**SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD**

**SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA**

# ACCIÓN O PROCESO INTEGRAL E INTEGRADO: Cuidado Continuo por una vida con bienestar

## LINEA OPERATIVA O SUBPROCESO: Jornada

## ACCIÓN DE BIENESTAR: Comunidades saludables: Vive la noche con bienestar y seguridad vial

**VIGENCIA: OCTUBRE 1 DE 2025 A 30 DE JUNIO 2027**

**Bogotá D.C. 2025**

## Contenido

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar ..... 3

2. Descripción de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar: ..... 4

3. Indicadores ..... 9

- Control de cambios ..... 11

**FICHA TÉCNICA Comunidades saludables: vive la noche con bienestar y seguridad vial**

1. **Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar**

Las ciudades contemporáneas concentran en la vida nocturna una de sus expresiones sociales, culturales y económicas más dinámicas. Los bares, discotecas y zonas de rumba son espacios de encuentro y disfrute, pero también constituyen escenarios donde se intensifican riesgos que afectan la salud pública, la convivencia ciudadana y la seguridad vial.

En este contexto, la exposición a factores de riesgo como el consumo nocivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas (SPA), la violencia interpersonal, las riñas, la conducción bajo efectos de sustancias, las apuestas problemáticas y el uso excesivo de tecnologías digitales (adicción a internet) se convierten en amenazas que no solo impactan la salud individual, sino que comprometen el bienestar colectivo y la seguridad en el espacio público (OMS, 2018; Babor et al., 2010).

El consumo nocivo de alcohol representa un problema prioritario de salud pública, pues se asocia a más de 200 condiciones de salud, incluyendo lesiones, enfermedades crónicas y trastornos mentales (OMS, 2018). En entornos de ocio nocturno, este consumo incrementa el riesgo de accidentes de tránsito, violencia, conductas sexuales no seguras y pérdida de autocontrol. Asimismo, la ludopatía y las adicciones digitales, fenómenos emergentes en la era contemporánea, generan dependencia conductual, afectan la salud mental, disminuyen el rendimiento académico o laboral y deterioran las relaciones interpersonales (APA, 2022).

La siniestralidad vial nocturna constituye un reto crítico: conducir bajo los efectos del alcohol o SPA aumenta de manera exponencial la probabilidad de lesiones graves y muertes en la vía. De acuerdo con la OMS (2022), cerca del 27% de las muertes en siniestros viales están asociadas al consumo de alcohol. En ciudades como Bogotá, las zonas de rumba concentran buena parte de estos eventos, afectando no solo a quienes conducen, sino también a peatones y otros actores viales.

Frente a este panorama, las Jornadas “Comunidades Saludables: Vive la Noche con Bienestar y Seguridad Vial”, se configura como una acción itinerante de Educación para la Salud Pública (ESP) - Educación Transformadora, orientada a transformar prácticas sociales y culturales que ponen en riesgo la vida. Su propósito es acercar mensajes claros, pedagógicos y preventivos directamente a las personas en contextos de ocio nocturno, para promover el autocuidado, la toma de decisiones informadas y la corresponsabilidad comunitaria.

El carácter itinerante de la acción permite llegar al territorio de manera directa, adaptándose a las dinámicas propias de las zonas de rumba, lo que la convierte en una

estrategia de proximidad y alta pertinencia social. Además, su fundamento en la educación para la salud pública favorece no solo la entrega de información, sino también la reflexión crítica, el diálogo comunitario y la construcción colectiva de alternativas de bienestar, en línea con los objetivos del Plan Distrital de Desarrollo en materia de convivencia pacífica, uso funcional del espacio público y promoción de la vida como valor supremo.

En suma, la acción busca prevenir los riesgos de la vida nocturna —consumo abusivo de alcohol y SPA, violencias, ludopatía, adicción a internet y siniestralidad vial— a través de la educación, la sensibilización y la articulación intersectorial, con el fin de consolidar comunidades nocturnas más seguras, saludables y protectoras de la vida.

### 1.1 Objetivo General

Promover el bienestar, la seguridad vial y la convivencia en contextos de vida nocturna del Distrito, mediante jornadas itinerantes de Educación para la Salud Pública (ESP) - Educación Transformadora, orientadas a la prevención del consumo nocivo de alcohol y otras SPA, la reducción de violencias, la prevención de la ludopatía - adicciones digitales y la mitigación de la siniestralidad vial, con el fin de fortalecer el autocuidado, la convivencia pacífica y la corresponsabilidad comunitaria.

## 2. Descripción de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar:

La acción de bienestar Jornadas **“Comunidades Saludables: Vive la Noche con Bienestar y Seguridad Vial”** se configura como una estrategia itinerante de alcance distrital orientada a la promoción de la seguridad vial, el bienestar integral y la convivencia en los entornos de rumba: bares, discotecas y lugares con venta y expendio de bebidas alcohólicas. La intervención se fundamenta en el enfoque de Salud Pública, que permite integrar componentes psicosociales, pedagógicos y comunitarios, con énfasis en la reducción de riesgos que afectan a la población en contextos nocturnos.

La estrategia parte de un proceso de identificación territorial que permite reconocer dinámicas sociales, patrones de consumo, niveles de exposición al ruido, condiciones de movilidad nocturna, conflictos recurrentes y características poblacionales propias de cada zona de rumba. Esta información orienta la focalización técnica de establecimientos, actores estratégicos y franjas horarias, optimizando la pertinencia, oportunidad y efectividad de las intervenciones.

Los escenarios de ocio nocturno constituyen espacios complejos de interacción social, en donde coexisten prácticas de disfrute con riesgos relevantes para la salud pública, la salud mental y la seguridad vial, entre ellos: consumo nocivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, violencias interpersonales y riñas, conducción bajo efectos de sustancias, alteraciones de la salud mental asociadas a la sobreestimulación sensorial (ruido,

aglomeraciones), afectaciones del sueño, ludopatía, uso problemático de internet y aumento de la siniestralidad vial en horarios nocturnos.

Frente a este panorama, la acción de bienestar se desarrolla desde un enfoque pedagógico, crítico, participativo y de reducción de riesgos, que reconoce las dinámicas propias de la vida nocturna y busca transformar prácticas sociales y culturales que ponen en riesgo la vida, promoviendo el autocuidado, la corresponsabilidad, la convivencia y la toma de decisiones informadas.

**Implementación de las jornadas**

La acción de bienestar se desarrolla desde un enfoque interdisciplinar, que integra saberes pedagógicos, psicosociales, expresivos, corporales y comunitarios, para abordar de manera integral los riesgos asociados a la vida nocturna. La intervención combina estrategias de mediación pedagógica, comunicación creativa, promoción de la salud mental, autorregulación emocional y fortalecimiento comunitario, adaptadas a las dinámicas propias de los entornos de rumba.

A través de lenguajes artísticos, lúdicos y experienciales, se facilita la captación de la atención y la participación activa de las personas asistentes, generando espacios de reflexión crítica y apropiación de mensajes sobre la prevención del consumo nocivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas (SPA), prevención de violencias, gestión del ruido, cuidado de la salud mental y seguridad vial. Estas metodologías favorecen procesos de sensibilización desde la experiencia, la emoción y el cuerpo, reconociendo el ocio nocturno como un escenario clave para la transformación cultural.

De manera complementaria, la intervención incorpora acciones de promoción del autocuidado emocional y corporal, fortaleciendo habilidades para la regulación del estrés, el manejo de la sobrecarga sensorial, la toma de decisiones informadas y la movilidad segura en contextos nocturnos. Se promueve el reconocimiento del cuerpo, las emociones y el entorno como ejes centrales de la prevención de riesgos y la reducción de daños.

Asimismo, la estrategia posibilita el reconocimiento y fortalecimiento del tejido social y la corresponsabilidad comunitaria, articulando a asistentes, establecimientos, residentes y actores institucionales en la construcción de acuerdos de convivencia y cuidado colectivo. Desde un enfoque de derechos, se facilita el acceso a rutas de orientación y atención frente a situaciones de posibles riesgo identificadas durante las jornadas.

En conjunto, esta acción de bienestar consolida una intervención técnica, integrada e interdisciplinar, que aborda la vida nocturna no solo como un escenario de riesgo, sino como una oportunidad para promover salud mental, seguridad vial, convivencia y

bienestar colectivo, contribuyendo a la construcción de entornos nocturnos más seguros, saludables y sostenibles.

La implementación de la acción jornadas “Comunidades Saludables: Vive la Noche con Bienestar y Seguridad Vial” se organiza en tres momentos secuenciales:

**A. Planeación y gestión territorial**

- Identificación de zonas y establecimientos priorizados, con base en la caracterización territorial (acción articulada con el equipo de gestión).
- Concertación con administradores, propietarios, juntas de acción comunal y actores comunitarios e institucionales.
- Alistamiento: logístico y pedagógico de las jornadas, adaptadas a las particularidades culturales y sociales del territorio.

**B. Ejecución de las jornadas**

Desarrollo de acciones de Educación para la Salud Pública (ESP) - Educación Transformadora, por medio de actividades lúdicas – pedagógicas, críticas - dialógicas, propuestas visuales llamativas (vestuarios creativos o elementos de utilería) o cualquier manifestación artística que posibilite el espacio de reflexión y adquisición de conocimientos para favorecer la toma de decisiones informadas, la reflexión y el aprendizaje participativo, orientadas a:

- Prevenir el consumo nocivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas (SPA), promoviendo el autocuidado y la toma de decisiones informadas.
- Promover la convivencia ciudadana y prevenir violencias, a partir de ejercicios pedagógicos y comunitarios que fomenten el respeto, la corresponsabilidad y el bienestar colectivo.
- Prevenir la siniestralidad vial, incentivando conductas seguras en la movilidad después de actividades de ocio nocturno, mediante mensajes clave y alternativas responsables de transporte.
- Reducir los riesgos asociados al consumo de tabaco y dispositivos electrónicos de administración de nicotina y sin nicotina, fortaleciendo capacidades de cesación y desestimulo al consumo.
- Prevenir el juego patológico (ludopatía) y las conductas adictivas a internet, con estrategias de sensibilización que permitan reconocer señales tempranas de riesgo y promover alternativas saludables de uso del tiempo libre.
- Promover el autocuidado emocional y auditivo, reconociendo el impacto del ruido crónico en la salud mental, el sueño, la concentración y la toma de decisiones en la vía

- Promover el cuidado colectivo y comunitario, fomentando una cultura del cuidado que reconozca el control del ruido como una acción de corresponsabilidad para proteger la salud mental, la convivencia y la seguridad vial.

- Difusión de mensajes promocionales y preventivos en los puntos de mayor concentración nocturna.

Implementación del Decálogo de las 10C para lograr Comunidades Saludables[1], como eje pedagógico de autocuidado y corresponsabilidad:

1. **Compañía**: Rodearse de personas de confianza que brinden seguridad y apoyo, favoreciendo un ambiente controlado y seguro. Comparte la rumba con personas de confianza.

2. **Condón**: Usar preservativo para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no deseados, especialmente en contextos de consumo de alcohol. protege tu salud y la de otros

3. **Conciliar**: Evitar discusiones o conflictos, dado que el consumo de alcohol puede desinhibir la conducta, aumentar la agresividad, disminuir el autocontrol y afectar la capacidad de juicio. Estas alteraciones incrementan el riesgo de discusiones, peleas, violencia de pareja e intrafamiliar, así como de conductas antisociales. El consumo excesivo o problemático de alcohol impacta directamente el sistema nervioso central favoreciendo respuestas impulsivas e irracionales.

4. **Consistencia**: no mezcles diferentes tipos de bebidas alcohólicas, así disminuyes riesgos para tu salud y permite conservar un mayor control sobre los efectos.

5. **Calidad**: Verificar que las bebidas se adquieran en lugares confiables y que los envases y sellos estén en buen estado, evitando así el consumo de productos adulterados. Consume bebidas en establecimientos confiables y seguros.

6. **Cantidad**: modera el consumo, espaciar el tiempo entre copas para disfrutar la experiencia sin excederse, manteniendo siempre la capacidad de autocontrol.

[1] Principios del saber vivir, saber beber 8C, Ministerio de Salud y protección social https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/pactos-vida-estrategia-reduccion-alcohol.pdf

7. **Conductor elegido**: Si se va a beber, designar previamente a una persona que no consuma alcohol para conducir, entrega las llaves si vas a consumir alcohol; la seguridad vial comienza contigo.

8. **Comida**: Consumir alimentos antes y durante la ingesta de alcohol, especialmente aquellos ricos en proteínas y grasas saludables, contribuye a disminuir la velocidad de absorción del alcohol en el organismo, reduciendo así sus efectos inmediatos. Asimismo, acompañar el consumo con líquidos no alcohólicos favorece una adecuada hidratación y ayuda a mitigar algunos de los riesgos asociados al consumo excesivo.

9. **Cuidado digital:** usa internet y redes sociales de forma responsable durante la rumba; evita conductas de riesgo y protege tu seguridad digital.

10. **Cuidado comunitario:** respeta el espacio público, promueve la convivencia pacífica y aporta a una noche segura y saludable para todos.

### C. Proceso transversal: Prescripción Social y Activación de Ruta

En el marco de la acción jornadas “Comunidades Saludables: Vive la Noche con Bienestar y Seguridad Vial”, se incorpora de manera articulada el proceso transversal de Prescripción Social y Activación de Ruta, como estrategia que garantiza el acompañamiento integral a la comunidad.

De requerirse, las personas podrán ser prescritas a través del aplicativo del Sistema Integrado de Referencia y Contrarreferencia (SIRC), herramienta que permite orientar y canalizar a los beneficiarios hacia servicios comunitarios, sociales y de salud, según sus necesidades particulares. Esta activación se realizará con base en los criterios definidos por el proceso transversal, respetando las dinámicas territoriales y las características poblacionales identificadas en cada zona de intervención.

De esta manera, la acción no se limita únicamente a las actividades educativas y preventivas dentro de los establecimientos, sino que trasciende hacia una articulación efectiva con la red institucional y comunitaria. Con ello se busca garantizar un enfoque integral y continuo de cuidado y bienestar, que permita abordar de forma oportuna situaciones asociadas al consumo de sustancias psicoactivas, problemáticas de salud mental, prevención de violencias, necesidades sociales y otros factores que puedan afectar la calidad de vida de los trabajadores y de sus entornos familiares y comunitarios.

### D. Evaluación y monitoreo

La actividad da cuenta del seguimiento al proceso y los resultados de la implementación de las jornadas Vive la noche. Para este fin, en concertación con el nivel central se definirá la estructura para el seguimiento a los indicadores de forma trimestral.

**Notas:**

1. Esta acción de bienestar podrá operar en las diferentes localidades del distrito según necesidad y de acuerdo con la programación del nivel central.

2. Esta acción de bienestar podrá ser implementada en articulación con las acciones de bienestar Jornadas SPAcios de Cuidado y Escucha Activa, en las zonas de rumba priorizadas del distrito.

3. Esta acción de bienestar podrá articular con Sesiones para Comunidades Activas construyendo bienestar y seguridad vial y Escuelas para comunidades activas construyendo bienestar y seguridad vial, de ser requerido.

**Entregables:**

| Detalle de la actividad | Periodicidad | Perfiles del talento humano | soportes o medios de verificación |
|---|---|---|---|
| Caracterización y focalización de zonas de rumba y establecimientos priorizados. | Inicial y actualización semestral. | Profesional 2: Psicología (3), trabajo social (2), educación física (2), profesional en artes (1) Gestor comunitario 4 | Herramienta digital Vive la noche |
| Gestión territorial y articulación con administradores, juntas de acción comunal y actores comunitarios. | Permanente, previo a cada jornada. | | Herramienta digital Vive la noche |
| Desarrollo de jornadas de educación en salud pública con enfoque lúdico, pedagógico y crítico–dialógico. | Mensual, según programación distrital y local. | | Listado de Sesiones colectivas<br>Ficha técnica<br>Herramienta digital Vive la noche<br>Encuesta de percepción mínimamente al 10% de la población impactada |
| Prescripción social y activación de rutas para población en riesgo. | Según necesidad | | Aplicativo SIRC |
| Reporte consolidado de avances distritales. | Trimestral | | Herramienta digital Vive la noche |

## 3. Indicadores

| Nombre del indicador | Numerador | Denominador | Frecuencia | Tipo de Indicador | Unidad de Medida | Fuente | Nombre de la Acción o proceso de Bienestar | Nivel Operación (Local, Zonal o Distrital) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Porcentaje de establecimientos focalizados que participan en las jornadas | N° de establecimientos participantes en jornadas | N° total de establecimientos focalizados | Mensual | Resultado | % | Actas de concertación, registros de asistencia | Comunidades Saludables: Vive la Noche con Bienestar y Seguridad Vial | Local/Zonal |
| Cobertura de personas sensibilizadas con acciones de Educación para la Salud Pública (ESP) - Educación Transformadora | N° de personas sensibilizadas en jornadas | No aplica | Mensual | Cobertura | nominal | Base Sesiones colectivas | Comunidades Saludables: Vive la Noche con Bienestar y Seguridad Vial | Local/Zonal/Distrital |
| Número de jornadas itinerantes implementadas | N° de jornadas realizadas | Número de jornadas programada + 100 | Mensual | Producto | porcentaje | Base sesiones colectivas | Comunidades Saludables: Vive la Noche con Bienestar y Seguridad Vial | Local |
| Aumento en la percepción del riesgo frente al consumo de alcohol y la seguridad vial en los participantes de las jornadas. | Número de personas que reportan una percepción de riesgo alta o muy alta después de la jornada. | N° de personas encuestadas | trimestral | De percepción / resultado. | Porcentaje | Encuestas rápidas aplicadas en jornada al 10% de la población impactada | Comunidades Saludables: Vive la Noche con Bienestar y Seguridad Vial | Local/Zonal |

## Referencias bibliográficas


American Psychiatric Association. (2022). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR®). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Babor, T., Caetano, R., Casswell, S., Edwards, G., Giesbrecht, N., Graham, K., ... & Rossow, I. (2010). Alcohol: No ordinary commodity – Research and public policy (2nd ed.). Oxford University Press.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639

Organización Mundial de la Salud. (2022). Global status report on road safety 2022. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240062016

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Consumo de alcohol y salud pública en las Américas: Un caso para la acción. OPS. https://www.paho.org/es/documentos/consumo-alcohol-salud-publica-americas

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2020). Plan Distrital de Desarrollo 2020-2024: Un nuevo contrato social y ambiental para la Bogotá del Siglo XXI. Secretaría Distrital de Planeación. https://www.sdp.gov.co

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2022). Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas. Bogotá D.C.: MinSalud.

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2023). Forensis 2022: Datos para la vida. Bogotá D.C.: INMLCF. https://www.medicinalegal.gov.co/forensis

Observatorio de Movilidad de Bogotá. (2023). Anuario de siniestralidad vial de Bogotá. Secretaría Distrital de Movilidad. https://www.movilidadbogota.gov.co

Griffiths, M. D. (2018). Adicción a internet: Factores de riesgo, consecuencias y tratamiento. Revista Española de Drogodependencias, 43(1), 13–28..

- Control de cambios

*Registre en este cuadro, la versión, fecha de aprobación de la versión, los cambios generados en cada versión del documento. Tenga en cuenta que en versión debe ir número entero sin puntos ni comas, ni iniciando en cero (0). Debe ir fecha completa con día/mes/año y una razón de creación o actualización completa y detallada, las versiones deben cambiar si hay modificaciones en los contenidos _otrosi modificatorio. Para estos convenios utilice versión 1.*

| VERSIÓN | FECHA DE APROBACIÓN | RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN |
|---|---|---|
| **1** | 10/09/2025 | Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC septiembre 2025 |
| **2** | 22/12/2025 | Ajuste a la ficha técnica, descripción de la acción de bienestar. |

| | ELABORÓ | REVISÓ | APROBÓ |
|---|---|---|---|
| **Nombre (s)** | Carolina Sánchez | Diana Sofía Ríos Oliveros<br>Marcela Martínez Contreras<br>Claudia Cuellar<br><br>Diana Walteros | Patricia Eugenia Molano Builes<br><br>María Belén Jaimes Sanabria |
| **Firma (s)** | | | |
| **Cargo** | Contratista Subdirección de Determinantes en Salud | Subdirectora de Determinantes en Salud<br>Subdirectora de Acciones Colectivas | Directora de Salud Colectiva<br><br>Directora de Epidemiología, Análisis |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Subdirector (E) de Gestión y Evaluación de Políticas en Salud Pública<br>Subdirectora (E) de Vigilancia en salud pública | y Gestión de Políticas en Salud Colectiva |
| **Fecha** | Diciembre 2025 | Diciembre de 2025 | Diciembre de 2025 |