Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Villapinzón
Lugar	Vereda quincha
Fecha	23 abril 2026
Tema	Cuidado y autocuidado
Entorno	Comunitario
Objetivo	Realizar talleres de fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado enfatizando en hábitos e higiene personal.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Diyireth Natalia Rodriguez López
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1077146730
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

La población beneficiaria fue 10 asistentes quienes son madres de programas que tienen el municipio de Villapinzón; cabe resaltar que no se presentaron asistentes con discapacidad.

2. **Metodología de la actividad realizada**

La fecha y hora para la reunión fue programada con desarrollo social a quienes se les manifestó la importancia de enfatizar en la importancia de implementar no solo un cuidado integral sino a la vez el autocuidado puesto que muchas veces los cuidadores se entregan 100% al cuidado de las personas y se dejan a un lado en aspectos físicos, emocionales y espirituales.

Para la ejecución de la actividad se divide en tres momentos, apertura del tema por medio de una actividad lúdica de inicio seguido de la explicación del tema central y luego se procede a responder inquietudes manifestadas por los asistentes.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realiza una actividad de buscar parejas sobre los elementos de higiene personal.



https://wordwall.net/es/resource/15866818/elementos-de-higiene-personal

2.2 Explicación del tema

"El cuidado es una acción que se concreta a partir de relaciones, es una acción entre seres vivos. Todos cuidan y son cuidados'' (Kuerten, Lenise do Prado, & De Gasperi, 2009). Como acción humana, el cuidado abre la perspectiva del otro, la mirada hacia sus necesidades e intereses y hacia sus formas de ser y de actuar.

En esta relación, se potencia la autonomía y el respeto, situando tanto a la persona cuidadora como a la persona sujeto de cuidado como sujetos activos, que establecen una relación de corresponsabilidad y reciprocidad.

Es de anotar que antes de establecer una relación con el otro, cada persona debe reconocerse a sí misma, contando con elementos que le ayuden a asumir diversos problemas, y por ende gozar de salud mental; la cual es definida por la Organización Mundial de la Salud como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" (Organización Mundial de la Salud, 2013)

Un cuidador o cuidadora puede ser un familiar, amigo, profesional o cualquier persona voluntaria que asume la responsabilidad de atender las necesidades físicas, emocionales y sociales de otra persona, esta actividad implica dedicar tiempo, atención y afecto a una persona que necesita ayuda para realizar sus actividades cotidianas.

Pueden brindar atención en el hogar, hospital u otro entorno de atención médica y realizar diversas funciones o tareas, como: Asistencia en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria como bañarse, comer o tomar medicamentos. Proporcionar apoyo emocional y social. Organizar actividades previas a la atención médica. Facilitar la comunicación y la participación. Promover la autonomía y prevenir complicaciones. Tomar decisiones sanitarias e higiénicas. Tomar decisiones financieras.

Tipos de cuidadores:

- Cuidador Formal. Aquel que ha recibido una formación específica y es remunerado por sus servicios. Su rol es brindar apoyo especializado, generalmente en el domicilio o en instituciones de cuidado
- Cuidador Informal. Aquel que no dispone de formación o capacitación, ni es remunerado, tiene un elevado grado de compromiso y una atención sin límites de horario debido a su cercanía con la persona que necesita atención. Suelen ser familiares cercanos, como hijos, cónyuges, padres, hermanos o en ocasiones personas de su círculo social como amigos o vecinos

Aunque no existe un perfil único de cuidador, ya que depende de las características y circunstancias de cada caso, se pueden identificar algunos factores que influyen en la decisión
de asumir el rol de cuidador, como el grado de parentesco, el vínculo afectivo, la disponibilidad, la capacidad y la motivación.

ESTRATEGIA CUIDANDO CUIDADORES

Es una estrategia comunitaria basada en los principios de la Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC), orientada al fortalecimiento de las capacidades físicas, emocionales y sociales de las personas que ejercen labores de cuidado, especialmente de personas con dependencia funcional, personas mayores y con enfermedades crónicas y huérfanas A través de encuentros participativos, espacios formativos y acciones colectivas, se busca reconocer, valorar y dignificar el rol del cuidador, promoviendo su bienestar integral y fomentando la corresponsabilidad del entorno familiar, institucional y comunitario. La actividad contempla el desarrollo de talleres vivenciales, rutas de autocuidado, redes de apoyo mutuo y jornadas de
descanso activo, articulando herramientas prácticas para el cuidado diario con enfoques de salud mental, derechos y gestión comunitaria. Así, se construyen entornos protectores donde cuidar no signifique agotarse, y donde el cuidado sea un acto compartido, reconocido y acompañado desde lo local.

La actividad “Cuidando Cuidadores” se enmarca en lo dispuesto por la Resolución 3280 de 2018, que establece la organización de la atención en salud a través de las Rutas Integrales, reconociendo la importancia de los cuidadores como actores fundamentales en el mantenimiento de la salud y la calidad de vida de personas con necesidades especiales de cuidado, como personas mayores, personas con discapacidad, con enfermedades crónicas y niños y niñas de primera infancia. Esta estrategia busca desarrollar procesos comunitarios de

fortalecimiento de capacidades, autocuidado, apoyo psicosocial y articulación institucional para dignificar el rol del cuidador, minimizar la sobrecarga física y emocional, y garantizar el acceso a entornos protectores. Desde una perspectiva de salud pública, "Cuidando Cuidadores" se conecta directamente con el componente de intervenciones colectivas del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), al abordar determinantes sociales, promover redes de apoyo y facilitar el acceso a conocimientos y herramientas prácticas para el cuidado. La estrategia aporta a la gestión integral del riesgo y al fortalecimiento del tejido social en el territorio, articulando acciones de promoción de la salud, prevención de enfermedades y participación comunitaria, contribuyendo al desarrollo de entornos saludables, seguros y solidarios para quienes cuidan y para quienes son cuidados.

El autocuidado es la capacidad de individuos y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y mantener el bienestar integral (físico, mental y emocional) mediante acciones cotidianas informadas. Incluye alimentación saludable, ejercicio, descanso, higiene, gestión del estrés y conexión social, mejorando la calidad de vida y reduciendo el agotamiento.

Claves del Autocuidado Integral:

- Físico: Ejercicio regular, dieta equilibrada, sueño reparador y buena higiene.
- Mental/Emocional: Gestión de emociones, práctica de la gratitud, relajación y búsqueda de ayuda profesional si es necesario.
- Social: Cultivar relaciones saludables y apoyo comunitario.
- Espiritual: Meditación, mindfulness o actividades que den sentido de propósito.

Beneficios y Consideraciones:

- Impacto: Reduce el estrés, previene enfermedades como diabetes o depresión, y fortalece la autoestima.
- Equilibrio: No es egoísmo, sino un acto de responsabilidad propia que permite estar mejor para uno mismo y para los demás.
- Alerta: El autocuidado no debe convertirse en una fuente de estrés o autoexigencia excesiva; la clave es la flexibilidad y el disfrute, no la presión por cumplir metas.

El autocuidado es un proceso personalizado que evoluciona con las necesidades de cada persona.

Los hábitos saludables

Son conductas diarias que mejoran el bienestar físico y mental, previniendo enfermedades y aumentando la calidad de vida. Los pilares fundamentales incluyen una alimentación equilibrada, ejercicio regular, sueño adecuado, gestión del estrés e higiene personal. Adoptar estos cambios pequeños y constantes ayuda a mantener un peso saludable y energía diaria.

Entre los hábitos encontramos:

Alimentación Balanceada:

- Consumir frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales.
- Reducir el consumo de azúcares, harinas refinadas y productos ultraprocesados.
- Mantener una correcta hidratación bebiendo suficiente agua durante el día.

Actividad Física Regular:

- Realizar ejercicio físico de manera constante (como caminar, correr, nadar) para mejorar la salud cardiovascular.
- Reducir el sedentarismo, evitando pasar largas horas frente a pantallas.
- Descanso y Sueño:
- Dormir entre 7 y 8 horas diarias para permitir que el cuerpo y la mente se recuperen.
- Establecer rutinas de sueño relajantes antes de acostarse.

Salud Mental y Emocional:

- Gestionar el estrés a través de técnicas de relajación, pasatiempos o actividad física.
- Fomentar relaciones sociales positivas y mantener una actitud mental positiva.
- Higiene y Prevención:

Higiene personal:

La higiene personal consiste en hábitos diarios de limpieza corporal (baño, lavado de manos, cepillado de dientes) fundamentales para prevenir infecciones, enfermedades respiratorias y gastrointestinales, mejorar la salud física y fomentar el bienestar social. Incluye el uso de productos propios, ropa limpia y, a menudo, se refuerza desde la infancia para asegurar un desarrollo saludable.

Hábitos esenciales de higiene personal:

- Lavado de manos: Es la medida más efectiva para prevenir enfermedades. Debe hacerse con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño, toser, estornudar o tocar superficies sucias.
- Ducha diaria: Bañarse a diario con agua y jabón ayuda a eliminar la suciedad, bacterias y el sudor, previniendo olores corporales.

- Higiene bucal: Cepillarse los dientes al menos dos veces al día (preferiblemente después de cada comida) durante 2 a 3 minutos, usando pasta dental y limpiando la lengua.
- Cuidado de uñas: Mantener las uñas cortas y limpias para evitar la acumulación de suciedad y gérmenes.
- Higiene del cabello: Lavar el cabello con regularidad para evitar la acumulación de grasa y suciedad.
- Ropa limpia: Cambiarse la ropa diariamente, incluyendo ropa interior y calcetines, especialmente después de realizar actividad física.
- Higiene en el baño: Lavarse las manos adecuadamente, incluyendo entre los dedos y debajo de las uñas, durante 20-30 segundos.

Beneficios de una buena higiene:

- Prevención de infecciones: Reduce el riesgo de enfermedades cutáneas, infecciones respiratorias y contagios.
- Salud mental y social: Aumenta la confianza en uno mismo y facilita las relaciones interpersonales al mejorar la apariencia y eliminar malos olores.
- Salud bucodental: Previene caries, dolor y pérdida de dientes.

Recomendaciones adicionales:

- Evitar compartir elementos de higiene personal como cepillos de dientes, toallas o cuchillas de afeitar.
- Secar bien el cuerpo, especialmente los pies y áreas entre los dedos, tras el baño para evitar infecciones por hongos.
- Utilizar productos de higiene adecuados para el tipo de piel y mantener la piel hidratada.

Adoptar estos hábitos no implica reglas estrictas, sino encontrar un equilibrio sostenible que te permita disfrutar de una vida plena y saludable a largo plazo

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Diapositivas (adjuntas)
- Folleto

Cuidado físico y emocional

- Prioriza tu salud física: Asegúrate de seguir una dieta equilibrada, mantenerte hidratado, dormir lo suficiente y hacer ejercicio. Las actividades cortas, como una caminata, pueden marcar la diferencia.
- Busca momentos de relajación y disfrute: Dedica un tiempo cada día, aunque sea de 15 a 30 minutos, a hacer algo que te guste, como leer, escuchar música, ver tu programa favorito o practicar ejercicios de respiración profunda o meditación.
- Sé amable contigo mismo: Es normal experimentar una amplia gama de emociones. Reconoce tus sentimientos y sé compasivo contigo mismo, entendiendo que estás haciendo lo mejor que puedes



Organización y límites

- Delega tareas y pide ayuda: No intentes hacerlo todo solo. Pide ayuda a otros familiares o amigos para tareas específicas, como ir de compras, hacer recados o supervisar a la persona cuidada por un rato.
- Establece límites claros: Define qué y cuánto puedes ofrecer. Fija tiempos de descanso entre tareas y procura cumplirlos.
- Organiza tus tareas: Haz una lista de tareas y priorízalas. A veces, la persona que requiere cuidado puede hacer alguna de las tareas, lo que libera un poco de tiempo

UN CUIDADOR ES:

las manos de alguien
las piernas de alguien
las palabras de alguien
los ojos de alguien

Es ese persona que ayuda a vivir a otro

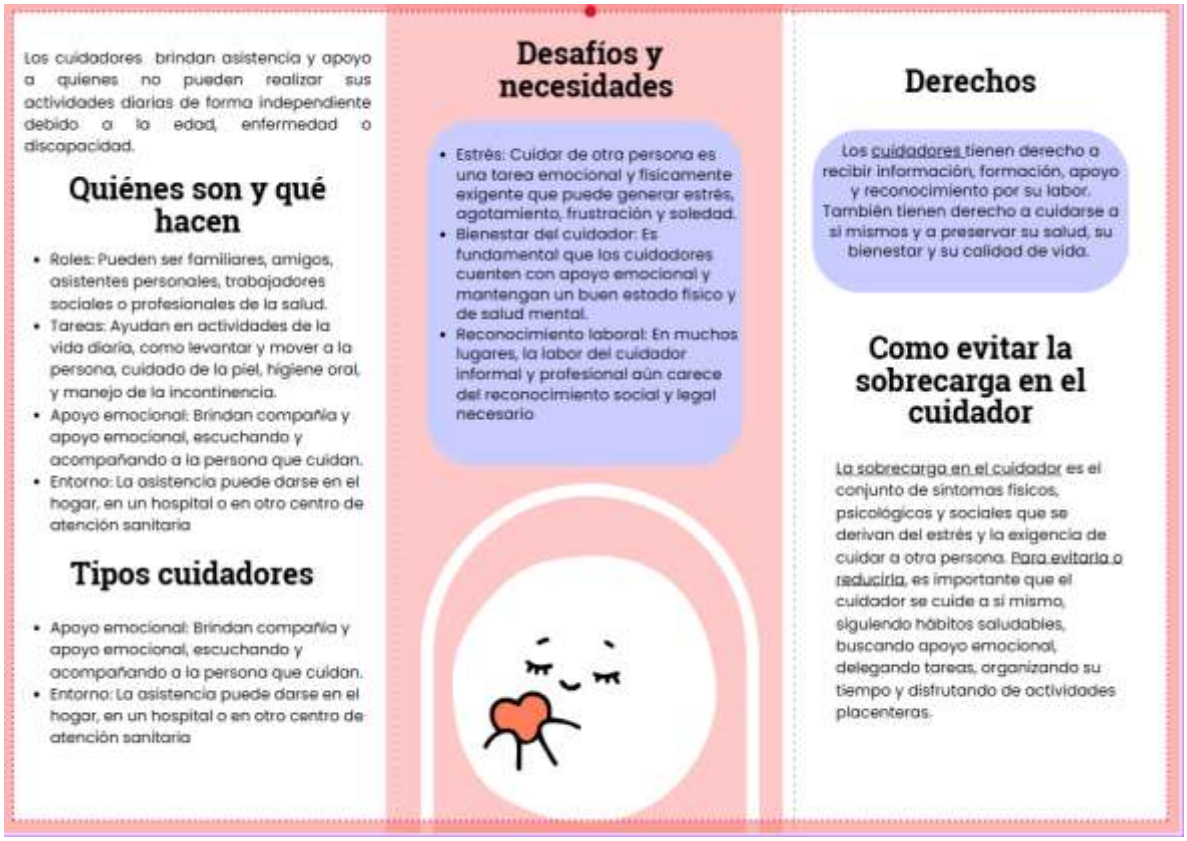
Salud y Bienestar

(fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado)



Referente APS entorno comunitario
Natalia Rodriguez
Enfermera

Gobernación de Cundinamarca



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Las inquietudes manifestadas por los asistentes fueron las siguientes: ¿si conozco el caso de una persona que esta presentando ansiedad y estrés por sobrecarga de cuidado que puedo hacer para ayudarla?, ¡como reconozco que estoy dejando de un lado mi bienestar por estar al cuidado de otra persona?; cabe resaltar que todas las inquietudes fueron resueltas por el profesional.

3. Conclusiones y recomendaciones

Al finalizar la sesión se cumple con el objetivo principal en educar sobre la importancia de diferenciar entre el cuidado y el autocuidado enfatizando en hábitos saludables e higiene personal.

4. Registro fotográfico





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**

