SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD

SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

ACCIÓN O PROCESO INTEGRAL E INTEGRADO:

CUIDADO CONTINÚO POR UNA VIDA CON BIENESTAR

LINEA OPERATIVA O SUBPROCESO:

PARTICIPACIÓN

ACCIÓN DE BIENESTAR:

SESIONES CUIDARTE_ CUIDÁNDONOS A TRAVÉS DEL ARTE

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 3

Resultados esperados 13

- Control de cambios 30

FICHA TÉCNICA ACCIÓN DE BIENESTAR SESIONES CUIDARTE_ CUIDANDONOS A TRAVES DEL ARTE

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar

La acción se fundamenta en el modelo de salud Bogotá MAS Bienestar y tiene como propósito acompañar la Educación para la Salud Pública (ESP) Educación Transformadora mediante sesiones que abordan la promoción de la salud y la prevención de enfermedades y eventos de interés en salud pública haciendo uso de estrategias artísticas en diversos entornos de vida cotidiana de las comunidades.

Estas acciones se desarrollan con un enfoque integral basado en promover el cuidado como aspecto esencial para un mayor bienestar. La Educación para la Salud Pública (ESP)- Educación Transformadora, la participación comunitaria, como cultura ciudadana son pilares fundamentales de estas acciones, las cuales integran diversas expresiones artísticas como música, teatro, danza, clown, artes plásticas entre otras.

El arte se concibe como mediador para el cuidado en el cuidado de la salud y el bienestar, dado que fomenta la expresión emocional, ayuda a reducir el estrés mediante la actividad rítmica y la fluidez, mejora la cognición, la concentración y promueve conexiones y filialidad con las personas, el ambiente, la institucionalidad entre otras. Su práctica desde la acción de bienestar invita a crear y desarrollar espacios que vinculados a la educación para la salud generen beneficios, ayudando a las personas a desarrollar distintas actividades en la cotidianidad a partir del aprendizaje que se brinde en la ejecución de las distintas acciones artísticas.

El uso del lenguaje artístico, implementado en distintos escenarios del espacio público como calles, parques, plazas, plazoleta, ciclovía, entre otros, donde se construye la vida colectiva y se fortalece el tejido social, desde un enfoque territorial, poblacional, diferencial y de género, promoviendo la participación comunitaria en el cuidado continuo de la salud, abordando temas relacionados con la salud mental, el consumo de sustancias psicoactivas, las violencias, la salud ambiental, la seguridad alimentaria y nutricional, prevención de condiciones crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión arterial, cánceres, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, alteraciones de la salud visual, alteraciones de la salud auditiva comunicativa, alteraciones de la salud oral y fomento de la actividad física, entre otros), los derechos sexuales y derechos reproductivos, el desarrollo de comportamientos de cuidado para una movilidad segura, entre otros.

Objetivo General

Promover en espacios públicos a través del arte como herramienta pedagógica, la participación y reflexión crítica con la ciudadanía frente a la adopción de prácticas y estilos de vida saludables y los beneficios sobre el cuidado de la salud individual y colectiva.

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

Los equipos Cuid**Arte** *"Cuidándonos a través del arte*", desarrollarán sesiones colectivas en los parques, plazas, plazoleta, ciclovía, instituciones educativas entre otras, con el fin crear herramientas de expresión social y empoderamiento colectivo, que involucra activamente a los miembros de una comunidad en la creación de obras que reflejan sus valores, historias y aspiraciones, por medio de la participación, inclusión y diálogo.

Para la implementación de estas acciones, se tendrá en cuenta el enfoque poblacional, diferencial y de género, para la construcción de diferentes momentos:

A) Momento de creación artística, donde el equipo realizará la planeación y propuesta de metodologías, que involucren recursos para abordar necesidades y expresar sus realidades mediante procesos artísticos. Este momento estará acompañado desde nivel central, a fin de brindar a los equipos de artistas el fortalecimiento técnico, para la creación de puestas dirigidas a la comunidad en los diferentes territorios del distrito capital.

Para este momento el equipo deberá programar acciones con el perfil de cuentería acción de bienestar 53, con el fin de fortalecer los espacios priorizados, fomentando la accesibilidad, la participación abierta y la visibilización del arte como herramienta de bienestar.

B) Momento de implementación de las sesiones, dirigida a la comunidad enfocado a todos los cursos de vida (infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez), esta acción parte del abordaje en temas como, salud mental, consumo de sustancias psicoactivas, violencias, seguridad alimentaria y nutricional, salud sexual y reproductiva, salud ambiental, condiciones crónicas no transmisibles, seguridad vial, enfoque de género, población diferencial, acciones para personas cuidadoras de personas con discapacidad en rehabilitación basada en comunidad en la RBC, entre otras, dirigidas a la comunidad en los diferentes escenarios del espacio público de los territorios de la ciudad.

Para ampliar el impacto de las acciones CuidArte más allá de los grupos socioeducativos cerrados, se incorpora una estrategia de ***programación cultural permanente realizada en compañía del profesional en cuentearía****,* acciones ejecutadas en espacios públicos emblemáticos de Bogotá, fomentando la accesibilidad, la participación abierta y la visibilización del arte como herramienta de bienestar en entornos cotidianos. Estos espacios funcionarán como escenarios de encuentro comunitario, integrando las creaciones artísticas de los equipos CuidArte con un enfoque poblacional, diferencial y de género, abordando las temáticas definidas en las subsecciones a-i (e.g., salud mental). La programación se diseñará para ser inclusiva, gratuita y adaptada a todos los cursos de vida, promoviendo el autocuidado colectivo y la interacción intercultural. Los espacios culturales propuestos son:

1. Parque de Usaquén (Localidad de Usaquén): Un parque histórico y vibrante, ideal para audiencias diversas en el norte de la ciudad, con énfasis en temas de equidad de género y salud mental.

2. Parque de City U (Área adyacente al complejo CityU, en el centro de Bogotá, cerca de Carrera 2 con Calle 20): Espacio moderno y accesible para jóvenes y adultos, enfocado en salud sexual/reproductiva y condiciones crónicas no transmisibles.

3. Parque Bosque de San Carlos (Localidad de Rafael Uribe Uribe): Pulmón verde metropolitano de 19.2 hectáreas, orientado a comunidades del sur de la ciudad con temáticas de salud ambiental y seguridad alimentaria/nutricional.

4. Parque Tintal (se ubica en el suroccidente de Bogotá. Se encuentra aledaño a la estación de Transmilenio Biblioteca El Tintal y colinda con la Avenida Ciudad de Cali)

5. Parque Salitre Maloka, ubicado en el barrio Ciudad Salitre

6. Parque Tunal (El Parque Metropolitano El Tunal ubicado en la Localidad de Tunjuelito)

7. Parque el Mirador del Paraíso, en Ciudad Bolívar, ha impulsado el turismo comunitario capturando la esencia del barrio. Mediante la creación de podcasts, los habitantes compartieron sus historias y experiencias.

Por necesidad o solicitud del profesional en cuentería, pueden priorizar otros espacios.

Cada espacio contará con una programación permanente semanal, por ejemplo, todos los sábados a las 3 p.m. (duración aproximada: 2 a 3 horas por presentación). La programación incluirá al menos una presentación por equipo rotativo, cubriendo una o más temáticas por sesión, con invitación abierta a la comunidad local para participación (e.g., co-creación de elementos artísticos).

C) Momento de sistematización en el formato de sesión colectiva, acorde al tema implementado, registro de la cobertura poblacional por observación y aplicación de la encuesta de percepción cuidArte del 10% de los participantes.

Los equipos de cuidArte cuidándonos a través del arte, tendrán una distribución por mes de la siguiente manera:

- Subred Norte: 240 sesiones colectivas distribuidos para los 5 equipos en los diferentes territorios.
- Subred Centro Oriente: 240 sesiones colectivas distribuidas para los 5 equipos en los diferentes territorios.

- Subred Sur Occidente: 190 sesiones colectivas distribuidos para los 4 equipos en los diferentes territorios.

- Subred Sur: 144 sesiones colectivas distribuido para los 3 equipos en los diferentes territorios.

- Desde el direccionamiento y a solicitud desde nivel central SDS, estos equipos cuidArte pueden realizar sesiones educativas en grupo, articulando y/o uniendo (dos o tres equipos según corresponda la necesidad_ ejemplo respuesta a eventos masivos, recorridos, entre otros.).

Los contenidos y los énfasis temáticos de los equipos Cuidarte *"Cuidándonos a través del arte",* estarán organizados de la siguiente manera:

a. Mujer y género en sesiones cuidArte:

Momento de Curso de vida: Infancia, adolescencia, juventud, adultez, persona mayor

La ciudad de Bogotá cuenta con múltiples espacios territoriales en los que convergen personas de diferentes edades, grupos poblacionales, contextos contradictorios e interesantes que permiten la interacción a través del arte, la cultura las manualidades, la música, la expresión corporal, y otros elementos posibilitando el intercambio de información, educación y de reflexión, convirtiéndose en escenarios potentes y cautivadores que se pueden ser empleados para dejar mensajes cortos y potentes que contribuyan a la salud y el bienestar de las personas y el ambiente.

Las acciones artísticas en espacios abiertos como la calle, el parque, el transporte público, las zonas culturales entre otras interrumpen con la cotidianidad y el acelere de la ciudad y de las personas que habitan allí, generando un momento de pausa, tranquilidad, disminución del estrés y el agite pasando a un espacio de conexión, escucha, atención, reflexión e intercambio de saberes entre el equipo artístico y quienes se encuentran a su alrededor, forjando un escenario de confianza a través del arte, en el que se brinda información de interés, explorando sentires, emociones e ideas frente a temas cotidianos que atraviesan la salud de las personas.

Siendo estos espacios escenarios potentes y teniendo en cuenta el impacto positivo que tiene el arte en las personas y su contribución por medio de una comunicación no convencional, se propone el desarrollo de acciones artísticas en los que se aborden temas que apunte a la transformación cultural de las personas, transitando de una sociedad machista y patriarcal a espacios equitativos, libres de violencia y estereotipos en los que las niñas, adolescentes, jóvenes, adultas y adultas mayores, puedan transitar los espacios públicos y privados de manera segura, reconociendo las cargas de cuidado que históricamente se les ha sido asignadas y que deben ser redistribuidas, forjando escenarios de diálogo y deconstrucción del cuerpo y de sus necesidades en salud que son diferentes y requieren atenciones holísticas y complejas desde una mirada con enfoque de género.

El objetivo que se busca es desarrollar acciones educativas a través de mensajes artísticos, que permitan la reflexión y transformación de hábitos, mejorando la calidad de

vida individual y colectiva de la ciudadanía en los diferentes territorios de la ciudad tomando como referencia y punto de partida el enfoque de género, centrándose en los derechos a la Salud plena y a una vida libre de violencias.

Al desarrollar acciones artísticas con enfoque de género se están visibilizando temas relacionados con la desigualdad y la promoción de la equidad, la integración una perspectiva de género en el arte se convierte en una herramienta que visibiliza la importancia del cuidado y de la transformación social.

Temas centrales para abordar para las acciones con enfoque de género, dirigidas a las mujeres y a la población en general

- Identificación de machismos
- Identificación de violencias (NO es NO)
- Identificación y prevención de acoso callejero
- Amores románticos
- Prevención de feminicidios
- Las 3R del cuidado (reconocer, reducir, redistribuir)
- Masculinidades alternativas: expresión emocional, importancia y necesidad de la participación activa de los hombres en el trabajo del cuidado individual, familiar y comunitario, relaciones equitativas, relación entre la masculinidad tradicional y la violencia, construcción de alternativas que rechacen la agresión y el machismo.
- Transformación cultural, un camino hacia la equidad
- Cuidado y autocuidado de la salud física de las mujeres
- Cuidado menstrual
- Salud sexual y derechos sexuales y reproductivos: la sexualidad, el cuerpo y las relaciones, métodos anticonceptivos, maternidades deseadas, derecho a la IVE, derecho a decidir cuántos hijos tener y cuándo, parto humanizado, consentimiento y autonomía sobre el cuerpo.
- Cuidados de la salud mental de las mujeres: manejo del estrés y la ansiedad, reconocimiento de las emociones, depresión postparto, desafío de tabúes y prejuicios, combatir presiones sociales por los roles de género asignados por el hecho de ser mujeres, autoestima y empoderamiento, cargas del cuidado, creación de redes de apoyo.
- Reconocimiento de las diversidades de las mujeres
- Lenguaje incluyente
- Eliminación de estereotipos

Principales aportes de las acciones artísticas con enfoque de género:

- Las acciones artísticas con enfoque de género aportarán para que el cuidado a través del arte sean espacios para que la población pueda identificar su propia narrativa, desafiar roles de género y construir una identidad propia sin imposiciones sociales, ejemplo de ellos puede ser una apuesta en escena sobre violencia de género la cual sensibilizará a la comunidad, y también podrá

empoderar a las participantes para que identifiquen y gestionen el riesgo ante este tipo de situaciones.

- Es una herramienta para la deconstrucción de estereotipos, y de exploración de identidades de género diversas. Aporta en el manejo de emociones como la frustración, el dolor o la alegría, de una forma no verbal; aportando a la sanación, y la resiliencia.
- Al visibilizar las problemáticas de género, se generan diálogos necesarios para el cambio social, convirtiéndose en un medio de denuncia contra la discriminación, el machismo y las violencias; aportando a la promoción de los derechos de las mujeres, como el derecho a una vida libre de violencia y el derecho a la salud plena.
- Estas acciones lograrán llegar a los ámbitos individual, familiar y comunitario, incidiendo en los espacios públicos y privados, en el marco de temas relacionados con el cuidado y el bienestar.
- Por medio de las acciones artísticas se podrán visibilizar problemáticas de salud específicas que afectan a las mujeres, en el marco de la educación, el bienestar y la gestión del riesgo en salud, por ejemplo, el cáncer de mama, la salud mental o la salud y los derechos sexuales y reproductivos, hábitos de vida saludables.

b. Salud mental en sesiones CuidArte:

Momento de Curso de vida: Infancia, adolescencia, juventud, adultez, persona mayor

Contenidos mínimos: Relacionados con las fechas conmemorativas que a continuación se enuncian de temáticas particulares qué a nivel distrital, nacional e internacional se han definido:

- Lucha contra la depresión**:** 17 de enero
- Epilepsia: 13 febrero
- Síndrome de Down: 21 marzo
- Trastorno Bipolar: 30 marzo
- Concienciación autismo: 2 de abril
- Parkinson: 11 de abril
- Prevención del castigo físico, humillante y denigrante: última semana de abril.
- Contra el Acoso Escolar: 2 de mayo
- De la Familia: 15 mayo
- Epilepsia: 24 mayo
- trastornos de la Conducta Alimentaria: 2 junio
- Trastorno por Dficit de Atención con Hiperctividad: 13 de julio
- Trastorno Alcohólico Fetal:9 de septiembre
- **Prevención conducta suicida:** 10 de septiembre
- Alzheimer: 21 de noviembre septiembre
- **Promoción de la salud mental:** mes de octubre.
- **Buen trato:** semana distrital del 19 al 25 de noviembre.

- **Lucha contra los trastornos alimentarios:** 1 de abril y 30 de noviembre.
- Personas con Discapacidad: 3 de diciembre.
- Día Mundial de Concienciación sobre el Abuso y el Abandono de las Personas Mayores.15 de junio aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas (AGNU) en 2011.
- Realizar articulación con los equipos CuidArte y acompañar jornadas de salud mental en aulas hospitalarias entre otros espacios que favorezcan la calidad de vida en la población en riesgo o con presencia de cáncer infantil, sus cuidadores y maestros: adaptación de cuentos, lectura de poesía entre otras alternativas artísticas.

SPA

- Juego Responsable: 17 de febrero.
- Consciencia Canábica: 20 abril
- Sin Tabaco y salud Pulmonar: 31 mayo
- Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas: 26 de junio
- Consciencia Acerca de la Sobredosis: 31 agosto
- Consciencia Acerca de la Sobredosis: 31 agosto

Acerca de estos temas y fechas conmemorativas, se requiere documentar de manera sencilla las bases teóricas y prácticas para ser movilizados desde las distintas acciones artísticas las cuales puedan implementarse al interior de la SDS, en el espacio público y en las sesiones socioeducativas, para lo anterior el equipo de salud mental el nivel central realizará una asistencias técnica semestral con las orientaciones que al respecto se conozcan del Ministerio de salud y protección Social y los acuerdos de nivel internacional orientados por la OMS/OPS al respecto.

c. **Salud Ambiental en sesiones cuidArte:**

Momento de Curso de vida: Infancia, adolescencia, juventud, adultez, persona mayor

- Recomendaciones en salud frente al índice bogotano de calidad del aire y riesgo en salud “IBOCA
- Recomendaciones para la protección contra la radiación solar ultravioleta IUV:
- Recomendaciones en movilidad activa, seguridad vial para los peatones, seguridad vial para los ciclistas
- Temporada de fin de año
- No uso de pólvora
- Prevención de intoxicaciones por consumo de licor adulterado
- Compra y uso de juguetes
- Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos derivadas del consumo de pescado y sus derivados en semana santa
- Halloween
- Gestión de residuos sólidos (de acuerdo a su clasificación)

d. Salud sexual y reproductiva en sesiones cuidArte:

Momento de Curso de vida: Adolescencia, jóvenes, adultos y persona mayor.

- Todo sobre el placer: se alojan temáticas para cuidar la salud sexual, la salud reproductiva, salud menstrual, hábitos positivos y seguros, comunicación y responsabilidad afectiva, erotismo y autoerotismo, juguetes sexuales, lubricación, mitos y verdades sobre las infecciones de transmisión sexual; también aborda temas relacionados con algunas alteraciones eróticas de la sexualidad.
- Sexualidad en cada etapa de la vida: se destacan características, situaciones y experiencias en cada momento del curso de vida. Brinda orientaciones para acompañar y responder inquietudes desde la infancia hasta la vejez. Aborda temas como maternidad y paternidad temprana, cambios físicos.
- La sexualidad es ante todo diversa: el contenido se desarrolla en torno al reconocimiento de la diversidad humana a partir de la solidaridad, la equidad y el respeto por las diferencias como facilitadores el desarrollo personal y la libertad de expresión.
- Maternidades y paternidades actuales: aborda la transformación de significados y creencias sobre esta vivencia de familias con derechos. Incluye la realización de acciones en salud sobre la autonomía reproductiva como la consulta preconcepcional, la anticoncepción, el cuidado de las familias gestantes, cambios emocionales en personas gestantes.
- Aborto seguro: La despenalización del aborto hasta la semana 24 de embarazo mediante la sentencia C055 de 2022, busca salvaguardar la vida de las personas que eligen no continuar con un embarazo, garantizando condiciones seguras y protegidas por el sistema de salud. El aborto es reconocido como una urgencia de carácter especial.
- Anticoncepción: Este componente enuncia los métodos de anticoncepción modernos, incluyendo la anticoncepción de emergencia. Desde aquí es posible generar una cita con un profesional de salud para realizar la consejería y garantía del acceso al suministro del método elegido.
- Sexualidad Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos: Reconocimiento de los derechos sexuales y los derechos reproductivos que motiva la toma de decisiones desde la libertad, la confianza y las prácticas seguras para vivenciar la sexualidad. También permite contactarse con el Chat de WhatsApp de la Línea 106.

De igual los profesionales que orientan la acción cuidadora deben motivar e interactuar con la comunidad al igual que hacer uso de los contenidos técnicos y herramientas disponibles en la plataforma "LiteralMente": https://literalmente.saludcapital.gov.co/ , ubicada en el sitio web de la entidad que incluye en el marco de las competencias de la entidad contenidos para la promoción de la salud mental, prevención de los problemas y trastornos mentales, prevención del consumo de sustancias psicoactivas, prevención de

las violencias y la promoción de los derechos sexuales y derechos reproductivos minisitio SexualMente.

e. Salud materna y perinatal en sesiones cuidArte:

Momento de Curso de vida: Adolescencia, juventud, adultez, persona mayor.

La salud materna y perinatal es un pilar fundamental para el bienestar de las comunidades. Acompaña uno de los momentos más significativos de la vida: la gestación, el nacimiento y los primeros días de un nuevo ser. Cuidar y acompañar a las gestantes en este proceso y garantizar que los recién nacidos tengan un comienzo seguro y amoroso, es cuidar la vida en su máxima expresión.

Enfrentamos grandes desafíos: muertes evitables, embarazos en condiciones de riesgo, barreras de acceso a los servicios de salud y dificultades en el acompañamiento emocional y social. Por eso, hablar de salud materna y perinatal no es solo un tema médico, sino un llamado a la solidaridad, al cuidado colectivo y a la construcción de entornos más protectores para las madres, los bebés y las familias.

La voz artística será un puente para acercar a las familias, comunidades y profesionales de la salud en la importancia de proteger y acompañar la gestación, el nacimiento y los primeros días de vida.

Contenidos mínimos:

- Ruta Integral de atención en salud materno perinatal
- Signos de alarma durante la gestación y el postparto
- Atención preconcepcional
- Identificación de signos de alarma en la gestación, parto y puerperio.
- Importancia del control prenatal
- Atención de parto humanizado
- Alimentación saludable y suplementación (hierro, calcio y ácido fólico).
- Lactancia materna como base del bienestar.
- Salud mental y apoyo emocional.
- Redes de apoyo familiar y comunitario.
- Interrupción voluntaria del embarazo

f. Rehabilitación basada en comunidad RBC en sesiones cuidArte:

Momento de Curso de vida: todos los cursos de vida

Desde la acción integral e integrada *"Cuidado Continuo por una vida con bienestar para la población con discapacidad",* con enfoque diferencial, poblacional y de género, se implementan acciones diferenciales para personas con discapacidad en todas las categorías de la discapacidad y cursos de vida; sus familias y personas cuidadoras de personas con discapacidad. Dentro de estas, se incluyen en la categoría de participación, 3 acciones colectivas en lo público, dirigidas a transformar los imaginarios y representaciones sociales en discapacidad e inclusión, ligadas a disminuir barreras actitudinales que generan exclusión y restricción para la participación de la población con discapacidad, estas son:

- Encuentros interlocales de actores de RBC - bimestrales
- Encuentros de personas cuidadoras de personas con discapacidad - semestral
- Jornada conmemorativa mes de la discapacidad –anual – programada para el 15 de octubre del 2025 – mes de la discapacidad.

Contenidos mínimos:

- Concienciación sobre discapacidad - inclusión social
- Transformar actitudes frente a la persona con discapacidad – de las barreras actitudinales a los facilitadores para la participación
- Intercambios de saberes en espacios y relaciones seguras
- Educación comunitaria para la inclusión social
- Prácticas de cuidado mutuo y sociocuidado
- Comunicación incluyente

g. Seguridad alimentaria y Nutricional en sesiones cuidArte:

Momento de Curso de vida: Todos los momentos del curso de vida

La conmemoración de fechas relacionadas con la seguridad alimentaria y nutricional constituye una oportunidad estratégica para sensibilizar, educar y movilizar a la ciudadanía en torno a prácticas saludables y sostenibles. Estas efemérides permiten visibilizar los principales retos en materia de alimentación y nutrición, fortalecer el compromiso social e interinstitucional y promover cambios de comportamiento que impacten positivamente en la salud pública.

En este marco, el arte se convierte en un aliado fundamental: los artistas actúan como mediadores entre el conocimiento técnico y la comunidad, logrando que los mensajes lleguen de manera clara, creativa y memorable. A través de expresiones como el teatro, la música, la danza, el muralismo y la narración, se generan espacios participativos que facilitan el aprendizaje y motivan la acción colectiva.

El objetivo de las sesiones Cuidarte en SAN es promover en espacios públicos procesos de aprendizaje, participación y reflexión crítica con la ciudadanía sobre el cuidado de la salud colectiva e individual, a través del arte como herramienta pedagógica, en el marco de las fechas relacionadas con la seguridad alimentaria y nutricional.

Contenidos mínimos:

Se abordarán, entre otras, las siguientes actividades conmemorativas en SAN

- 4 de marzo – Día Mundial de la Obesidad
- 4 al 11 de marzo – Semana mundial de sensibilización sobre el consumo de sal
- 20 de marzo – Día del Plato Saludable / Día Mundial Sin Carne
- 19 y 21 de mayo – Donación de leche humana y protección de la lactancia materna
- 18 de junio – Día Internacional de la Gastronomía Sostenible
- 1 al 7 de agosto – Semana Mundial de la Lactancia Materna
- 9 de septiembre – Día Mundial de la Agricultura
- 24 de septiembre – Día Nacional de la Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso
- 29 de septiembre al 6 de octubre – Semana de pérdidas y desperdicios de alimentos
- 16 de octubre – Día Mundial de la Alimentación
- 26 de noviembre – Día Mundial contra el uso indiscriminado de agroquímicos

Resultados esperados

1. Mayor apropiación comunitaria de las fechas conmemorativas, al transformar actos simbólicos en experiencias artísticas vivenciales que generan recordación y participación activa.
2. Sensibilización de la ciudadanía sobre la importancia de prácticas alimentarias saludables y sostenibles, transmitidas a través de expresiones creativas que conectan con la vida cotidiana.
3. Fortalecimiento de la cultura ciudadana para la salud pública, al promover el autocuidado, el cuidado mutuo y la corresponsabilidad frente al derecho a la alimentación.
4. Mayor articulación interinstitucional y social, gracias a la integración de sectores de salud, cultura, educación y organizaciones comunitarias en torno a las conmemoraciones.
5. Innovación pedagógica en salud pública, al consolidar el arte como herramienta educativa complementaria a los enfoques técnicos tradicionales.
6. Visibilización de la seguridad alimentaria y nutricional como prioridad de salud pública, con un enfoque cercano, participativo y culturalmente relevante para la población del Distrito.

h. Condiciones crónicas no trasmisibles en sesiones cuidArte:

Momento de Curso de vida: Infancia, adolescencia, juventud, adultez, persona mayor

Las condiciones crónicas son condiciones de salud de larga duración y progresión lenta, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, la hipertensión, las alteraciones auditivas comunicativas y las alteraciones visuales, con un gran impacto en la morbilidad, la mortalidad y la calidad de vida de las personas. Su prevención y control se basa en la promoción de estilos de vida saludables (dieta balanceada, actividad física regular, evitar el consumo de tabaco y sus derivados, vapeadores, alcohol, alimentos ultraprocesados y exceso de sal, protección frente a la exposición a la radiación ultravioleta, al humo de segunda mano y a la contaminación atmosférica) y la implementación de políticas públicas de salud que mejoren la prevención, detección, atención y rehabilitación.

El elemento clave para el manejo de las condiciones crónicas está relacionado en gran medida a la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial, es decir el autocuidado. El autocuidado se traduce en una estrategia para prevenir y promover conductas saludables que contribuyan al cuidado integral del individuo y lo conviertan en el protagonista de su propio cuidado, obteniendo así autonomía y mayor control sobre su condición de salud.

El cáncer como evento crítico, modifica la dinámica familiar y comunitaria; puede activar o debilitar redes de apoyo. Aunque no hay estudios cuantitativos que indiquen la proporción exacta de las personas que consideran el cáncer como una sentencia de muerte, la evidencia cualitativa sí demuestra que esta percepción está presente y vinculada a representaciones sociales negativas, acentuadas por la vulnerabilidad socioeconómica y barreras de acceso. Dichas creencias pueden influir en la búsqueda tardía de atención, afrontamiento familiar, calidad y expectativa de vida.

Se considera que este es un factor esencial para trabajar en las sesiones de cuidArte, siendo fundamental para la adquisición de comportamientos basados en procesos de autocuidado en salud de carácter colectivo e individual. Los temas para tratar son:

Hábitos de vida saludable:

1. **Actividad física**

Las artes tienen un mérito más allá del valor artístico intrínseco y son un medio viable para promover mensajes de salud a la población general. Con relación a la práctica de actividad física se propone trabajar los siguientes mensajes claves de manera articulada con las Directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre Actividad física y Hábitos Sedentarios 2020.

La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la

diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.

Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.

Toda actividad física cuenta. La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.

El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas. Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.
El sedentarismo es malo para la salud. Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.

Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad.

Recordar las medidas de protección previas a la realización de la actividad física. Protección y medidas de cuidado para la piel como factor protector para prevenir el cáncer de piel.

2. Alimentación: hábitos alimentarios regulares y conscientes, priorizando nutrientes que favorecen la salud metabólica.

3. Salud oral: información sobre la relación existente entre una buena salud oral y una buena salud general, la importancia de una alimentación saludable (dieta alta en frutas, verduras y fibra y agua) para mantener la salud oral. Así mismo, la relación intrínseca entre la Salud Oral y las Condiciones Crónicas No Transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas, principalmente porque comparten factores de riesgo comunes como la exposición a productos derivados de tabaco, consumo de alcohol, alimentación no saludable (alto contenido en azúcares, grasas saturadas y sodio y bajo contenido de nutrientes).

4. Descanso y sueño: estrategias para mejorar calidad y cantidad de sueño (higiene del sueño), crucial para la prevención.
5. Rutinas de autocuidado, manejo del estrés, pausas activas y monitoreo personal de señales de alerta.
6. Movimiento consciente: técnicas de respiración, movilidad suave, conciencia corporal durante actividades para reducir tensiones y mejorar la adherencia.
7. Reconocer cambios en mi cuerpo y estimular la autopercepción positiva del cuerpo.
8. Asistencia regular al médico y adherencia a medicamentos.
9. Protección frente a la exposición de los cambios relacionados con el cambio climático y las enfermedades crónicas.
10. A través del arte, sensibilizar a la población sobre los riesgos del consumo de cigarrillo y dispositivos electrónicos (vapeadores, cigarrillos electrónicos) y reconocer el impacto del humo de segunda mano en la salud de la familia y la comunidad.
11. Difundir pautas de consumo responsable según la OMS y desmitificar creencias sobre supuestos “beneficios” del alcohol.
12. Reconocer el sobrepeso y la obesidad como condiciones crónicas prevenibles y tratables, asociadas a mayor riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión, cáncer, enfermedades cardiovasculares y osteoarticulares.

Cáncer:

13. Promocionar a través del arte la adopción de las 17 recomendaciones contenidas en el código Latinoamericano y caribeño contra el cáncer, para la reducción del riesgo en cáncer.
14. Incentivar a través del arte en la población objeto de tamizaje para cáncer, la adherencia a los esquemas de tamizaje en cáncer según Resolución 3280: autoexamen de seno, mamografía, prueba de detección de virus del papiloma humano de alto riesgo, citología vaginal, sangre oculta en materia fecal, antígeno prostático y tacto rectal, así como la identificación de signos de alarma para cáncer.
15. Realizar propuestas y recomendaciones artísticas para reducir el estigma relacionado con el cáncer y sus secuelas.
16. Realizar articulación con los equipos CuidArte y acompañar jornadas de salud mental en aulas hospitalarias entre otros espacios que favorezcan la calidad de vida en la población en riesgo o con presencia de cáncer infantil, sus cuidadores y maestros: adaptación de cuentos, lectura de poesía entre otras alternativas artísticas.

Hipertensión y enfermedades cardio cerebrovasculares:

16. A través del arte fomentar en la población la toma regular de la presión arterial y el conocimiento de los valores normales y alterados. adherencia a tratamiento farmacológico.
17. Reconocer e identificar los signos y síntomas principales sugestivos de enfermedades cardiovasculares, especialmente del infarto agudo de miocardio (dolor torácico, sudoración, dificultad respiratoria, náuseas).
18. Reconocer signos de alarma de accidente cerebrovascular, con el acrónimo CORRE: C de cara por asimetría facial, O de ojo por alteración de la visión, R de rápida pérdida de fuerza en brazo o pierna, R de raro al hablar y E de emergencias, llamar al 123 y entender la importancia de consultar de inmediato.

Diabetes mellitus:

19. Conocer valores adecuados y alterados de glucometría o glucosa en sangre.
20. Identificar signos y síntomas sugestivos de diabetes mellitus, las 4 Ps: poliuria, polidipsia, polifagia, pérdida de peso inexplicada.
21. Promover la adherencia a controles médicos y tratamiento farmacológico (antihipertensivos, hipoglucemiantes, insulina, antiagregantes).

Salud auditiva comunicativa:

22. Pautas de cuidado del oído y la audición a partir del desarrollo auditivo comunicativo por curso de vida.
23. Medidas preventivas dirigidas especialmente a grupos con exposición de riesgo (exposición a ruido, personas con enfermedades crónicas, personas mayores).
24. Promoción de ambientes tranquilos y protectores de la salud y reducción a la exposición a ruido, a través de la socialización de los efectos auditivos y extrauditivos del ruido, estrategias para reducir la exposición a ruido por convivencia y ruido ambiental y socialización de la Estrategia “Escuchar Sin Riesgos” de la Organización Mundial de la Salud.
25. Identificación de alertas tempranas y manifestaciones de las alteraciones auditivas y comunicativas por ciclo de vida, con énfasis en madres gestantes y lactantes, primera infancia y persona mayor.
26. Servicios de salud auditiva comunicativa disponibles a toda la comunidad de acuerdo con la normatividad vigente (tamizaje auditivo neonatal, instrumento VALE, valoración de la audición, comunicación, lenguaje, habla, equilibrio, acceso a ayudas técnicas como los audífonos).

Salud visual:

27. Pautas de cuidado del ojo y la visión a partir del desarrollo por curso de vida.
28. Medidas preventivas dirigidas especialmente a grupos con exposición de riesgo (personas con enfermedades crónicas, personas mayores).
29. Promoción de ambientes protectores de la salud y reducción al uso temprano y excesivo de pantallas (Tablet, celular, computador, videojuegos).

30. Identificación de alertas tempranas y manifestaciones de las alteraciones oculares por ciclo de vida, con énfasis en madres gestantes y lactantes, primera infancia y persona mayor.
31. Servicios de salud visual disponibles a toda la comunidad de acuerdo con la normatividad vigente (tamizaje visual neonatal, valoración de la visión, acceso a ayudas técnicas como lentes).

Enfermedades respiratorias crónicas: EPOC

Integración de ejercicios de respiración rítmica en personas sanas y con enfermedad respiratoria crónica Infancia (0 a 18 años)

En esta etapa, la respiración rítmica apoya el desarrollo fisiológico y emocional. Un programa que incluyó respiración diafragmática junto con herramientas de relajación, educación nutricional y música, mejoró el rendimiento académico, la regulación emocional y las relaciones interpersonales en niños y adolescentes [8]. En niños con asma, el entrenamiento de la musculatura inspiratoria mejoró la capacidad pulmonar y redujo síntomas, lo que favorece su incorporación espontánea en el autocuidado.

Indicadores propuestos: frecuencia de uso de ejercicios respiratorios ante emociones intensas; cambios en la escala de control del asma (ACT o equivalente); participación activa en actividades artísticas relacionadas con la respiración.

Adolescencia

En este período, los vínculos emocionales y el entorno escolar cobran alta relevancia.

Una experiencia piloto de respiración lenta enseñada en forma curricular resultó aceptada, aunque sin impacto emocional significativo, lo que señala la necesidad de optimizar contenidos y estrategias metodológicas. La combinación de educación respiratoria con dinámicas expresivas puede potenciar la eficacia de la intervención.

Adultez joven (18 a 40 años)

En este grupo, mejorar el manejo del estrés y preservar la salud respiratoria son prioridades. Revisión de técnicas respiratorias controladas mostró reducción significativa de ansiedad en adultos, lo que sugiere su potencial para incorporarse en rutinas laborales o estudiantiles. Su práctica regular puede reforzar la autonomía en el autocuidado preventivo.

Indicadores propuestos: niveles de ansiedad medidos por escalas validadas (STAI o similar); adherencia a ejercicios respiratorios; percepción subjetiva de control emocional.

Personas mayores (mayores de 40 años)

La atenuación del rendimiento respiratorio con la edad requiere intervenciones accesibles. Un estudio con respiración guiada y relajación reportó mejoras en disnea,

fatiga y parámetros fisiológicos en personas con insuficiencia cardíaca, lo que respalda su aplicación en contextos respiratorios crónicos [5]. Estos resultados subrayan la importancia de facilitar prácticas respiratorias sostenibles para mantener la funcionalidad y el bienestar.

El equipo CuidArte acompañará las jornadas en los meses de las fechas conmemorativas relacionadas con la prevención de las enfermedades no transmisibles, y la promoción hábitos y estilos de vida saludables como la actividad física, promoción de la salud visual, la salud auditiva comunicativa y la salud oral, establecidas por la Organización Mundial de la Salud y mediante Acuerdos Distritales. Las acciones CuidArte para condiciones crónicas también se realizarán de acuerdo con solicitudes del Ministerio de Salud y acciones intersectoriales lideradas desde nivel central.

Las fechas conmemorativas son:

N	Fecha	Nombre	Normatividad
1	1 al 7 febrero	Jornada cánceres más prevalentes	Acuerdo 220 de 2006
2	1 al 7 marzo	Semana de prevención y lucha contra el cáncer de cérvix y mama	Acuerdo 177 de 2005
3	3 de marzo	Día Mundial de la Audición	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
4.	20 de marzo	Dia Mundial de la Salud Oral	Fecha decretada por la Federación Dental Internacional y avalada por la Organización Mundial de la Salud
5.	6 de abril	Día Mundial de la Actividad Física, Semana de la Bicicleta	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
6.	17 de mayo	Día Mundial de la Hipertensión	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
7.	31 de mayo	Día mundial sin tabaco	Acuerdo 817 de 30 agosto 2021
8.	junio	Semana de la salud bucal, visual y auditiva comunicativa	Fecha establecida por el distrito
9.	17 de agosto	Dia Mundial del Peatón	Acuerdo 668 de 2017
10	Agosto	Conmemoración del mes de las personas mayores	Fecha establecida por el distrito
11.	22 a 28 de septiembre	Semana de Hábitos y Estilos de vida saludable	Artículo 20 de la Ley 1355 de 2009
12	23 a 29 de septiembre	Semana Distrital de la Bicicleta	Acuerdo Distrital 668 de 2017
13	29 de septiembre	Día mundial del corazón	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Mundial del Corazón
14	Segundo jueves de octubre	Día Mundial de la Salud Visual	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
15	19 de octubre	Día Mundial contra el cáncer de mama	Resolución Decreto 177 de 2005
16	29 octubre	Día Mundial del Ataque Cerebro Vascular	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud

17	14 de noviembre	Día mundial de la diabetes	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
18	17 de noviembre	Día mundial de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y Día mundial contra del cáncer de pulmón	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud

i. Seguridad vial en sesiones cuidarte.

Momento de Curso de vida: Infancia, adolescencia, juventud, adultez, persona mayor

El equipo cuidArte "*Cuidándonos a través del arte*", acompañará las acciones nocturnas en el espacio público en las zonas de rumba priorizadas, con el fin de realizar educación para la salud pública en seguridad vial, siendo una estrategia clave para reducir la siniestralidad, fomentar comportamientos responsables en los actores viales, así como la cultura ciudadana en el territorio.

El arte como herramienta pedagógica en seguridad vial, no solo informa, sino que transforma, conecta con las emociones, rompe barreras culturales y convierte mensajes técnicos en aprendizajes significativos en los contextos sociales.

Acciones propuestas para los equipos cuidArte en los diferentes escenarios del espacio público.

Talleres vivenciales: Simulaciones de situaciones de riesgo vial, uso correcto de señales, dinámicas de roles (peatón, conductor, ciclista).

Obras de teatro comunitario: Representaciones desde el lenguaje teatral que abordan temas como imprudencia, uso del casco, alcohol al volante, entre otros.

Acciones pedagógicas con los actores viales que se transitan en los escenarios viales, tales como semáforos, pasos peatonales, ciclovías, entre otros, fortaleciendo a la comunidad en el cumplimiento de las señales de tránsito y la cultura ciudadana.

Fecha Conmemorativa:

Día Mundial del Peatón se celebra el 17 de agosto

j. IRA en sesiones cuidArte:

Momento de Curso de vida: Infancia, adolescencia, juventud, adultez, persona mayor

La acción artística fomentara una cultura de cuidado hacia los niños y niñas con el fortalecimiento a la comunidad en medidas protectoras para las enfermedades prevalentes de la infancia como la lactancia materna, la vacunación y en lo importante de consultar oportunamente a un servicio de urgencias una vez se detectan signos de alarma. Desde la SDS se plantean temáticas afines al AIEPI Comunitario con el objetivo

principal de motivar la participación de la comunidad en el cuidado y protección de la salud del niño, a través de la Educación para la Salud Pública (ESP)- Educación Transformadora que permita mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de los padres, madres, cuidadores con relación a la atención del niño en el hogar.

En situación de pico respiratorio y pico gastrointestinal (previo al inicio del pico) priorizar las siguientes temáticas: Vacunación, prevención e identificación de signos de alarma para Infección Respiratoria y Enfermedad diarreica aguda, prácticas de higiene, manejo en casa del niño enfermo.

El enfoque central es educar a la comunidad para la prevención y manejo de Infección Respiratoria Aguda (IRA) y Enfermedad Diarreica Aguda (EDA), que son las principales causas de enfermedad y muerte prevenible en menores de cinco años. Se debe tener en cuenta 4 aspectos claves:

1. Definición:

IRA: enfermedad repentina del aparato respiratorio desde la nariz hasta los pulmones, causada por microorganismos principalmente virus en 95% en menores de 5 años o bacterias; con síntomas generalmente leve, pero que pueden complicarse. EDA: aumento en la cantidad de habitual de deposiciones al día (más de tres) y/o cambio en la consistencia de las deposiciones (más laxas) en 24 horas; su principal complicación es la deshidratación.

Estas infecciones suelen presentarse con mayor frecuencia en determinados periodos del año, debido al aumento en la circulación de microorganismos, especialmente por el contacto cercano entre personas enfermas y aquellas susceptibles de enfermar, situación conocida como pico respiratorio.

2. Prevención:

Elementos clave: lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad, vacunación completa según plan ampliado de inmunizaciones, mantener una adecuada ventilación de los espacios cerrados, realizar lavado de manos cada vez que se ponga en contacto con una superficie, realizar limpieza permanente de superficies y alimentos antes de la ingesta, consumir agua de origen seguro (potable o hervida), en la medida de lo posible realizar aislamiento de personas en caso de presencia de síntomas respiratorios o gastrointestinales, promoviendo uso adecuado del tapabocas en mayores de 2 años.

3. Manejo en casa:

Elementos clave: Mantener una limpieza corporal adecuada y frecuente, con un adecuado manejo de los residuos orgánicos, evitar automedicación o medicación por profesionales no médicos, mantener la lactancia materna y/o alimentación según tolerancia y aceptación, administrar sales de rehidratación oral cada vez que se presente una deposición liquida o un episodio emético, en la medida de lo posible evitar enviar a colegio o jardín para evitar propagación y reducir esfuerzo físico en el niño.

4. Cuando consultar a urgencias:

En caso de EDA: Se le ven los ojos hundidos. Las deposiciones son muy frecuentes (más de 10 en el día). Se alimenta con lactancia exclusiva y no puede beber ni tomar del pecho. Vomita todo (presencia de 4 episodios de vómito en las últimas 4 horas). Orina menos de lo que habitualmente orina o deja de orinar. Fiebre de difícil manejo en casa. Presenta sangre en heces. Convulsiona. Se ve somnoliento o de difícil despertar.

En caso de IRA:

Para menores de tres meses: Respira más rápido de lo normal. Ingesta menor de lo habitual. Presenta fiebre así sea en una sola oportunidad. Le suena el pecho al respirar. Somnolencia o no despierta con facilidad.

De tres meses a cinco años: Fiebre de difícil control mayor de 38,5°C durante más de tres días. Respira más rápido de lo normal. Se le hunden las costillas al respirar. Le suena el pecho al respirar. No puede comer o beber nada o vomita todo. No responde al llamado, no responde a estímulos físicos, no despierta con facilidad. Ataques o convulsiones. Supuración o mal olor de oído. Labios o cara de color azulado

k. **Infancia:**

Contenidos mínimos: El objetivo es educar a la comunidad en la prevención de accidentes en el hogar, la erradicación del castigo físico y cualquier forma de agresión, la identificación de señales de alarma en el neurodesarrollo, el estímulo de este y la promoción de la vacunación.

Jornadas de infancia: Jornada de lavado de manos (marzo), erradicación castigo fisico (abril), mes del niño (abril), día de la niña (octubre)

Prevención de accidentes en el hogar

A continuación, se presentan algunas recomendaciones básicas:

- No cargar en brazos ni dejar sin supervisión a niños y niñas menores de 5 años mientras se realizan actividades en el hogar.
- Evitar que los menores de 5 años permanezcan en la cocina o que estén presentes cuando se transporten recipientes con líquidos calientes (ollas, baldes, etc.).
- Colocar protectores en los tomacorrientes accesibles para prevenir accidentes eléctricos.
- No reenvasar productos de limpieza o sustancias cáusticas en recipientes diferentes y mantenerlos siempre fuera del alcance de los niños.

- Guardar los medicamentos en lugares seguros e inaccesibles para los menores.
- Durante la etapa de gateo, supervisar de manera constante al niño o niña y evitar que tenga cerca objetos o muebles que puedan caer o desplazarse.
- No dejar solos a los niños y niñas menores de 5 años sin la supervisión de un adulto en ningún momento.
- Se contraindica el uso de caminadores, ya que no sólo aumentan el riesgo de accidentes, sino que limitan el desarrollo motor de los miembros inferiores.

Erradicación del castigo físico: Se hace un llamado a los padres para promover una crianza libre de violencias, estableciendo límites sin recurrir a la agresión física ni verbal. En lugar de ello, se sugiere utilizar estrategias basadas en la explicación de las consecuencias de los errores y en el acompañamiento respetuoso. Asimismo, se recomienda mantener un hogar libre de violencia, fomentando la resolución de conflictos mediante el diálogo y la búsqueda conjunta de soluciones entre todos los miembros de la familia.

Neurodesarrollo: Se recomienda realizar seguimiento del neurodesarrollo hasta los 7 años de edad. Para ello, es fundamental que los padres asistan de manera regular a los controles de crecimiento y desarrollo ofrecidos por su EAPB, estableciendo un diálogo asertivo con el pediatra que permita resolver inquietudes. En caso de evidenciarse alteraciones —ya sea por el incumplimiento de los hitos esperados o por la regresión de habilidades previamente alcanzadas (siempre considerada una señal patológica)—, debe actuarse oportunamente para buscar estrategias de intervención.

Desde el punto de vista médico, el neurodesarrollo se evalúa en cuatro áreas principales:

1. **Motricidad gruesa**
2. **Motricidad fina-adaptativa**
3. **Audición y lenguaje**
4. **Área personal-social**

En la maduración de estos procesos intervienen factores genéticos, ambientales y exposiciones. Con el acompañamiento de los cuidadores, es posible influir especialmente en los factores, incentivando la adquisición de habilidades de acuerdo con la edad, principalmente a través del juego y la interacción cotidiana. No obstante, es importante tener en cuenta que el desarrollo de estas capacidades ocurre de manera natural y no depende del uso de juegos o materiales de marcas específicas.

A continuación, se presentan algunos hitos relevantes del desarrollo (para una revisión completa puede consultarse la Escala Abreviada de Desarrollo):

- **3 meses:** levanta brevemente la cabeza y sonríe al cuidador.
- **6 meses:** se voltea, se sienta sin apoyo y responde a gestos sencillos.
- **12 meses:** gatea, se pone de pie y copia acciones simples.

- **18 meses:** señala partes del cuerpo o lo hace para llamar la atención, y sigue instrucciones de un solo paso.
- **2 años:** camina solo, clasifica colores y formas, y sigue instrucciones de dos pasos.
- **3 años:** mantiene conversaciones de dos o tres turnos y posee un vocabulario de al menos 200 palabras.
- **4 años:** participa en juegos simbólicos y continúa la secuencia de una historia.
- **5 años:** construye oraciones largas, cuenta hasta diez y nombra los colores primarios.

Vacunación: En Colombia funciona el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), cuyo objetivo es reducir los riesgos asociados a enfermedades infecciosas prevenibles. Este programa contempla la vacunación a lo largo de todo el curso de vida, aunque la mayoría de las dosis se aplican durante los primeros cinco años, etapa en la que los niños presentan mayor vulnerabilidad para enfermar gravemente o morir a causa de estas enfermedades.

Todas las vacunas incluidas en el programa han sido sometidas a rigurosos estudios de seguridad y eficacia, lo que garantiza su uso en la edad correspondiente. No vacunar conlleva consecuencias tanto individuales como colectivas: en los niños, aumenta el riesgo de infecciones graves, y a nivel comunitario favorece la reaparición de infecciones previamente erradicas o en proceso de erradicación. Por ello, se recomienda enfáticamente no abstenerse de vacunar, ya que las vacunas son una fuente segura de defensas (anticuerpos) que previenen desenlaces adversos.

Desde el nacimiento, todos los niños reciben un carné de vacunación, documento que garantiza su derecho al acceso gratuito a las vacunas del PAI. En caso de retrasos por enfermedad u otras circunstancias, es fundamental consultar con el médico de la EAPB para definir la mejor forma de cumplir con el esquema.

En Bogotá, durante 2025, el aumento de casos de tos ferina —una enfermedad bacteriana prevenible con vacuna— llevó a ajustar el esquema de aplicación de esta inmunización:

- 1ª dosis: al mes y medio
- 2ª dosis: a los 3 meses
- 3ª dosis: a los 4 meses y medio
- Refuerzos: a los 18 meses y a los 5 años

Es importante que los padres exijan este esquema a su EAPB en caso de no recibirlo oportunamente.

Adicionalmente, la vacuna contra la tos ferina está indicada en mujeres gestantes, ya que confiere protección al recién nacido y disminuye el riesgo de infecciones graves en los primeros meses de vida. Aunque aún no está incluida en el PAI, se recomienda de manera

particular que todas las personas que estarán en contacto cercano con niños menores de seis meses también se vacunen.

Juventud, Adultez. Vejez:

Los equipos deberán sensibilizar a las familias y personas mayores de 60 años y más sobre la importancia de la vacunación con la contra el Neumococo

La enfermedad del neumococo incluye una variedad de infecciones causadas por la bacteria Streptococcus pneumoniae (estreptococo). Los diferentes tipos de enfermedades por el neumococo incluyen la bacteriemia de neumococo, meningitis, y pulmonía. La vacuna contra el neumococo es recomendada para los adultos basándose en una variedad de factores de riesgo. Es recomendada para los siguientes grupos:

• Personas mayor de 60 años de edad.

• Personas entre los 19 y 59 años de edad que tengan asma, o que fumen.

• Personas entre los 2 y 59 años de edad con une de los siguientes problemas de salud a largo plazo: enfermedad del corazón, enfermedad de los pulmones, enfermedad de células falciformes, diabetes, alcoholismo, cirrosis, derrames de líquido cefalorraquídeo, o implante coclear.

• Personas entre los 2 y 59 años con una condición que debilite la resistencia a la infección, incluyendo el linfoma, leucemia, VIH o SIDA, falla renal, un vaso sanguíneo dañado o estriado, o un trasplante de órgano.

• Personas entre los 2 y 59 años que esté recibiendo un tratamiento que debilite la resistencia a la infección, incluyendo la terapia de radiación, algunos medicamentos para el cáncer, o esteroides a largo plazo

Fiebre Amarilla

Es una infección transmitida por el mosquito Aedes aegypti, que, al picar, si se encuentra infectado, transmite el virus a los humanos. Esta enfermedad es muy letal; solo se han conocido pocos casos de personas que han padecido esta enfermedad y han sobrevivido.

Los síntomas son dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, fiebre, sofoco, inapetencia, vómito y color amarillo en la piel por el daño del hígado; igualmente, daño en riñones, corazón, hemorragias (pérdida de sangre), pérdida de la conciencia y coma.

I. contención de la Resistencia antimicrobiana en sesiones cuidArte:

Momento de Curso de vida: Adolescencia, juventud, adultez, vejez

La acción artística favorecerá procesos de reflexión individual y colectiva, sobre la importancia de adquirir y usar de manera adecuada los antimicrobianos especialmente los antibióticos, para reducir la aparición y propagación de patógenos farmacorresistentes y la Resistencia antimicrobiana.

El objetivo de las sesiones Cuidarte para la contención de la Resistencia a los antimicrobianos es promover en espacios públicos procesos de aprendizaje, participación y reflexión crítica con la ciudadanía que permitan incrementar la comprensión y conocimiento sobre la resistencia antimicrobiana y promover mejores prácticas para frenar la aparición y propagación de infecciones resistentes a los medicamentos. a través del arte como herramienta pedagógica, en el marco de la Semana Mundial de la Concientización sobre la Resistencia antimicrobiana que se celebra cada año del 18 al 24 de noviembre, el lema de la campaña se determina por parte de la OMS cada año.

Contenidos mínimos:

-Los microorganismos son muy pequeños, se encuentran en cualquier lugar, son diferentes, los más conocidos son los virus, bacterias hongos y parásitos. Algunos producen enfermedades y esto depende de las características del microorganismo y de las defensas que tenga la persona.

-El tratamiento que se necesita para curar enfermedades producidas por los microorganismos (enfermedades infecciosas) es diferente de acuerdo con el tipo de microorganismo.

-Los medicamentos que se utilizan para tratar las enfermedades infecciosas en humanos, animales y plantas se llaman antimicrobianos y de acuerdo con el microorganismo que produce la infección son diferentes: antibióticos (para infecciones producidas por bacterias), antivíricos (para las producidas por virus), Antifúngicos (para las producidas por hongos) y antiparasitarios (infecciones producidas por parásitos)

- Si continuamos usando los antimicrobianos (Hacer énfasis en antibióticos) de manera inadecuada, los microorganismos se hacen resistentes a ellos y dejan de ser efectivos para combatir al microorganismo que causó la enfermedad.

-A pesar de que se tenga una infección, no en todos los casos se requiere tomar antimicrobianos, la necesidad de usarlos, el tipo de antimicrobiano, la dosis y el tiempo por el cual se deben utilizar, solo lo debe establecer el profesional en medicina.

-Qué es la Resistencia antimicrobiana?

Surge cuando las bacterias, los virus, los hongos y los parásitos cambian a lo largo del tiempo y dejan de responder a los medicamentos. Como consecuencia de la resistencia, los antibióticos y otros medicamentos antimicrobianos se vuelven ineficaces, por lo que las infecciones son cada vez más difíciles o imposibles de tratar.

- ¿Qué es la auto prescripción? se define como la venta directa al paciente de medicamentos regulados como de “Venta Bajo Fórmula Médica” sin la prescripción correspondiente. Los antibióticos son medicamentos que se deben comprar y vender con fórmula médica

-**Cómo puedo ayudar a frenar la aparición de la Resistencia antimicrobiana?**

* No compre antimicrobianos sin prescripción

* Nunca insista a su médico para que le prescriba antimicrobianos.

* Nunca solicite al vendedor de la droguería que le venda o recomiende antibióticos sin prescripción.

* Cambiando la forma en que prescribimos y usamos los antimicrobianos podemos lograr que sean efectivos durante más tiempo.

* Nunca acepte recomendaciones sobre el uso de antimicrobianos que no provengan de un profesional cualificado.

*Sólo toma antibiótico si tu médico u odontólogo lo formuló.

* Los antibióticos no son útiles contra los resfriados o gripa.

* No tomo antibióticos y otros antimicrobianos, a menos que los necesite, pues en el futuro podrían dejar de funcionar.

* Consumir antibiótico sin prescripción médica puede ser riesgoso para tu salud.

* Tomar el antibiótico en las dosis, con la frecuencia y por el tiempo que fue formulado para que sean eficaces.

*Aumentar la dosis o el tiempo que tomas un antibiótico no te ayudará a mejorar más rápido, pero si puede aumentar el riesgo de efectos secundarios.

*Si los síntomas de infección continúan, consulta a tu médico.

*La gripa y el resfriado no se curan con antibióticos.

*Los antibióticos no quitan el dolor, matan bacterias.

*Los antibióticos no previenen el contagio de la gripa ni de otros virus.

*Si te sobra antibiótico, no lo uses en el futuro sin consultar a tu médico ni lo compartas con familiares y amigos.

*No administre sus antibióticos a sus mascotas.

*No interrumpas o suspendas antes de lo indicado los antibióticos, así te sientas mejor.

*El lavado de manos frecuente evita que nos enfermemos.

*El inadecuado uso de los antibióticos ocasiona bacterias resistentes a los tratamientos.

*Los medicamentos, así como sus envolturas, pueden generar afectaciones en la salud y el ambiente, si son eliminados inadecuadamente.

* No elimines medicamentos por el inodoro, ni el desagüe, tampoco los deposites en las bolsas blancas, negras o verdes de basura.

*Si tienes en tu hogar medicamentos vencidos, que fueron parcialmente usados, en mal estado o que no piensas utilizar, llévalos ya no necesitas, llévalos a los puntos seguros para su recolección “puntos azules”, que están ubicados en droguerías, almacenes de cadena, centros veterinarios y entidades públicas.

*Sabías que en Bogotá no se deben comprar ni vender antibióticos sin fórmula? Conoce la Resolución 234 de 2005.

*Frenar la resistencia a los antibióticos es responsabilidad de todos.

1	15 de octubre	Día internacional del Lavado de manos	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud Alianza Mundial para el Lavado de Manos
2	18-24 de noviembre	Semana Mundial de la Concientización sobre la Resistencia a los antimicrobianos	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
3	5 de mayo	Día Mundial de higiene de manos	Fecha decretada por la Organización Mundial de la salud

Nota para las acciones audiovisuales desde la SDS equipo cuidArte.

Cuando se requiera al equipo o profesional de cuidArte desde nivel central SDS, para la creación de piezas audiovisuales o estrategias comunicativas, será validado por una sesión colectiva o sesiones, según el tiempo que disponga la grabación, donde estará soportado con el formato de sesiones colectivas y la sesión se sumara al tema solicitado en la grabación.

Nota sesiones grupos socioeducativos. *: En los casos que no sea posible concertar con la totalidad de los grupos socioeducativos, o cuando no se cuente con el espacio para el desarrollo de las temáticas, estas podrán complementarse mediante sesiones educativas- itinerantes. (Esta nota aplicará para los meses de* ***diciembre y enero*** *o cuando el grupo no continúe el proceso)*

Soportes o medios de verificación:

DETALLE DE LA ACTIVIDAD	*PERIODICIDAD*	*TALENTO HUMANO*	*SOPORTES*
Momento de creación artística	Mensual	Perfil Profesional Universitario (2): Licenciado o maestro en artes escénicas, artes plásticas, musicales, danza o educación artística. Nota: De los equipos conformados en cada subred, uno debe contar con un profesional universitario en educación física, profesional en Cultura Física y/o Deportes. Perfil técnico (1): Técnico en artes Escénicas, actuación, artes musicales, teatro o a fin al programa de artes.	• Acta de reunión momento de creación artística según necesidad. (Esta acta Aplica para los grupos socioeducativos y sesiones educativas) • Acta reunión asistencia técnica SDS o Subred
Implementación de sesiones grupal	Mensual		• Formato sesión colectiva conteo de número de personas participantes, componente proceso y tema. • Formato encuesta de percepción 10% población abordada en el espacio público.
Sistematización	Mensual		• Descarga Fuente base GESI sesiones colectivas componente cuidArte y encuesta percepción, enviar al correo del profesional en artes subred norte con copia al correo del espaciopublico@saludcapital.gov.co el séptimo (7) día hábil.

3. Indicadores

Evaluar el nivel de impacto que tienen las acciones artísticas en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los diferentes escenarios, públicos, educativos institucionales o en grupos de base comunitaria.

Numerador: Sumatoria de los valores de respuesta de la población encuestada / Denominador: Total de población encuestada * Valor máximo de la escala de evaluación * 100

Fuente:

Encuesta de percepción componente cuidArte cuidándonos a través del arte_ Gestión en el Sistema de información GESI – SDS – Encuestas de percepción_ Indicador reportado por el profesional maestro escénico de la Subred Norte.

Nota: El reporte de este indicador estará a cargo del o la profesional de artes escénicas Subred Norte.

Referencias bibliográficas

- Control de cambios

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN
1	15/08/2025	Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC octubre 2025
2	24/09/2025	Se realizó ajuste ficha técnica, relacionando la articulación con el profesional en cuentería y claridad soporte de entrega.
3	18/12/2025	Se realizó ficha técnica, relacionado a la actividad en grabaciones solicitada por la OAC o desde nivel central.

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre (s)	Claudia Ortega Realpe Sandra Rojas Avila Andrea Batidas Pérez Maribel Romero Cubillos Ivonne Arévalo Moreno Diana Patricia Sandoval Gina Rangel Medina Rodrigo Lopera Isaza Carolina Sanchez Angela Lopez Alejandra Ramirez Miriam Gordillo Paula Ximena Ramirez Astrid Montel Javier Isaac Maldonado F.	Diana Sofia Rios Oliveros Claudia Milena Cuellar Segura Diana Marcela Walteros Acero Marcela Martínez Contreras	Patricia Eugenia Molano Builes Maria Belen Jaimes Sanabria
Firma (s)			
Cargo	Lider Entorno cuidador comunitario _SDS Equipo tecnico Determinantes	Subdirectora de Determinantes en Salud Subdirectora de Gestión y Evaluación de Políticas en Salud Pública Subdirectora de Vigilancia en Salud Pública	Directora de Salud Colectiva Directora de Epidemiologia, Análisis y Gestión de Políticas en Salud Colectiva

		Subdirectora de Acciones Colectivas	
Fecha	Diciembre 2025	Diciembre 2025	Diciembre 2025