



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SALUD
Subred Integrada de Servicios
de Salud Centro Oriente E.S.E.

SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD
CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

CÓDIGO: ET-CO-FT-001
VERSIÓN: 03
FECHA: 2020-02-10

FORMATO ACTA DE REUNIÓN

FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/08/31	CUMPLIMIENTO ACUERDO # 11 – SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:00 PM

Proceso, área que lidera la reunión	Nombre de quien elabora el acta
GESTIÓN DE POLITICAS	MARIA ALEJANDRA SIERRA

1. Objetivo de la reunión:

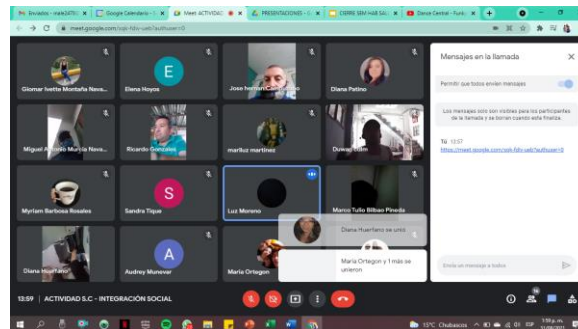
Realizar cumplimiento del acuerdo # 11 para la localidad de San Cristóbal, dando a conocer la importancia del mente y cuerpo desde hábitos saludables y actividad física.

2. Temas a tratar:

Actividad física / Covid-19
Hábitos Saludables

3. Desarrollo:

El día 31 de agosto del 2021, se reúnen por medio de la plataforma Google Meet, la comunidad que pertenece al grupo de bono de integración social entre PcD y cuidadores de la localidad de San Cristóbal, la delegada Luz Marina Calero y la profesional María Alejandra Sierra de la Subred Centro Oriente.



la referente Vanessa Hernández de crónicos refiere el plan estratégico y como este busca prevenir las enfermedades crónicas pro medio de hábitos de vida saludable, en donde refiere que las enfermedades crónicas son Las enfermedades no transmisibles (ENT) son conocidas también como enfermedades crónicas. Son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta.

Los cuatro tipos principales son:

- Las enfermedades cardiovasculares: infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.
- Los diferentes tipos de cáncer.
- Las enfermedades respiratorias crónicas: neumopatía obstructiva crónica o el asma.
- La diabetes.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SALUD
Subred Integrada de Servicios
de Salud Centro Oriente E.S.E.

SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD
CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

CÓDIGO: ET-CO-FT-001
VERSIÓN: 03
FECHA: 2020-02-10

FORMATO ACTA DE REUNIÓN

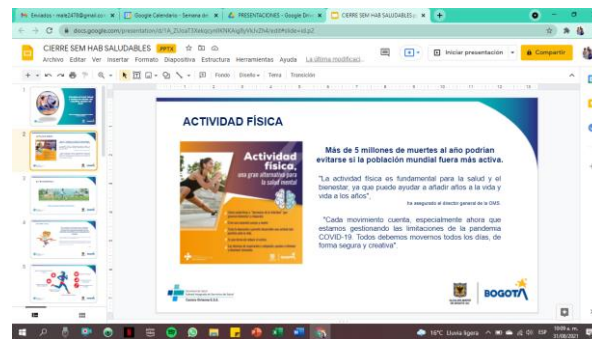
FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/08/31	CUMPLIMIENTO ACUERDO # 11 – SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:00 PM

Adicional que son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes., de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad. También son catalogadas como ENT:

- Las enfermedades huérfanas: crónicamente debilitante, grave, que amenaza la vida.
- Las enfermedades bucales, visuales y auditivas.

Por esto la importancia de prevenirlas desde una buena alimentación, la actividad física, y enfatizando en el no consumo de sustancia psicoactivas, tabaco y alcohol como concientizar las nuevas generaciones y familias por eso buscamos articularnos para realizar desde todas las políticas esta labor.

La profesional María Alejandra, da a conocer que más de 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuera más activa y que la actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años, ahora bien, informa que cada movimiento cuenta, especialmente ahora que estamos gestionando las limitaciones de la pandemia COVID-19. Todos debemos movernos todos los días, de forma segura y creativa.



Por otro lado, la profesional indica que actividad física se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, y que se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica, según la organización mundial de la salud.

Da a conocer los beneficios que trae la actividad física al cuerpo humano y recomendaciones a tener en cuenta para la realización de actividad física.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SALUD

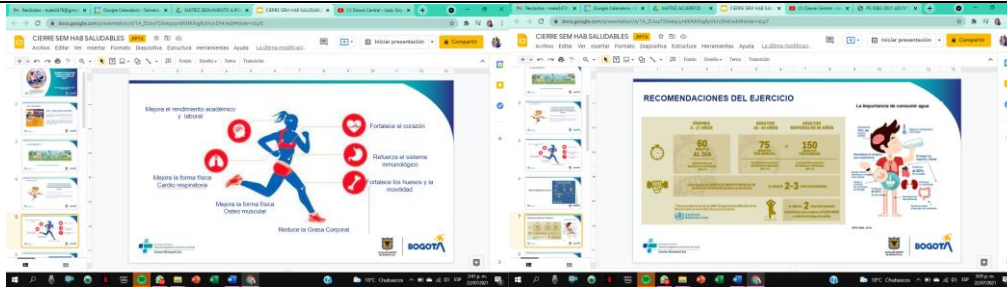
Subred Integrada de Servicios
de Salud Centro Oriente E.S.E.

SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD
CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

CÓDIGO: ET-CO-FT-001
VERSIÓN: 03
FECHA: 2020-02-10

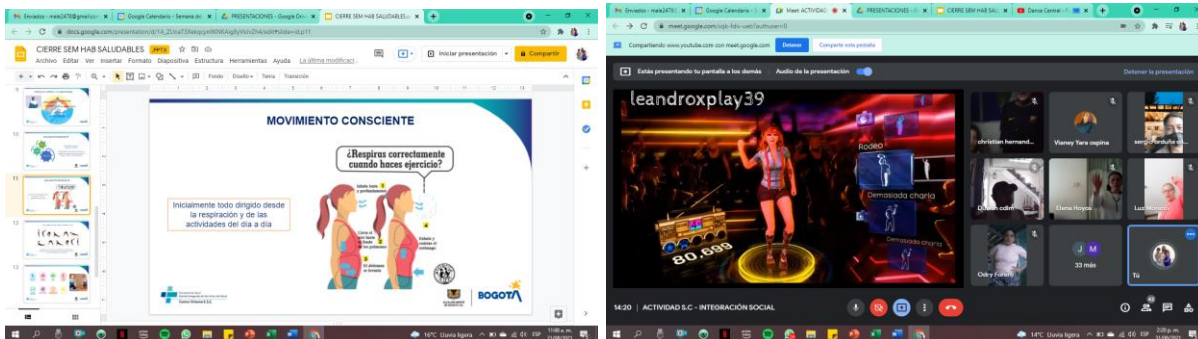
FORMATO ACTA DE REUNIÓN

FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/08/31	CUMPLIMIENTO ACUERDO # 11 – SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:00 PM



Lo anterior relacionado con la importancia de conocer y tener la tarea de escuchar el cuerpo humano cuando el mismo se encarga de hacerlo, por ejemplo con un dolor o una molestia, la profesional María Alejandra informa sobre también el manejo de la mente con relación a los momentos emocionales que se pueden presentar y aun más en tiempos de pandemia.

La profesional resuelve dudas y finaliza realizando una actividad de movimiento consciente.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SALUD
Subred Integrada de Servicios
de Salud Centro Oriente E.S.E.

SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD
CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

CÓDIGO: ET-CO-FT-001
VERSIÓN: 03
FECHA: 2020-02-10

FORMATO ACTA DE REUNIÓN

FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/08/31	CUMPLIMIENTO ACUERDO # 11 – SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:00 PM

4. Compromisos Establecidos y Responsables

Qué Tarea o Actividad	Quién Responsable	Cuándo Fecha límite	Observaciones		
			Si	No	
Realizar acta	Alejandra Sierra	31-08-2021			



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SALUD
Subred Integrada de Servicios
de Salud Centro Oriente E.S.E.


SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD
CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

CÓDIGO: ET-CO-FT-001
VERSIÓN: 03
FECHA: 2020-02-10

FORMATO ACTA DE REUNIÓN

FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/08/31	CUMPLIMIENTO ACUERDO # 11 – SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:00 PM

5. Asistencia				
Nombres y Apellidos	Cargo	Área (unidad)	Correo	Firma
Luz Marina Calero	Delegada	Integración Social	lcalero@sdis.gov.co	Asistió
María Alejandra Sierra	Ref. PP Discapacidad	Gestión de Políticas	Male2478@gmail.com	Asistió
Vanessa Hernández	Ref. Crónicos	Gestión de Políticas	psicovanesenter15@gmail.com	Asistió

	SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO	CÓDIGO: ET-CO-FT-001 VERSIÓN: 03 FECHA: 2020-02-10
	FORMATO ACTA DE REUNIÓN	

FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/09/29	CUMPLIMIENTO ACUERDO #13 – LOCALIDAD SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:30 PM

Proceso, área que lidera la reunión	Nombre de quien elabora el acta
GESTIÓN DE POLITICA	MARIA ALEJANDRA SIERRA

1. Objetivo de la reunión:

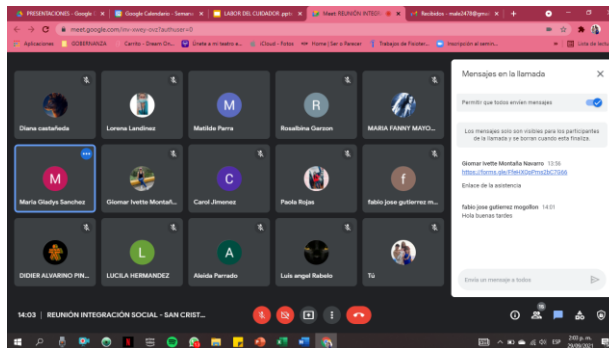
Socializar la importancia de la labor reconocida de los cuidadores y cuidadoras de las Pcd que pertenecen al grupo del bono solidario de integración social, dando cumplimiento al acuerdo en la localidad de San Cristóbal

2. Temas a tratar:

Labor del cuidador


3. Desarrollo:

El día 29 de septiembre del 2021, se reúnen por medio de la plataforma Google Meet las cuidadoras y cuidadores, PcD, las coordinadoras del grupo de integración social y la profesional María Alejandra Sierra de la Subred Centro Oriente.

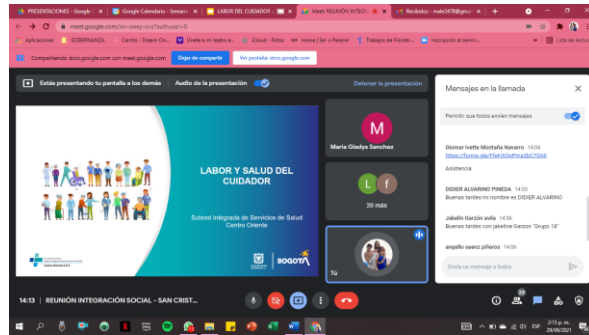


La profesional Maria Alejandra, da a conocer la tematica sobre la labor del cuidador, siendo asi realiza la siguiente presentación con preguntas especificas:

1. ¿Qué es un cuidador de salud?
2. ¿Qué es el estrés del cuidador?
3. ¿Cómo puede afectar la salud el estrés del cuidador?
4. ¿Cuáles son las funciones del cuidador?

	SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO	CÓDIGO: ET-CO-FT-001 VERSIÓN: 03 FECHA: 2020-02-10
	FORMATO ACTA DE REUNIÓN	

FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/09/29	CUMPLIMIENTO ACUERDO #13 – LOCALIDAD SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:30 PM



La profesional empieza a realizar cada pregunta con la intervención de la comunidad:

1. ¿Qué es un cuidador de salud?

La comunidad da a conocer que el ser cuidador es una labor muy detalla para que las personas con discapacidad puedan estar bien, ya que ellos son un apoyo desde lo emocional y físicamente en algunos casos.


2. ¿Qué es el estrés del cuidador?

El estrés genera la tensión emocional y física de la atención que brinda, los signos incluyen:

- Sentirse abrumado
- Sentirse solo, aislado o abandonado por otros
- Dormir demasiado o muy poco
- Ganar o perder mucho peso
- Sentir cansancio la mayor parte del tiempo
- Perder interés en actividades que solía disfrutar
- Irritarse o enojarse fácilmente
- Sentir preocupación o tristeza con frecuencia
- Tener dolores de cabeza o corporales a menudo
- Desarrollar comportamientos poco saludables como fumar o beber demasiado alcohol

3. ¿Cómo puede afectar la salud el estrés del cuidador?

El estrés del cuidador a largo plazo puede aumentar su riesgo de muchos problemas de salud diferentes, algunos de estos problemas pueden ser graves:

	SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO	CÓDIGO: ET-CO-FT-001 VERSIÓN: 03 FECHA: 2020-02-10
	FORMATO ACTA DE REUNIÓN	

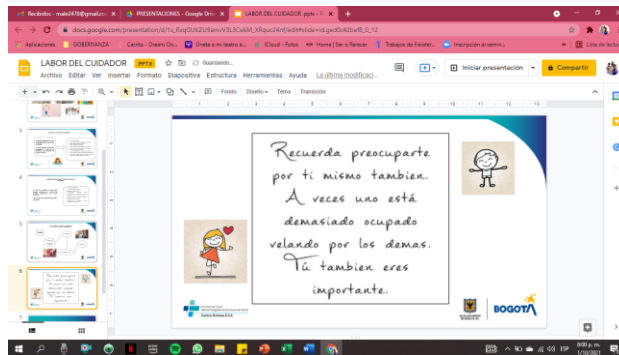
FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/09/29	CUMPLIMIENTO ACUERDO #13 – LOCALIDAD SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:30 PM


- Depresión y ansiedad
- Un sistema inmunitario débil
- Sobrepeso y obesidad
- Enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes o artritis. La depresión y la obesidad pueden aumentar aún más el riesgo de estas afecciones
- Problemas con la memoria a corto plazo o prestar atención

4. ¿Cuáles son las funciones del cuidador?

- Cuidado.
- Ayudar con las necesidades básicas.
- Compañía
- Acompañamientos
- Medicación

La profesional finaliza dando a conocer una frase motivadora para la comunidad.



	SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO	CÓDIGO: ET-CO-FT-001 VERSIÓN: 03 FECHA: 2020-02-10
	FORMATO ACTA DE REUNIÓN	

FECHA AÑO/MES /DÍA	NOMBRE DE LA REUNIÓN	HORA INICIO	HORA FINAL
2021/09/29	CUMPLIMIENTO ACUERDO #13 – LOCALIDAD SAN CRISTOBAL	2:00 PM	3:30 PM

5. Asistencia				Firma
Nombres y Apellidos	Cargo	Área (unidad)	Correo	
Luz Marina Calero	Delegada	Integración Social	Lcalero@sdis.gov.co	<i>Luz Marina Calero</i>
María Alejandra Sierra	Ref. PP Discapacidad	Gestión de políticas	Male2478@gmail.com	<i>M. Alejandra Sierra</i>