasis en Terapia Sistémica – Pontificia Universidad Javeriana

4. Dra. Catalina Echeverry

Nutricionista - Chef

- Nutricionista Dietista - Pontificia Universidad Javeriana,
- Cocinera y pastelera
- Coach nutricional .
- Isak 1 (se refiere a la Certificación Internacional en Cineantropometría, nivel 1, otorgada por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Este nivel es un curso introductorio en antropometría y técnica antropométrica),
- Estudios en nutrición clínica

5. Dra. Liliana Pérez

IDRD

- Psicóloga - Universidad Autónoma de Bucaramanga – UNAB
- Especialista Psicología Clínica y autoeficacia personal - Universidad el Bosque
- Máster en Neuropsicología. Universidad Nebrija de España.

6. Dra. Claudia Ortega

Secretaria Distrital de salud

- Puesta en escena propia de las actividades que desarrolla el Plan de Intervenciones Colectivas con la población

7. Dra. Margaret Licon Castro

Superintendencia Nacional de Salud

- Abogada especialista en Derecho Laboral y de Seguridad Social con una experiencia de más de 10 años en el sector público. Desde el año 2021 adelanto acciones en la implementación de la Política Institucional de Servicio al Ciudadano, así como el seguimiento, creación y ejecución de estrategias para la mejora de la atención y el relacionamiento con la ciudadanía.

8. Dra. Jangyselle Cabeza Saavedra

Subred integrada de Servicios en Salud Centro Oriente

- Médico - Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud
- Medicina Familiar - Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud