

Conectémonos



Unidos para crecer 

No. 07 - Julio 2025



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD





Contenido

- **Creando comunidad alrededor del sabor del campo**

- Productores
- Producto

- **Construyendo nuestro bienestar**

- Salud mental

Creando comunidad alrededor del

del **sabor del campo**



Productores

Una historia de resiliencia y de amor al campo

Pedro Alfonso Castro Morales

Asociado de ASOSUMAORIGEN (Asociación de Productores Agropecuarios Cuenca Río Blanco de Sumapaz)



Mi nombre es Pedro Castro, tengo 48 años y esta es parte de mi historia. Nací en Gutiérrez, Cundinamarca, donde viví hasta los cinco años. Luego, junto a mi familia, recorrimos varios territorios: pasamos dos años en Olla Grande, por la cuenca del río Blanco Sumapaz; después dos años y medio en Santa Rosa, Sumapaz, y luego dos años en Río Manso, Tolima. Finalmente, regresamos a Gutiérrez.

A los 14 años me trasladé a Bogotá para trabajar y luego prestar el servicio militar. A los 19 volví a Gutiérrez por dos años más y desde hace 24 años vivo en Sumapaz, territorio que me cautivó desde mi primer viaje por su belleza natural y su páramo. Aunque mi segunda llegada no fue la mejor porque fue por el desplazamiento a causa del conflicto armado, fue aquí donde decidí echar raíces con mi familia.

Mi núcleo familiar está compuesto por mi esposa y cinco hijos. Gracias al trabajo en equipo, el ejemplo constante y el apoyo de instituciones de salud y educación, hemos logrado que cuatro de ellos sean profesionales y uno esté finalizando el colegio.



Yo soy técnico electricista, maestro de construcción y agricultor, y mi esposa es ama de casa y auxiliar de cocina. Todos vivimos actualmente en Sumapaz, excepto la hija mayor.

Hace tres años emprendimos un proyecto familiar: una finca integral basada en los principios de la economía circular.

Nuestro objetivo es que todo lo que se produzca en la finca se aproveche al máximo, sin generar desperdicios.

Producimos leche para el consumo familiar y para la elaboración de derivados como queso campesino, cuajada y mantequilla.

El suero subproducto se utiliza para alimentar a los cerdos, cuya producción genera estiércol que, junto al de las vacas, se convierte en abono y compost para los cultivos.

También desarrollamos producción avícola, de la que obtenemos huevos criollos y comunes, además de gallinaza como abono.

Aunque es un proyecto pequeño, tiene un enfoque sostenible y busca el máximo aprovechamiento del espacio y los recursos.



Creemos firmemente en el trabajo colectivo. Por eso, tras consolidar nuestra idea familiar, fuimos pioneros en la creación de la asociación SUMAORIGEN, una organización con visión agropecuaria y sostenible.

“Hace tres años emprendimos un proyecto familiar: una finca integral basada en los principios de la economía circular”.

Actualmente, cuenta con 33 integrantes y varios proyectos productivos en formación. Hemos recibido apoyo institucional en temas de salud, huertas y producción sostenible, lo que ha fortalecido nuestro trabajo.

Producimos de manera amigable con el medio ambiente y ofrecemos productos como fresas, huevos criollos y rojos, pollo campesino, queso, refrigerios, almuerzos, panadería y transformados cárnicos como embutidos y pollos rellenos. La comunidad apoya nuestros productos y confía en nuestra calidad.



Además, participamos en los mercados campesinos de la Subred Sur, donde hemos logrado comercializar huevos, queso y amasijos, con buena acogida. Valoramos mucho estos espacios y el acompañamiento técnico, especialmente en huertas y cultivos, ya que son claves para el crecimiento de nuestras iniciativas.





Plantas medicinales

Saberes ancestrales que hacen parte de nuestra historia –
“Descansé” *Alternanthera bettzickiana*

Jeison Daniel López Fraile

Referente de Responsabilidad Social

Las tradiciones precolombinas en la actualidad generan un alto impacto en la comunidad rural y sus prácticas comunes, ya que, en estas se encuentra arraigada una de las más antiguas y milenarias prácticas enfocada al cuidado y la gestión de la salud por medio del uso de plantas medicinales para tratar males y dolencias de manera natural. Las raíces culturales, ancestrales y comunitarias han tenido una alta influencia del uso de las plantas y sus beneficios debido a su disponibilidad y biodiversidad.

A esto se une el conocimiento campesino en la medicina natural, lo cual permite demostrar una gran conexión con la tierra y el entorno natural, teniendo así el uso de implantación de huertas medicinales en espacios de recolección silvestre regulada.

Según lo expuesto por el Cabildo Indígena Muisca de Bosa y respaldado por las experiencias del Parque Chaqué y la comunidad del Sumapaz, la planta *alternanthera bettzickiana* o conocida por sus nombres comunes como “Descansé o Planta de Acetaminofén”, es usada en la medicina tradicional como un remedio natural, con el fin de minimizar las dolencias físicas, inducir el descanso y generar sensación de frescura corporal, lo anterior respaldado en los saberes populares que son transmitidos de generación en generación y mediante estos mismos se reconocen los fines y beneficios terapéuticos de la misma.

La planta medicinal descansé o *alternanthera bettzickiana* (su nombre científico), es originaria de Suramérica y se caracteriza por ser ornamental, sus hojas tienen un color entre la gama de morados y rojizos, normalmente esta se cultiva en zonas de altitud por encima de los 2000 metros sobre el nivel del mar, cultivada y propagada en las regiones andinas de Cundinamarca, como en este caso en el páramo de Sumapaz y el Parque Temático Chaqué.



Características Botánicas de la planta Descansé.^[1]

Distribución y origen: originaria de América del Sur
Características de la planta

Se considera como una hierba perenne,^[2] de 20-50 cm de alto. Hojas de color rojo o verde con tallos rojos o amarillos según la variedad; cortamente pecioladas, ovadas, de 1-6 cm de longitud, de base atenuada, margen entero y ápice agudo.

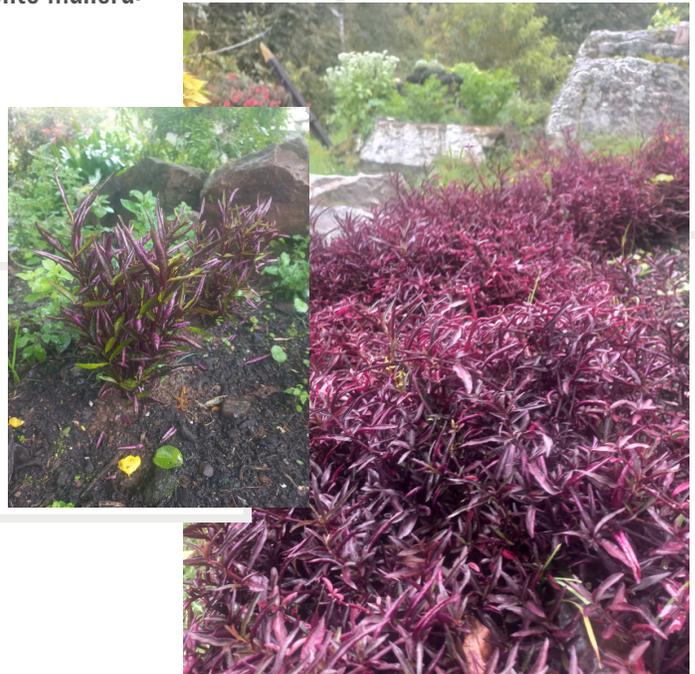
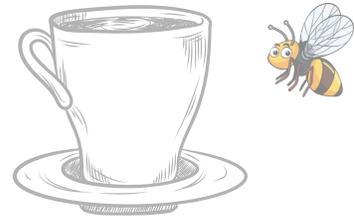
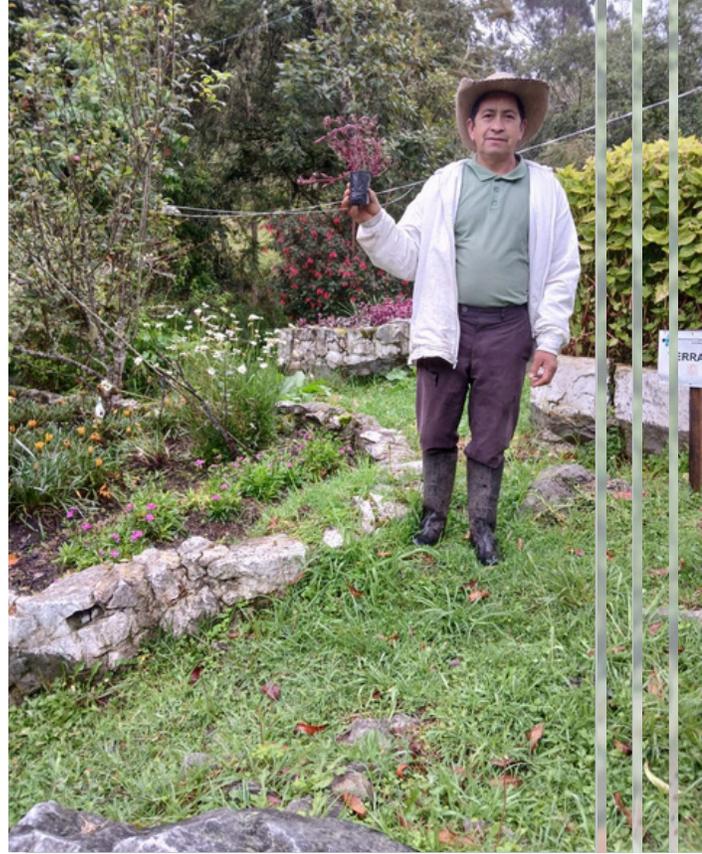
Beneficios medicinales:

La planta medicinal descansé o *alternanthera bettzickiana* cuenta con varios beneficios en temas medicinales, ayuda a controlar la fiebre interna y ayuda a refrescar el cuerpo, sirve para encontrar el descanso y la quietud. Además, sirve para aliviar entuertos y sacar fríos del cuerpo, sirve para la reducción de dolores y molestias.

Preparaciones medicinales y forma de uso^[3]

Se puede preparar en modo de infusión de la siguiente manera:

- Poner a hervir 2 litros de agua.
- Agregar de 2 a 4 puñados de descansé.
- Luego, dejar enfriar y beber un vaso 3 ó 4 veces al día.
- Si lo desea, puede endulzar con miel de abejas.



[1] Cabildo Indígena Muisca de Bosa. (2024). Guake: Herbario Muisca de Bosa. Secretaría Distrital de Salud. ISBN 978-958-52637-1-0.

[2] Planta Perenne: son plantas que se espera que vivan más de dos años.

[3] Recetario: Rescatando la medicina tradicional por medio de las plantas medicinales. Proyecto Resistencia a la Minería y el Extractivismo; Fondo de Acción Urgente América Latina y el Caribe; La Nueva Chucurí Stereo 88.2 F.M. Diseño y edición: Linda Nathaly Sarmiento Olaya.

Proyecto de vida

Cómo los aspectos organizacionales afectan la salud mental Consejos prácticos para nuestra salud mental

Gloria Stella Galeano Junca
Referente Psicosocial, Subred Sur

María Paula Lozano Quiroga
Consultor ARL Sura



Organización y Bienestar: claves para una Salud Mental Sostenible

En el entorno laboral de la salud pública, como en el de la Subred Sur, los aspectos organizacionales juegan un papel crucial en el bienestar mental de los colaboradores y colaboradoras. La estructura de trabajo, el liderazgo, la cultura organizacional y la gestión de procesos pueden ser fuentes de equilibrio o de estrés.

¿Cómo afectan los aspectos organizacionales la salud mental?

En Colombia, uno de cada tres trabajadores enfrenta desafíos relacionados con la salud mental que afectan directamente su capacidad para laborar de manera efectiva. Según un estudio de Seguros SURA durante el 2024 a través de su línea de atención en salud mental, el 34% de los trabajadores y trabadoras se ausentan del trabajo debido a trastornos como la ansiedad y la depresión.

Además, un informe del Ministerio de Salud y Protección Social de octubre del 2023 reveló que el 66,3% de los colombianos ha enfrentado algún problema de salud mental a lo largo de su vida. A esto se suma que el 45,8% de los trabajadores colombianos experimenta altos niveles de estrés laboral, según Gallup^[1].

Estos datos reflejan una realidad alarmante: el entorno organizacional puede ser un factor de riesgo si no se gestiona adecuadamente. La sobrecarga de trabajo, la falta de autonomía, la escasa comunicación y el liderazgo autoritario son algunos de los factores que más afectan la salud emocional de los colaboradores y colaboradoras.

Por lo anterior, es fundamental entender que la prevención comienza con los hábitos y comportamientos protectores que adoptamos para mitigar los factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral. El desarrollo de habilidades blandas, el fortalecimiento de la salud mental y las habilidades para la vida son pilares esenciales en este proceso.

A continuación, compartimos algunas recomendaciones prácticas para cultivar ese cuidado:

1. Microdescansos programados

Tómate pausas de 3 a 5 minutos cada 90 minutos de trabajo. Mejora la concentración en un 31% y reduce el estrés.

2. Define lo importante, no solo lo urgente

Usa la técnica denominada Matriz de Eisenhower
Clasifica tareas según urgencia e importancia:
Urgente e importante → hacer ahora.
Importante, pero no urgente → planificar.
Urgente, pero no importante → delegar.
Ni urgente ni importante → eliminar.

3. Desconexión digital consciente

Establece momentos sin pantallas. Las zonas libres de dispositivos reducen en un 27% los incidentes por estrés.

4. Liderazgo empático y colaborativo.

Si lideras un equipo, escucha activamente, reconoce logros, modela hábitos saludables, haz reuniones de seguimiento no solo para evaluar su productividad, sino también reconocer su estado emocional y retroalimenta su trabajo. El bienestar se contagia.

5. Cuida tus relaciones laborales.

Las relaciones sociales en el trabajo son esenciales. El apoyo entre colegas es un factor protector clave.

Más que un programa, una red de cuidado integral.

Es así que, para la Subred Sur, es primordial abordar la gestión de los riesgos laborales. Desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo, y a través del Programa de Gestión Psicosocial, se ha diseñado un plan de trabajo enfocado en los colaboradores.

Este plan incluye estrategias de promoción y prevención de la salud mental mediante talleres, sensibilizaciones y capacitaciones, profundizando en temas esenciales como habilidades blandas, habilidades para la vida y el cuidado emocional. Además, se realiza la evaluación de factores de riesgo psicosocial, reforzando así los consejos anteriormente señalados.

El Programa de Gestión Psicosocial es una estrategia integral que articula la prevención, la intervención y el acompañamiento continuo. Es una forma de estar cerca, de entender que detrás de cada uniforme hay una persona que también necesita cuidado.

Desde este programa se han consolidado acciones que impactan directamente en la calidad de vida laboral:

Cobertura amplia y progresiva: con actividades dirigidas a todos los niveles de la organización, desde el personal asistencial hasta el administrativo.

Intervenciones basadas en evidencia: con evaluaciones periódicas de factores de riesgo psicosocial y planes de mejora.



[1]. Empresa global que ofrece servicios de investigación, consultoría y ciencia del comportamiento.

Formación continua: en habilidades blandas, manejo emocional, autocuidado y fortaleciendo competencias clave para el bienestar.

Espacios seguros de escucha y contención emocional: que permiten canalizar situaciones difíciles antes de que se conviertan en crisis.

Reflexiones para Pensar y Sentir:

- ¿Estoy cuidando mi salud mental con la misma dedicación con la que cuido a los demás?
- ¿Qué aspectos de mi entorno laboral me están drenando y cuáles me están nutriendo?
- ¿Qué puedo hacer hoy, por pequeño que sea, para sentirme mejor conmigo mismo y con mi equipo?
- ¿Estoy pidiendo ayuda cuando la necesito, o sigo cargando solo con todo?
- ¿Estoy siendo parte de una cultura que cuida o que exige sin escuchar?

¿Necesitas hablar con alguien? No estás solo.

La Subred Sur E.S.E. pone a tu disposición canales de apoyo confidenciales y gratuitos:

- Centro de Escucha intervención individual y familiar: saludmental@subredsur.gov.co
- Intervención grupal gestión psicosocial y promoción de la salud mental – área de SST Línea psicosocial.
- Buzón de colaboradores (uso exclusivo para la subred sur): en el que puedes manifestar, sugerencias, felicitaciones, reportes de Conflicto de Intereses de los servidores públicos, personas naturales (OPS) o jurídicas (terceros) y personal en formación.

Las manifestaciones, sugerencias, felicitaciones o reportes de Conflicto de Intereses del BUZÓN DE COLABORADORES serán atendidas por la Dirección de Gestión del Talento Humano, Dirección de Contratación, Oficina de Gestión del Conocimiento, Humanización, Oficina de Participación Comunitaria y Servicio al Ciudadano y demás dependencias o procesos que se encuentran relacionados.



Líneas de atención:

Línea del Distrito “El poder de ser escuchado”: 106

Línea de emergencias: 123

Línea salud mental ARL SURA: 604 444 57 88 Opción 1 → Opción 4 (Recuerda que para el uso de esta línea debes estar afiliado a la ALR SURA y si no pregunta a la ARL en la que te encuentras afiliad@)

Servir es amar y amarse también es cuidarse.

Acompañamiento grupal: que demuestra que la salud mental no es un tema individual, sino una responsabilidad colectiva.

