

**ESTRATEGIAS PARA EL ABORDAJE E INTERVENCIÓN QUE TIENE LA
CIUDAD DE MEDELLÍN CON JÓVENES QUE PRESENTAN CONDUCTA
SUICIDA**

Estudiantes

Carolina Vargas Macías

Daniela Vásquez García

Maribel Ospina Agudelo

ABRIL DE 2022

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ

ESCUELA DE POSGRADOS

ESPECIALIZACIÓN EN INTERVENCIONES PSICOSOCIALES

CURSO: TRABAJO DE GRADO II

MEDELLÍN – COLOMBIA

RESUMEN

En este artículo se describen las rutas de atención y las diferentes estrategias que implementa el municipio de Medellín, para la atención de la conducta y el hecho suicida. La tesis que se argumenta es que existen rutas de atención para prevención del suicidio en Medellín que son pertinentes para atender la problemática, pero al mismo tiempo son insuficientes para disminuir los índices del suicidio. Según los últimos reportes suministrados por la Personería de Medellín se evidencia un aumento significativo de casos, particularmente en la población joven. Siendo este un fenómeno social y multicausal que se ha convertido en una problemática de salud pública, se hace necesario reforzar las acciones de prevención que fomenten los vínculos sociales, el cuidado de sí y la toma de conciencia.

PALABRAS CLAVES:

Conducta suicida, suicidio, fenómeno social, salud pública, prevención, rutas de atención.

ABSTRACT

This article describes care pathways and different strategies implemented by the city of Medellín regarding suicidal behavior and the act of suicide. This thesis argues that while there are care pathways for suicide prevention in Medellín that address the problem, they are, at the same time, insufficient to reduce the rate of suicide. According to the latest reports provided by the Personería of Medellín, there is a significant increase in cases, particularly among the younger population. As this is a social and multicausal phenomenon that has become a public health problem, it is necessary to reinforce methods of prevention that promote social bonds, self-care, and awareness.

KEYWORDS:

Suicidal behavior, suicide, public health, prevention, care pathways

Estrategias para el abordaje e intervención que tiene la ciudad de Medellín con jóvenes que presentan conducta suicida

El suicidio: Una problemática de salud pública. A propósito de la introducción

“El pensamiento del suicidio es un poderoso medio de consuelo: con el se logra soportar más de una mala noche”
Nietzsche (2007, p. 116)

La conducta suicida es un acto que ha acompañado la existencia de la humanidad y un fenómeno que ha cargado con un estigma, juicio y condena social. Incluso en los tiempos actuales, donde el interés por conocer sus posibles causas ha aumentado, continúa siendo un tema tabú entre la familia de quien ha tomado la decisión de consumir el acto.

Ahora, el acto suicida refiere una conducta autoinfligida la cual es realizada por un individuo de forma autónoma, usando diferentes métodos y sin la intervención de ningún otro, consiguiendo un resultado fatal.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una situación que se presenta en todo el mundo, afectando a todo tipo de población sin distinción de raza, género o clase social. Durante la exposición del plan de acción 2013-2020 expuesto en Ginebra, señala que es una problemática de salud pública con alta prevalencia entre jóvenes de 15 a 29 años de edad, considerando a este grupo poblacional como el de mayor riesgo en un tercio de los países del mundo.

Igualmente anota que, la etiología del comportamiento suicida es complejo y multifactorial, pero hace hincapié en que es la enfermedad mental el factor más predominante en el momento de presentarse la ideación suicida.

Según Cañón, Fandiño, Narváez, Carmona y Alvarado (2017) es una realidad social que genera una alta tasa de mortalidad entre jóvenes de diferentes niveles socioeconómicos, culturales y académicos. Se trata de un fenómeno que no es exclusivo de determinadas culturas.

Este fenómeno ha sido abordado también desde diferentes análisis y perspectivas que han dependido del contexto histórico y de los enfoques teóricos.

Según Flórez (2014) los comportamientos autoagresivos se derivan de problemas económicos, laborales o de salud, otros autores como Corona, Hernández y García (2016) asocian sus causas a factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales.

Por otro lado, Neira (2018) retoma a Emile Durkheim señalando que, los factores sociológicos cobran importancia en tanto a la forma y grado de integración que tenga el individuo dentro de su grupo social o comunidad a la cual pertenezca.

Finalmente, otros autores como: Blandón, Andrade, Quintero, García y Layne (2015) afirman que:

El suicidio acontece a razón de la convergencia de factores biopsicosociales que emergen en un momento determinado de la historia individual y colectiva de un sujeto; en consecuencia, las condiciones biológicas que sirven de asiento a esta decisión resultan inseparables de interacciones psicosociales cuya elevada magnitud emocional modifica el funcionamiento del sistema nervioso central.

Ahora bien, La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que, la pandemia por Covid-19 ha representado un desafío para la humanidad. La incertidumbre al contagio, el duelo por la pérdida de familiares, la modificación de dinámicas familiares por teletrabajo, estudios desde casa y la privación del contacto físico han exacerbado el miedo, la preocupación y el estrés siendo desencadenante y/o detonantes de trastornos mentales y con esto un posible aumento de los casos de suicidio y las autolesiones.

Si bien, la OMS anota que 703.000 personas se suicidan cada año en el mundo y sus causas registradas pueden coincidir, el comportamiento en cada país puede variar, y se estima que el 77 % de los suicidios se producen en países de recursos bajos y medianos.

En esta línea, Colombia no es ajena a la problemática y según el Instituto Nacional de Salud (INS) hasta principios de septiembre de 2021 se ha presentado una tasa de incremento de intento de suicidio y conducta suicida si se compara el año inmediatamente anterior. Es de relevancia igualmente, mencionar que según el Departamento Nacional de Estadística (DANE) desde el año 2013 la problemática ha venido en aumento, pero se evidencia exponencialmente en contexto de pandemia por COVID-19.

Sumado a lo anterior conviene resaltar que, según cifras del Instituto de Medicina Legal, sobre datos de contexto de violencia fatal y lesiones por causas externas del año 2021, el departamento de Antioquia presenta un aumento

considerable en muertes por suicidios y su ciudad capital Medellín registra la tasa más elevada en la etapa de la juventud, entre los 18 a 28 años, siendo este el ciclo vital en el que más se ocurren los hechos de suicidio en Colombia, seguido por la etapa adolescente con un 26%.

Según los datos suministrados por la Personería de Medellín en su último informe realizado durante el año 2021, se presentaron 1.458 casos de conducta suicida de los cuales el 41.5 % responde a población juvenil. Igualmente identifica que el suicidio y las conductas suicidas se presentan mayormente en jóvenes con algunas patologías de salud mental o historial de abuso sexual, físico y emocional y altos niveles de estrés por problemas financieros o situaciones interpersonales.

Es importante resaltar que actualmente en la ciudad de Medellín existe un observatorio del Derecho Fundamental a la Salud que es liderado por la personería de Medellín y ejerce como ente vigilante, de seguimiento y acompañamiento a las acciones de política pública de salud mental de la ciudad.

Es precisamente desde el Observatorio de Salud Mental, que se ha lanzado la última alerta por el incremento del hecho suicida en la ciudad. Señalando que es la población joven la más afectada por este fenómeno, hace un llamado a la institucionalidad, la academia, al sector social y el sector de la salud para fortalecer las estrategias que promuevan la creación de vínculos sociales y el cuidado de sí, apostándole al bienestar de la población y la toma de conciencia.

Finalmente, es importante mencionar que la Alcaldía realiza ya un trabajo articulado entre la Secretarías de Salud, Educación, Juventud, Inclusión Social, Familia, y Derechos Humanos, y el Metro de Medellín, desarrollando acciones de prevención e intervención para comportamientos suicidas que, según las cifras anteriormente descritas, no han tenido el impacto suficiente para reducir los índices de suicidio que presenta la ciudad. Por lo cual la tesis que sustenta este artículo es: Existen rutas de atención para prevención del suicidio en Medellín que son pertinentes para atender la problemática, pero al mismo tiempo son insuficientes para disminuir los índices del suicidio.

Descripción de rutas de atención al comportamiento suicida en Medellín

“Para cualquiera que esté sufriendo, no es un signo de debilidad pedir ayuda. Es un signo de fuerza «. – Barack Obama

En el año 2020 el país entró en un aislamiento preventivo a raíz de la pandemia declarada por la OMS por coronavirus (COVID-19). Comenzaron a emerger situaciones y problemáticas que generaron gran impacto en la vida personal, social y laboral de las personas, afectando la salud mental y emocional. Se vivieron situaciones de miedo, temor, ansiedad, angustia, depresión frente al desconocimiento de la enfermedad y la incertidumbre respecto al tiempo de confinamiento. Una de las poblaciones más afectadas tras el cambio en las rutinas cotidianas fueron los jóvenes, por ende, se empieza a crear la necesidad de plantear estrategias de gestión, las cuales tengan como propósito identificar de forma temprana y oportuna los factores de riesgo asociados a la problemática psicosocial identificada, el suicidio.

Sánchez-Sosa., Musitu, Villareal, & Martínez (2010) mencionan que “el suicidio podría definirse como un proceso que se inicia con la ideación en sus diferentes expresiones (preocupación autodestructiva, planificación de un acto letal, deseo de muerte) discurre por el intento suicida y finaliza con el suicidio consumado” (p.279), por lo que se entiende al suicidio como el acto libre de quitarse la vida, por medio de comportamientos autoagresivos que tienen como finalidad darle solución a sus problemas, que pueden ser de índole social, económico, académico, de salud, entre otros.

En el artículo de investigación escrito por Cardona, Segura, Espinosa & Segura, (2013) Retomado de Pérez (2006), los jóvenes que intentan el suicidio o se suicidan se caracterizan por tener diversos factores de riesgo para esta conducta, entre los que se encuentran: provenir de situaciones familiares con desventaja social y pobreza educacional, estar más expuestos a escenarios familiares adversos que condicionan una niñez infeliz, presentar mayor psicopatología, incluyendo depresión, abuso de sustancias y conducta disocial así como baja autoestima, impulsividad, desesperanza y rigidez cognitiva, mayor exposición a situaciones de riesgo y eventos vitales suicidógenos como: las relaciones humanas tumultuosas, las relaciones de pareja o problemas con las

autoridades. En este rango de edad, usualmente se modifican las relaciones que ya se han establecido con los demás y con las instituciones, ello con el fin de posicionarse en el mundo y en su contexto social. En este sentido los jóvenes se enfrentan a una serie de vivencias que los ubican en condiciones de vulnerabilidad, y que dificultan el cumplimiento de su proyecto de vida, metas y expectativas.

Del texto descrito por Vergara (2019) se infiere que, el suicidio es previsible y prevenible, cada vez se hace necesario involucrar diferentes sectores educativos e institucionales, ya que cada aspecto, consecuencia o causa está relacionada con las construcciones sociales y culturales, donde entonces puede inferirse que es el contexto el eje principal y el lugar de desarrollo de cada persona, por lo que el reto está en crear estrategias y espacios para la promoción, con la ejecución de programas acordes y necesarias para la mitigación de la problemática.

Así mismo, el suicidio no se puede explicar a partir de una única variable, ni se pueden generalizar sus causas a todos los diferentes casos, pues cada uno responderá a la conjunción de distintos factores.

Si bien es cierto que, en la actualidad se cuenta con información la cual permite identificar señales de alerta, se hace necesario reforzar el esquema, el acompañamiento y la ruta de atención frente a la ideación e intento suicida. Las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS), Minsalud (2022) definen las condiciones necesarias para la atención e intervención dando respuesta a promover el bienestar y la cultura del cuidado por medio de atenciones individuales y colectivas, prevención, tratamiento y acciones de cuidado. Estas tienen como objetivo garantizar la atención a partir de la intervención y valoración integral, teniendo en cuenta el mejoramiento, el logro de resultados satisfactorios y mantenimiento de la salud en el curso de vida.

En la ciudad de Medellín la conducta suicida viene incrementándose de forma sostenida durante los últimos años. Según cifras del SIVIGILA (2021):

Entre 2018 y hasta el 30 de septiembre de 2021, 672 personas decidieron, deliberadamente, quitarse la vida; de las cuales el 88.84% son hombres y el 18.16% son mujeres. El 2019 es el año en el que más casos se han presentado con un total de 195. De enero a septiembre de 2021 la cifra desciende a 133 personas de las cuales el 76.69% son hombres y el 23.30% son mujeres.

A partir de la identificación del riesgo se refuerza la Línea Amiga Saludable como estrategia inicial para la intervención, pero además se crearon nuevos mecanismos y herramientas como: Dame Razones, Escuchaderos y Código Dorado, como servicios de atención y orientación en temas relacionados con Salud Mental, prevención del suicidio y otras problemáticas que afectan no solo el

bienestar sino la estabilidad entre la persona y su contexto. Por ello las Rutas de Prevención permiten dar respuesta frente a las amenazas inminentes y dar a conocer los signos de alerta frente a la conducta suicida, los cuales son:

- Pensamientos de quitarse la vida, ideas transitorias y planeadas para causarse la muerte.
- Comportamiento que le hacen daño.
- Expresiones verbales como: “debería morirme”, “no vale la pena vivir”, “nada tiene sentido”.
- Cambios de humor repentinos.
- Conducta poco comunicativa.
- Aislamiento social.

Se hace necesario hacer una contención inicial, acompañar a la persona y su contexto familiar, brindar líneas de cuidado para proceder y direccionar de forma precisa a las personas en riesgo, evitando la aparición de signos de alerta que indiquen una alteración específica de salud, buscando así la garantía de continuidad de la atención de acuerdo a la necesidad y la realización de un diagnóstico o derivación oportuna para el tratamiento.

La ciudad de Medellín actualmente cuenta con diferentes rutas para acceder oportunamente a la atención de alguna alteración que indique una situación de riesgo frente a la conducta suicida. Se identifican las siguientes:

Líneas de atención:

Línea Amiga: 444 44 28

Línea de emergencia: 123

Línea de atención en crisis: (código dorado de la Alcaldía de Medellín), WhatsApp: 300 723 11 23

Estrategias de prevención de la conducta suicida en la Ciudad de Medellín.

Las estrategias de prevención tal como es mencionado por el Ministerio de salud y protección social de Colombia, (2021) están diseñadas con la finalidad de potenciar al máximo la salud y reducir al mínimo el riesgo de suicidio al eliminar barreras de atención y aumentar el acceso a la ayuda, fortalecer los procesos protectores como el apoyo social, la cultura propia y la modificación de determinantes del contexto. Por tanto, es imprescindible poner en marcha acciones que generen disminución en la tasa de suicidios, lo cual se logra mediante la intervención articulada de cada uno de los sectores que participan en el desarrollo humano, abordando los diversos grupos de población y de riesgo y sus contextos a lo largo de todo el curso de vida tal como lo resalta la Organización Panamericana de la Salud (2014)

Tras la necesidad identificada, se crean estrategias y rutas de apoyo en la ciudad, orientadas a la prevención del comportamiento suicida. La Línea Amiga Saludable es una de las estrategias ejecutadas por la Alcaldía de la ciudad, allí son atendidas por profesionales todas las personas que requieran ser escuchadas y orientadas en temas relacionados con salud mental, adicciones, prevención del suicidio, salud familiar y salud sexual y reproductiva, es decir cualquier problema, angustia o asunto que la persona necesite poner en palabras. Esto, a través de diferentes medios de comunicación tales como la línea telefónica, el chat y el correo electrónico.

La estrategia fue diseñada por la Alcaldía de Medellín, a través de la Secretaría de Salud, inicia en el año 1998, la cual solo tenía el enfoque para la atención de problemáticas relacionadas al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, con el pasar del tiempo se crean nuevas posibilidades y campos de acción debido al incremento de situaciones de riesgo, para el año 2008 se agregaron componentes como: salud sexual y reproductiva, salud familiar y salud mental. Tras la llegada de la pandemia en marzo del 2020, los casos en la ciudad derivados por salud mental incrementaron de tal manera que la Línea solo se dedicó a brindar orientación y acompañamiento en salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.

Así mismo, se cuenta con el programa Dame Razones descrito por la Alcaldía de Medellín (2021), el cual brinda capacitación a las comunidades educativas sobre la prevención del suicidio en los estudiantes, partiendo de

espacios pedagógicos y de reflexión, donde se abordan las situaciones de riesgo en la población estudiantil, y ayudando a las familias, docentes, directivos y adolescentes que participan de este, a desarrollar estrategias de afrontamiento para sus problemas de reconocimiento, manejo de emociones e identificación de redes de apoyo; fortaleciendo así la capacidad de resiliencia y los factores protectores frente al comportamiento suicida.

Otra de las estrategias planteadas por la alcaldía, son los Escuchaderos, un espacio de escucha activa y como menciona Ramírez, (2021) “la primera iniciativa de la administración municipal para la prevención del suicidio en Medellín articulada con el Metro, la Secretaría de Salud y la de Juventud, entre otras”. (párr. 6) Esta estrategia está dispuesta para brindar atención y orientación psicológica de forma gratuita para atender la salud mental de los habitantes de las diferentes comunas de la ciudad y así contribuir a la prevención del comportamiento suicida.

El código dorado es una estrategia rápida y gratuita para atender emergencias por trastornos psicológicos y situaciones que afectan la salud mental. Hernández (2021) describe esta estrategia como una ruta de atención que ayuda a identificar señales de alerta como la ideación suicida, el consumo de sustancias psicoactivas y los trastornos mentales, ofrece acompañamiento y orientación en la situación identificada y se encarga de que a la persona se le brinde atención integral en salud.

Si bien es cierto que, la finalidad de dichos programas puede ser reducir los factores de riesgo de la conducta suicida brindando estrategias para la detección de la depresión o la ansiedad, estilo de vida saludable, entornos protectores, entre otros, que han demostrado su eficacia, también es claro que no son suficientes puesto al aumento de las cifras de intento suicida que se han presentado en los últimos años en la ciudad de Medellín; por ende se hace necesario cambiar la forma de hablar y de pensar sobre el suicidio, trabajar en la prevención y protección eliminando el estigma social, además no se puede dejar de lado la importancia de reconocer y acudir a profesionales que brindan atención integral en salud mental, haciéndose necesario reforzar el sistema de salud y el sistema educativo para que de esta manera se logre mayor impacto en la disminución de la ideación suicida y su posterior acto consumado, promoviendo el bienestar de la persona y el desarrollo de los entornos los cuales participa e incide en su proceso social.

Consideraciones finales.

El suicidio es un acto intencionado para causar la propia muerte, que genera alto impacto no solo en la familia de quien se auto agrede, sino también en el contexto social. Por lo que se hace necesario emplear estrategias de prevención desde las dimensiones familiares, sociales y educativas, haciéndose énfasis en el cuidado de la salud mental, detección de síntomas de riesgo y fortalecimiento de vínculos de apoyo.

Los índices de suicidio en jóvenes han ido en aumento, hasta el punto de que en la actualidad figuran como el grupo con mayor riesgo. Intervienen factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales, y son estos factores detonantes los que impulsan a la acción de consumir el acto. Se hace necesario mejorar la oferta de orientación y atención por medio de estrategias pertinentes para la intervención y la prevención de la ocurrencia de nuevos eventos.

En la Ciudad de Medellín se cuenta con estrategias, herramientas y rutas de atención orientadas a prevenir el acto suicida, conocidas como: la Línea Amiga, Dame Razones, Escuchaderos y Código Dorado, favorables para la detección de causas de alarma. Sin embargo, se hace importante recurrir a otras formas de prevención más desde la conducta suicida en sí misma, y dado a que esta conducta es multifactorial es relevante extender las estrategias a otros ámbitos sociales, capacitación a personal que no necesariamente pertenezca al campo médico, así mismo adaptar estrategias por grupo poblacional, de manera que se logre el abordaje de todos los aspectos que derivan en la conducta suicida, al igual que cada uno de los eventos que antecede el suicidio.

Bibliografía

Alcaldía de Medellín (2021). Escuchaderos

<https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/10486-Escuchaderos,-un-espacio-para-soltar-las-emociones#:~:text=En%20septiembre%20de%202020%20la,se%20presentaban%20en%20el%20Metro.>

Alcaldía de Medellín (2021). Estrategia Dame Razones

<https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/11090-Dame-Razones->

Alcaldía de Medellín (2021). Línea Amiga saludable
<https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/7451-Linea-Amiga-Saludable->

Blandón, O., Andrade, J., Quintero, H., García, J., Layne, B. (2015). El suicidio: cuatro perspectivas. Fundación universitaria Luis Amigó. Medellín. p.8.

Cardona, D., Segura, A., Espinosa, A., & Segura, A. (2013). Homicidios y suicidios en jóvenes de 15 a 24 años. Colombia. Biomédica. 33(4), pp 574-586.

Carmona, J., Cañón, S., Narváez, M. & Esperanza, D. (2017). La prevención del suicidio y otros comportamientos autodestructivos en jóvenes universitarios de Colombia y puerto rico. Universidad de Manizales. pp.159-176

Corona-Miranda, B., Hernández-Sánchez, M., & García Pérez, R. M. (2016). Mortalidad por suicidio, factores de riesgos y protectores. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 15(1), pp 90-110.

DANE. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2018). Censo General 2018
http://microdatos.dane.gov.co/index.php/catalog/643/related_materials

Flórez, S. (2014). Expresiones del suicidio en niños y adolescentes: aportes para la intervención del psicólogo en el contexto educativo. Revista Poiesis. N°27. Medellín.

Gómez-Restrepo, C., Rodríguez, N., Bohórquez, A., et al. (2003). Factores Asociados al intento de suicidio en Colombia, Revista Colombiana de Psiquiatría. 32 (4). pp 271 - 286

Hernández, M. (2021). La Alcaldía de Medellín presentó el Código Dorado para atender urgencias en salud mental. Recuperado de <https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/9660-La-Alcald%3%ADa-de-Medell%3%ADn-present%3%B3-el-C%3%B3digo->

Dorado-para-atender-urgencias-en-salud-mental#:~:text=.%3A%20EI%20C%C3%B3digo%20Dorado%20funciona%20las,en%20la%20L%C3%ADnea%20Amiga%204444448.&text=La%20Alcald%C3%ADa%20de%20Medell%C3%ADn%20present%C3%B3%20el%20C%C3%B3digo%20Dorado%20una%20estrategia,que%20afectan%20la%20salud%20mental

Medicina Legal (2021). Cifras de lesiones de causa externa. Tomado de <https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-de-lesiones-de-causa-externa>

Neira, H (2018) Suicidio y misiones suicidas: Revisitando a Emile Durkheim. Cinta moebio #62 pp 143

Nietzsche, F. (2007) Más allá del bien y del mal. Madrid: Alianza

OPS/OMS. (2021) Salud Mental y COVID-19. OPS; 2021 Recuperado de <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Organización Mundial de la Salud OMS (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Ginebra

Organización Mundial de la Salud OMS (2013). Suicidio. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Organización Panamericana de la Salud. (2014). Prevención del Suicidio: un imperativo global. Washington D.C.: OMS.

Ramírez, M. (2021). Escuchaderos: una estrategia de salud mental en Medellín que nació en la pandemia. Revista Semana. Recuperado de <https://www.elspectador.com/colombia/medellin/escuchaderos-una-estrategia-de-salud-mental-en-medellin-que-nacio-en-la-pandemia/>

Sánchez-Sosa., Musitu, G., Villareal, M. & Martínez, B. (2010). Ideación suicida en adolescentes: un análisis psicosocial. España. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid 19(3) pp 279 - 287

Vergara, J. (2019). Revisión documental del suicidio en Colombia. Universidad Piloto de Colombia. Bogotá