

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 21 de agosto de 2025

HORA: 09:00 a 11:00 am

LUGAR: SLIS FONTIBÓN KR 104B 22 J 15

TEMA: *"Bogotá 2035 Una Ciudad para las Personas Mayores", Envejecimiento demográfico y bienestar físico y emocional de las personas mayores.*

ASISTENTES:

Panelistas:

- Juan Andrés Castro
- Lina María González Ballesteros

Entidades

- Secretaría Distrital de Seguridad y Convivencia
- Secretaria Distrital de Movilidad
- Secretaría Distrital del Hábitat
- Alcaldía Local de Fontibón
- SLIS Fontibón – Referentes servicios

Sociedad civil

- Consejeros de Sabios y Sabias
- Participantes de los servicios de vejez

ORDEN DEL DÍA:

1. Registro de Asistencia y entrega de escarapelas
2. Saludo y Presentación del Moderador e Himno de Bogotá
3. Presentación de los panelistas
4. Ponencia del Dr. Juan Andrés Castro – Perspectiva del Envejecimiento demográfico en Colombia, Bogotá
5. Ponencia Dra. Lina González – Bienestar físico y emocional para las personas mayores.
6. Mural de formulación de la Política Pública de la localidad de Fontibón, con las siguientes preguntas:

- a. ¿Que debe contemplarse en la Bogotá del 2035 para que sea una ciudad amigable con las Personas Mayores?
- b. ¿Qué cambiarías para tener una vejez digna en Bogotá?

DESARROLLO

1. A las 8:30 am Se da inicio al registro de los asistentes, se hace entrega de escarapela, y código QR para contestar encuesta.
2. A las 9:10 am se da inicio al evento, saludo e himno de Bogotá
3. El Subdirector Local de Fontibón, Dr. Miguel Ignacio García Duran, presenta a los panelistas.

Juan Andrés Castro: Director del área de demografía y estudios de población y director de la Maestría en Planeación Territorial y Dinámicas de Población de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Externado.

Lina María González Ballesteros: Líder de bienestar físico y socioemocional. Fundación Saldarriaga Concha.

4. PONENCIA DEL DR. JUAN ANDRÉS CASTRO – ENVEJECIMIENTO DEMOGRÁFICO

El Dr. Miguel Ignacio planteó las preguntas orientadoras para el desarrollo de la ponencia:

¿Cuáles son las principales tendencias demográficas que estamos observando en Colombia y Bogotá?

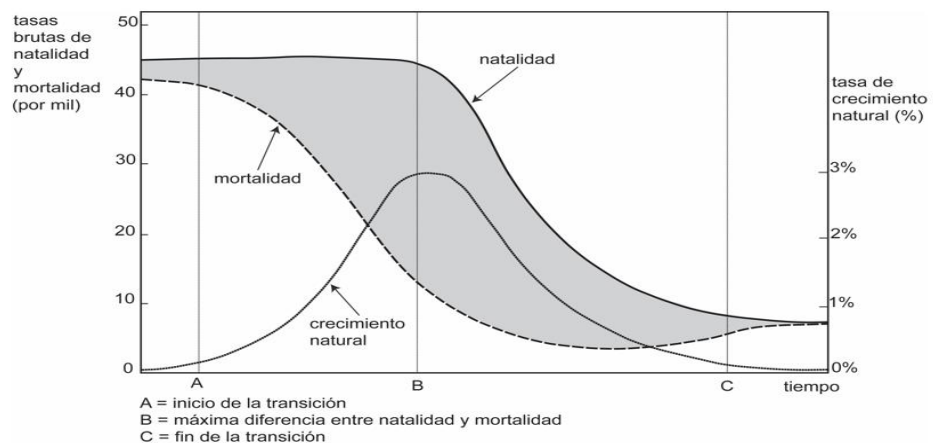
El doctor Juan Andrés Castro inició su presentación con la presentación de una diapositiva en donde aparecen dos fotos de familias en paralelo, y pregunta a los asistentes si ven las diferencias entre las dos familias. Una es una familia del siglo XX, y la otra es una familia del siglo XXI. La foto de la familia anterior es una familia nuclear de 10 hijos. La foto de la familia actual es de 2 hijos.



Diapositiva foto comparativa de familias del siglo XX y Siglo XXI

Con esta reflexión, inicia la presentación de la explicación de la transición demográfica y como las tasas de natalidad y mortalidad han ido en decrecimiento.

Teoría de la transición demográfica



Diapositiva de la teoría de transición demográfica. La parte sombreada está demarcada por el decrecimiento de las tasas de natalidad y morbilidad

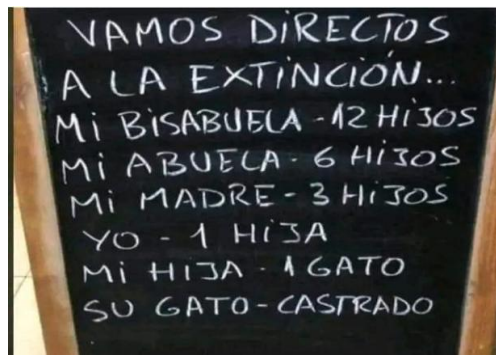
¿Qué factores están contribuyendo al aumento de la población mayor en Bogotá?

Teniendo en cuenta lo anterior, se deduce que no hay un recambio generacional, debido a que en Colombia las personas que mueren son más, que las que nacen. En este aspecto el papel de la mujer en la transformación demográfica ha sido crucial, debido a los cambios en el contexto laboral, educativo y cultural con respecto a la maternidad.

Adicionalmente, aunque el sistema de salud en este momento esté atravesando por una dificultad, los avances en tecnología médica, como pruebas diagnósticas más precisas y accesibles, han permitido detectar enfermedades en etapas tempranas, lo que facilita su tratamiento efectivo.

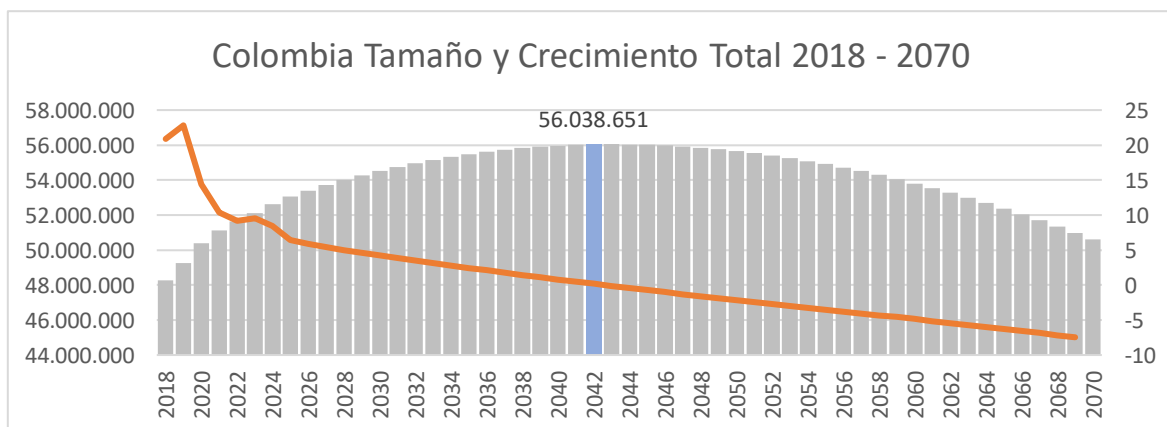
La implementación de programas de inmunización ha reducido drásticamente la incidencia de enfermedades infecciosas, que solían tener altas tasas de mortalidad.

Adicionalmente la migración de otros municipios o regiones hacia Bogotá, en búsqueda de mejores oportunidades y acceso a servicios y oportunidades.



Diapositiva. meme sobre la extinción de los seres humanos

De acuerdo con los estudios demográficos, Colombia continuará creciendo demográficamente hasta aproximadamente el año 2046, en Bogotá se espera que alcance su máximo poblacional en el año 2026, iniciando un proceso de estabilización y eventual reducción. Esto plantea la necesidad de ajustar las políticas sociales, urbanísticas y económicas para responder a una ciudad cada vez más longeva.



Diapositiva crecimiento demográfico Colombia. Línea naranja muestra proyección de disminución población

En la gráfica se muestra la tasa de crecimiento demográfico en Colombia.

En la región Latinoamericana, Colombia es el país más envejecido, y de Colombia, Bogotá y Armenia. Como se muestra en la siguiente figura, Bogotá está envejeciendo a un ritmo más acelerado que en el resto del país.

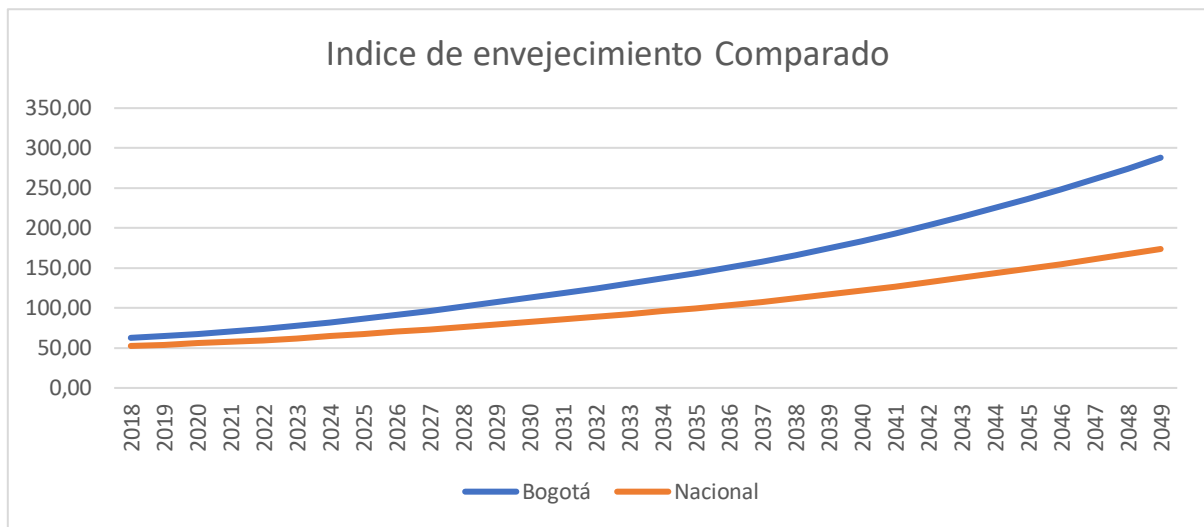


Tabla envejecimiento comparada Bogotá – Colombia. Línea azul muestra como crece más rápidamente el envejecimiento en Bogotá

¿Cómo se deben preparar las entidades públicas para atender las necesidades de una población en aumento de personas mayores

Finalizando su intervención, el Dr. Juan Andrés Castro destacó la importancia de comprender el envejecimiento no como un problema, sino como una transformación que requiere respuestas integrales: acceso a servicios de salud, oportunidades de participación social, políticas de cuidado, fortalecimiento de redes comunitarias, y un compromiso cultural de respeto hacia la dignidad de las personas mayores.

5. PONENCIA DRA. LINA GONZÁLEZ – BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL PARA LAS PERSONAS MAYORES

El Dr. Miguel Ignacio le planteó las preguntas orientadoras para el desarrollo de la ponencia:

- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las personas mayores en términos de bienestar físico y socioemocional?

La Dra. Lina González inicia realizando la presentación de una diapositiva, donde aparece la foto de su familia, y resalta como efectivamente se está viendo un cambio de los grupos familiares. Cuenta como aparecen sus padres, hermana, y el grupo familiar de ella, esposo e hijos.

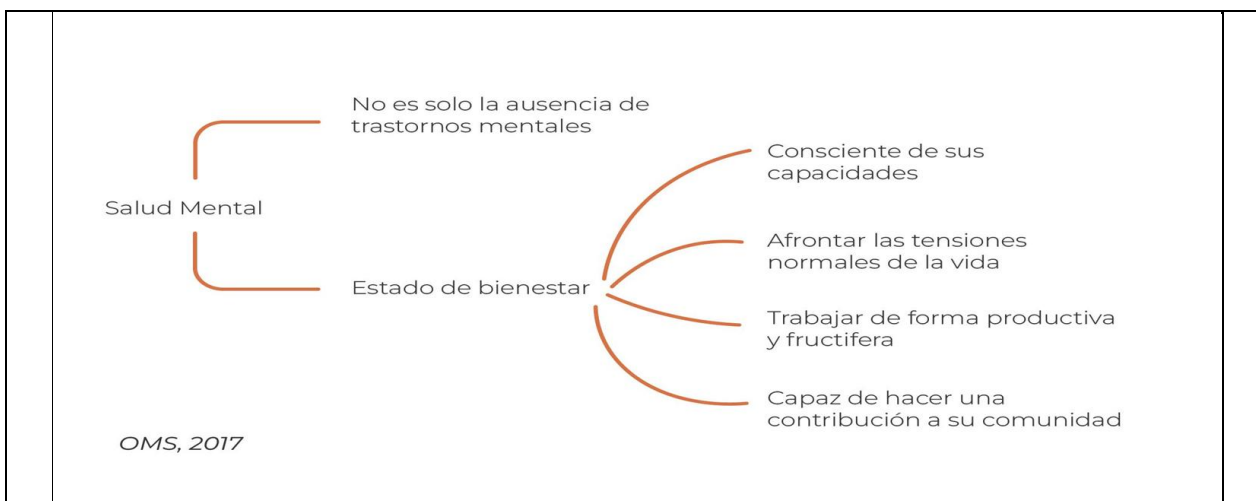
Continúa realizando las siguientes preguntas:

- ¿Durante el último mes, se ha sentido a menudo deprimido, desanimado o desesperanzado?
- ¿Durante el último mes, se ha sentido a menudo desanimado por tener poco interés o placer en hacer cosas?

Los participantes al panel asienten y manifiestan que en muchas ocasiones en la vida se han sentido desanimados y tristes.

Partiendo desde esa premisa, plantea como la salud mental es un componente fundamental para vivir bien en la vejez, y como el hablar de salud mental siempre ha sido un estigma que influye directamente sobre la autoestima de las personas, pero culturalmente es un tema que genera vergüenza, y más aún en la población mayor.

Los problemas de salud mental han ido incrementándose en los últimos años, por lo tanto es imprescindible que se empiece a trabajar sobre la salud mental.



Diapositiva componentes de la salud mental

Los problemas mentales y cognitivos representan un gran desafío en términos de calidad de vida. Es así como el Alzheimer es un trastorno neurocognitivo que usualmente se encuentra más en poblaciones mayores, pero puede empezar incluso desde los 40 años o antes. Existe una razón genética y social, por ejemplo, en Antioquia hay un municipio altamente estudiado porque allí aparecen casos a edades tempranas.

Se destacó la importancia de implementar estrategias de prevención temprana y atención personalizada, considerando no solo los factores clínicos, sino, también los sociales y familiares que inciden en la aparición y manejo de estos trastornos.

Durante el diálogo con el público, una participante mayor expresó con firmeza la necesidad de contar con instituciones más sólidas y humanas,

“Necesitamos una institución verdaderamente ampliada al adulto mayor, que tenga todos los servicios y personal médico disponible. Muchas veces no contestan, dejan esperando, o los adultos mueren por falta de medicamentos o de una cita médica. Queremos un lugar donde haya una doctora amable, que nos escuche, que nos atienda con cariño”.

Este testimonio reveló la distancia entre las políticas formuladas y las realidades de acceso a la salud en el día a día de las personas mayores, tal vez este sea el mayor reto que enfrentan las personas mayores, en términos de bienestar físico y socioemocional, a parte del mencionado anteriormente de prevención en salud mental.

- **¿Qué medidas se están tomando para abordar el aislamiento social y promover la integración de las personas mayores en la comunidad?**

En este aspecto, es muy importante diferenciar la soledad no deseada, a la soledad como estilo de vida.

En este contexto, el aislamiento social se define como la falta de contacto, interacción con otras personas. Puede estar relacionado con la demencia y enfermedades neurodegenerativas y conlleva una serie de efectos negativos en la salud física y mental. Entre estos se encuentran el aumento de la ansiedad, la depresión y el deterioro cognitivo.

En personas mayores se puede dar por varios factores como la post-jubilación o tras la pérdida de seres queridos.

Día a día se evidencia mucho más el aislamiento social, por lo cual la familia es un entorno fundamental. El apoyo emocional, la escucha y el compartir momentos significativos pueden reducir los sentimientos de tristeza y soledad

La **vida en comunidad** es una de las claves para el cuidado de las personas mayores y la salud mental. La vida en comunidad puede generar lazos y crear redes de apoyo que complementen el sistema familiar. La interacción con vecinos y otros miembros de la comunidad ayuda a las personas mayores a sentir que son parte de un todo, lo que puede mejorar su autoestima y estado de ánimo.

Entonces surgen las preguntas, cómo nos cuidamos entre nosotros. En este sentido desde las entidades públicas se están fortaleciendo las redes de cuidado comunitario sin desintegrar a las familias, involucrando a todos los miembros.

El cuidado no se trata de un cuidado de alta dependencia, sino de un cuidado a largo plazo. En este sentido, el cuidado depende de nosotros mismos, se debe fortalecer el autocuidado.

Fomentar conexiones sociales y proporcionar apoyo adecuado puede mejorar significativamente su bienestar y calidad de vida.

Se deben tomar medidas para fortalecer el cuidado. Es una necesidad que urge implementarse inmediatamente. El sistema de cuidado, debe estar encaminado a la promoción de la salud, detección temprana de enfermedades, provisión de personal en servicios diversos, prevención de la soledad social, Promover una vida activa mediante el autocuidado y el fortalecimiento del rol de los cuidadores.

6. Mural de formulación de la Política Pública de la localidad de Fontibón.

El subdirector Local le realiza las dos preguntas orientadoras a los panelistas:

- ¿Que debe contemplarse en la Bogotá del 2035 para que sea una ciudad amigable con las Personas Mayores?
- ¿Qué cambiarías para tener una vejez digna en Bogotá?

La Dra. Lina González propone lo siguiente:



diapositiva propuestas trabajo para que Bogotá sea una ciudad amigable para las personas mayores en el 2035

El Dr. Juan Andrés Castro

- En el 2035 quizás es tarde, como se ha mostrado Bogotá ya tiene un entorno de envejecimiento importante que requiere actuación inmediata.
- Cuanto antes se actúe mejor dado que en la medida en que pase más tiempo de previsión, pasaremos de un bono a un impuesto cada vez más costoso.
- Bogotá debe pensar en políticas territorializadas pues el proceso de envejecimiento en la ciudad no es homogéneo.
- Si bien, el envejecimiento es un factor diferencial acorde a la edad, se requiere pensar de manera interseccional con otros enfoques: el envejecimiento es diferencial en virtud del sexo.
- Se debe robustecer el sistema distrital del cuidado: salud, bienestar, productividad, generación de capacidades.
- Formación a lo largo de la vida
- Vinculación a redes de cuidado comunitario

“EL ENVEJECIMIENTO COMO LOGRO Y NO COMO PROBLEMA”

Finaliza informando a los asistentes que estas dos preguntas las respondan en el POST-IT que se les ha entregado y las coloquen en el mural dispuesto para tal fin.

- **¿Que debe contemplarse en la Bogotá del 2035 para que sea una ciudad amigable con las Personas Mayores?**

Propuestas hechas por las personas mayores y consignadas en el mural

- ✓ Crear entornos saludables en la parte física y en salud más acompañamiento
- ✓ Invertir en programas que ayuden a las personas mayores actualmente, para prevenir problemas futuros
- ✓ Contemplarse los buenos tratos para que los quieran y los respeten.
- ✓ Tener en cuenta la seguridad, ya que están atracando a los adultos mayores.
- ✓ Énfasis en los planes preventivos con la población adulta en cuanto a cuidado físico, mental, social, comunitario y familiar.
- ✓ Envejecimiento como logro y no como un problema
- ✓ Talleres y empleabilidad
- ✓ Cuidadoras
- ✓ Solidaridad, respeto y buen trato.
- ✓ Políticas territorializadas no fragmentadas
- ✓ Realizar talleres con los que van para viejos para que tomen conciencia
- ✓ Redes de apoyo
- ✓ Disminución de barreras de acceso a las entidades locales y distritales para el adulto mayor
- ✓ Una ciudad cuidadora
- ✓ Acceso digno a la salud
- ✓ Acceso a las tecnologías

- ✓ Crear sitios especializados para los adultos mayores donde tengan cuidados especializados
- ✓ Fortalecer la política de adultez, donde con la elaboración del proyecto de vida, se preparen para la vejez.
- ✓ Crear programas de salud emocional/mental en adultos (preventivos) en vejez.
- ✓ Generar una cultura en prevención en salud desde temprana edad
- ✓ Atención empática de los funcionarios públicos con las personas mayores
- ✓ Educar a la juventud
- ✓ Centro para los consejeros de sabios y sabias
- ✓ Política pública aplicada en el territorio desde un concejo local
- ✓ Fortalecimiento de proyectos que promuevan las redes de cuidado comunitario como un factor protector para el bienestar de las personas mayores
- ✓ Empleo
- ✓ Transporte digno
- ✓ Educar desde ahora a los jóvenes y niños
- ✓

• ¿Qué cambiarías para tener una vejez digna en Bogotá?

Propuestas hechas por las personas mayores y consignadas en el mural

- ✓ Dar un buen trato, ser solidarios y empáticos, teniendo en cuenta el cambio de los tiempos.
- ✓ El ego y la arrogancia de las personas
- ✓ Qué las personas sean más conscientes de la vejez y aprendan a manejarla
- ✓ Seguridad
- ✓ Espacios libres para caminar, sin tantos vendedores y motos
- ✓ Inclusión de las personas mayores en el trabajo comunitario
- ✓ Que se den oportunidades laborales cuando se tiene la posibilidad, con el fin de que al llegar a la vez no pasen necesidad y obtener un ingreso fijo.
- ✓ Mantenerse activos durante la vejez
- ✓ Reconocimiento
- ✓ Fortalecer redes de apoyo, no solo a nivel familiar, sino comunitario, promoviendo actividades para el envejecimiento saludable.
- ✓ Mayor recreación y ayuda por parte del estado para el adulto mayor
- ✓ Centros para la atención de los casos más complejos de personas mayores.
- ✓ Formación cultural
- ✓ Atención de las entidades del estado
- ✓ Invertir en salud física y mental
- ✓ Acceso prioritario a salud
- ✓ Acompañamiento psicosocial, personal y de fortalecimiento de redes familiares.
- ✓ Centros de educación para adultos mayores
- ✓ Centros de apoyos sociales y físicos
- ✓ Redes de apoyo institucionales y comunitarios
- ✓ Incentivos para los líderes de adultos mayores

Para finalizar el evento, se solicita a los asistentes que escaneen código QR para contestar la encuesta elaborada por el equipo de formulación de Política Pública. Se informa a los asistentes que, junto con las escarapelas, se les entregó el código impreso, para que aquellos que no tuviesen datos, puedan acceder posteriormente.

11:15 am Cierre de la actividad con toma foto de los asistentes que aún están en el recinto.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma

Anexos:

Planillas de asistencia

Registro fotográfico

Elaboró: Luz Helena Camargo Ruiz –Líder Política Pública Envejecimiento y Vejez Fontibón





Galaxy S24 FE
21 de agosto de 2025

