ACTADEREUNIÓNOCOMITÉ

TRD:						
Fecha	**DD**	**MM**	**AAAA**	**Hora Inicio**	**Hora Final**	**Elaboró Acta:**
	05	11	2025	1:30	4:00	Diana Gómez Palomino
Lugar: CALI 6						**Proceso:** GESTION DE SALUD PUBLICA contrato interadministrativo Nº 4145.010.27.1.0038-2025
Reunión o Comité: Encuentro comunitario "Cuidando de ti, para cuidar".						
Objetivo de la Reunión o Comité: Operativizar acciones territoriales para la atención de condiciones de la población con discapacidad o en riesgo de adquirirla, a través de equipos de acción comunitaria.						
Número de Acta: 04						

ASISTENTES
Ver Listado de Asistencia.

ORDEN DEL DIA
1. Objetivos
2. Presentación de los asistentes
3 Desarrollo del encuentro comunitario
4. Conclusiones

DESARROLLO DE LAREUNIÓN

1. Objetivos

Objetivo general:

Fortalecer las capacidades de autocuidado y salud mental de los cuidadores del territorio, brindando estrategias prácticas y emocionalmente significativas que les permitan mejorar su bienestar integral.

Objetivos específicos:

- Reconocer la importancia del rol del cuidador dentro del núcleo familiar y comunitario.
- Identificar factores de riesgo asociados al desgaste emocional y físico en cuidadores.
- Brindar herramientas de autocuidado para la gestión emocional, el descanso, la salud física y la organización del tiempo.

2. Presentación de los asistentes

El día 04 de noviembre del año 2025, en las instalaciones del **C.A.L.I. 6,** se llevó a cabo un encuentro comunitario en el horario comprendido entre la 1:30 p.m. y las 3:30 p.m. El espacio fue liderado por el equipo del componente de **Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC)** de la Red de Salud del Norte, conformado por profesionales de fisioterapia, trabajo social, psicología, auxiliares en salud y personal administrativo, quienes trabajaron de manera articulada para el desarrollo de la actividad.

Este encuentro llevó por nombre **"Cuidando de ti, para cuidar"**, una estrategia orientada al cuidado del cuidador, reconociendo la importancia de brindar apoyo emocional, físico y social a quienes asumen roles de acompañamiento dentro de sus hogares y la comunidad. La jornada se diseñó con un enfoque integral que permite identificar las experiencias, cargas y desafíos cotidianos que enfrentan las personas cuidadoras, entendiendo que su bienestar es un pilar esencial para el adecuado cuidado de otros. La actividad tuvo como propósito fortalecer el autocuidado, promover el bienestar integral y favorecer la salud mental de esta población, considerando que el acompañamiento constante y la dedicación prolongada suelen generar desgaste emocional, estrés acumulado y fatiga física.

Asimismo, se buscó **visibilizar las necesidades particulares** de las personas cuidadoras y reconocer el valor fundamental de su labor dentro del tejido social. Durante el encuentro se ofrecieron herramientas prácticas para la gestión del estrés, técnicas de relajación, estrategias para mejorar la comunicación en el hogar y orientaciones para establecer límites saludables. Del mismo modo, se promovió la construcción de **redes de apoyo** que faciliten la corresponsabilidad en el cuidado, reduzcan la sobrecarga y fortalezcan el sentido de comunidad. A través de espacios participativos, reflexivos y formativos, la estrategia permitió fortalecer capacidades, generar conciencia sobre la importancia de priorizar la propia salud y favorecer la adopción de prácticas que contribuyan a un cuidado más sostenible, humano y equilibrado. En definitiva, la actividad se consolidó como un espacio de reconocimiento, aprendizaje y bienestar para quienes dedican su tiempo y energía a cuidar de otros.

La participación de la comunidad fue significativa, logrando convocar un total de 86 personas de manera gradual y paulatinamente, quienes manifestaron desde el inicio una actitud abierta y receptiva frente a los temas propuestos. La jornada inició con la bienvenida institucional y la presentación del equipo RBC, quienes explicaron los objetivos del encuentro y la metodología que se implementaría a lo largo del proceso.

3. Desarrollo de espacios comunitarios

La jornada se desarrolló en las instalaciones del C.A.L.I. 6, entre la 1:30 p.m. y las 3:30 p.m., en un ambiente cálido, participativo y profundamente receptivo por parte de la comunidad. Desde el inicio, los asistentes expresaron entusiasmo por la temática y agradecimiento por la presencia del equipo de **Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC)**, reconociendo la importancia de que el sistema de salud se acerque al territorio para brindar acompañamiento integral.

La actividad inició con una bienvenida institucional y la presentación del equipo RBC, quienes explicaron la dinámica de la jornada y la organización de los servicios en formato de feria. Esta forma de trabajo permitió que las personas se sintieran en un espacio libre, dinámico y cercano, facilitando la interacción constante y la circulación entre los stands según sus necesidades e intereses.

Desde los primeros momentos, los asistentes manifestaron sentirse valorados y tenidos en cuenta, expresando que pocas veces encuentran actividades dirigidas específicamente a ellos, a su bienestar y a su salud mental. Es importante mencionar que la asistencia se dio de forma paulatina, con la llegada de pequeños grupos a lo largo de la jornada, lo que no impidió que se evidenciara una buena acogida por parte de la comunidad. Este reconocimiento generó una disposición positiva que se reflejó en el diálogo abierto, las preguntas constantes y el deseo de compartir experiencias personales relacionadas con el proceso de cuidar a un familiar.

Asimismo, este ambiente de confianza permitió identificar las principales inquietudes y emociones asociadas al rol del cuidador, fortaleciendo la interacción entre los participantes y propiciando un espacio donde se validaron sus esfuerzos, se compartieron estrategias de afrontamiento y se reafirmó la importancia de cuidar también de sí mismos.

Muchos asistentes expresaron que la temática les llegó “al corazón”, pues describieron que en su vida diaria suelen priorizar el bienestar de quienes cuidan, dejando de lado sus propias emociones, rutinas de autocuidado y necesidades. Esta identificación colectiva fortaleció el ambiente emocional del encuentro, generando empatía entre participantes y permitiendo que se escuchan mutuamente desde la comprensión y el respeto.

El stand educativo dedicado al cuidado del cuidador fue uno de los espacios con mayor acogida. Allí, los cuidadores tuvieron la oportunidad de conversar de manera más íntima y personalizada con el equipo RBC, profundizando en temas como:

- el desgaste emocional,
- la sobrecarga física,
- los sentimientos de culpa cuando intentan descansar,
- el aislamiento,

- y la dificultad para pedir apoyo.

El equipo brindó orientación profesional y estrategias prácticas para manejar estas situaciones, lo que fue agradecido por gran parte de los asistentes. Muchos manifestaron que nunca antes habían recibido este tipo de acompañamiento y que el simple hecho de ser escuchados ya les generaba alivio. Además de lo anterior la feria de servicios fue recibida de manera muy positiva. La disposición en stands permitió que el proceso fuera más organizado, fluido y cercano, generando una experiencia agradable para cada participante. Los asistentes destacaron la posibilidad de moverse libremente, preguntar sin prisa y recibir atención personalizada en cada estación.

Los servicios de salud ofrecidos por parte de la Red de Salud del Norte incluyeron: Tamizaje de riesgo cardiovascular, en el que participaron 45 personas. Los participantes expresaron la importancia de conocer su estado de salud, especialmente quienes ya presentaban antecedentes de hipertensión o diabetes. En el stand de vacunación, hubo 25 personas inmunizadas, quienes agradecieron poder recibir las vacunas sin necesidad de desplazarse a otro punto de atención. Además de lo ya mencionado, también se contó con la presencia del stand de **Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC) y Discapacidad**. Este espacio se utilizó como estrategia para promover el acceso a la ruta de certificación de discapacidad, socializar sus beneficios y dar a conocer las diferentes ofertas institucionales disponibles en la comuna.Se orientaron para certificado de discapacidad, donde se atendieron 3 casos.
Los asistentes valoraron la claridad y explicación detallada sobre el proceso. y en el stand de demandas inducidas a rutas PYMS, donde 18 personas fueron orientadas hacia atención en medicina general, psicología, trabajo social y otros servicios; como respuesta la comunidad expresó que este acompañamiento facilita el acceso y evita trámites confusos.

Finalmente se dio cierre al encuentro comunitario con el compartir de un refrigerio saludable, el cual constaba de un sandwich de jamon y queso, acompañado de jugo de piña sin azúcar añadido, a lo cual la comunidad expresó agradecimiento por el compartir y por la claridad de la información brindada,y la utilidad de los servicios ofertados. Los asistentes manifestaron sentirse acompañados y reconocidos. Muchos expresaron que este tipo de espacios les permite “respirar”, “pensar en uno mismo” y comprender que cuidar de su salud es tan importante como cuidar a quienes acompañan.

La jornada se convirtió en un momento de encuentro, apoyo mutuo y aprendizaje, donde las historias compartidas se transformaron en puntos de conexión emocional entre los participantes.

4. Conclusión

El encuentro comunitario fue altamente significativo y bien recibido por los asistentes. La modalidad de feria de servicios facilitó el acceso a la atención en salud y permitió una interacción personalizada en cada uno de los stands, favoreciendo una comunicación cercana y efectiva entre la comunidad y los equipos profesionales. La inclusión de un stand especializado en educación sobre el cuidado al cuidador fortaleció los procesos de atención emocional y permitió acompañar a los cuidadores desde una perspectiva integral y humanizada, reconociendo sus necesidades particulares y la importancia de su rol en el bienestar familiar.

La comunidad expresó gratitud por el espacio, resaltando lo valioso que resulta sentirse escuchada, comprendida y respaldada en sus responsabilidades cotidianas. La jornada promovió el autocuidado, reforzó las redes de apoyo y acercó múltiples servicios de salud alterritorio, generando un impacto positivo en la percepción y el acceso a la oferta institucional.

En conclusión, este tipo de intervenciones no solo fortalecen la salud pública comunitaria,sino que también contribuyen a empoderar a los cuidadores, mejorar su calidad de vida y consolidar una cultura de cuidado más consciente, solidaria y sostenible. Por ello, se recomienda continuar implementando y replicando estas estrategias, ampliando su alcance y garantizando la continuidad del acompañamiento psicosocial a esta población.

TAREAS ASIGNADAS		
Qué hacer	**Responsable**	**Fecha**
Realizar derivación y seguimiento en salud	**E.S.E. Norte**	**A partir de la fecha**

FIRMAS (RESPONSABLES):

Diana Sofia Flor M.

Elaboró: DIANA SOFIA FLOR MESTIZO
Cargo: FISIOTERAPEUTA

Diana Gómez.

Responsable Reunión: DIANA GOMEZ PALOMINO
Cargo: TRABAJADORA SOCIAL