

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

ENTORNO CUIDADOR EDUCATIVO

INTERACCIÓN INTEGRAL E INTEGRADA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

FICHA TÉCNICA SALUD Y BIENESTAR

VIGENCIA: 1 de junio al 31 de julio de 2024

Bogotá D.C

TABLA DE CONTENIDO

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Contenido

1. ORIENTACIONES CONCEPTUALES	3
2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN	4
3. METODOLOGÍA	5
Canalización RIAS: Ruta de Atención Integral en Salud	18
Punto Cuídate sé Feliz	20
• Medición de la presión arterial y glucometría:	20
• Procesos de canalización	21
RIAS para población con riesgo o presencia de enfermedades respiratorias crónicas:	23
RIAS para población con riesgo o presencia de trastornos visuales y auditivos	26
Ruta de promoción y mantenimiento de la salud: Finalidad valoración integral	27
RIAS: Ruta de Atención Integral en Salud alteraciones nutricionales	31
Toma de medidas antropométricas:	31
Canalización RIAS: Ruta de Atención Integral en Salud alteraciones nutricionales	32
Entrega de recomendaciones de Alimentación Saludable	32
Recomendaciones generales para personas con riesgo cardiovascular y metabólico	66
REFERENCIAS	70
CONTROL DE CAMBIOS	71

SALUD Y BIENESTAR

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

1. ORIENTACIONES CONCEPTUALES

Las jornadas de salud y bienestar estudiantil desde la educación en salud buscan promover actitudes, practicas, conductas individuales y colectivas sanas y saludables, así como la identificación de riesgos que se convierten en predictores de efectos negativos y que generen afectaciones en la salud y el bienestar de jóvenes y adultos y demás miembros de la comunidad educativa de las instituciones educativas de formación para el trabajo y el desarrollo humano (IETDH) y las Instituciones de Educación Superior (Universidades).

La Educación para la Salud se define como el proceso pedagógico dialógico e intencionado para construir conocimiento y aprendizaje. Mediante el diálogo de saberes, pretende construir o fortalecer el potencial de las personas, familias y comunidades para promover el cuidado de la salud, gestionar el riesgo en salud y transformar positivamente los entornos en los que se desenvuelven la vida, por tanto, la implementación de las jornadas parte de intervenciones pedagógicas orientadas a la transformación social, a la construcción de pensamiento crítico, de sujetos capaces de leer su realidad en salud de forma amplia y compleja. Los componentes que se abordan corresponden a salud mental, salud sexual y reproductiva, actividad física, alimentación saludable, salud visual, auditiva, comunicativa y enfermedades crónicas.

La Alcaldía mayor de Bogotá a través de su CONPES 34 de 2023 y su Plan de Desarrollo Distrital “Bogotá camina segura” 2024-2028, asume la salud mental “...como un completo estado de bienestar físico, psicológico y social del sujeto, en el que no solo se reconocen los factores biológicos, sino las interacciones sociales, históricas, ambientales, culturales, económicas y políticas, gracias a las cuales se desarrolla la vida; en consecuencia, contribuye al desarrollo humano y social, genera capital cultural, social, simbólico y económico, y hace posible el reconocimiento, la garantía, el ejercicio y la restitución de los derechos. De esta manera, la Salud Mental es una producción social y las personas son seres relacionales que construyen su realidad por medio de las interacciones con otros y otras, dentro de contextos sociales, históricos, culturales, económicos y políticos específicos.

Bajo esta mirada se asumen en esta política los enfoques: poblacional, diferencial, de género y de derechos, a partir de los cuales es posible reconocer las necesidades específicas de diferentes grupos poblacionales, sus diversidades como marco orientador en el abordaje de los determinantes sociales de salud, y en las acciones dirigidas a la prevención e intervención en salud mental.

Las enfermedades crónicas no transmisibles - ECNT, como la diabetes, las enfermedades cardíacas y crónicas respiratorias, y el cáncer, representan el 75% de las muertes en la región de las Américas. Los factores de riesgo de estas enfermedades están asociadas con comportamientos que se suelen

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

establecer durante la adolescencia, como el uso nocivo del alcohol, el uso del tabaco, la vida sedentaria y una alimentación no saludable¹

Igualmente, la presencia en la alimentación de uno o más productos comestibles ultraprocesados y procesados con exceso de nutrientes críticos está directamente asociada con el consumo excesivo de nutrientes que constituyen un riesgo para las ECNT. Esto implica que las personas que consumen cualquier cantidad de estos productos insalubres según criterios de la Organización Panamericana de la Salud - OPS presentan una probabilidad entre dos y cuatro veces mayor de presentar un exceso en el consumo de nutrientes críticos relacionados con las ECNT (OPS, 2021).

Los puntos cúdate, sé feliz buscan promover estrategias de autocuidado en la población general, por lo tanto, le apunta a suministrar a las personas las herramientas para la toma adecuada de decisiones en alimentación y nutrición, identificación oportuna de condiciones crónicas no transmisibles y el fortalecimiento de los factores protectores en hábitos de vida saludable.

De igual forma se aborda la sexualidad y el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos a partir del reconocimiento de la multidimensionalidad de las personas, desde un enfoque diferencial, poblacional y de género que ubiquen a la persona en el centro, como protagonista de su propio cuidado, de su propia salud.

En el marco de la garantía del derecho a la maternidad y la lactancia se generan acciones de búsqueda activa para el proceso de implementación de la estrategia de Salas Amigas de la Familia Lactante del entorno laboral en instituciones de educación abordadas.

2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Dada la articulación distrital, local y territorial con las distintas instituciones educativas de formación para el trabajo y el desarrollo humano (IETDH) y las instituciones de educación superior, la implementación de las jornadas están enmarcadas en la ruta de promoción y mantenimiento de la salud a partir de los alcances del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas abordando la promoción de la salud y la gestión integral del riesgo en el marco de la educación en salud y la gestión de la salud pública.

El objetivo de esta intervención colectiva es fomentar comportamientos para el bienestar emocional y la salud mental así como los relacionados con estilos de vida saludable, prácticas de actividad física regular, reducción de exposición al humo ambiental de tabaco, medidas de prevención ante la

¹ Organización Mundial de la Salud. Prevención de Enfermedades No Transmisibles en Adolescentes y Jóvenes. [GEhttps://www3.paho.org/](https://www3.paho.org/)

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

exposición a contaminación del aire y a la radiación Solar Ultravioleta, y consumo de una alimentación saludable basada en el fomento del consumo de alimentos naturales y el desestimulo de consumos nocivos (alcohol, tabaco, productos ultra procesados, sal), contribuyendo a mejorar el estado de salud.

Así mismo, en el marco de la prevención se busca impactar en la identificación y prevención de problemas psicosociales, eventos de interés y trastornos mentales y en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardio cerebrovasculares y metabólicas, cáncer, enfermedad respiratoria crónica y las alteraciones visuales, auditivas - comunicativas.

En el marco del proceso de acercamiento y concertación, se dará orientación técnica general sobre la inscripción y asistencia técnica en la estrategia de Salas Amigas de la Familia Lactante del entorno laboral.

3. METODOLOGÍA

Jóvenes y adultos estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa de las instituciones educativas de formación para el trabajo y el desarrollo humano (IETDH) e instituciones de educación superior, serán invitados durante la apertura y en los procesos educativos en salud pública.

La creatividad, pedagogía y lúdica deben ser los elementos que acompañen las actividades y permitan el dialogo e interacción social.

El desarrollo operativo puede diseñarse en cada Subred Integrada de Servicios de Salud acorde a las necesidades y la población en estas etapas de vida (adolescencia y juventud).

El funcionamiento de las jornadas se habilita mediante espacios concertados previamente, ubicando al equipo interdisciplinar (salud mental, salud sexual y reproductiva condiciones crónicas no transmisibles, seguridad alimentaria y nutricional) en lugares propicios para la captación del mayor número de miembros de la comunidad educativa.

Previo a la realización de la jornada el equipo técnico junto a la institución educativa convocará a la participación en la jornada, a través de acciones de información y comunicación. Durante la jornada se realizará búsqueda activa para la participación en las estrategias.

3.1 Contenidos Convivencia y Salud Mental

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

La educación en salud mental y convivencia a través del profesional con formación en psicología brindará herramientas que contribuyan al cuidado emocional mediante la referencia de aspectos conceptuales facilitando ampliar la mirada en temas promocionales y preventivos.

Aunque no todos los temas puedan desarrollarse en una misma jornada, es importante afianzar algunos aspectos dada la prioridad de la salud mental en el plan territorial de salud y en el marco del plan de desarrollo.

Tema. Capacidad de resiliencia: La resiliencia es un concepto con un potencial para abordar la capacidad que le permite a las personas mantenerse a flote frente a las adversidades, superarlas y fortalecerse a partir de su experiencia a lo largo del curso de vida.

Durante la educación en salud mental se enfatizará en la importancia del comportamiento resiliente algunos de estos son:

- La capacidad para observar y observarse a sí mismo para hacerse preguntas y darse respuestas honestas.
- La capacidad para mantener distancia física y emocional con respecto a los problemas sin caer en el aislamiento.
- La capacidad para crear vínculos íntimos y fuertes con otras personas.
- La capacidad para la autorregulación, autonomía e independencia.
- El humor y creatividad para crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y del desorden, estos pueden ser manifestación de que la adversidad ya ha sido superada.
- La capacidad para desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo.
- La capacidad para darle sentido a la propia vida.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Tema. Regulación emocional: Corresponde al pensamiento y desarrollo emocional que permite que se enfatice en el manejo de las emociones como una habilidad que la persona adquiere y aprende durante la vida.

Durante la educación en salud mental se enfatizará en la importancia de la regulación emocional mediante algunos elementos tales como:

- Hacer conciencia de las emociones.
- Manejo del autocontrol.
- Prestar atención a las emociones propias reconociendo la importancia de analizarlas, escucharlas y sentirlas.
- Expresión de sentimientos ante malestares emocionales o vulneración de derechos por diversos problemas que afecten la salud mental.
- Vivencias relacionadas con las diferentes formas de violencia.
- Manejo de emociones ante posibles trastornos mentales y del comportamiento.
- Promover la empatía y evitar la estigmatización.
- Promover la actividad física y la relación de ésta con la salud mental.

Tema. Fortalecimiento de habilidades sociales: Son competencias y un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos que aportan en la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social.

Estas habilidades se adquieren principalmente a través de la observación, la imitación y la información.

Durante la educación en salud mental se enfatizará en la relevancia de la comunicación asertiva y efectiva en las conversaciones con pares, con familia, así como en la capacidad empática y relacional

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

y la importancia de ésta limitando el uso de las pantallas, dispositivos electrónicos y redes sociales como aspectos que impactan en el desarrollo cerebral, cognitivo y social.

También se enfatizará en las conductas de respeto, tolerancia e interacción en contextos de movilidad en la ciudad y la relación de esto con la salud mental en las comunidades lo cual aporte en la prevención de incidentes en las vías entendiendo la movilidad como un derecho y una responsabilidad compartida.

Tema. Prevención del consumo nocivo de alcohol: En el marco de la prevención el objetivo será dar a conocer los efectos del alcohol y así aportar en disminuir los accidentes, muertes y discapacidades.

Durante la educación en salud mental se enfatizará en promover acciones de regulación y autorregulación del consumo de alcohol en población mayor de edad, teniendo en cuenta el impacto sobre la salud pública relacionado con: accidentalidad vial, violencia intrafamiliar, riñas y lesiones a través de:

- Calidad: Adecuada elección de las bebidas alcohólicas procurando la pureza de los procesos de producción de alcohol, ya se trate de bebidas fermentadas o destiladas.
- Cantidad: Volumen de alcohol por tiempo de consumo, procurando consumir máximo un trago por hora.
- Consistencia: Permanencia en el mismo tipo de bebida durante la ingesta y el cuidado de su mezcla ente destilados y fermentados.
- Comida: Acompañamiento de comida antes y durante la ingesta de alcohol, lo cual disminuye la velocidad con la que se absorbe el alcohol en el organismo y minimiza los riesgos por pérdida rápida del autocontrol.
- Compañía: Personas de confianza con las cuales se comparte durante el consumo de alcohol.
- Acompañamiento: Presencia de autoridades y organizaciones sociales y comunitarias que, junto con los dueños, administradores y empleados de establecimientos de consumo de alcohol, realizan labores de disminución del daño y minimización del riesgo en zonas de

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

consumo abusivo hacia los fines de semana, en un antes (al inicio de la jornada), durante (durante el proceso de consumo) y después (finalizando la hora obligatoria de cierre que aplique en el territorio de que se trate), al interior y en el entorno de los ámbitos de consumo para el desarrollo de actividades de prevención en tiempos reales.

- Conflicto: Identificación de las circunstancias por las que atraviesa el individuo y/o el grupo humano que bebe, y el riesgo asociado.
- Comportamiento sexual: Planeación y no improvisación con respecto al comportamiento sexual, incluyendo el uso del condón.
- Conducción: No conducir bajo los efectos del alcohol, ni subirse a vehículos conducidos por personas en estado de embriaguez.

Tema. Prevención de tabaco y sistemas electrónicos: El objetivo será educar a través del conocimiento y de las implicaciones acerca del consumo de tabaco y el uso de Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN) y Sistemas Similares Sin Nicotina (SSSN) en la salud, creando la educación tendiente a contribuir a la disminución de su consumo, abandono de la dependencia del tabaco y nicotina.

Durante la educación en salud mental se enfatizará en la promoción de espacios libres de humo y aerosoles resaltando:

- Efectos en la salud por el consumo de tabaco y el uso de los distintos Sistemas Electrónicos.
- Promoción de competencias cognitivas tales como el pensamiento crítico y toma de decisiones.
- Abordaje en la resolución de problemas que resulten emergentes de la participación individual o grupal.
- Relación del uso de los sistemas electrónicos con sentimientos de vacío y malestar emocional que deben ser tramitados y apoyados profesionalmente.
- Promoción acerca del aprovechamiento del tiempo libre reconociendo la diversidad de actividades físicas o deportivas entre otros.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

Para la educación en salud los aspectos técnicos necesarios son los siguientes:

El líquido en la mayoría de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina, la misma sustancia que se encuentra en los cigarrillos convencionales, cigarros, hookahs y otros productos de tabaco. Sin embargo, los niveles de nicotina no son los mismos en todos los tipos de cigarrillos electrónicos, y a veces las etiquetas de los productos no indican el contenido de nicotina verdadero. Aunque el término "vapor" puede sonar inofensivo, el aerosol que sale de un cigarrillo electrónico no es vapor de agua y puede ser perjudicial. El aerosol del cigarrillo electrónico puede contener nicotina y otras sustancias adictivas que pueden causar enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas y cáncer.

Además de la nicotina, los cigarrillos electrónicos y el "vapor" (aerosol) de los cigarrillos electrónicos contienen propilenglicol y/o glicerina vegetal. Se trata de sustancias utilizadas para producir niebla escénica o teatral, la cual se ha descubierto que aumenta la irritación pulmonar y de las vías respiratorias después de la exposición concentrada.

Así mismo, los dispositivos electrónicos con y sin suministro de nicotina y los productos de tabaco calentado pueden contener los productos químicos o las sustancias enumeradas a continuación:

Componentes	Sustancias	Daño potencial	Daños en la salud
Tóxicos	Formaldehído, acetaldehído, acroleína, nanopartículas, Alcaloides de tabaco, solventes, acetona, benzaldehído, y especies de oxígeno reactivas.	Acroleína: aumento riesgo cáncer de pulmón, asma y EPOC. Formaldehído: aumenta la secreción de mucina.	Sistema pulmonar Con respecto a los componentes tóxicos del cigarrillo electrónico, se ha encontrado irritación de las vías aéreas, hipersecreción de moco, aumento de síntomas respiratorios en pacientes con asma, fibrosis quística y enfermedad obstructiva crónica (3). En general los pacientes con enfermedades pulmonares preexistentes pueden tener mayor obstrucción aguda de las vías respiratorias tras la exposición del cigarrillo electrónico (42).
Compuestos volátiles orgánicos	Tolueno y Xileno		
Metales	Cromo, aluminio, hierro, cobre, plata, zinc, estaño, magnesio, y arsénico.	Carcinogénico, Tóxico para el sistema reproductor e inmune.	
Saborizantes	Diacetil, 2,3 Pentanediona, y acetoina y tiene más de 7000 líquidos, con distintos sabores	Di acetil: Bronquiolitis obliterante.	



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

Drogas	Tadalafil y Rimonabant.	
Compuestos Tóxicos en el aerosol del cigarrillo	Glicol, Glicerina, Propilenglicol, nicotina.	Glicol: Carcinogénico Glicerina vegetal: irritación, dolor de cabeza
Sabores del cigarrillo electrónico	Aldehídos: vanilina, benzaldehído, Berry/ fruta, cinamaldehído, canela, damascenona, tabaco, alcohol bencílico, terpenos, pirazinas (café y chocolate), mentol, mentona, compuestos con sabor a menta, dulces y etil maltol.	Canela: Aumento en niveles de IL-8
Hidrocarburos aromáticos Policíclicos	antraceno y fenantreno Y Nitrosaminas específicas de tabaco	Efectos carcinogénicos

Es necesario tener en cuenta los siguientes mensajes elaborados desde el nivel central:

- Los dispositivos que generan aerosol también son nocivos para la salud
- Vapear no es una moda, trae serios problemas para la salud.
- Un “Vaper” puede tener más nicotina que un paquete de cigarrillos.
- Aunque el sabor sea atractivo, también es nocivo
- El vapeo aumenta el riesgo de enfermedades graves, incluido el cáncer
- Vapear afecta el sueño, el estado del ánimo y los procesos cognitivos.
- Vapear aumenta el riesgo de sufrir depresión, ansiedad o estrés
- "Los niños y adolescentes que consumen cigarrillos electrónicos tienen al menos el doble de probabilidades de fumar cigarrillos normales más adelante en su vida." (OMS, 2020)
- “Que no tenga humo no significa que sea inofensivo” (OMS, 2020)
- La ansiedad aumenta ante el consumo de vapeadores, existen diversas actividades que te ayudan a gestionar mejor tus emociones y situaciones de tensión
- Disfruta del tiempo libre con personas cercanas sin hacer uso de vapeadores o tabaco.
- Establece prioridades según tus metas sin acceder al uso de tabaco o vapeadores.
- Socializar y expresar lo que sientes a las demás personas aporta a tu bienestar. Para ello no requieres usar tabaco o vapeadores
- Estar saludable es dormir bien, alimentarse de manera equilibrada, relajarse, usar la tecnología en tiempos correctos y no consumir tabaco o vapeadores.
- Hacer actividad física de manera regular ayuda en el estado de ánimo y la relación con otras personas. Cuando usas vapeadores la capacidad pulmonar, cerebral y cardio respiratoria se ve alterada

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Solicitar ayuda cuando sea necesario es pensar y actuar en el bienestar propio. Cuida tu salud mental sin usar tabaco o vapeadores
- ¡No te dejes engañar, protege tú salud en contra del tabaco, sus derivas, sucedáneos e imitadores!
- “Proteger a los niños, niñas y adolescentes frente al consumo de tabaco y sus derivados”
- ¡Reconoce, infórmate y no caigas en tácticas engañosas, tú salud no es un juego!
- ¡Se necesitan medidas urgentes de control de SEAN – para proteger a los niños, jóvenes no fumadores y con ello reducir los efectos que estos producen en la salud de las personas!
- Se requiere actuar urgentemente en proteger a los niños y adolescentes de la interferencia de la industria tabacalera
- Los residuos de los vapeadores generan efectos nocivos al ambiente
- Si nunca has fumado, Ni vapeado, ¡No lo hagas, tu cuerpo no lo necesita!
- ¡No es atractivo vapear!
- Queremos una generación libre de tabaco y de humo ajeno, y de las muertes y enfermedades que estos provocan (OMS)
- ¿Podemos hablar sobre el vapeo? Nos dicen que tienen sabores a fresa, chicle y malteada de chocolate, pero no que contienen glicerina, nicotina, propilenglicol y otras sustancias que son un coctel venenoso (Red PaPaz)
- Vapear no es «Cool»
- ¿Realmente eres libre para decidir? Antes de probar, infórmate de las consecuencias y riesgos de vapear.
- ¡Los que no vapeamos, somos más!
- Deja a un lado tus excusas y disfruta con tus hijos. ¡Si tu estas, el vapor no!
- Interésate por lo que le gusta y se parte de su vida ¡Si tu estas, el vapor no!

De manera transversal en la jornada es necesario detectar necesidades de intervención breve a fin de priorizar riesgos en salud mental y gestionar la contención y respuesta inicial o la canalización para la activación de Rutas Integrales de Atención para problemas psicosociales, trastornos mentales, epilepsia, ruta de violencias y la ruta para consumo de sustancias psicoactivas.

Nota: En los casos requeridos se podrá realizar la articulación con entorno cuidador comunitario a fin de planear jornadas conjuntas en donde las acciones realizadas por entorno educativo y

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

comunitario sean complementarias a las necesidades de la población joven y adulta y demás miembros de la comunidad educativa de las instituciones concertando tiempos y determinando conjuntamente los aspectos que promuevan la adecuada comunicación y coordinación para el desarrollo de los procesos de intervención promocional y de gestión de riesgos en términos de salud mental y consumo de sustancias psicoactivas.

3.2. Contenidos: Dimensión de sexualidad derechos sexuales y derechos reproductivos

Promoción de los derechos sexuales y los derechos reproductivos:

Para fortalecer el desarrollo de las jornadas, es conveniente hacer una breve referencia a las diferencias conceptuales y vivenciales que enmarcan los derechos sexuales de los derechos reproductivos y como el ejercicio de estos facilita el disfrute de la sexualidad, en especial lo referido a la promoción de derechos, la participación ciudadana y la articulación con los servicios de salud. La Sexual Integral se orienta desde la primera infancia y abarca todos los cursos de vida: primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez.

La sexualidad libre y plena implica la vinculación de los derechos sexuales y derechos reproductivos en la toma de decisiones sobre el cuerpo, la procreación, la vivencia del placer, limitar riesgos relacionados con las Infecciones de Transmisión Sexual, para lograr una vida digna, estos hacen parte de los derechos humanos, tienen las mismas garantías y exigibilidad, entre ellos se pueden destacar:

Derechos Sexuales

- Derecho al goce: tener placer sexual, sin que se relacione con la procreación.
- Derecho a conocer el cuerpo: cada cuerpo es distinto y, por ende, todos son igual de valiosos. (Desmitificar cánones de belleza)
- Derecho a decidir: las relaciones sexuales tienen que ser libres y consensuadas entre quienes las practican.
- Derecho a expresar la identidad: libertad de vivir la sexualidad sin importar la orientación sexual o identidad de género.
- Derecho a una vida sin violencia: vivir la sexualidad sin coacciones ni violencias

Derechos Reproductivos

- Derecho a decidir sobre la maternidad y paternidad de forma
- Derecho a decidir la cantidad de hijos
- Derecho a conformar familia sin discriminación ni estigmas.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Derecho a iniciar o parar un proceso reproductivo mediante el acceso a información, educación, tratamientos y a métodos conceptivos de manera libre.

- Derecho a la no discriminación en el embarazo: acceso a servicios de salud para un proceso libre de violencia o tratos desiguales.

- Derecho a una maternidad segura: se te debe garantizar el acceso a servicios de salud y atención médica en todas las etapas del proceso, desde la intención de reproducción, consulta prenatal, la gestación, posparto y prevención del embarazo subsiguiente (suministro de método antes del alta hospitalaria).

- Derecho a interrumpir un embarazo: en Colombia, las Sentencias C055 de 2022 y la C-355 de 2006 garantizan el aborto seguro como un derecho fundamental, que debe estar garantizado por el sistema de salud.

Para la Dimensión de Sexualidad DSDR, los mensajes clave estarán enunciados desde el ejercicio de los derechos y tendrán como punto de partida el fortalecimiento de comportamientos que caracterizan a una sociedad de la cual hacen parte personas que apropian y ejercen sus derechos sexuales y reproductivos: un “adulto sexualmente sano” es aquel que²:

- Valora su propio cuerpo.
- Busca información sobre la reproducción según sea necesario.
- Afirma que el desarrollo del ser humano comprende el desarrollo sexual, el cual puede o no incluir la reproducción o la experiencia sexual genital.
- Interactúa con ambos géneros de una manera respetuosa y adecuada.
- Afirma su orientación sexual y respeta la orientación sexual de los demás.
- Expresa su amor e intimidad en forma apropiada.
- Establece y mantiene relaciones significativas.
- Evita toda relación basada en la explotación y la manipulación.
- Toma decisiones con conocimiento de causa respecto a opciones de familia y estilos de vida.
- Muestra destrezas que mejoran las relaciones personales.
- Se identifica y vive de acuerdo con sus propios valores.
- Es responsable de sus propios actos.
- Practica la toma de decisiones eficaz.
- Se comunica de manera eficaz con su familia, sus compañeros y su pareja.
- Disfruta y expresa su sexualidad durante el transcurso de su vida.
- Expresa su sexualidad de manera congruente con sus propios valores.
- Es capaz de reconocer los comportamientos sexuales que realzan la vida y los que son perjudiciales para sí mismo o para los demás.
- Expresa su sexualidad a la vez que respeta los derechos de los demás.
- Busca información nueva que le permita mejorar su sexualidad.
- Utiliza métodos anticonceptivos de manera eficaz a fin de evitar embarazos no deseados.

² Consejo de Educación e Información sobre Sexualidad de los Estados Unidos (SIECUS).

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Informa sobre el abuso sexual y otras formas de violencia
- Busca atención prenatal oportuna.
- Evita contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual, entre otras el VIH.
- Practica comportamientos que promueven la salud, tales como reconocimientos médicos regulares, autoexámenes de los testículos o de los senos, e identificación oportuna de posibles problemas.
- Muestra tolerancia hacia personas con diferentes valores y modos de vida sexuales;
- Evalúa la repercusión de los mensajes familiares, culturales, religiosos, de los medios de comunicación y de la sociedad en los pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos personales relacionados con la sexualidad.
- Promueve los derechos de todas las personas a tener acceso a información fidedigna acerca de la sexualidad.
- Evita los comportamientos que conllevan prejuicio e intolerancia.
- Rechaza los estereotipos respecto de la sexualidad de las diversas poblaciones
- Utiliza de forma adecuada los métodos de barrera de protección para VIH/ITS

De otro lado según el ministerio de Salud y Protección Social “la salud sexual y salud reproductiva es la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo. Los derechos reproductivos se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre estos, a disponer de la información y los medios para ello; y el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva”, así las cosas, para lograr una sexualidad con bienestar y satisfactoria es posible indicar acciones de cuidado de la corporalidad que impacten en la sensación placentera y de bienestar de vivir, podemos tomar al siguiente decálogo para construir pautas y hábitos saludables que impacten en la sexualidad:

Decálogo de un Amante:

1. **Hacer ejercicio con regularidad:** El ejercicio practicado de forma regular aumenta la libido. Al Practicar ejercicio se experimenta mejoría emocional, además mejora la condición física y esto resulta beneficioso para mejorar la vida sexual.
2. **Dejar el tabaco:** El cigarrillo afecta el flujo sanguíneo. El tabaco acelera el envejecimiento prematuro de las arterias y afecta el flujo sanguíneo de los órganos genitales, causa disfunción eréctil.
3. **Mantener una Dieta Equilibrada.** La alimentación y la sexualidad son dos placeres que van de la mano, tener una alimentación saludable permite a las personas estar sanas, tener energía y sentirse bien, al comer se experimenta una sensación placentera que armonizada con una nutrición adecuada se convierten en una herramienta fundamental que favorece el bienestar integral.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

4. **Realizar prácticas sexuales seguras: Doble proteccion** La sexualidad engloba una serie de condiciones que caracterizan de manera decisiva al ser humano desde lo individual y lo colectivo. En lo individual el cuerpo es un espacio de comunicación y expresión de lo humano, y de forma particular los genitales y otras áreas de placer (masculinos y femeninos) escenario de prácticas de contacto íntimo para el ejercicio de la genitalidad. Este contacto corporal base para la expresión y vivencia de la sexualidad también puede conllevar a riesgos relacionados con el embarazo no planeado y el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual ITS.Un ejercicio negligente de la sexualidad la convierte en motivo de problemas de salud, de sufrimiento y de desequilibrio personal y social.
5. **Maternidad y Paternidad Planeadas:** La concepción es un derecho, es una elección personal inherente a la capacidad y responsabilidad en la crianza y cuidado de los hijos. El ODS 5 busca la igualdad de género, en este sentido la corresponsabilidad en la vinculación para la crianza y la distribución equitativa de las tareas de cuidado de los padres y madres favorece condiciones de tipo económico, social, cultural, moral. La maternidad y paternidad planeadas propician el camino hacia una sociedad más inclusiva que impacta en el acceso a oportunidades de desarrollo humano. La responsabilidad frente a la anticoncepción ha sido un tema mayoritariamente de mujeres, es necesario promoverla con claridad y sensibilizando y vinculando a los hombres a la oferta de esta consulta, incentivar el uso del preservativo y evaluar el acceso a métodos definitivos como la vasectomía.
6. **Mejorar la información sobre salud sexual y salud reproductiva:** Todas las personas tienen derecho a elegir sus opciones preferidas en el ámbito de la salud sexual y reproductiva. Para que esta elección que sea segura, eficaz, asequible y aceptable, es necesario contar con información y empoderase para autoprotegerse de las infecciones de transmisión sexual. Y cuando decidan tener hijos, las mujeres y hombres deben poder recibir atención de profesionales sanitarios expertos y deben disponer de acceso a servicios que las ayuden a tener un embarazo adecuado, un parto sin riesgo y un hijo sano.
7. **Construir relaciones que generen bienestar:** La salud mental es tan necesaria como el oxígeno para sobrevivir, en ella se incluye la sensación de bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental afecta la forma en que pensamos, sentimos, actuamos y determina cómo manejamos situaciones, nos relacionamos con los demás y como tomamos decisiones. Es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta vejez. Si se genera una afectación en la salud mental, se aumenta el riesgo de presentar problemas de salud física. Es necesario abordar la promoción de la salud mental y la identificación de situaciones que puedan requerir manejo. No es fácil admitir que hay una alteración y también puede resultar complejo compartir intimidades con alguien extraño. Presentar con frecuencia tristeza, desasosiego, rabia, enojo, agresividad o que sean permanentes pueden ser síntoma de alteración en la salud mental. Mantener relaciones sexuales requiere que muchos aspectos de nuestra vida estén en armonía y la salud mental es un eje fundamental para conectarse con las situaciones que a diario se vivencias y son generadoras de placer. Toda relación de pareja debe ser una relación entre iguales, consentida por ambas partes, sin presión, chantaje o violencia.
8. **Reducir el uso de Sustancias Psicoactivas:** Las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento. Existe conexión con el consumo de alcohol y la violencia sexual y doméstica, en el consumo prolongado la violencia se hace cotidiana. El uso nocivo del alcohol también puede afectar a su salud mental y perjudica a sus familiares y a las personas que lo rodean. El daño asociado al uso de sustancias psicoactivas, a corto o a largo plazo, depende de la interacción de un conjunto de factores, tales como el tipo de sustancia y la forma de consumo, las características personales, físicas y psicológicas, del consumidor, pero también del contexto social en el que se produce el consumo.

9. **Cuidar el ambiente:** Cabe resaltar que la mayoría de las prácticas humanas dejan huella en el medio ambiente, esto genera la necesidad de buscar alternativas sostenibles para fortalecer hábitos sexuales seguros en el marco del ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos. Un condón o preservativo es un insumo esencial, ya que si es utilizado de manera adecuada mitiga riesgos relacionados con prácticas sexuales, en este sentido se hace necesario buscar alternativas con un menor impacto ambiental que permitan mantener relaciones seguras y no contaminantes. Según la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá, cada vez que una persona arroja un preservativo o material higiénico al inodoro, estos se mezclan con el resto de los desechos, taponando las redes del alcantarillado generando la disminución de la vida útil de los pozos de inspección, tuberías y estaciones elevadoras que recogen las aguas servidas, además, estos materiales pueden contaminar los cuerpos de agua de la ciudad (humedales, ríos y quebradas). Todos los preservativos o condones deben tirarse responsablemente a la basura independientemente del tipo de material que lo constituya para que lleguen de forma segura a los sitios de disposición final, pues no son biodegradables y generan un gran impacto en el medioambiente.
10. **Aportar al fin de la desigualdad:** Existen diversos modelos de construcción de la identidad masculina mediados por elementos culturales que definen las concepciones de género y resaltan las diferencias entre hombre y mujer, a lo largo de la historia algunas de estas concepciones han generado desigualdades de género conllevando a la violencia de género. Al promocionar la existencia de masculinidades alternativas se busca revalorizar modelos culturales existentes para migrar a roles que resulten similares para hombres y mujeres. Es importante tener en cuenta que las diferentes concepciones de masculinidad no se pueden interpretar como una opción individual, ya que en este sentido hablamos de una realidad colectiva que está influenciada por interacciones de los hombres con su grupo de iguales y al interior de instituciones sociales que determinan la reproducción de la desigualdad entre géneros. Así las cosas, los entornos de vida cotidiana se convierten en espacios relevantes en la vida de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores para la construcción de nuevas de identidades masculinas influyendo en el cierre de brechas de género y la reducción de la violencia.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Canalización RIAS: Ruta de Atención Integral en Salud

Su activación se plantea a partir de la necesidad de valoración integral o ante la presencia de o identificación de los riesgos individuales para salud sexual, está dirigido a todas las personas jóvenes y adultas de 18 a 100 años que habitan en el Distrito Capital

Tamizaje VIH-SIFILIS-HEPATITIS B:

El desarrollo de acciones de promoción y prevención correspondientes a tamizajes extramurales de VIH, SIFILIS y HEPATITIS B serán desarrolladas en el marco de la resolución 1314 de 2020, de acuerdo a esto:

- Las actividades de tamizaje podrán ser ofertadas en el marco de una acción educativa grupal, garantizando acciones de tamizaje individuales y que garanticen la confidencialidad. El tiempo definido y estandarizado para la toma y lectura de las pruebas de VIH-Sífilis y hepatitis B, será de 45 minutos.
- La información de acciones de tamizaje desarrolladas en campo correspondientes a las pruebas de VIH-Sífilis y hepatitis B, será reportada en los instrumentos de captura y sistema de información Sistema de Información de Actividades Comunitarias y Colectivas en Salud Sexual y Reproductiva SISCO SSR.
- Se debe implementar el manual de plan de gestión integral de residuos hospitalarios.
- La totalidad de personas que intervengan en el proceso y tengan acceso a la información deben garantizar la confidencialidad de la misma.

VIH:

- Las pruebas rápidas a utilizar deben contar con registro sanitario Invima vigente. Sensibilidad y especificidad del 99.5% o más, acorde con las recomendaciones de la Guía de Práctica Clínica vigente, expedida por el MSPS.
- Para los casos con resultado no reactivo, se deberá ofrecer información en prevención del VIH y proporcionar insumos de prevención (preservativos masculinos de 6 a 9 unidades por usuario), esta actividad informativa deberá ser registrada en formatos y aplicativo SISCO SSR.
- En caso de un resultado reactivo, se requiere de manera inmediata la realización de una segunda prueba rápida de VIH (médico, auxiliar de enfermería o enfermero) de diferente generación y casa comercial de acuerdo con las recomendaciones de la Guía de Práctica Clínica vigente, expedida por el MSPS.
- En el caso de un resultado reactivo y no contarse con insumo para realizar confirmación deberá ser activada la ruta para confirmación diagnóstica.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- En caso de realizarse una segunda prueba cuyo resultado sea no reactivo, es necesario activar la ruta de canalización para la realización de una tercera prueba en el laboratorio clínico para definir el diagnóstico final.
- En caso de una segunda prueba reactiva, se confirmará el diagnóstico de VIH, se desarrollará acción de educación entorno al diagnóstico y proceso a seguir, adicionalmente, se hará la canalización inmediata de la persona a los servicios de salud para el inicio de atención en VIH. Es necesario tener en cuenta que las pruebas confirmatorias de VIH están incluidas en el total de la meta de pruebas de VIH.
- El 100% de casos confirmados de VIH deberán ser reportados al SIVIGILA en la ficha correspondiente y de acuerdo a la línea técnica emitida por el área de vigilancia en salud pública.

SIFILIS

- Las pruebas rápidas a utilizar deben contar con registro sanitario Invima vigente.
- Sensibilidad y especificidad igual o mayor al 95%, de acuerdo con los estándares internacionales.
- Los resultados no reactivos serán interpretados y reportados como pruebas negativas.
- En los casos con resultado positivo, se desarrollará acción de educación entorno al diagnóstico y proceso a seguir, adicionalmente, los usuarios deben ser canalizados al servicio de salud, para el inicio de tratamiento oportuno.
- En el marco de la entrega de resultados, se deberá ofrecer educación en salud y proporcionar insumos de prevención (preservativos masculinos de 6 a 9 unidades por usuario), **esta actividad informativa deberá ser registrada en formatos y aplicativo SISCO SSR.**

HEPATITIS

- Las pruebas rápidas a utilizar deben contar con registro sanitario Invima vigente.
- Sensibilidad igual o mayor al 95% y especificidad igual o mayor al 99.5%, de acuerdo con los estándares internacionales.
- Los resultados no reactivos serán interpretados y reportados como pruebas negativas.
- Para poblaciones priorizadas (mujeres transgénero, hombres que tienen sexo con hombres, habitantes de calle, acciones sexuales pagadas y personas que se inyectan drogas), deben ser direccionadas a equipos PAI para vacunación para Hepatitis B.
- En los casos con resultado positivo, se desarrollará acción de educación entorno al diagnóstico y proceso a seguir, adicionalmente, los usuarios deben ser canalizados al servicio de salud, para el inicio de tratamiento oportuno.
- En el marco de la entrega de resultados, se deberá ofrecer educación en salud y proporcionar insumos de prevención (preservativos masculinos de 6 a 9 unidades por usuario), esta actividad informativa deberá ser registrada en formatos y aplicativo SISCO SSR.

Seguimiento de casos

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

Este hace referencia a las acciones realizadas en los casos de resultados reactivos y confirmados para VIH, positivos para sífilis y hepatitis B, es importante tener en cuenta que como mínimo se debe lograr el 80% de la efectividad frente a la respuesta en salud de los casos.. El reporte de la actividad de seguimiento a casos debe registrarse en los instrumentos y sistema de información SISCO SSR.

En caso de encontrar barreras de acceso con las aseguradoras, se debe reportar a las referentes de gestión y programas en salud pública GPAIS, dimensión de sexualidad y derechos sexuales y derechos reproductivos, quienes realizaran apoyo y orientación frente a las acciones de canalización efectiva al equipo para la provisión del servicio.

3.3 Contenidos Dimensión de Vida Saludable y condiciones crónicas no transmisibles

Punto Cuídate sé Feliz

- **Toma de medidas antropométricas, medición de la presión arterial, oximetría glucometría:**

Toma de las medidas antropométricas: (toma de peso, talla y circunferencia de la cintura) y medición de la presión arterial de acuerdo con las recomendaciones específicas para esta valoración y equipo calibrado. Esta actividad debe realizarse una vez el usuario haya tenido mínimo 15 minutos de reposo, la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla, las piernas deben estar tocando el suelo, no cruzadas y la mano relajada, sin apretar y en posición de descanso. (Caja de herramientas documento: Toma_correc_MA_TA)

Toma de glucometría (debe ser realizada por perfil de enfermería profesional, fisioterapeuta o nutricionista o auxiliar de enfermería).

- Personas que cumplan un criterio mayor: Personas que tengan uno de los síntomas (polidipsia, polifagia, y poliuria) y personas con resultado de glucometría mayor a 126
- Persona con un criterio mayor asociado a un criterio menor (IMC >30 y perímetro de cintura en hombres >94 y en mujeres >90
- Criterio del profesional: según el riesgo identificado en la persona.

Valores recomendados para brindar orientación según los resultados obtenidos:

Cuando	Valores recomendados
Antes de las comidas	de 70 a 130 mg/dl

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

1 a 2 horas después del comienzo de una comida	Menor de 180 mg/dl
Fuente: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/diabetes-monitorizar.aspx	

Toma de Oximetría y frecuencia cardiaca. (debe ser realizada por perfil de enfermería profesional, fisioterapeuta o nutricionista).

- La toma de la oximetría y frecuencia cardiaca se debe realizar al 100% de las personas tamizadas en los puntos.
- Para la toma colocar el fotodiodo emisor de luz (luz roja) hacia el lecho ungueal y el fotodiodo receptor (no emite luz) en el lado opuesto.
- Asegúrese que la onda del pulso sea la adecuada en intensidad y ritmo, solicitar al usuario que mantenga el dedo estático para realizar la toma.
- Si no logra la onda del pulso de buena intensidad y ritmo, ni medidas estables, cambie el sensor de dedo del usuario.

• **Procesos de canalización**

De acuerdo con los criterios de canalización al identificar una persona con las siguientes características se debe canalizar a:

RIAS para población con riesgo o presencia de alteraciones cardio — cerebro — vascular — metabólicas manifiestas:

1. Persona con riesgo de desarrollar condición crónica (diabetes, hipertensión, obesidad)

Canalización para personas con tamizaje según escala aplicada, pueden ser:

- Tamizaje de escala FINDRISC positivo: puntuación >12 en la sumatoria total.
- Tabla de predicción del riesgo AMR B de la OMS con valor de 30%- a <40% y > 40:
 1. Riesgo alto: Puntaje > 20%
 2. Riesgo muy alto o extremo: Puntaje > 30% o igual a 40%
 3. Riesgo extremadamente alto - Urgencia: Puntaje > 40%

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

2. Persona con diagnóstico de obesidad, hipertensión Arterial, Diabetes no adherente tratamiento

- Persona con diagnóstico de obesidad, HTA o Diabetes que no tiene acceso al tratamiento. (Medicamentos, insumos).
- Escala morisky menor a 8 puntos (Escala que evalúa el nivel de adherencia al tratamiento médico)

3. Persona con diagnóstico de obesidad, hipertensión Arterial, Diabetes no adherente a controles

- Persona con diagnóstico de obesidad, HTA o Diabetes que no asiste a los controles programados.

4. Persona con complicaciones secundarias a la patología de base sin control reciente

Hipertensión arterial

- Poliuria: aumento de la frecuencia en la micción
- Claudicación intermitente: dolor en miembros inferiores intermitente que limita la movilidad, pero cede al descansar.
- Cefalea intensa: el dolor más fuerte percibido en la vida.

Diabetes mellitus

- Persona que no ha asistido a control médico en los 2 últimos meses, tiene infecciones urinarias a repetición, con dolor al orinar.
5. Persona que cuenta con tratamiento para la diabetes, pero presenta los siguientes síntomas de hipoglicemia: Debilidad, temblor, debilidad de piernas, hormigueo en los labios o en la lengua, sudoración fría, palpitaciones.
6. Persona con diagnóstico de diabetes que presenten varios síntomas sin valoración médica como:

1. Pérdida progresiva de la vista.
2. Adormecimiento, hormigueo o dolor en los dedos de los pies, las piernas, las manos, los brazos y los dedos de la mano.
3. Dolor o pérdida de sensación en los dedos del pie, en los pies, las piernas, las manos y los brazos
4. Mayor necesidad de orinar
5. Confusión o dificultad para concentrarse
6. Picazón persistente
7. Fatiga
8. úlceras o heridas de difícil cicatrización

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

RIAS para población con riesgo o presencia de enfermedades respiratorias crónicas:

1. Persona con diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) sin espirometría

- Persona con un diagnóstico conocido de EPOC que refiere no haber sido sometido a una espirometría al momento del diagnóstico o sin actualización en los últimos 6 meses.

2. Persona con diagnóstico de EPOC sin tratamiento o sin adherencia al tratamiento

- Persona no adherente al tratamiento médico para manejo integral de su patología, la cual no ha asistido en los últimos 2 meses a control por médico o especialista de acuerdo con clasificación de la enfermedad.
- Persona que con diagnóstico de EPOC que presenta sibilancias, disnea con cianosis. La falta de aire (disnea) no mejora con el tratamiento en casa, necesita utilizar cada vez más oxígeno o más inhaladores para poder respirar, hinchazón en las piernas que no mejora ni siquiera después de dormir con los pies en alto, se despierta ahogado durante la noche, las puntas de los dedos o de los labios son de color azul.

3. Persona con diagnóstico de ASMA sin tratamiento /sin control adecuado

- Persona no adherente al tratamiento médico para manejo integral de su patología, la cual no ha asistido en los últimos 2 meses a control por médico o especialista de acuerdo con clasificación de la enfermedad.
- La terapia farmacológica del asma se usa para prevenir y controlar los síntomas, mejorar la calidad de vida, reducir la frecuencia e intensidad de las exacerbaciones y revertir la obstrucción al flujo del aire.
- Los medicamentos se clasifican en dos grupos:
 1. Medicamentos de control a largo plazo, los cuales se toman diariamente para obtener y mantener el control de los pacientes con asma persistente, y
 2. Medicamentos de acción rápida o mejoría rápida, también llamados de rescate o aliviadores, que producen una mejoría rápida de la obstrucción al flujo de aire y de la bronco constricción asociada.

Se recomienda evaluar sistemáticamente a los pacientes con asma para confirmar el diagnóstico de asma, identificar los mecanismos de los síntomas persistentes y evaluar el cumplimiento del tratamiento.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

4. Persona con exposición laboral informal a polvo, gas y/o >10 años a biomasa

- Canalización de persona con exposición laboral informal a polvo, gas y/o >10 años a biomasa a RIAS para población con riesgo o presencia de enfermedades respiratorias crónicas (ERC).
- En sujetos adultos con exposición a biomasa (exposición al humo de leña) por más de 10 años se recomienda realizar búsqueda activa con espirometría para la EPOC.
- En los sujetos expuestos en su trabajo a polvos, gases y/o humos se recomienda la búsqueda activa de la EPOC. Se sugiere realizar búsqueda activa con espirometría cada año.

5. Persona con antecedente de tuberculosis TB y sospecha clínica de ERC.

- Se sugiere en pacientes con antecedente de Tuberculosis pulmonar realizar búsqueda de obstrucción bronquial con espirometría. Sospecha clínica: ciertos síntomas y hallazgos del examen físico permiten apoyar el diagnóstico de la EPOC como son la disnea, sibilancias, tos, historia reportada de la EPOC, la edad, el tabaquismo, el tiempo espiratorio forzado, la altura laríngea y la espiración prolongada; sin embargo, ninguno de ellos es patognomónico de la enfermedad.

6. Persona con antecedente de Enfermedad Respiratoria Crónica, con síntomas de Tuberculosis:

- Persona con diagnóstico de Enfermedad Respiratoria Crónica que refiere síntomas como fiebre, sudoración nocturna, pérdida de peso sumado a tos con o sin expectoración por más de 15 días. Para la canalización de estos casos, se deben tener en cuenta otros factores de riesgo, como ser población en condición vulnerable o ser contacto de personas afectadas por Tuberculosis.

7. Persona con EPOC y/o asma sin aplicación vacuna influenza y neumococo

- Se recomienda la vacunación contra influenza en todos los pacientes con la EPOC estable para disminuir la frecuencia de infecciones respiratorias agudas.
- Se recomienda la vacunación contra neumococo en los pacientes con la EPOC estable en menores de 65 años, especialmente en aquellos con VEF1 < 40%, para disminuir la frecuencia de neumonía adquirida en la comunidad. Se sugiere la vacunación contra neumococo en los pacientes mayores de 65 años con la EPOC estable, independiente de la función pulmonar (medida por VEF1), para disminuir la frecuencia de neumonía adquirida en la comunidad.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

8. Persona mayor de 40 años con factores de riesgo y resultado positivo en el cuestionario para EPOC

- Aplicación de cuestionario búsqueda de casos EPOC en personas mayores de 40 años en el marco de intervenciones individuales o colectivas, identificadas con factores de riesgo: fumador, exfumador, exposición por humo de tabaco, exposición por humo de leña.
- En caso de identificar factores de riesgo para EPOC: exposición al humo de leña o carbón, consumo de tabaco (Fumador o exfumador: $N^{\circ} \text{paquetes/año} = \text{Número de cigarrillos diarios} \times \text{número de años} / 20$), tabaquismo de segunda mano, humo de biomasa, exposición ocupacional (polvos, gases, vapores o humos), Contaminación del aire – Ambiente exterior -Ambientes interiores se debe aplicar cuestionario para el mismo.

9. Cuestionario breve para el tamizaje de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica- EPOC

- El cuestionario breve para tamizaje de EPOC es una herramienta clínica que se puede usar para determinar población con alto riesgo de EPOC, con el fin de mejorar el rendimiento diagnóstico de la prueba confirmatoria (espirometría). La facilidad de su administración permite su uso en cualquier escenario, incluyendo en zonas rurales o dispersas a nivel extramural.
Esta herramienta tiene una sensibilidad del 92%, especificidad del 79,4%, valor predictivo positivo (VPP) del 92% y valor predictivo negativo (VPN) del 79,3%, probabilidad postest positiva del 56% y probabilidad postest negativa del 3%, y está incluida en la Guía de Práctica Clínica (GPC) basada en la evidencia para la prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) en población adulta.

10. Cuestionario “Couldit be COPD”

El cuestionario breve para tamizaje de EPOC es una herramienta clínica que se puede usar para determinar población con alto riesgo de EPOC, con el fin de mejorar el rendimiento diagnóstico de la prueba confirmatoria (espirometría). La facilidad de su administración permite su uso en cualquier escenario, incluyendo en zonas rurales o dispersas a nivel extramural.

Esta herramienta tiene una sensibilidad del 92%, especificidad del 79,4%, valor predictivo positivo (VPP) del 92% y valor predictivo negativo (VPN) del 79,3%, probabilidad postest positiva del 56% y probabilidad postest negativa del 3%, y está incluida en la Guía de Práctica Clínica (GPC) basada en la evidencia para la prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) en población adulta.

Si responde a estas preguntas, esto le ayudará a saber si usted podría tener EPOC



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

Nº	Pregunta	Sí	No
1.	¿Tose muchas veces la mayoría de los días?		
2.	¿Tiene flemas o mocos la mayoría de los días?		
3.	¿Se queda sin aire más fácilmente que otras personas de su edad?		
4.	¿Es mayor de 40 años?		
5.	¿Actualmente fuma o es un exfumador?		

Si contestó Sí a tres o más de estas preguntas, pregúntele a su doctor si usted podría tener EPOC y debería realizar una prueba simple de respiración, llamada espirometría.

Si la EPOC es detectada temprano, hay pasos que podría tomar para prevenir mayor daño pulmonar y hacerlo sentir mejor.

11. Persona con patología ERC sin esquema o esquema incompleto para vacunación COVID 19.

Personas con EPOC, TB, ASMA, Fibrosis quística, hipertensión pulmonar, deberán recibir el siguiente esquema para COVID según biológico así:

- Pfizer (dos dosis, 21 días después de la primera)
- Sinovac (Dos dosis, 28 días después de la primera)
- AstraZeneca (Dos dosis, 84 días después de la primera)
- Janssen (Única dosis)
- Moderna (Dos dosis, 28 días después de la primera)

Refuerzo a los 6 meses posteriores a la segunda dosis de la vacunación:

- Si la primera y segunda dosis fueron Sinovac, el refuerzo puede realizarse con Astrazeneca, Pfizer, Moderna o Sinovac.
- Si la dosis única fue Janssen, la persona podrá vacunarse con Astrazeneca, Pfizer, Moderna o Janssen.
- Si el esquema de vacunación se realizó con Pfizer, Moderna o Astrazeneca, la tercera dosis podrá ser Astrazeneca, Pfizer o Moderna.

RIAS para población con riesgo o presencia de trastornos visuales y auditivos

1. Persona con riesgo de presentar alteraciones visuales sin valoración

- Indagar al usuario si se acerca mucho para poder leer, entrecierra los ojos para ver, confunde las letras o se salta de renglón, desvía algún ojo, mala visión lejana o cercana,

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

enrojecimiento, inflamación, dolor por dentro o fuera del ojo, se rasca mucho los ojos, lunares que estén cambiando de aspecto, ve distorsionados los contornos de las cosas, tiene dificultades en la visión lateral o se ve en los extremos negros o nota algún punto difuso en el centro de su visión.

2. Persona con riesgo de presentar alteraciones de la agudeza auditiva

- No reacciona ante los sonidos del ambiente o ante la voz suave, utilizan los gestos como única forma de comunicación, No comprenden lo que se les dice, en todo momento buscan la cara de quien les habla, a menudo dan respuestas que no están relacionadas con la pregunta, piden constantemente que les repitan o expliquen lo que se dijo, su vocabulario es limitado, tienden a ubicar un oído para tratar de oír mejor, suelen escuchar radio o televisión a volumen alto, está permanentemente expuestas a ruido, no utilizan la protección auditiva en su lugar de trabajo, tiene algún síndrome o condición asociada a pérdidas auditivas, consume algún medicamento tóxico.

3. Personas con alteraciones visuales sin adecuado seguimiento y/o tratamiento

- Indagar al usuario si presenta cualquier tipo de patología ocular que no tenga seguimiento o usa gafas y no ve bien con ellas.

4. Personas con traumas del oído /otitis que no han recibido tratamiento.

Personas con vértigo

- Percepción del movimiento de los objetos que los rodean, puede confundirse con mareo intenso, acompañado de dolor de cabeza y vómito.

5. Personas con diagnóstico de hipoacusia que no han recibido tratamiento

- Dificultad para escuchar de manera unilateral o bilateral.

Ruta de promoción y mantenimiento de la salud: Finalidad valoración integral

- Ausencia de atención en salud por medicina general o medicina familiar o enfermería del joven (18 a 28 años 11 meses y 29 días)
- Ausencia de atención en salud por medicina general o medicina familiar del adulto (29 a los 59 años)
- Ausencia de atención en salud por medicina general o medicina familiar o enfermería de la vejez (desde los 60 años en adelante)
- Mujer en edad fértil con alguna comorbilidad y sin método anticonceptivo

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

1. **Personas expuestas a factores de riesgo para enfermedad respiratoria crónica (ERC) canalizar a Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud para valoración integral**

Persona que responda afirmativamente a las siguientes preguntas o que este expuesta a cualquiera de los siguientes factores de riesgo para enfermedad respiratoria crónica (ERC):

- Tabaquismo: ¿Actualmente fuma o es un ex-fumador?
- Tabaquismo de segunda mano (Fumador pasivo): alguien con quien convive, fuma o fumaba?
- Exposición a humo de biomasa (leña): ha cocinado o ha estado expuesto a humo de leña o carbón?
- Exposición ocupacional: ¿En su trabajo ha estado expuesto a polvos, gases, vapores o humos?
- En los últimos 12 meses ha tenido bronquitis o tos crónica con flema/esputo/mocos?
- ¿Le ha faltado el aire repetidamente en los últimos 12 meses?
- ¿Vive cerca a alguna fábrica de ladrillos?

Estas personas serán canalizadas a Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud a valoración integral por exposición a siguientes factores de riesgo para enfermedad respiratoria crónica (ERC).

Recuerde que si una persona presenta 2 o más riesgos en el cuestionario para EPOC debe ser canalizada a la RIAS de ERC.

2. **Persona sin toma de prueba ADN-VPH o de citología (entre los 25 y 29 años para citología / entre los 30 y 65 años ADN-VPH)**

- Citología: De acuerdo con lo establecido en el procedimiento de tamizaje para detección temprana de cáncer de cuello uterino en mujeres de 25 a 29 años. En menores de 25 años según riesgo identificado (edad de inicio de relaciones sexuales antes de los 15 años, multiparidad (3 o más hijos), múltiples compañeros sexuales) y criterio del profesional de la salud. Esquema 1-3-3- años, ante resultados negativos.
- ADN VPH: Se deben realizar a todas las mujeres entre los 30 y 65 años. Esquema 1-5-5 ante resultados negativos. A partir de los 65 años se suspende tamización siempre y cuando la tamización previa en los últimos 5 años en ADN VPH sean negativas, en caso contrario continuar seguimiento según algoritmos. (Resolución 3280 de 2018)

3. **Persona sin realización del examen clínico de la mama (a partir de los 40 años)**

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

- Examen clínico de mama a partir de los 40 años, cada año. (Resolución 3280 de 2018)

4. Persona sin toma de mamografía (entre los 50 y 69 años)

- Mamografía de 2 proyecciones cada 2 años. Ante resultados Normales (BI-RADS 1Y2) continuar esquema cada 2 años hasta los 69 años BI-RADS, 3: realizar seguimiento BI-RADS 4a 4b 4c y 5: Emitir orden para biopsia (Resolución 3280 de 2018)

5. Persona con riesgo de cáncer de próstata (tamizaje por oportunidad a partir de los 50 años)

- Tamizaje para hombre entre 50 y 75 años: examen clínico de próstata (tacto rectal _TR) cada cinco años; o en mayores de 40 años con antecedentes familiares o de raza negra, antígeno prostático en sangre cada cinco años. (PSA Anormal + TR Normal: repetir PSA en los siguientes meses, si persiste elevado gestionar consulta por urología dentro de las siguientes 4 semanas) (PSA Anormal + TR Anormal: gestionar consulta por urología dentro de las siguientes 4 semanas para biopsia) (Resolución 3280 de 2018)

6. Personas con riesgo de cáncer de colon (Tamizaje sangre oculta en materia fecal) entre los 50 y 75 años

- Realizar tamizaje en hombres y mujeres iguales o mayores a 50 años, sangre oculta en materia fecal inmunoquímica cada dos años o colonoscopia cada 10 años. Ante la presencia de factores de riesgo derivar a RIAS cáncer. Ante resultado de tamización anormal solicitar colonoscopia y/o biopsia respectiva.

7. Persona con tamizaje anormal para cáncer de cuello uterino y requiere biopsia

- Ante un resultado positivo de las pruebas de citología, gestionar la cita para la confirmación diagnóstica en los servicios de colposcopia (colposcopia + biopsia según hallazgos), en un tiempo no mayor a 30 días. Para casos ADN VPH Positivo se debe analizar citología; (ADN VPH + CCU-: Control de ADN VPH en 18 meses) (ADN VPH + CCU+: colposcopia + biopsia según hallazgos) (Resolución 3280 de 2018)

8. Persona con tamizaje anormal para cáncer de mama y requiere biopsia

- Aplica para tamizajes BI-RADS 4a 4b 4c y 5: Emitir orden para biopsia (Resolución 3280 de 2018)

9. Persona con tamizaje anormal para cáncer de próstata y requiere biopsia

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Aplica para tamizaje PSA Anormal + TR Anormal: gestionar consulta por urología dentro de las siguientes 4 semanas para biopsia (Resolución 3280 de 2018)

10. Persona con tamizaje anormal para cáncer de colon y requiere biopsia

- Ante resultado de tamización sangre oculta anormal solicitar colonoscopia y/o biopsia respectiva. (Resolución 3280 de 2018)

RIAS para población con riesgo o presencia de cáncer.

1. Persona con presunción diagnóstica sin confirmación de cáncer de cuello uterino y cáncer de mama.

- Persona con diagnóstico de cáncer de cuello uterino y cáncer de mama sin tratamiento

2. Persona con síntomas de alarma por exposición continua a químico (sustancias cancerígenas) en el trabajo

- Definir al cáncer como enfermedad profesional, amerita establecer la relación existente entre el cáncer que presenta el individuo y la exposición ambiental laboral a ciertos agentes identificados como carcinógenos en humanos, los cuales se constituyen en causa necesaria para el desarrollo de la enfermedad según la frecuencia, la intensidad y la duración de la exposición, las condiciones mismas del trabajo, la vía de ingreso de éstos al organismo y los hábitos de higiene personal, entre otros. Ver Manual de agentes carcinógenos de los grupos 1 y 2a de la IARC, de Interés ocupacional para Colombia este manual compila información referente a las características propias de los agentes carcinógenos seleccionados de los grupos 1 y 2A de la International Agency for Research on Cancer (IARC), encontrando 4 agentes biológicos, 1 físico, 35 químicos, 7 mezclas y 13 circunstancias de exposición. (<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INCA/Manual-agentes-carcinogenos-2006.pdf>)

3. Persona con diagnóstico de cáncer (sólido o líquido) sin seguimiento / apoyos diagnósticos / farmacológicos

- En pacientes con resultados anormales que confirman diagnóstico de cáncer y no recibe intervenciones según RIAS para población con riesgo o presencia de cáncer.

4. Persona con diagnóstico de cáncer para prescripción/recomendación de actividad física

- Parámetros de cumplimiento de recomendaciones OMS de actividad física: *Si cumple:* >30 minutos de actividad física moderada al día o 150 minutos de actividad física moderada a la semana o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

No cumple:<30 minutos de actividad física moderada al día. Todo paciente con riesgo cardiovascular alto o medio de acuerdo con puntuación de tamizaje de Findrisc u OMS debe ser canalizado a un programa integral de prescripción de ejercicio y asesoría para actividad física.

- Los pacientes de riesgo cardiovascular bajo que no cumplan el parámetro de actividad física de acuerdo con la OMS deben ser canalizados a un programa de asesoría grupal o individual de actividad física*

* En el programa se deben realizar recomendaciones para motivar y promover la actividad física y disminuir el sedentarismo.

5. Persona con diagnóstico de cáncer de cuello uterino sin seguimiento / apoyos diagnósticos /farmacológicos

- En pacientes con resultados anormales en biopsia se genera alerta para la gestión del caso según intervenciones dispuestas en la RIAS para población con riesgo o presencia de cáncer

6. Persona con diagnóstico de cáncer de mama sin seguimiento / apoyos diagnósticos /farmacológicos

- En pacientes con resultados anormales en biopsia se genera alerta para la gestión del caso según intervenciones dispuestas en la RIAS para población con riesgo o presencia de cáncer

RIAS: Ruta de Atención Integral en Salud alteraciones nutricionales

Su activación se plantea a partir de la identificación del riesgo individual realizada durante la evaluación, está dirigido a todas las personas jóvenes y adultas de 18 a 100 años que habitan en el Distrito Capital con diagnóstico de alteraciones nutricionales (obesidad, sobrepeso).

Debe incluir los pasos o tareas que se deben seguir para el desarrollo de la intervención de acuerdo con el curso de vida, enfoque diferencial y poblacional (orientaciones para el abordaje integral).En caso de requerirse, especificar el perfil que desarrolla la acción.

3.4 Contenidos Alimentación Saludable

Toma de medidas antropométricas:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- **Peso:** Descalzo, de pie, postura erguida y vista al frente, brazos extendidos hacia los costados, palmas tocando ligeramente los costados del muslo, piernas sin flexionar, pies ligeramente separados.
- **Talla:** Descalzo, de pie, postura erguida y vista al frente, brazos extendidos hacia los costados, palmas tocando ligeramente los costados del muslo, piernas sin flexionar, talones juntos y puntas de los pies ligeramente separados.
- **Perímetro cintura:** De pie, postura erguida y vista al frente, brazos extendidos hacia los costados piernas sin flexionar, talones juntos y puntas de los pies ligeramente separados, Pasar la cinta métrica por un punto intermedio entre el reborde costal y la cresta ilíaca de ambos costados, totalmente horizontal, aunque no pase por el ombligo). La persona debe respirar normalmente un par de veces y se toma la medida menor cuando exhale el aire.

Canalización RIAS: Ruta de Atención Integral en Salud alteraciones nutricionales

Su activación se plantea a partir de la identificación del riesgo individual realizada durante la evaluación, está dirigido a todas las personas jóvenes y adultas de 18 a 100 años que habitan en el Distrito Capital con diagnóstico de alteraciones nutricionales (obesidad, sobrepeso).

Entrega de recomendaciones de Alimentación Saludable

A los profesionales y personal de la salud que realicen abordaje en temas de alimentación se propone realicen de manera voluntaria el curso Consejería en alimentación saludable, alojado en la plataforma del Centro Distrital de Educación e Investigación en Salud (CDEIS) <https://aulavirtual.saludcapital.gov.co/sicap/course/view.php?id=595>, para lo cual desde nivel central se informarán las fechas y el procedimiento para realizar el curso, es importante destacar que este curso no remplace las asesorías técnicas convocadas. Su objetivo es brindar a los profesionales de la salud herramientas para la realización de un intercambio dialógico centrado en ayudar a otra persona a entender los factores determinantes de una situación y a involucrarse de manera proactiva, libre y consciente para buscar una solución en temas alimentarios y nutricionales.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

Cohorte	Fechas de inscripción		Fechas de certificación	
	Comienzo	Finalización	Comienzo	Finalización
2	3 de mayo de 2024	9 de mayo de 2024	10 de mayo de 2024	11 de junio de 2024
3	2 de julio de 2024	15 de julio de 2024	16 de julio de 2024	23 de agosto de 2024
4	23 de septiembre de 2024	15 de octubre de 2024	16 de octubre de 2024	20 de noviembre de 2024

Es de precisar que para los profesionales que ya realizaron el curso en las vigencias pasadas NO lo deben volver a hacer.

Por otra, parte, es importante recordar cómo aprenden los adultos y que puede ayudar a la persona facilitadora de estos aprendizajes. La investigación ha desechado la idea de que la capacidad de las personas adultas para aprender disminuye con la edad. Podemos aprender a cualquier edad, pero hay que tener en cuenta que las personas adultas aprenden de diferente manera que niñas y niños (ICBF, 2020). Por lo tanto, se deben utilizar las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años y los módulos de alimentos entregados por el nivel central:

Ilustración 1. Insumos requeridos para brindar las recomendaciones de alimentación



La impresión de este documento se considera **COPIA NO CONTROLADA** y no se garantiza que esta corresponda a la versión vigente, salvo en los procesos que usan sello. Esta información es de carácter confidencial y propiedad de la Secretaría Distrital de Salud (SDS); está prohibida su reproducción y distribución sin previa autorización del proceso que lo genera, excepto en los requisitos de ley

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Para mantener el peso corporal, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.
- Incluir en cada comida alimentos de los diferentes grupos: frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa.
- Reduzca de manera progresiva el consumo de productos ultraprocesados (comestibles de paquete y bebidas azucaradas)

Enfatizar en la clasificación NOVA de alimentos, entendido este, como el sistema que clasifica todos los alimentos y bebidas según la naturaleza, grado y finalidad del procesamiento(OPS, 2019). Así como el elevado contenido de nutrientes críticos sal, azúcar y grasas, así como su incidencia en la presencia de las condiciones crónicas.

Clasificación NOVA de alimentos: Una guía para una alimentación saludable³

¿Qué es la clasificación NOVA?

La clasificación NOVA es un sistema desarrollado por científicos brasileños para categorizar los alimentos según su grado de procesamiento. Esta clasificación es útil para comprender el impacto de los alimentos en la salud y para tomar decisiones informadas sobre qué comer.

Los cuatro grupos de la clasificación NOVA:

Grupo 1: Alimentos no procesados o mínimamente procesados:

- Son alimentos que se encuentran en su estado natural o que han sufrido un procesamiento mínimo, como la limpieza, el corte o la molienda.
- Ejemplos: frutas, verduras, legumbres, carne, pescado, leche, huevos.

Grupo 2: Ingredientes culinarios procesados:

- Son sustancias extraídas de alimentos del Grupo 1, como aceites, azúcares, almidones y sal.
- Se utilizan para cocinar y preparar otros alimentos.
- Ejemplos: aceite de oliva, azúcar, sal de mesa, harina refinada.

³ <https://www.paho.org/es/eventos/webinar-guias-alimentarias-basadas-nivel-procesamiento-alimentos-evidencias-cientifica-e>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Ilustración 2. Alimento si procesar o mínimamente procesado



Fuente: El Poder del consumidor

Grupo 3: Alimentos procesados:

- Son alimentos que se han transformado mediante procesos industriales para prolongar su vida útil, mejorar su sabor o textura, o hacerlos más convenientes.
- Se incluyen en este grupo la mayoría de los alimentos envasados, como conservas, embutidos, quesos procesados, panes de molde, cereales de desayuno.

Ilustración 3. Alimentos y bebidas procesados



Fuente: El Poder del consumidor

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

Grupo 4: Alimentos ultraprocesados:

- Son alimentos que han sido altamente procesados y contienen una gran cantidad de ingredientes añadidos, como azúcares, grasas, sal, aditivos y saborizantes artificiales.
- Se caracterizan por ser listos para comer, convenientes y a menudo de sabor atractivo.
- Ejemplos: refrescos azucarados, bollería industrial, golosinas, comida rápida, pizzas congeladas.

Ilustración 4 Productos ultraprocesados.



Fuente: El Poder del consumidor

¿Cómo utilizar la clasificación NOVA para una alimentación saludable?

- Se recomienda priorizar el consumo de alimentos del Grupo 1, ya que son los más nutritivos y menos dañinos para la salud.
- Los ingredientes culinarios del Grupo 2 se pueden utilizar en pequeñas cantidades para cocinar y preparar alimentos del Grupo 1.
- Los alimentos procesados del Grupo 3 deben consumirse con moderación, ya que pueden contener altos niveles de azúcar, sal, grasas saturadas y aditivos.
- Se debe evitar o limitar el consumo de alimentos ultraprocesados del Grupo 4, ya que son los menos saludables y tienen un mayor riesgo de contribuir a la obesidad, enfermedades crónicas y otras enfermedades.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Para personas que son clasificadas con exceso de peso y/o condiciones crónicas es necesario canalizar para un tratamiento integral e individualizado, la prescripción dietética es específica y únicamente dada por un nutricionista clínico.

Etiquetado frontal de advertencia en Colombia: Un paso hacia una alimentación más saludable

El etiquetado frontal de advertencia en Colombia es una medida fundamental para promover una alimentación más saludable y prevenir enfermedades crónicas. Esta iniciativa, reglamentada por la Resolución 2492 de 2022 del Ministerio de Salud, busca orientar a los consumidores sobre el contenido excesivo de sodio, azúcares, grasas saturadas y calorías en los alimentos procesados y bebidas azucaradas.

¿Qué beneficios tiene el etiquetado frontal de advertencia?

- **Información clara y visible:** Los sellos de advertencia permiten a los consumidores identificar rápidamente los productos con alto contenido de nutrientes críticos para la salud.
- **Empoderamiento para tomar decisiones informadas:** Al tener información clara sobre el contenido nutricional, los consumidores pueden tomar decisiones más saludables al momento de comprar.
- **Promoción de una alimentación saludable:** El etiquetado frontal de advertencia contribuye a reducir el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, que son un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- **Protección de la salud pública:** Esta medida contribuye a la protección de la salud pública, especialmente de los grupos más vulnerables como niños, adolescentes y personas con enfermedades crónicas.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Ilustración 5. Sellos Forntales de Advertencia



Fuente: Resolución 2492 de 2022 del Ministerio de Salud

El escaso perfil nutricional de los alimentos ultraprocesados ya debería ser razón suficiente para reducir su consumo si queremos lograr una alimentación que proteja la salud. Además, un estudio publicado en The American Journal of Clinical Nutrition señala una asociación positiva entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y la presencia de sobrepeso y obesidad, condiciones que han crecido en los últimos años a pasos agigantados. Son también estos alimentos los que más se han vinculado a la presencia de cáncer debido a la gran cantidad de aditivos y a la pobre calidad nutricional que poseen.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Ilustración 6. Contenido de aditivos en los productos comestibles ultraprocesados.



Fuente: El Poder del consumidor

Los aditivos alimentarios son sustancias que se añaden intencionalmente a los alimentos para diversos fines, como mejorar su sabor, textura, color o conservación. Si bien algunos aditivos son seguros y utilizados de manera responsable, existen preocupaciones crecientes sobre los efectos potenciales en la salud de ciertos aditivos, especialmente cuando se consumen en grandes cantidades o a largo plazo.

Principales problemáticas asociadas a los aditivos alimentarios:

1. Reacciones alérgicas e intolerancias:

- Algunos aditivos, como los colorantes artificiales, conservantes y saborizantes, pueden desencadenar reacciones alérgicas en individuos susceptibles.
- Las intolerancias alimentarias, como la intolerancia al glutamato monosódico (MSG), pueden causar síntomas como dolores de cabeza, náuseas y mareos en personas sensibles.

2. Hiperactividad en niños

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Algunos estudios han sugerido una posible asociación entre el consumo de ciertos colorantes artificiales y la hiperactividad en niños.

3. Riesgo de cáncer:

- Algunos aditivos, como los nitritos y nitratos, han sido clasificados como posiblemente cancerígenos por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC).

4. Alteración de la microbiota intestinal:

- Algunos estudios sugieren que el consumo excesivo de ciertos aditivos, como los edulcorantes artificiales y algunos conservantes, puede alterar la composición y función de la microbiota intestinal.
- Una microbiota intestinal desequilibrada se ha asociado con diversas enfermedades, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades inflamatorias intestinales.

5. Impacto en el sistema nervioso:

- Algunos aditivos, como los glutamatos y algunos colorantes artificiales, pueden tener efectos en el sistema nervioso, como la excitación neuronal y la alteración del estado de ánimo.

¿Cómo reducir la exposición a aditivos alimentarios nocivos?

- Priorizar alimentos frescos y sin procesar:** Optar por consumir frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y carnes magras, que naturalmente no contienen aditivos.
- Limitar el consumo de alimentos procesados:** Reducir el consumo de alimentos envasados, precocinados, comida rápida y bebidas azucaradas, que suelen ser ricos en aditivos.
- Leer las etiquetas nutricionales:** Prestar atención a la lista de ingredientes en las etiquetas nutricionales y evitar productos con largos listados de ingredientes artificiales o desconocidos.
- Elegir productos con aditivos naturales:** Optar por productos que contengan aditivos naturales, como especias, hierbas o jugos de frutas, en lugar de aditivos artificiales.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- **Consultar a un profesional de la salud:** En caso de dudas o preocupaciones específicas sobre los aditivos alimentarios, consultar con un nutricionista o médico para obtener asesoramiento personalizado.

Promoción de espacios amigables para la Lactancia Materna

Las Salas Amigas de la Familia Lactante del entorno laboral (SAFL-L), son espacios cálidos y amables, ubicados en entidades públicas y privadas, que ofrecen las condiciones adecuadas para la extracción y conservación de la leche materna bajo normas técnicas de seguridad, para luego transportarla al hogar y disponer de ella para alimentar al bebé en ausencia temporal de la madre.

Dentro del marco normativo de la estrategia se encuentra la Ley 1823 de 2017 “POR MEDIO DE LA CUAL SE ADOPTA LA ESTRATEGIA SALAS AMIGAS DE LA FAMILIA LACTANTE DEL ENTORNO LABORAL EN ENTIDADES PÚBLICAS TERRITORIALES Y EMPRESAS PRIVADAS Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES” y la Resolución 2423 de 2018 “Por el cual se establecen los parámetros técnicos para la operación de la estrategia Salas Amigas de la Familia Lactante del Entorno Laboral” que establecen la obligatoriedad de la implementación de la estrategia en empresas privadas con capitales iguales o superiores a 1.500 salarios mínimos legales mensuales vigentes o aquellas con capitales inferiores con más de 50 empleadas, con un plazo máximo al año 2022. Si se trata de universidades públicas el plazo venció en el año 2019.

Por lo anterior, se requiere que en el marco de esta acción se genere orientación técnica dejando por escrito que se lleva a cabo la socialización del proceso para realizar la inscripción de la Sala Amiga de la Familia Lactante, según lo establecido en el artículo 5 de la Resolución 2423 de 2018, la cual se realiza enviando al correo electrónico inscripcionesafl@saludcapital.gov.co los siguientes datos:

- NIT
- Número de registro mercantil
- Nombre de la empresa o entidad
- Nombres del representante legal
- Nombre del director(a) o gerente de la sucursal de la empresa o entidad donde está o estará ubicada la SAFL-L
- Nombre del responsable de la operación de la sala
- Dirección
- Barrio
- Localidad
- Teléfono
- Correo electrónico para notificaciones
- Número de mujeres que actualmente trabajan en la empresa o entidad
- Número de madres beneficiarias del servicio (SAFL) con hijos (as) menores de 6 meses
- Número de madres beneficiarias del servicio (SAFL) con hijo (as) mayores de 6 meses a 2 años
- Número de mujeres gestantes que tiene actualmente la entidad

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

- Número de trabajadoras que hacen uso de la SAFL.
- Número de usuarias de la SAFL externas.

Posterior a la inscripción de la Sala Amiga, se asignará a un profesional en nutrición que realizará visitas y reuniones periódicas coordinadas con la entidad, para asesorar en la adecuación y funcionamiento de la SAFL-L.

Nota: se espera que la entidad o institución educativa inicie a recibir la asesoría del entorno laboral previo a la adecuación de su sala amiga, por lo que la inscripción no quiere decir que ya la Sala esté funcionando.

Para llevar seguimiento a la realización de esta actividad y generar la correspondiente articulación con el entorno laboral se requiere que el profesional a cargo del proceso de concertación diligencie mensualmente los 10 primeros días hábiles mes vencido la información dispuesta en el siguiente link:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YZp1TtqYxAGIt9oZorMxZGIW2xZT2gS0_lgYPhWtH0/edit?usp=sharing

En caso de dificultades para acceder, enviar un correo a mpfajardo@saludcapital.gov.co

ACTIVIDAD FÍSICA

Llevar y mantener una vida saludable se compone elementos tanto individuales como sociales y ambientales. Desde el modelo de atención en salud, las intervenciones deben tener en cuenta los determinantes sociales que inciden en la salud de las personas según su curso de vida, género, etnia y considerando si habita en un entorno rural o urbano.

En los puntos cuídate, se feliz se brindarán orientaciones según las particularidades de las personas que se pretenden abordar, considerando los entornos en los que desarrolla su vida cotidiana; la promoción y educación en salud se realizará con estrategias llamativas que generen un óptimo abordaje, dinamización y mayor impacto en la población que asiste a la valoración, así como la que se encuentra alrededor de los puntos.

El objetivo es promover el aumento de la actividad física y disminuir el sedentarismo en toda la población, de igual manera promover entornos seguros y sostenibles.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Definiciones básicas:

Actividad Física: cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

Deporte: Es una subcategoría de actividad física, es una actividad planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física

Actividad física moderada: Requiere un esfuerzo moderado la cual acelera de forma perceptible los latidos del corazón. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). Por ejemplo:

- Caminar a paso rápido o trotar.
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas
- Participación en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos

Actividad física vigorosa: Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. Por ejemplo:

- Correr
- Acelerar el paso en una subida
- Pedalear fuerte
- Hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo.
- Deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol

Sedentarismo. Proviene del latín *sedentarius*, “el que trabaja sentado”, del verbo *sedere* “estar sentado”, en términos de gasto energético, es cuando una persona en

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% de la energía que gasta en reposo (metabolismo basal)

Movilidad sostenible. Utilización de medios alternativos para desplazarse como el uso de la bicicleta, caminar como una forma saludable y eficiente como un hábito saludable y de cuidado del medio ambiente a nivel social y económico.

“Vive activamente; cada paso cuenta”

La práctica de actividad física es beneficiosa para la salud de todas las personas en los diferentes momentos de vida y su práctica regular aporta múltiples beneficios para la salud, bienestar y desarrollo social de tod@s.

Entre los principales beneficios alcanzados al realizarla de manera constante están la mejora en la salud cardiovascular y pulmonar; la calidad del sueño; el equilibrio y la coordinación; la capacidad de afrontar las dificultades o situaciones inesperadas o difíciles; reduce el estrés y la ansiedad. fortalece los huesos; disminuye factores de riesgo asociados al cáncer y previene su aparición.

La actividad física es un importante factor protector para la prevención y el tratamiento de las condiciones crónicas no transmisibles (CCNT) ya que reduce el riesgo de afectaciones cardiovasculares; en las personas con hipertensión, disminuye la progresión de la enfermedad porque más siendo activ@s podemos disfrutar de una mejor calidad de vida.

- Reconocer las singularidades de cada persona en las recomendaciones y el plan para llevar a cabo una vida más activa y reducir el sedentarismo. Las actividades deben ser progresivas con metas a cumplir, empezar paso a paso incorporando, identificando los beneficios en la salud física, mental y en las interacciones sociales.
- En las directrices del Ministerio de Salud y Protección Social (2021)³ acerca de la actividad física se recomienda:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- **Camine siempre que sea posible:** Camine en lugar de conducir, siempre que pueda. Camine con sus hijos a la escuela. Tome las escaleras en lugar de la escalera mecánica o el ascensor. De un paseo familiar después del almuerzo o la cena. Reemplace conducir el fin de semana con una caminata de domingo. Salga a caminar media hora en lugar de mirar televisión. Bájese del bus una parada antes y camine. Parquee más lejos de la tienda y camine. Haga de la caminata del fin de semana por la mañana un hábito familiar. Caminar es una gran opción para mantener la salud cardiaca, pulmonar y osteomuscular. Trate de hacerlo diariamente desde 10 minutos en adelante, es importante variar la intensidad progresivamente.
- **Muévase más en su hogar:** Realice jardinería o reparaciones en el hogar. Haga que sus hijos ayuden a rastrillar, desmalezar o plantar. Trabaje alrededor de la casa. Pídales a sus hijos que lo ayuden con las tareas activas. Lave el auto a mano.
- **Viva activamente:** Únase a un grupo de ejercicios e inscriba a sus hijos en equipos deportivos comunitarios. Haga sentadillas frente al televisor. Realice competencia de abdominales en casa. Camine al margen de los juegos deportivos para niños. Elija una actividad que se ajuste a su vida diaria. Use un video de ejercicios si hace mal tiempo. Evite dispositivos que ahorren mano de obra, como un control remoto o mezcladores eléctrico. Juegue con sus hijos al menos 30 minutos al día. Baile con música. Elija actividades que disfrute. Explore nuevas actividades de ocio y esparcimiento como salir a dar un paseo o una caminata al aire libre.
- **Muévete por la ciudad en bicicleta o caminando,** siempre que sea posible, ya que mejora la resistencia cardiovascular y muscular, la densidad ósea, el equilibrio y la coordinación, disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares e hipertensión. Favorece la calidad del aire y la vida urbana.

Beneficios de la práctica regular de actividad física:

La impresión de este documento se considera **COPIA NO CONTROLADA** y no se garantiza que esta corresponda a la versión vigente, salvo en los procesos que usan sello. Esta información es de carácter confidencial y propiedad de la Secretaría Distrital de Salud (SDS); está prohibida su reproducción y distribución sin previa autorización del proceso que lo genera, excepto en los requisitos de ley

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Reduce el riesgo de caídas.
- Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Mejora la fuerza para las actividades cotidianas.
- Disminuye la dependencia funcional
- Mejora el dolor osteomuscular.
- Mejora la autoestima
- Mejora la memoria
- Alivia los síntomas de depresión
- Mejora la calidad del sueño
- Combate el estrés y la ansiedad
- Mejora el apetito y el tránsito intestinal.
- Disminuye las cifras tensionales.
- Mejora el perfil lipídico y el metabolismo de los azúcares.
- Mejora la capacidad pulmonar y la respuesta inmunológica a las infecciones respiratorias.
- Minimiza la pérdida muscular y ósea
- Ayuda a mantener el peso.
- Mejora las interacciones sociales.
- Propicia las relaciones intergeneracionales
- Fomenta la autonomía y la autodeterminación.

Mensajes de la Organización Mundial de la Salud⁴

1. 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.
2. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto 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.
3. 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.
4. 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.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

- Demasiado sedentarismo puede ser malsano. 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

Recomendaciones de actividad física por curso de vida

Población	Recomendaciones
Niñas, Niños y adolescentes (5 a 17 años)⁶ En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa en: - Mejora: forma física, salud cardiometabólica y salud ósea. - Mejora los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva). - Mejora la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión). Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.	Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana 

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

	
Adultos de 18 a 64 años Beneficios de la actividad física: - Mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular. - Previene la incidencia de hipertensión, cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2. - Mejora la salud mental, la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora	Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

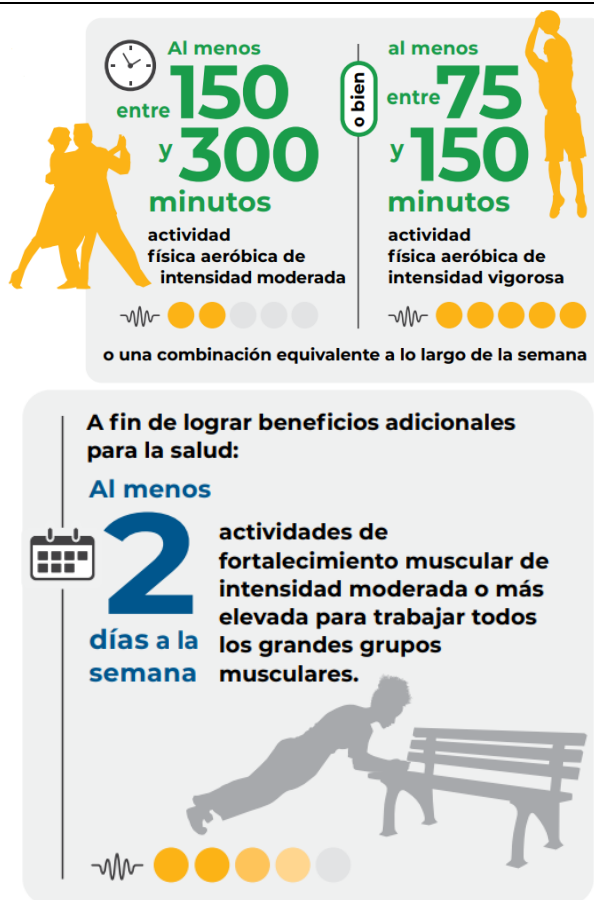
Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

de las mediciones de
adiposidad.



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

	
Personas mayores (a partir de los 65 años) Las personas mayores se benefician de la actividad física para prevenir caídas y las lesiones por caídas, así como previene deterioro de la salud ósea y funcional. Además de mejorar la salud cardiometabólica, respiratoria, cognitiva y osteomuscular.	Las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

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.

- Aplicar protector solar con factor de protección FSP de mínimo 30 y reaplicar cada 2 a 4 horas.
- Disminuir la exposición al sol entre 11am y 3pm o cuando esté más fuerte la temperatura o buscar la sombra.
- Usar elementos que protejan del sol como gorra, gafas con filtro UV, camisetas manga larga, etc).

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad evitable y tratable. Su componente pulmonar se caracteriza por una limitación del flujo aéreo que no es completamente reversible. Esta limitación del flujo aéreo habitualmente es progresiva y se asocia con una respuesta inflamatoria anormal del pulmón frente a partículas o gases nocivos.

Los factores de riesgo asociados con la mayor incidencia de la enfermedad son: tabaquismo de primera y segunda mano, la exposición al humo de biomasa (humo de leña) por más de 10 años, exposición ocupacional a polvos, gases o humos, y el antecedente de tuberculosis.

Recomendaciones en Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

1. Dejar de fumar: Dejar la nicotina es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud.
2. Comer bien y hacer ejercicio: La dificultad para respirar que acompaña a la EPOC puede dificultar el seguimiento de una dieta equilibrada. Comer una dieta saludable y hacer ejercicio son importantes para mantener y mejorar su nivel de condición física. Para llevar a cabo un cambio en la dieta o en la actividad física, comience lentamente. Las siguientes son algunas sugerencias:
 - Coma comidas pequeñas, más frecuentes y bien balanceadas.
 - Use un plato y porciones más pequeñas.
 - Mantenga una botella de agua con usted y beba antes de comer.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Coma una verdura o fruta fresca con cada comida.
 - Siga moviéndose para mantener su fuerza muscular.
 - Use un contador de pasos para registrar cuánto camina todos los días, luego intente "superar" su número en un paso al día siguiente.
 - Si le recetan fisioterapia, haga sus ejercicios y acuda a sus citas.
3. Descanso: El descanso es importante para la salud en general, pero hay varias cosas que pueden dificultar el sueño si tiene EPOC. La mayoría de los problemas del sueño relacionados con la EPOC se pueden solucionar:
- Trate de evitar las siestas para estar cansado a la hora de acostarse.
 - Trate de hacer 150 minutos de actividad física a la semana.
 - No haga nada estimulante (ejercicio, trabajo, discusiones) 2 horas antes de acostarse.
 - Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y silencioso.
 - Use medias para mantener los pies calientes.
 - No consuma bebidas con cafeína después de las 5 pm
 - Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse.
4. Tome sus medicamentos correctamente: La mayoría de las personas con EPOC toman medicamentos para ayudar con los problemas respiratorios regulares y ocasionales. Su plan de tratamiento de debe adaptarse a sus necesidades. Debe controlar cómo funciona y hablar con su médica cuando tenga preguntas o inquietudes.
- Use una rutina diaria para tomar su medicamento. Combine la toma de sus medicamentos con otra rutina diaria como cepillarse los dientes. Guarde sus medicamentos con su cepillo de dientes.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Si toma píldoras en diferentes momentos del día, use una lista de control de medicamentos para saber cuándo debe tomar qué píldora.
- Consiga un pastillero con secciones para diferentes días de la semana e incluso momentos durante el día para que no se salte una dosis.
- Informe a su médico acerca de los efectos secundarios desagradables que pueden aliviarse cambiando la dosis o el medicamento.

5. Use el oxígeno adecuadamente: Algunas personas con EPOC necesitan oxigenoterapia para ayudar a que su cuerpo funcione correctamente. La terapia de oxígeno le permite ser más activo y no causa ningún daño a sus pulmones o cuerpo si se usa correctamente. Es posible que lo necesite para dormir, descansar y hacer actividad.

6. Vuelva a entrenar su respiración: Aprender nuevas técnicas de respiración lo ayudará a mover más aire dentro y fuera de sus pulmones. Esto ayuda a disminuir la dificultad para respirar.

- Respiración diafragmática: Inhale lenta y profundamente por la nariz. Mientras inhala, empuje su estómago hacia afuera. Esto utiliza el diafragma y los músculos respiratorios inferiores.
- Respiración con los labios fruncidos: usa la misma técnica de respiración diafragmática, pero cuando exhale, frunza los labios ligeramente como si fuera a silbar. Exhale lentamente a través de los labios fruncidos. No fuerce la salida del aire.

7. Evita contagios: Si tiene EPOC, tiene un mayor riesgo de infecciones pulmonares. Las siguientes medidas pueden ayudar a disminuir la probabilidad de complicaciones:

- La vacuna contra la influenza se recomienda anualmente.
- La vacuna contra la neumonía.
- Lávese las manos con frecuencia para evitar la propagación de gérmenes e infecciones.

8. Aprende técnicas para disminuir y expulsar las flemas: Cuando las flemas o secreciones se acumulan en las vías respiratorias, puede dificultar la respiración y provocar una infección. Las siguientes son técnicas que pueden ayudarle:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Tos profunda: tome una respiración profunda y sosténgala por 3 segundos. Usa los músculos de tu estómago para expulsar el aire.

- Tos con resoplido: respire un poco más profundo de lo normal. Usa los músculos de tu estómago para hacer un sonido de "ja, ja, ja" mientras exhalas. Siga esto con respiración diafragmática y una tos profunda si siente que la mucosidad se mueve.

9. Disminuya la exposición a la contaminación: Las personas con enfermedades respiratorias crónicas, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma, son especialmente vulnerables a los efectos perjudiciales de los contaminantes del aire.

- Regular la actividad diaria según el Índice Bogotano de Calidad del Aire.

- El uso de equipo de protección personal (máscara N95 o equivalente) podría ser útil para evitar el efecto perjudicial de los contaminantes del aire ambiental. Se ha demostrado que las máscaras son útiles para reducir la transmisión de virus respiratorios durante una pandemia. El uso de máscaras nasales en ambientes neblinosos puede ayudar a las personas a prevenir los efectos adversos de la contaminación vehicular.

10. Los profesionales de la salud le ayudarán a comprender cuándo empeoran sus síntomas y qué puede hacer al respecto. No ignore sus síntomas, no desaparecerán.

- Para confirmar el diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica y determinar el mejor tratamiento a seguir debe realizarse una espirometría. La espirometría es un examen que le ayudará a determinar su función pulmonar. El examen es sencillo, se realiza de forma ambulatoria y normalmente dura de 15 a 20 minutos. Se le brindarán unas instrucciones para respirar de forma profunda en un tubo conectado a una máquina llamada espirómetro. Se le colocará una pinza en la nariz para mantener los orificios nasales cerrados y que la respiración se realice por la boca. Durante el examen se administra un inhalador con un medicamento broncodilatador para evaluar también la respuesta pulmonar al medicamento.

Los signos de alarma para acudir a urgencias son:

- Exacerbación de la tos, cambios en el aspecto de la expectoración (amarilla o verde).

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

- Mayor dificultad respiratoria con menores esfuerzos, sibilancias o ronquidos en el pecho, coloración azul alrededor de la boca en la punta de los dedos.
- Inflamación en los miembros inferiores, dolor torácico, o despertarse ahogado en la noche.

3.4 Contenidos salud visual y auditiva –comunicativa

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS muchas de las alteraciones a nivel auditivo y visual son prevenibles en la medida que se identifiquen y traten oportuna y adecuadamente. Si bien las alteraciones a nivel visual y auditivo no siempre se transforman en una discapacidad si impactan profundamente en el aprendizaje, las habilidades sociales y de convivencia, el desempeño laboral y productivo y por ende el desarrollo económico de un territorio (Ministerio de Salud Protección Social, 2014; 2017b).

Los efectos a nivel visual y auditivo que ha dejado el confinamiento generado por la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2, suponen un reto en la identificación y atención oportuna a aquellas personas que a causa del aislamiento temporal aumentaron el tiempo de exposición a pantallas y auriculares para realizar de manera combinada actividades académicas, laborales y de ocio en casa.

Por lo anterior se propone generar estrategias de educación que permitan sensibilizar sobre el cuidado de la salud visual y auditiva-comunicativa:

Recomendaciones para la salud auditiva-comunicativa

1. Si usted es una persona joven, adulta o adulta mayor, converse con personas de su entorno, recuerde leer, cantar y jugar. Esto le ayudará a mantener su memoria, aumentar su vocabulario y mantener activa su mente y sus habilidades de lenguaje.
2. Evite la exposición constante a ruidos fuertes y continuos.
3. Permanezca lo más alejado posible de detonaciones, explosiones y module el volumen del sonido de pitos de carros, micrófonos y audífonos. Si es necesario utilice tapones para amortiguar el ruido y proteger al oído.
4. Ante la presencia de un cuerpo extraño dentro del oído o si sospecha de tener un tapón de cerumen acuda al servicio médico o a profesionales expertos como fonoaudiólogos u otorrinolaringólogos.
5. Evite las contusiones en la cabeza y el oído. Si practica algún deporte de contacto, o monta en bicicleta o motocicleta, tome las precauciones recomendadas para evitar daños, como casco o algún equipo especial.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

6. Use los elementos de protección y cuidado de la audición, si su trabajo así lo requiere.
7. Asista cada a año a consulta médica para que le revisen el oído y evalúen la audición.

Alertas de una alteración auditiva-comunicativa

Usted o sus familiares deben acudir de inmediato a consulta con personal de salud (medicina general, fonoaudiología, audiológica u otorrinolaringología) si presenta alguno de estos signos:

- Parece como si las personas estuvieran hablando entre dientes.
- Dificultades para oír la televisión o le dicen que la televisión tiene un volumen demasiado alto.
- Dificultades para oír a alguien cuando le llama desde detrás o desde otra habitación.
- Dificultades para comunicarse en un grupo pequeño de personas, por ejemplo, en reuniones.
- Dificultades de comunicación en ambientes ruidosos, por ejemplo: en un coche, un autobús o una fiesta.
- Una necesidad frecuente de pedir a las personas que repitan.
- Ya no oye el tictac del reloj, el agua corriendo o los pájaros cantando.
- Dificultades para oír el timbre de la puerta o el teléfono.
- Su familia, compañeros y amigos dicen que puede estar sufriendo una pérdida de audición.
- Tiene que leer los labios de las personas que le hablan.
- Siente que debe concentrarse realmente para oír a alguien hablar o susurrar.
- Consume algún medicamento o tóxico.
- Está permanentemente expuestas a ruido.

Recomendaciones para el cuidado de la salud visual

1. Acuda a los controles anuales de visión.
2. Recuerde parpadear ya que es la manera natural en la que el ojo se lubrica. La exposición prolongada a las pantallas reduce el parpadeo por lo cual se genera el síndrome del ojo seco.
3. Siga la regla "20-20-20". Cada 20 minutos, mire hacia un objeto que esté al menos a 20 pies (6 metros) de distancia, por lo menos por 20 segundos.
4. Use su corrección óptica para reducir el cansancio ocular. Si usa gafas o lentes de contacto actualice la fórmula cada año.
5. Ajuste el brillo y el contraste de la pantalla. Esta no debe brillar más que el entorno. Ajústelo para que se nivele con la luz circundante. Además, procure incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.
6. Gradúe su posición en relación con la pantalla de la computadora: Para mantener un confort visual debe estar sentado a 25 pulgadas. Recuerde ubicar la pantalla de manera que los ojos miren ligeramente hacia abajo y no directamente al frente o hacia arriba.
7. Proteja sus ojos de los Ultravioleta usando gafas de sol con filtro UV, gorra, sombrero o sombrilla.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

8. Mantenga una buena higiene de sus manos y evite compartir el maquillaje.

Alertas de una alteración ocular o visual

Usted o sus familiares deben acudir de inmediato a consulta con personal de salud (medicina general, optometría u oftalmología) si presenta alguno de estos signos:

- Para ver objetos situados a cierta distancia tiene que fruncir el ceño y/o entrecerrar los ojos.
- Tras realizar actividades de lectura, escritura o en las que ha tenido que concentrarse y forzar la vista, siente molestias, parpadea mucho y se frota los ojos, que pueden irritarse o enrojecerse.
- Para leer mueve la cabeza siguiendo las líneas en vez de mover sólo los ojos.
- Se queja de dolores de cabeza con frecuencia.
- Se choca con objetos, tropieza constantemente y tiene problemas de equilibrio.
- Muestra poca habilidad practicando deportes, especialmente en aquellos que requieren de coordinación ojo-mano.
- A nivel escolar presenta cierto retraso con la lectura y la escritura y puede que confunda letras y palabras.
- Es posible que rechace realizar algunas actividades si implican usar la visión de cerca o de lejos, dependiendo de cuál sea el origen de su limitación.
- Se acerca demasiado al libro, a la libreta, a la tablet o a la televisión.
- Le cuesta prestar atención, pierde interés y se cansa con facilidad.
- Adopta posturas incómodas con la cabeza para poder ver algo o a alguien. También se sienta mal para escribir porque busca poder enfocar mejor.
- Tiene dificultades con las manualidades, especialmente para seguir o recortar líneas.

CÁNCER

12 formas de reducir el riesgo de padecer cáncer

Tomado del Código Europeo contra el Cáncer, iniciativa de la Comisión Europea para informar a los ciudadanos sobre lo que pueden hacer por ellos o por su familia para reducir el riesgo de padecer cáncer potencializando los factores protectores.

FORMA	RECOMENDACIÓN
-------	---------------



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

Cero consumos de tabaco y sus derivados.	Todas las formas de tabaco producen cáncer por el humo generado en su consumo, y es el factor de riesgo para diferentes tipos de cáncer.
Entornos de vida cotidiana libres de humo.	Haga de sus espacios de vida cotidiana un lugar libre de humo, recordar que la exposición al humo ajeno genera efectos perjudiciales para la salud, incluido el cáncer. LEY 1335 DE 2009 (antitabaco)
Peso corporal saludable.	Recuerde mantener un peso saludable, asistir a los chequeos médicos y verifica la relación entre la talla y el peso según el índice de masa corporal. IMC
Actividad física.	Limite el tiempo de sedentarismo y muévete más, recuerda hacer un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad física.
Alimentación saludable.	Recuerde consumir gran cantidad de cereales, frutas y verduras, limitar el consumo de alimentos y bebidas ricas en azúcar, evitar el consumo de carnes procesadas y alto consumo de sal.
Alcohol.	Recuerde que todas las formas de alcohol pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer por ser una sustancia nociva, por esto lo ideal es evitar o limitar su consumo.
Exposición al sol y uso de protector solar.	Recuerde realizar las actividades de la vida diaria en lugares con sombra ya que la exposición directa a los rayos ultravioleta UV pueden generar efectos negativos en la piel, por esto la importancia del uso del protector solar.
Contaminantes.	Recuerde conocer las normas de seguridad y salud en el trabajo y cumplir con las medidas



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

	de protección sugeridas, pues existen miles de agentes naturales o artificiales que pueden ser cancerígenos.
Radiación	Recuerde averiguar si está expuesto a niveles altos de radiación (energía en forma de ondas o partículas) procedente de niveles naturales radón (gas radiactivo natural) en su hogar o por actividades del trabajo.
Lactancia materna / tratamiento de reposición hormonal.	Recuerde que la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 12 meses reduce el riesgo de padecer cáncer y provee varios beneficios para la madre y el bebé. Consuma los productos farmacéuticos por indicación médica.
Vacunación.	Recuerde completar el esquema de vacunación para menores de 5 años y el esquema para la vacuna VPH en niñas de 9 a 17 años de edad.
Tamizaje.	Tamizajes establecidos por curso de vida y resolución 3280 del 2018: Cáncer de seno • Autoexamen de mama como herramienta de autocuidado. • Examen clínico de la mama cada año a partir de los 40 años de edad • Mamografía cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad Cáncer de cuello uterino • Citología: La tamización con citología se debe realizar en las mujeres de 25 a 29



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

	años de edad en esquema 1 – 3 - 3 ante resultados negativos. O menores con factores de riesgo asociados (Edad de inicio de relaciones sexuales antes de los 15 años, multiparidad (3 o más hijos), múltiples compañeros sexuales) • Pruebas de ADN del Virus de Papiloma Humano: La tamización con las pruebas que detectan el ADN de los virus del papiloma humano (VPH) de alto riesgo, se deben realizar a todas las mujeres entre 30 y 65 años de edad, con un esquema 1-5-5 ante resultados negativos. • Técnicas de inspección visual: Las técnicas de inspección visual están indicadas exclusivamente para las mujeres entre 30 a 50 años residentes en áreas de población dispersa y con difícil acceso a los servicios de salud, se deben realizar en esquema 1-3-3 ante resultados negativos. Cáncer de colon-recto • Hombres y mujeres iguales o mayores a 50 años: sangre oculta en materia fecal inmunoquímica cada dos años o colonoscopia cada diez años cuando esta se encuentre disponible. Cáncer de próstata • Prueba de antígeno prostático (PSA) combinada con tacto rectal, a partir de
--	---

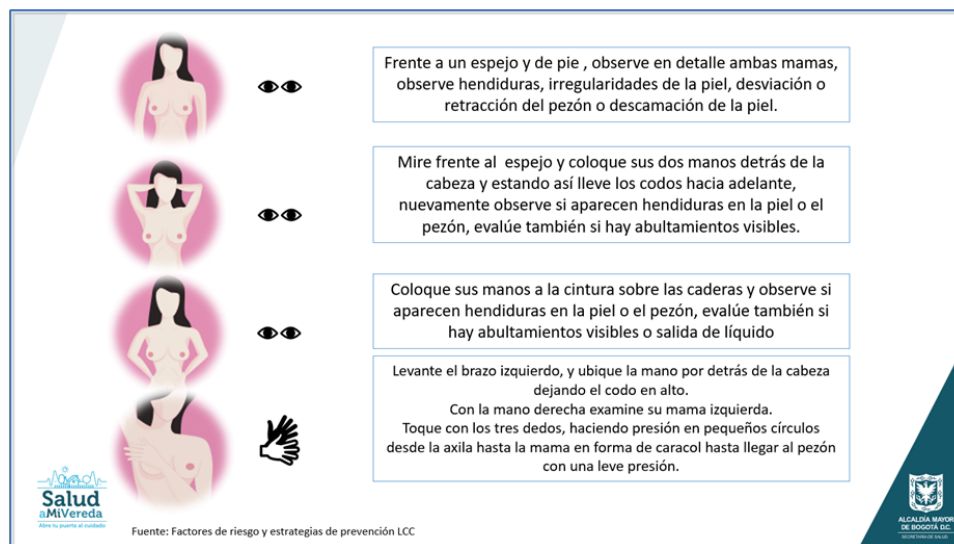
 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

	50 años cada 5 años ante resultados negativos. o en mayores de 40 años con factores de riesgo (antecedentes familiares o que sean de raza negra).
--	---

Cáncer de seno

- Promoción del autoexamen de mama y la identificación de señales de alarma o factores de riesgo para cáncer de mama y el uso de los servicios de tamización para cáncer de mama.
- Consiste en el desarrollo e implementación de estrategias de información, educación y comunicación (IEC) para incentivar el autoexamen de mama como herramienta de autocuidado y no como tamización, y el uso adecuado de los servicios de salud para la realización de pruebas de tamización, la identificación de señales de alarma (hombres y mujeres) y la identificación de factores de riesgo (factores heredo-familiares o personales) por parte de la población general con el objeto de promover el uso de los servicios en forma diferencial desde edades más tempranas a las usuales.



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Signos y síntomas a identificar:

- Presencia de masas o bultos en los senos o en las axilas.
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas.
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas.
- Hundimiento del pezón o cambios en su posición.
- Salida de secreción por el pezón, en periodos diferentes a la lactancia.
- Cualquier cambio en el tamaño o forma de las mamas.
- Dolor en cualquier parte de las mamas o axilas.
- Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

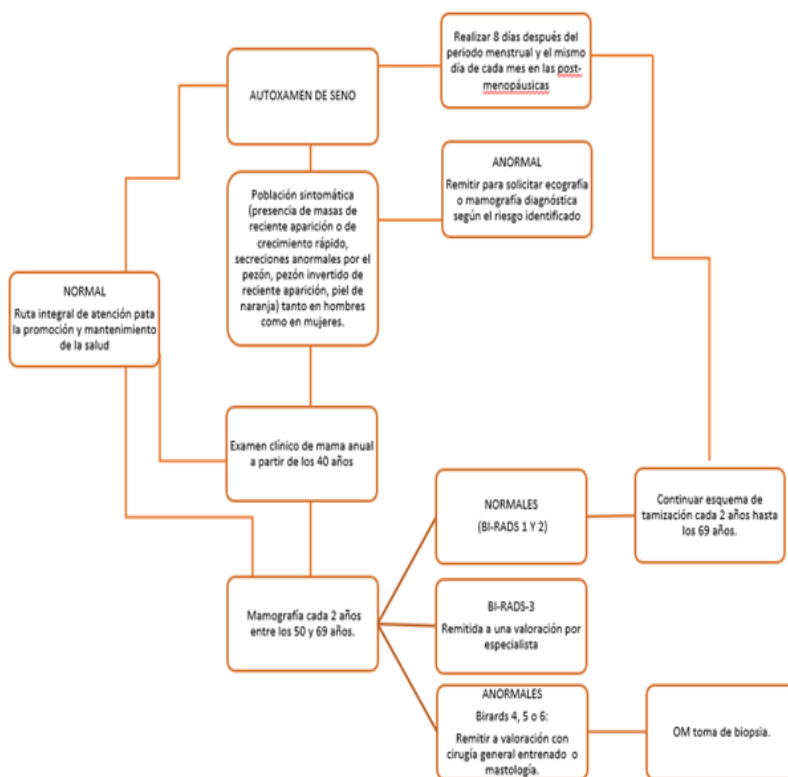
Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

Ruta de direccionamiento para tamizaje cáncer de seno.



Cáncer de cuello uterino

- Citología: La tamización con citología se debe realizar en las mujeres de 25 a 29 años de edad en esquema 1 – 3 - 3 (cada 3 años) ante resultados negativos.
- Pruebas de ADN del Virus de Papiloma Humano: La tamización con las pruebas que detectan el ADN de los virus del papiloma humano (VPH) de alto riesgo, se deben realizar a

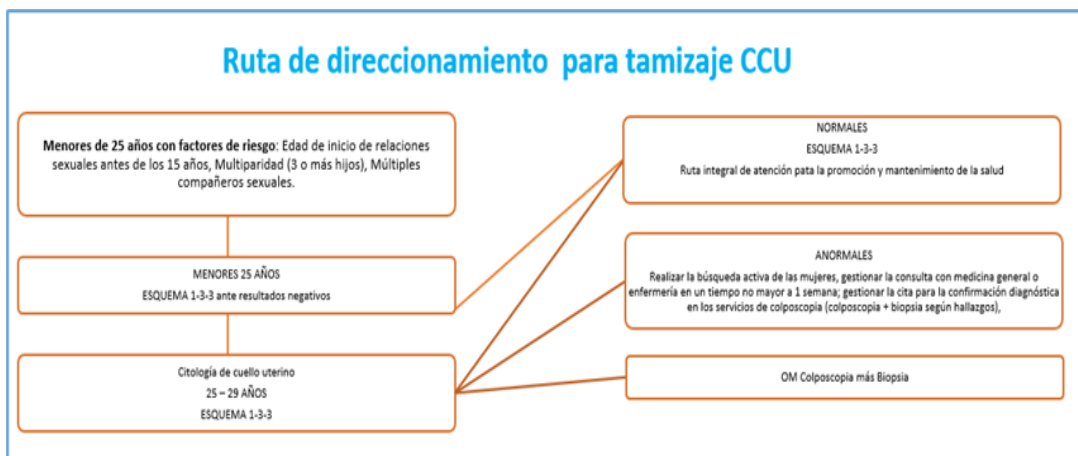
 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

todas las mujeres entre 30 y 65 años de edad, con un esquema 1-5-5 (cada 5 años) ante resultados negativos.

- Técnicas de inspección visual: Las técnicas de inspección visual están indicadas exclusivamente para las mujeres entre 30 a 50 años residentes en áreas de población dispersa y con difícil acceso a los servicios de salud, se deben realizar en esquema 1-3-3 ante resultados negativos.

Recomendaciones

- Educar en factores de riesgo para cáncer de cuello uterino, medidas de prevención primaria (vacunación contra el VPH) y finalidad de las actividades de tamización. Consiste en el desarrollo e implementación de estrategias de información, educación y comunicación (IEC) para incentivar la vacunación contra el virus del papiloma humano y canalización a medios de tamización por grupo de edad y ámbito territorial.
- Promoción de Vacunación contra el VPH en niñas desde los 9 hasta los 17 años escolarizadas y no escolarizadas, según lineamientos del PAI para la vigencia.
- Promoción de Vacunación de oportunidad en mujeres mayores de 17 años: Se recomienda en mujeres hasta los 45 años sin que la vacunación supla la realización de las pruebas de tamización indicadas para grupo de edad.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

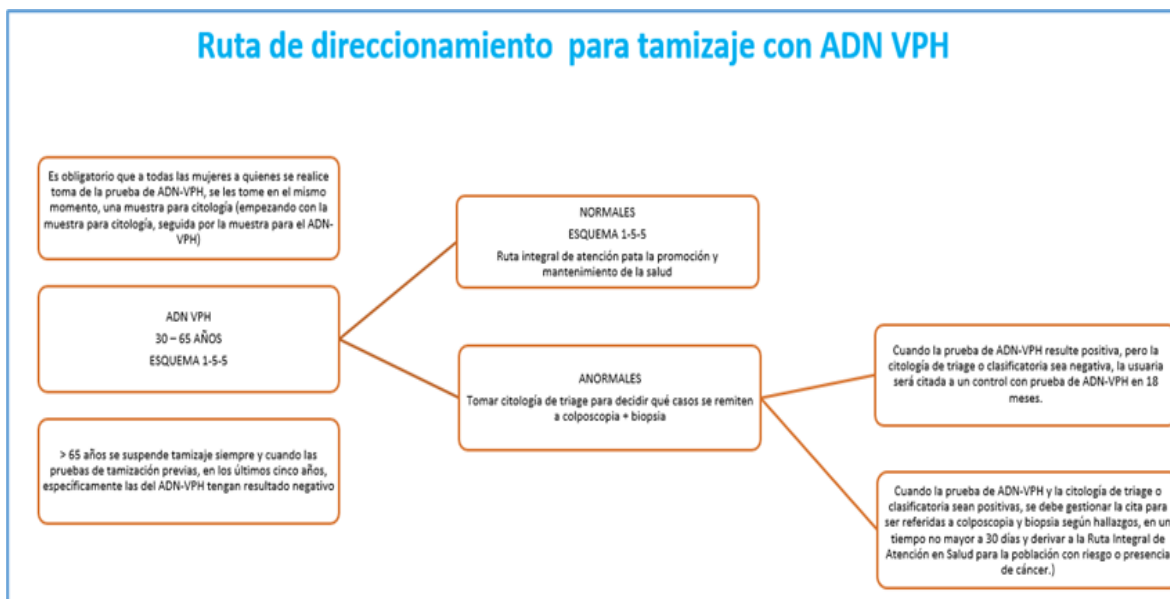
FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.



Recomendaciones generales para personas con riesgo cardiovascular y metabólico

- Mantener un peso normal: el IMC en adultos de 18 a 64 años debe ser menor a 25, mientras que el perímetro abdominal menor a 90 cm en mujeres y menor a 94 cm en hombres.
- Para los pacientes hipertensos reforzar la importancia de mantener un control adecuado del manejo de la presión arterial y de todos los factores de riesgo asociados.
- Si se aplica insulina por ningún motivo debe suspenderla. Cualquier decisión frente al cambio de dosificación debe ser consultada a su equipo tratante.
- Educar sobre los signos de alarma y cuando consultar al médico:

HIPERTENSIÓN

- Cefaleas matutinas, hemorragias nasales, ritmo cardíaco irregular, alteraciones visuales y acúfenos.
- La hipertensión grave puede provocar fatiga, náuseas, vómitos, confusión, ansiedad, dolor torácico y temblores musculares.
- Informar de los signos de alarma en caso de presentar un accidente cerebrovascular

La impresión de este documento se considera **COPIA NO CONTROLADA** y no se garantiza que esta corresponda a la versión vigente, salvo en los procesos que usan sello. Esta información es de carácter confidencial y propiedad de la Secretaría Distrital de Salud (SDS); está prohibida su reproducción y distribución sin previa autorización del proceso que lo genera, excepto en los requisitos de ley



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.



*Acrónimo autoría Dr. Luis Fernando Roa - Neurólogo

DIABETES

- Siente sed a menudo, orina con frecuencia, siente hambre la mayoría del tiempo, siente cansancio sin motivo, sus heridas sanan con lentitud, baja de peso sin explicación, su piel es seca y siente picazón, ha notado que los pies no tienen la misma sensibilidad o ha tenido hormigueo, se ha dado cuenta que su visión es borrosa



- Preste atención a los síntomas, controle los signos de infección y reconozca las señales de advertencia que requieran atención de emergencia.
- Reducir y gestionar el estrés
- No suspender los tratamientos ordenados por el médico tratante

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

- Mantenga comunicación con su EPS e IPS para conocer y coordinar las estrategias mediante las cuales se les ofrecerá o realizarán los controles y tratamientos médicos de su enfermedad de base.
- Acuda a los servicios de salud solo en caso de emergencia y por indicaciones médicas.

Prevención de la trata de personas.

La Política Pública de Lucha contra la Trata de Personas de la ciudad de Bogotá tiene el propósito de contrarrestar el problema de aumento del delito de trata de personas mediante acciones centradas en las víctimas y en los factores de riesgo que son vehículo para realización de este delito. Esta perspectiva permite analizar la forma en que el género, el momento de curso de vida, la etnia u otras condiciones o situaciones, en relación con el territorio y en el marco de asimetrías sociales, culturales e históricas, hacen más vulnerables a mujeres, niñas y niños, personas racializadas, víctimas del conflicto armado, personas en condición de migrantes, personas LGBTI, entre otras.

Esto quiere decir que, en un contexto social y territorial donde existen relaciones desiguales, opresivas, de violencia y discriminación sobre la base del género, la orientación sexual, la identidad de género, la etnia, la condición de víctima o de migrante, entre otros, se vislumbran factores de riesgo y de mayor vulnerabilidad para algunos grupos poblacionales.

De esta manera, la Política busca realizar acciones tanto de asistencia, atención, protección y restitución de derechos de las víctimas, como de prevención de la ocurrencia del delito, teniendo en cuenta los factores de riesgo y vulnerabilidad asociados. Para ello, es indispensable comprender los elementos básicos que configuran el delito, los cuales se presentan a continuación.

La trata de personas es “La captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos” (ONU, 2000).

Con el propósito de comprender la definición de este delito, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM, 2006) la explica a través de tres elementos:

- Actividad: la captación, transporte, recepción de personas, traslado, acogida.
Medios: la amenaza o uso de la fuerza, coacción, rapto, fraude, engaño, abuso de poder, vulnerabilidad, la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra con fines de explotación.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

Propósito o fin la explotación: Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos”.

Existen diferentes finalidades de la Trata, las cuales, de acuerdo a la Política Pública de Lucha contra la trata de Personas de la ciudad de Bogotá, son:

- Explotación de la Prostitución Ajena y otras formas de explotación Sexual en contextos de turismo.
- Trabajos o Servicios Forzados.
- Esclavitud o Prácticas Análogas a la Esclavitud.
- Servidumbre.
- Explotación de la Mendicidad Ajena.
- Matrimonio Servil.
- Extracción de órganos.

Es importante tener en cuenta que la trata de personas se considera un delito cuando: el consentimiento de la víctima es coartado o limitado, en cada una de las finalidades mencionadas anteriormente.

La mirada sobre la prevención de la trata de personas que se busca socializar en esta actividad debe tener los siguientes elementos:

- 1) Información sobre el delito, esto implica que las personas involucradas puedan identificar qué es la trata, cuáles son los elementos que lo configuran y cuáles son sus finalidades⁴;
- 2) Sensibilización, de manera que las personas puedan vincularse desde una dimensión afectiva, desarrollando sentimientos de empatía hacia las víctimas, que les permita tener una repuesta favorable a la prevención y solidaridad para con las víctimas;
- 3) Herramientas de autocuidado y cocuidado, lo cual permita identificar situaciones potenciales de riesgo, activar redes de apoyo y propiciar en el entorno la construcción de redes que ejerzan un rol de protección y cuidado.

⁴ Las fuentes de información que se utilizaran durante la socialización son las mencionadas en el apartado de orientaciones conceptuales, a saber: ONU (2000), OIM (2006) y la Política Pública de Lucha Contra la Trata de Personas de la ciudad de Bogotá, las cuales están referenciadas en la bibliografía.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1
Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.			

4) Activación de rutas, lo cual implica conocer la oferta institucional que opera en el Distrito con respecto a la trata de personas, de manera que sea posible ofrecer dicha información o activar las rutas institucionales cuando sea pertinente.

REFERENCIAS

- OPS. (2021). *Consumo de productos alimentarios ultraprocesados y procesados con exceso de nutrientes asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles y a la alimentación insalubre en las Américas*. OPS
- https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/TE_DS01.pdf
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/infografia-coronavirus-adulto-mayor-19.pdf>
- HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
- Minsalud (2021) Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud. Ministerio de Salud y Protección Social. Bogotá. Disponible en: <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2022/02/MINSALUD-directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf> Ministerio de Salud. ¡A MOVERSE! Guía de actividad física. República de Uruguay, OPS, OMS. Disponible en: <https://www.paho.org/es/file/87050/download?token=rUKvXqEP> Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/dia-mundial-hipertension-2017.pdf>
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/dia-mundial-hipertension-2017.pdf>
- <https://www.who.int/topics/tobacco/es/>
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Control-De-Tabaco.aspx>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Ríos Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

- https://www.who.int/topics/alcohol_drinking/es/
- Páez-Zapata E, Posada IC. Significados al consumo de alcohol en habitantes de una comunidad rural, Antioquia, Colombia, 2010-2011. RevCienc Salud. 2015;13(1): 77-90. doi: /10.12804/revsalud13.01.2015.06
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/pactos-vida-estrategia-reduccion-alcohol.pdf>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>
- Informe mundial de salud auditiva (OMS, 2021): <https://www.hear-it.org/es/oms-primer-informe-mundial-sobre-audicion>
- Manual básico del cuidado del oído y la audición (OMS, 2020): <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331279/9789240002258-spa.pdf>
- Lee H, Kim J, Tagmazyan K. Treatment of stable chronic obstructive pulmonary disease: the GOLD guidelines. Am Fam Physician. 2013 Nov 15;88(10):655-63, 663B-F. PMID: 24364481.
- COPD Care in the 21st Century: A Public Health Priority Rachel N Criner, MeiLan K Han Respiratory Care May 2018, 63 (5) 591-600
- Minsalud (2018). Cuestionario breve para el tamizaje de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica- EPOC. Bogotá. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/cuestionario-tamizaje-epoc.pdf>
- <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/pareja/2016/07/29/diez-habitos-mejorar-salud-sexual-113357.html>
- <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/integracion-social/bogota-tiene-nuevo-espacio-de-escucha-siente-tu-sexualidad-foto>

CONTROL DE CAMBIOS

Registre en este cuadro, la versión, fecha de aprobación de la versión y los cambios generados en cada versión del documento.

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE ACTUALIZACIÓN
1	Mayo de 2024	Se realiza la creación del documento dado a los nuevos convenios interadministrativos celebrados ente la Secretaría

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL		
	FICHA TECNICA JORNADAS DE SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL		
	Controlado no codificado	Versión:	1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Diana Sofía Rios Oliveros, Diana Marcela, Walteros Acero, Andrea López Hernández/ Aprobó: Patricia Eugenia Molano Builes.

		Distrital de Salud – FFDS y las Subredes Integradas de Servicios de Salud E.S.E; para la ejecución de las acciones Gestión de la Salud Pública de competencia y el Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas PSPIC.
--	--	--

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre: Ivonne Arévalo Moreno, Carolina Sánchez Parada, Alejandra Ramírez, Eliana Espinosa, María Paula Fajardo, Daniel Alberto Bernal Cargo: Profesionales especializados Fecha: Mayo de 2024	Nombre: Marcela Martínez Contreras Cargo: Subdirectora de Acciones Colectivas Nombre: Andrea López Hernández Cargo: Subdirectora Gestión y Evaluación de Políticas en Salud Pública Nombre: Diana Sofía Rios Oliveros Cargo: Subdirectora de Determinantes en Salud Nombre: Sol Yiber Beltrán Aguilera Cargo: Subdirectora de Vigilancia en Salud Pública Fecha: Mayo de 2024	Nombre: Iliana Francineth Curiel Arismendy Cargo: Directora Acciones Colectivas Nombre: Diane Moyano Romero Cargo: Directora Vigilancia en Salud Pública Fecha: Marzo de 2023