



50 AÑOS

ARTE *Sano*

Boletín para pacientes,
familiares y cuidadores

EDICIÓN
29

19 MAYO 2023 / 19 JULIO DE 2023



¡Ya lo Sabes!

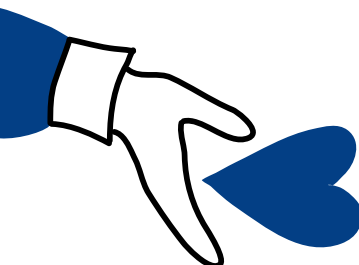
**Mascotas
en el hospital**

Pág 6

SECCIONES

Generando Valor Superior pág 2
Conociendo a la Fundación pág 8
Consejos Saludables pág 10

Música pág 16
Prográmese pág 20
Arte pág 26
Entretenimiento pág 27



Juntos somos el mejor equipo: La Fundación Santa Fe de Bogotá en la lucha contra el cáncer

La Fundación Santa Fe de Bogotá es una institución comprometida con cuidar la vida. Lo hemos hecho posible gracias a la generosidad de personas y organizaciones que a través de sus donaciones contribuyen al desarrollo de proyectos que impactan positivamente la salud en Colombia.

Gracias a su acompañamiento, hemos podido tocar miles de vidas y brindar esperanza; sin embargo, los desafíos en salud son permanentes y es necesario aumentar nuestra capacidad. En particular, el cáncer sigue siendo uno de los principales retos en salud, y por esta razón nos encontramos adelantando esfuerzos para fortalecer la prevención, el diagnóstico y la atención de pacientes frente a esta condición.

En 2022 iniciamos la ampliación del Instituto de Cáncer Carlos Ardila Lülle (ICCAL), un proyecto que nos permitirá atender a más pacientes de manera oportuna y eficiente. Con este proyecto, lograremos servir alrededor de 60 mil pacientes al año, brindándoles acceso a tecnología de punta, infraestructura adecuada y el mejor equipo idóneo para cuidar de ellos y sus familias.



En la actualidad, ofrecemos servicios de consulta externa, laboratorio, quimioterapia, atención prioritaria, hospitalización en cuidado paliativo y radioterapia. Además, nuestra filosofía de Atención Centrada en la Persona se enfoca en brindarles una experiencia sanadora que brinde bienestar, a través de talleres de mindfulness, comunicación asertiva y regulación emocional, maquillaje y autocuidado, autocompasión, visitas de mascotas, musicoterapia; entre otras experiencias significativas, que contribuyen a su bienestar emocional.

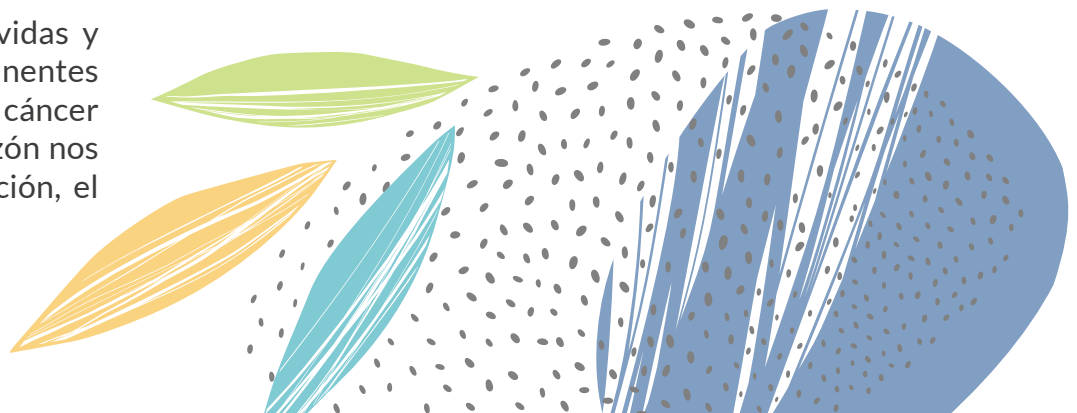
La puesta en marcha de este proyecto aumentará en 1.016 m² la infraestructura, albergará 6 nuevas salas de consulta y 33 cubículos de quimioterapia diseñados pensando en la comodidad y la tranquilidad de nuestros pacientes en un ambiente sanador. De esta manera, favorecemos la atención en radioterapia con la adquisición de un acelerador lineal, un equipo único en Latinoamérica, con la tecnología más avanzada para lograr el máximo impacto en el tratamiento con el menor daño colateral posible.

Un cambio no solo depende de quién lo lidera, sino de todos aquellos que se suman para hacerlo posible. Los invitamos a que se unan a este propósito y hagamos equipo para lograr servir a quienes lo necesitan.



¡Dona aquí!
Para más información comunícate con nosotros:

 donaciones@fsfb.org.co
 (60+1) 6030303 ext. 5787



Fundación Santa Fe de Bogotá comprometida con el medio ambiente

El planeta tierra cada vez cuenta con deterioros constantes causados por impactos negativos al medio ambiente en diferentes componentes tales como la contaminación hídrica causada por un mal manejo de vertimientos, aceites y grasas, la contaminación atmosférica causado por emisiones de automóviles, industria y diferentes gases, contaminación de suelo causado por mal manejo de residuos o incluso fertilizantes inapropiados; donde, por supuesto, cada país, va emitiendo sus propias normas con el propósito de subsanar esos impactos y de esta forma obligar a sus habitantes a ejecutar acciones encaminadas a la minimización de cada impacto negativo.

La idea es promover la sostenibilidad, las actividades, productos, bienes y servicios amigables con el medio ambiente.

Uno de los sectores que por su actividad y complejidad causa gran impacto al medio ambiente es el sector salud, por el gran porcentaje de residuos hospitalarios que se generan, uso energético, uso de agua, uso de químicos, uso de fármacos, entre otros. Para ello, existen diversas normas, resoluciones, leyes y decretos que cada hospital debe cumplir a cabalidad para evitar sanciones y aún más evitar la contaminación.

Estamos muy felices de que te detengas a leernos, si tienes alguna idea ambiental o alguna actividad que consideres podemos cambiar para mejorar ambientalmente, puedes escribirnos y contarnos tu idea.

Por esta razón La Fundación Santa Fe de Bogotá, está comprometida con el cumplimiento normativo, aceptando y ejecutando cada recomendación de la norma. De igual manera, está comprometida con el medio ambiente, logrando ir más allá de lo decretado, con el propósito de evitar y minimizar el impacto ambiental negativo y contribuyendo al impacto ambiental positivo, **ejecutando actividades como:**



Cambio de calderas (con mejor tecnología y emisiones no tóxicas).



Instalación y puesta en marcha de 3 plantas de tratamiento de agua residual.



Instalación y puesta en marcha de una planta de tratamiento de agua lluvia (para aprovechamiento de agua en sanitarios).



Edificio Expansión con iluminación que permite nivel de intensidad generando ahorros en horas de baja circulación.



Aprovechamiento de iluminación natural para edificio expansión y tradicional.



Clasificación de residuos para el aprovechamiento del material recuperado.



Participación en la **Carrera Verde** donde se siembra un árbol por cada participante (este año 2023 logramos la siembra de 498 árboles).



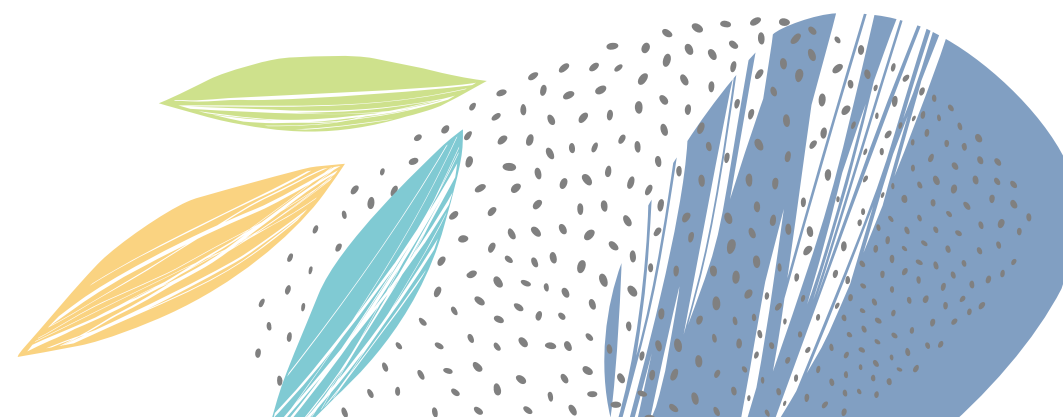
Ejecución de Descartes, una propuesta en la que se realizan obras de arte con material en desuso.



Capacitaciones y campañas constantes a los colaboradores y visitantes.



Implementación y proceso de certificación de ISO 14001, un estándar internacional de gestión ambiental.



Mascotas en el Hospital:

Amigos de 4 patas que cambian la experiencia del paciente

La Fundación Santa Fe de Bogotá, desde el año 2018, cuenta con el Programa de Mascotas en el Hospital “Amigos de 4 patas”.






La estrategia de ingreso de animales de compañía para visitar a los pacientes hospitalizados con una estancia mayor o igual a 3 días, en la **Fundación Santa Fe de Bogotá, forma parte del Modelo de Servicio Humanizado**, Centrado en la Persona. Este ha sido desarrollado por un equipo interdisciplinario conformado por Enfermería, los departamentos de Salud Mental, Epidemiología, Seguridad, la Subdirección de Servicio y el Departamento de Atención al Paciente y Familia, con quienes se establecieron las pautas necesarias para garantizar un desarrollo de la estrategia, segura, confiable y oportuna, apoyados por profesionales de la salud veterinaria y expertos en conducta canina.

Con este programa, también se garantiza el ingreso sin barreras a las ayudas vivas, que sirven como asistencia para personas con diversidad funcional que así lo requieran y que transiten por las instalaciones de la Fundación Santa Fe de Bogotá, del mismo modo que, incluye estrategias de intervenciones asistidas por perros para los pacientes y colaboradores; expertos de cuatro patas promueven la reducción de la fatiga mental y física de los colaboradores, de la Fundación Santa Fe de Bogotá.

El programa se amplió desde el año 2022 a la Unidad de Cuidado Intensivo Adulto.



Sabemos que muchos de nuestros pacientes extrañan a sus mascotas ya que son consideradas como un miembro más de la familia. Los pacientes y familiares interesados pueden solicitar la visita de su mascota cumpliendo con los siguientes requisitos:

-  Es preciso contar con aprobación médica, no podemos poner en riesgo la salud del paciente.
-  La estancia hospitalaria debe ser mayor o igual a 3 días.
-  El programa acoge a los pacientes que se encuentran en etapa final de la vida.
-  Ingresan perros mayores de un año de edad y/o mayores de 6 meses con esquema de vacunación completo.
-  La mascota se debe encontrar en perfectas condiciones de higiene y salud, lo cual se acredita presentando el certificado de veterinaria donde se indique que no presenta ningún signo clínico de enfermedad infectocontagiosa ni parasitaria y que el plan de vacunación se encuentra vigente.



Acá transportamos huellas de felicidad



¡Ya lo sabes!,

si tú o tu familiar desean ser visitados por el amigo de 4 patas, conoce los requisitos y coordina el ingreso comunicándote con el área de Gestión Social y/o Atención al Paciente al teléfono (601) 6030303 Ext.: 5084 -5400.



Seguimiento en casa:

¿Que Conoces sobre la adherencia terapéutica?

La Organización Mundial de la Salud define una enfermedad como **“un cambio o anomalía en el estado fisiológico de una o más partes del cuerpo, de causa conocida; la cual se manifiesta por síntomas y signos característicos, cuya evolución es más o menos predecible”** (Herrero, 2016). Si bien el tratamiento de muchas enfermedades incluye principalmente generar cambios en el estilo de vida del paciente, como la dieta, el ejercicio, entre otros; no todas las enfermedades pueden tratarse simplemente con esto, sino que es necesario un tratamiento farmacológico; es decir, administrarse medicamentos. Siempre y cuando la persona siga el tratamiento farmacológico, nos permite alcanzar los objetivos terapéuticos de manera satisfactoria, a su vez nos permite restaurar la salud y/o curar la enfermedad.

La adherencia del paciente a la medicación cumple un papel fundamental dentro del tratamiento; ya que es un tema que no solamente le compete al profesional de la salud, sino que también incluye al paciente y su red de apoyo como ejes principales.

¿Qué es la Adherencia a la Terapia Farmacológica?

La adherencia se refiere al grado de cumplimiento, es decir, el seguimiento pasivo de las instrucciones del médico, las recomendaciones del farmacéutico y la participación del paciente (Rincón et al., 2018) para administrar el medicamento prescrito por un profesional de la salud. Esta no se limita exclusivamente a la forma correcta de administración del medicamento, sino que también incluye otros factores adicionales como la dosis, la forma farmacéutica del medicamento (tableta, jarabe, inyecciones, etc.), la vía de administración (oral, sublingual, tópica), el intervalo entre dosis (ejemplo, cada 6 horas), la

duración del tratamiento, los posibles efectos secundarios y finalmente la capacidad del paciente para seguir correctamente las prescripciones médicas (Pérez, 2015).

Es fundamental recalcar que la adherencia tiene una serie de componentes; se puede decir que el primero, es el inicio, que es el momento en el que el paciente toma la primera dosis del medicamento prescrito, acepta y modifica su estilo de vida para ajustarse al plan de medicación; y el segundo componente es la implementación, que incluye la dosificación adecuada desde el inicio hasta el final del tratamiento (Rincón et al., 2018), este último depende del mismo, siendo una excepción en el caso de las enfermedades crónicas.

DISPENSACIÓN INTERNA

- Programa de Hospitalización domiciliaria y curaciones
- Plan de Alta
- Servicios internacionales
- Convenios autorizados: AZV, Soat, Ecopetrol (Implantes Cocleares)
- Gastroenterología
- Rehabilitación
- Dermatología

VENTA A PACIENTES

Brindamos el servicio de venta al paciente para garantizar la continuidad de la farmacoterapia a través de un adecuado y seguro uso de los medicamentos y/o dispositivos médicos especializados y de baja complejidad prescritos en la Fundación Santa Fe de Bogotá, también se puede adquirir los suministros durante la hospitalización como crema, pañales, pañitos, pantuflas, antideslizantes, entre otros.

INFORMACIÓN A PACIENTES

Se realiza la dispensación informada de todas las prescripciones médicas, se aclaran los horarios de toma de los medicamentos, el correcto almacenamiento y la adherencia para garantizar resultados óptimos.

SERVICIOS ADICIONALES

- Entregas programadas.
- Servicio de entrega a domicilio.
- Asesoría del químico Farmacéutico Casos específicos.
- Preparación de fórmulas magistrales.
- Venta de medicamentos en Unidosis.

DISPENSACIÓN AL EGRESO HOSPITALARIO

Entrega de medicamentos y dispositivos médicos prescritos a la salida hospitalaria con el fin de garantizar la continuidad de los tratamientos, no solo a través de la entrega de los mismos, si no de la conciliación al egreso, informando acerca de un uso seguro y correcto de la prescripción.



Para conocer más información puedes acercarte a la Farmacia Ambulatoria Edificio Expansión - Piso 2 cerca a la Sala de Reflexión, puedes preguntar por la asesoría con el químico farmacéutico.

¡Allí te atenderemos!

¿Por qué es Importante la Adherencia al Tratamiento Farmacológico?

Se ha observado que, al no presentarse una correcta adherencia por parte del paciente a su tratamiento farmacológico, se puede dar una reducción de la efectividad de los medicamentos involucrados en este, lo que a su vez retrasa la recuperación e influye en la progresión de la enfermedad, lo que por ende puede implicar el aumento de síntomas que requerirán de intervenciones adicionales e incluso otros medicamentos para su tratamiento (Rincón et al., 2018).

Clasificación de la Adherencia al Tratamiento Farmacológico

Se clasifica en dos grupos:

1. **Primaria**, se puede decir que, al iniciar un nuevo tratamiento, los pacientes no siguen la frecuencia del medicamento y los consejos del médico, por lo que se relaciona con el reabastecimiento y el inicio del tratamiento farmacológico; esto se debe a factores varios como, por ejemplo, los socioeconómicos.
2. **Y la secundaria**, que ocurre cuando se ve interrumpido el tratamiento de manera temprana por motivos como la ocurrencia de reacciones adversas al medicamento o la falta de eficacia de este (Rincón et al., 2018).

Cabe resaltar, finalmente, que el proceso de adherencia al tratamiento farmacológico involucra el trabajo conjunto entre el paciente y distintas áreas de profesionales de la salud, como el soporte que brinda la consulta con el químico farmacéutico, cuyo apoyo entre sí y junto al paciente pueden generar una intervención significativa que ayude a este proceso, permitiéndole alcanzar los objetivos terapéuticos planteados al iniciar el tratamiento, influyendo y mejorando nada más y nada menos que la salud del paciente.



Hablemos del Agua y la Hidratación

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en los seres humanos, considerando que el cuerpo está compuesto por alrededor de un 60 - 70% de agua según la edad. Se puede obtener agua de las bebidas ingeridas a diario y en menor proporción de los alimentos, por ejemplo, de la ingesta de frutas consumidas.



Importancia de la ingesta de líquidos y agua

A diario en nuestro organismo, se presentan pérdidas de agua habituales por la respiración, orina, excreción y sudor, por lo que es necesario garantizar una correcta hidratación en todas las edades y circunstancias vitales. La ingesta de agua y líquidos puede favorecer diversas funciones en nuestro organismo, entre ellas se resaltan:

Prevenir la deshidratación y sus efectos como:

1. Fatiga
2. Disminución del rendimiento y alteración de la función cognitiva, además de poder presentar a largo plazo trastornos funcionales y metabólicos.
3. Ayuda con la digestión, el manejo y prevención del estreñimiento.
4. Hidrata la piel.

¿Cuánto líquido debo consumir?

Las necesidades de líquidos varían según la edad, género, condición de salud, entre otros, por lo cual según el Instituto de Medicina de EEUU (IOM) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) se recomienda una ingesta adecuada entre 2 a 3.7 litros en adultos de 19 a 70 años, teniendo en cuenta las necesidades de cada individuo. No obstante, existen algunas circunstancias que pueden aumentar las necesidades de líquidos del organismo como:

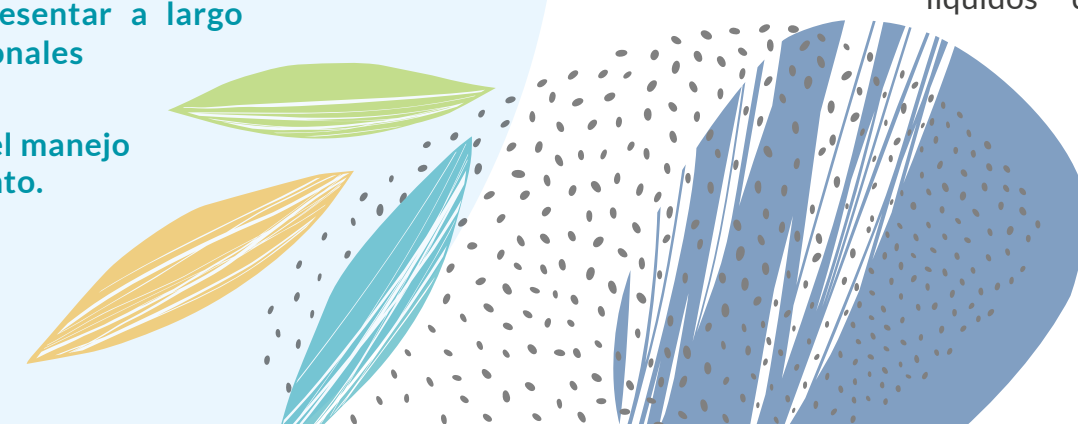
actividad y/o ejercicio físico, el aumento de la temperatura, fiebre, pérdidas de líquidos por vómito y/o diarrea, quemaduras, estrés, entre otros.

Con relación a la actividad física, como líquido universal para la hidratación se encuentra el agua, especialmente en ejercicio que tenga una duración menor a 30 minutos, o menor a 1 hora con baja intensidad. Cuando se incrementa la intensidad o duración puede ser necesario recurrir a la ingesta de bebidas hidratantes o con aporte de electrolitos y carbohidratos.

La presencia de sabor en una bebida puede aumentar su ingesta voluntaria de líquidos, por lo cual en los casos en los que el agua sola no sea una bebida de preferencia se puede añadir gotas de zumo de limón o naranja, trozos de fruta o recurrir al uso de hierbas aromáticas entre otras estrategias, procura evitar el consumo de bebidas azucaradas.

Finalmente, es importante recordar que la ingesta de agua o líquido no debe ceñirse únicamente a la percepción de sed, debido a que con el paso de los años, la percepción de la sed se vuelve menos confiable, por lo cual se puede aumentar el riesgo de deshidratación.

Programa de 
Educación Nutricional
"Cultura Nutricional para todos"





6 a 8 meses

9 a 11 meses

A continuación, se relaciona las siguientes recomendaciones de alimentación complementaria según edad:

Grupo	Alimentos	Cantidad y frecuencia	Consistencia
Continuar con Lactancia Materna a libre demanda.			
Proteínas	Proteínas de origen animal (carne, aves y pescado sin espinas y deshuesados) y el huevo con yema y clara al tiempo bien cocido.		
Frutas	Todas las frutas (dulces y ácidas) y verduras variadas.		
Verduras	No ofrecer jugos.		
Leguminosas	Todos los granos mezclados con arroz.	4 a 6 cucharadas distribuidas en 2 a 3 tiempos al día. Según el apetito del bebe.	Puré, papillas o trozos pequeños.
Lácteos y productos lácteos	Puede ofrecer queso sin sal y yogur sin adición de azúcar.		
	No ofrecer leche de vaca ni de otros mamíferos como cabra, búfala.		
Cereales y derivados, tubérculos, plátanos, raíces.	Todos los alimentos del grupo (arroz, pasta, papa, plátano, yuca, arepa, pan).		
No adicionar sal, azúcar, miel, panela a las preparaciones. Prefiere especias naturales como hierbas, especias, limón. No ofrecer dulces, ni chocolates.			

Grupo	Alimentos	Cantidad y frecuencia	Consistencia
Continuar con Lactancia Materna a libre demanda.			
Proteínas	Proteínas de origen animal (carne, aves y pescado sin espinas y deshuesados) y huevo.		
Frutas	Todas las frutas (dulces y ácidas) y verduras variadas.		
Verduras	No ofrecer jugos.	Aumente la cantidad ¼ plato	
Leguminosas	Todos los granos mezclados con arroz.	Distribuidos en 3 tiempos de comida al día.	Trozos pequeños y porciones pequeñas que el bebé pueda agarrar con la mano.
Lácteos y productos lácteos	Puede ofrecer queso sin sal y yogur sin adición de azúcar.		
	No ofrecer leche de vaca ni de otros mamíferos como cabra, búfala.		
Cereales y derivados, tubérculos, plátanos, raíces.	Todos los alimentos del grupo (arroz, pasta, papa, plátano, yuca, arepa, pan).		
No adicionar sal, azúcar, miel, panela a las preparaciones. Prefiere especias naturales como hierbas, especias, limón. No ofrecer dulces, ni chocolates.			

Alimentación complementaria

La alimentación complementaria es el proceso de inicio de los alimentos sólidos o líquidos que complementa a la leche materna o en su defecto, al sucedáneo de la leche materna a partir de los 6 meses hasta los 23 meses de edad.

¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida. Esta debe ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. En los dos primeros años de vida se debe ofrecer la lactancia materna de manera exclusiva en los primeros 6 meses y de manera complementaria hasta los dos años.

11 a 23 meses

Grupo	Alimentos	Cantidad y frecuencia	Consistencia
Continuar con Lactancia Materna después de ofrecer las comidas			
Proteínas	Proteínas de origen animal (carnes, aves y pescado sin espinas y deshuesados) y huevo.		
Frutas	Todas las frutas (dulces y ácidas) y verduras variadas.		
Verduras	No ofrecer jugos.	Plato completo.	
Leguminosas	Todos los granos mezclados con arroz.	Distribuidos en 3 a 5 tiempos de comida al día.	Todas las consistencias, manteniendo trozos que pueda agarrar y pasar sin dificultad.
Lácteos y productos lácteos	Puede ofrecer queso sin sal y yogur sin adición de azúcar.		
	Desde los 12 meses puede iniciar leche de vaca hervida o pasteurizada.		
Cereales y derivados, tubérculos, plátanos, raíces.	Todos los alimentos del grupo (arroz, pasta, papa, plátano, yuca, arepa, pan).		
No adicionar sal, azúcar, miel, panela a las preparaciones. Prefiere saborizantes naturales como hierbas, especias, limón. No ofrecer dulces, ni chocolates.			

Recomendaciones:

La alimentación debe ser variada, incluyendo los grupos de alimentos (proteínas - frutas - verduras - leguminosas - lácteos - cereales), se recomienda ofrecer un alimento nuevo por día para identificar la tolerancia de los alimentos. No se recomienda iniciar con más de 2 alimentos por día.

No existe evidencia que recomiende retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos como: pescado, huevo, frutas ácidas como kiwi, fresa, entre otros alimentos. Se pueden ofrecer desde los primeros 6 meses de vida.

Adaptado:
Guías
alimentarias basadas
en alimentos para
mujeres gestantes, madres
en periodo de lactancia y
niños y niñas menores de
2 años de Colombia.
GABAS. 2018

- Recuerda ofrecer los alimentos al bebé con ayuda y ofrecer los alimentos que pueda agarrar con la mano, para que el bebé pueda percibir de las consistencias y que pueda comer por sí solo con el acompañamiento continuo durante el proceso de alimentación.
- Puede ofrecer los alimentos en diferentes preparaciones para mejorar la aceptación de los nuevos sabores.
- Es importante tener en cuenta que el apetito del bebé aumenta paulatinamente con el tiempo, para ello se debe tener presente las señales de hambre como: el llorar, chupar el puño, señalar o querer alcanzar la comida, y señales de saciedad como: apretar los labios, voltear o sacudir la cabeza, comer más lento, empujar o escupir la comida.
- Ten precaución con los trozos de la comida, estos no pueden ser muy pequeños que no los pueda agarrar con la mano, pero tampoco muy grandes que no pasen por su garganta.
- Los frutos secos como maní, almendras, nueces se sugieren ofrecer después de los 3 años para evitar riesgo de atragantamiento.
- Siempre, antes de preparar los alimentos y antes de ofrecer los alimentos, lava tus manos y las del bebé para evitar posibles infecciones.
- Asegúrate que los alimentos han sido adecuadamente lavados y cocidos, para evitar posibles infecciones.
- **¡Evita ofrecer alimentos calientes!** Esto puede ser muy peligroso y ocasionar quemaduras importantes.
- Siempre deben estar a temperatura ambiente.
- El bebé debe tener su propio plato para niños, cuchara y vaso acorde a la edad.
- Incentive consumir los alimentos en un lugar tranquilo, sentado, en familia y sin distracciones electrónicas como televisión, tableta, celular, etc.

Muévete mejor con música

Juliana Torres Morales
Practicante de musicoterapia

¿Alguna vez te has encontrado participando en una actividad física habitual y sentiste que, por alguna razón, de repente requieres mucho más esfuerzo o tiempo que nunca? ¿Tienes motivación para hacer ejercicio pero tal vez sientes que la resistencia y el aguante te cuestan? ¿Te disgusta el hacer ejercicio en general?

¡No estás solo!
Hay una solución muchísimo más simple de lo que te podrías haber imaginado...

La supervivencia más básica del cuerpo humano depende de una cosa. Y por difícil que sea de creer, no es comida, ni agua, ni refugio – es el ritmo.

Cada día, el corazón de un adulto late aproximadamente 100.000 veces al día para bombear más de 7.000 litros de sangre por todo el cuerpo. La frecuencia y el ritmo al que late el corazón están controlados por un sistema eléctrico dentro del corazón llamado el sistema de conducción cardíaco y, más específicamente, por el nódulo sinusal. El cerebro y el cuerpo envían señales eléctricas que son recibidas por el nódulo sinusal que luego le indica al corazón que lata más rápido o más lento dependiendo de estímulos variados. **¿Entonces qué sucede cuando un organismo que es dependiente del ritmo como el cuerpo humano se encuentra frente a un ritmo externo?** El cuerpo instintivamente quiere igualarlo. Este fenómeno se ha denominado “arrastre rítmico.”



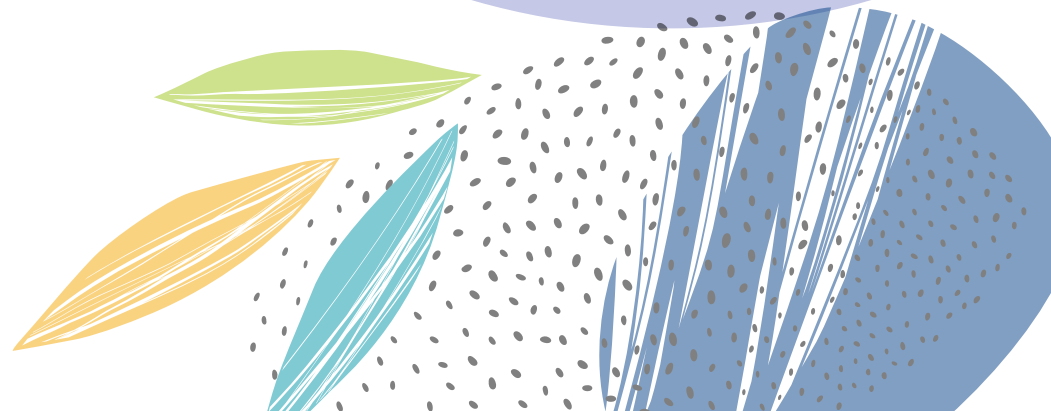
Además de ser generalmente fascinante y algo únicamente humano, esta predisposición innata para sincronizar los movimientos físicos con los ritmos externos es algo que realmente podemos utilizar para nuestra propia ventaja, especialmente cuando se trata de actividad física y ejercicio. Lo más probable es que la música ya forma parte de tu vida cotidiana – quizás escuchas la radio en el carro o escuchas un playlist camino al trabajo o cuando haces oficio en la casa. Y si la música ya hace parte de tu vida, ¿Por qué no incorporarla también durante el ejercicio?

La música tiene beneficios fisiológicos y psicológicos cuando se usa junto a la actividad física. Estudios han demostrado que el uso de la música durante el ejercicio puede tener un impacto positivo en el rendimiento físico, el afecto, los niveles de cansancio, el nivel de esfuerzo percibido, y hasta la utilización del oxígeno. La buena noticia es que el tipo o género de la música que se utiliza no es de gran importancia. Más bien, podría valer la pena centrarse en ciertas características de la música:

Tempo

El tempo de la música que utilizas mientras que haces ejercicio debe corresponder a la actividad que estás realizando y el efecto que deseas que la música te aporte. Si, por ejemplo, estás haciendo un ejercicio que requiere control y precisión, lo indicado sería elegir música con un tempo moderado y constante. Por otro lado, si estás haciendo un ejercicio que requiere más agilidad y velocidad, música más rápida y movida sería recomendable.

¡Inténtalo! ¡Con seguridad, tus movimientos corporales se habrán sincronizado con la música sin siquiera darte cuenta!



Hacer que el tiempo de la música y la actividad física coincidan te permitirá durar más tiempo haciendo ejercicio por lo que tu paso lo dicta la automaticidad rítmica subconsciente en lugar de tu ser consciente.

¡Incluso hay algunas aplicaciones para descargar en tu Smartphone que rastrean el tempo al que corres (pulsaciones por minuto) y, usando esos datos crea una lista de canciones que son exactamente del mismo tempo!

Volumen

Igual que con el tempo, el volumen de la música con la que haces ejercicio también debe reflejar la intensidad de la actividad que estás completando.

Se ha encontrado que la música con volumen más alto combina bien con actividades que requieren mayor excitación, mientras que la música más suave y tranquila es más ideal para actividades no tan intensas.

Independientemente de cómo decidas realizarlo, la actividad física es una parte crucial de tu bienestar y tu música preferida puede ser precisamente lo que llega a ayudarte a movilizar tu cuerpo.

Así seas una atleta ávido o alguien que recientemente ha comenzado a ponerse en forma, considera hacer que la música forme parte de tu rutina de ejercicio.

¡No te decepcionarás!

Letra

No es ningún secreto que la letra de una canción tiene un gran impacto en la experiencia del oyente tanto durante la escucha recreativa como durante la actividad física.

La música instrumental ciertamente combina bien con el ejercicio, pero elegir escuchar música con letra durante el entrenamiento puede funcionar particularmente bien si las canciones son escogidas estratégicamente. Se ha demostrado que buscar canciones que contienen declaraciones motivadoras o declaraciones correspondientes al movimiento físico, por ejemplo, resulta en mejoría en el rendimiento general. Sin embargo, tal vez lo más importante es cómo te sientes con respecto a la música que estás escuchando.

En general, la música que te parece placentera te motivará e inspirará mucho más que la música que no te interesa tanto. Por sí sola, la actividad física estimula varias sustancias químicas en el cerebro como la dopamina, las endorfinas, y la adrenalina, las cuales promueven sentimientos de felicidad al ser liberadas.

Por lo tanto, el ejercicio junto con la música preferida tiene el potencial de aumentar aún más estos sentimientos y ayuda a mejorar el estado de ánimo. De una manera similar, también se ha descubierto que el uso de la música durante el ejercicio sirve como una distracción efectiva y, consecuentemente, a menudo resulta en una reducción de las percepciones de esfuerzo y fatiga, haciendo que tu entrenamiento sea aún más agradable.



Si quieres ser parte de este grupo, puedes inscribirte en el correo: educacionalpacienteysufamilia@fsfb.org.co

Línea WhatsApp: 3115165508

Recuerda, tenemos encuentros presenciales y virtuales el último miércoles de cada mes de 12 m a 1:30 p.m. o 2 p.m. a 4 p.m.



Actividades para pacientes y sus familias desde el Programa de Educación al Paciente y su Familia.

El Programa de Educación al Paciente y su Familia de la Fundación Santa Fe Bogotá, cuenta con la participación de los pacientes y sus familias, que acuden a los servicios de hospitalización, informa, comunica y educa en claves para tener una experiencia de atención más segura, con un enfoque en la detección oportuna de riesgos, que facilite la participación de los pacientes y la contribución que familiares y amigos pueden tener, para que su atención no solo sea segura, sino también muy favorable para su recuperación.

Adicionalmente, en el proceso de preparación del egreso hospitalario un grupo de enfermeras acompaña y brinda educación para facilitar la comprensión del proceso de cuidado en casa y las herramientas para favorecer una recuperación satisfactoria, que le permita a los pacientes, en la medida de lo posible, recuperar su rol y realizar las modificaciones necesarias para encontrar una estabilidad, que facilite su bienestar y calidad de vida.



Del mismo modo, se realizan talleres para padres, con el fin de afianzar las habilidades de cuidado de los niños y niñas que acuden a los servicios de hospitalización y unidades de cuidado intensivo pediátrico y se realizan talleres para padres con temas de interés, para el cuidado integral de niños y niñas.

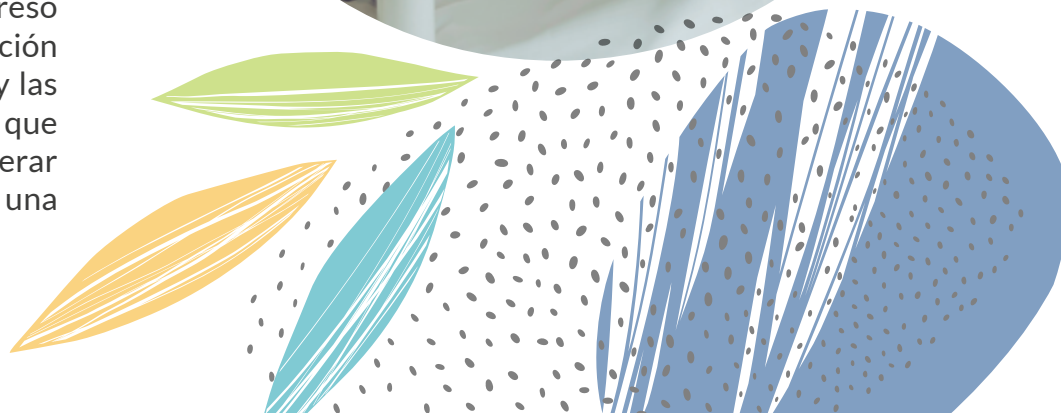
En compañía con diferentes profesionales que enseñan a los padres herramientas que pueden orientar en momentos de emergencia o sencillamente para el cuidado de salud y la mitigación de riesgos en el hogar. (De igual manera estos talleres se informan a los padres en los servicios semanalmente para que puedan asistir los martes a hospitalización pediátrica y el jueves en las unidades pediátricas).

El acompañamiento individualizado a los cuidadores de pacientes en los servicios de hospitalización, que dados los requerimientos de cuidado de sus pacientes requieren el orientar el cuidado, conocer de una manera más cercana como poder ejercer su rol como cuidador de manera eficiente o el apoyo para las recomendaciones del cuidado del paciente en casa. Adicionalmente, poder encontrar medidas preventivas o detección temprana de agobio del cuidador, que podrán ser parte del Programa de Aliado para tu Cuidado.



Informes al correo: educacionalpacienteysufamilia@fsfb.org.co

Línea WhatsApp: 3115165508



PROGRAMACIÓN DIRIGIDA PACIENTES, FAMILIARES, CUIDADORES, VISITANTES Y COLABORADORES

Te invitamos a consultar los diferentes temas educativos que tendremos en la Fundación Santa Fe de Bogotá. Si deseas más información, llámanos a los contactos referidos.

Tema	Día	Hora	Lugar	Teléfono Mayor información
Eucaristías	Martes a viernes	6:30 a.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, 2° piso.	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext.:5984
	Domingo	1:00 p.m.		
Presentación musical. Fundación Allegro.	Todos los miércoles y viernes	10:00 a.m.	Salas de visita y Hall del 1° y 3° piso.	
Concierto de piano equipo de Musicoterapia.	Martes y jueves	11:30 a.m.	Hall del 3° piso.	
Exposición de Arte: Fundadores.	25 de mayo 2023	Permanente	Hall del primer piso del Hospital Universitario. Entrada Av. Carrera 9 con calle 119, Bogotá	
Tiempo de cuentos y literatura para niños y adolescentes hospitalizados.	Todos los lunes	10:30 a.m.	Ludoteca. Hospitalización de pediatría.	
Celebremos el día los niños, niñas y adolescentes hospitalizados.	Todos los martes	10:30 p.m.		
Arte y ciencia para niños, niñas y adolescentes hospitalizados.	Todos los miércoles	10:30 p.m.		
Taller de musicoterapia para niños y adolescentes hospitalizados.	Todos los jueves	10:30 p.m.		
Taller de movimiento para niños y adolescentes hospitalizados.	Todos los viernes	10:30 p.m.		
Bingo con los voluntarios: para pacientes del piso 2.	Segundo miércoles de cada mes	2:00 p.m.		2° Piso - Hospitalización adultos.
Cine para pacientes.	17 de mayo de 2023	2:00 p.m.		Auditorio Rosalba Pacheco.
Recorrido de Mascota Programa: Amigos de 4 Patas.	Todos los jueves y viernes	2:00 p.m.	Hospitalización.	
Educación Programa de Rehabilitación Pulmonar. Dirigido a pacientes con enfermedad respiratoria crónica (bronquitis, enfisema, asma, fibrosis, otras), a sus familiares y cuidadores.	Todos los viernes	11:30 a.m.	Área de Rehabilitación. Pulmonar.	Correo: educacionalpacienteysu- familia@fsfb.org.co Teléfono: 311 5165508

Tema	Día	Hora	Lugar	Teléfono Mayor información
Encuentros Paciente Experto - Programa de Educación al paciente y su familia.	31 de mayo de 2023 28 junio de 2023	10:00 a.m.	Auditorio los Fundadores Asociación Médica de los Andes.	Correo: educacionalpacienteysu- familia@fsfb.org.co Teléfono: 311 5165508
Encuentros Pacientes Centro de Cuidado Clínico de Diabetes.	Todos los miércoles	10:00 a.m. a 12:00 p.m.		
Talleres en Pediatría: temas variados del cuidado de la salud de niños y niñas en el servicio de hospitalización.	Todos los martes	10:30 a.m. a 12:00 p.m.	Ludoteca 1° piso Hospitalización	
Talleres en Unidad Cuidado Intensivo Neonatal: temas relacionados con el cuidado de la salud en neonatos.	Todos los jueves	11:00 a.m. a 11:30 a.m.	Unidad Cuidado Intensivo 6° Piso	
XXIII Curso de educación para pacientes diabéticos, familiares y/o cuidadores.	Todos los miércoles	7:00 a.m. - 17:00 p.m.	Auditorio los Fundadores Asociación Médica de los Andes.	
Otras condiciones clínicas: Charla sobre Accidente cerebro vascular. Neurólogo: Carlos Martínez. ¿En qué consisten? - ¿Cómo puedo prevenirlas? - ¿Qué hacer?	Todos los miércoles	9:30 a.m - 12:00 m		Teléfono: (60-1) 6030303 Ext.: 5392
Otras condiciones clínicas: Charla sobre Osteopenia/ Osteoporosis. Endocrinóloga: Deyanira González. ¿En qué consisten? - ¿Cómo puedo prevenirlas? - ¿Qué hacer ?				
Otras condiciones clínicas: Charla sobre geriátrica. Geriatría: Ana Milena López. ¿En qué consisten? - ¿Cómo puedo prevenirlas? - ¿Qué hacer ?				
Resumen final y certificación: Resumen final lúdico. Enfermera: Claudia Rocío Tique.	21 de junio de 2023			



¿Sabías que la División de Salud Comunitaria de la Institución inició al mismo tiempo que la Fundación en 1972?



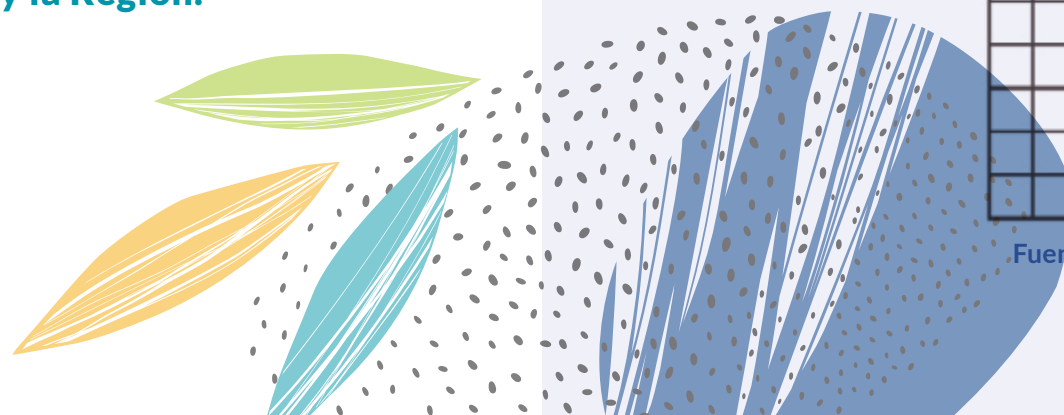
La División trabajó en los sectores aledaños al Hospital, enfocada en las condiciones de salud de las comunidades. O ¿Que la Institución fue fundada hace 50 años por 6 visionarios?

Un esfuerzo compartido, con el propósito de servir generosamente, poniendo el corazón en una causa superior, con la absoluta convicción que transformar la realidad de la salud en Colombia era posible.

Muy pronto te contaremos de esta nueva exposición sobre el legado y la historia de los 6 Fundadores de nuestra Institución.

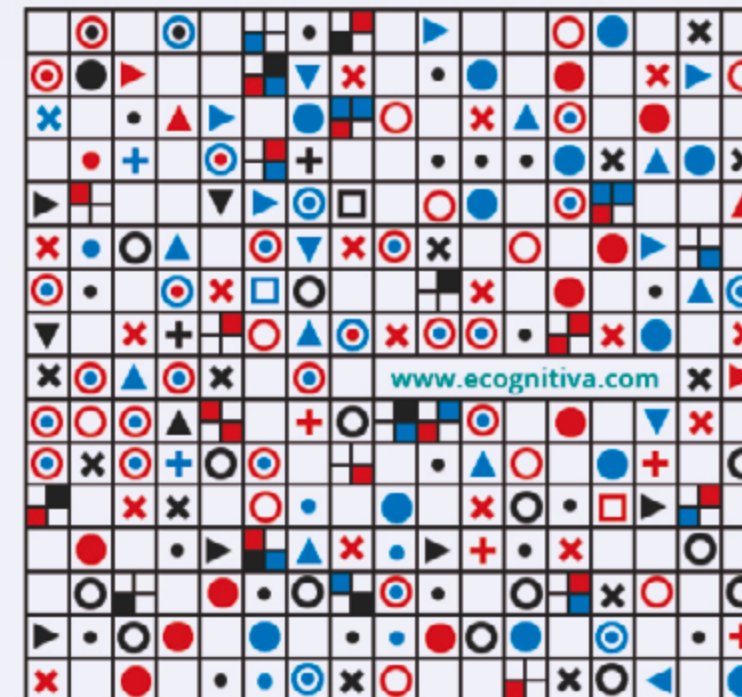
Conoce cómo el sueño de transformar la realidad de la salud en Colombia fue posible.

50 años de Más y Mejor Salud para Colombia y la Región.

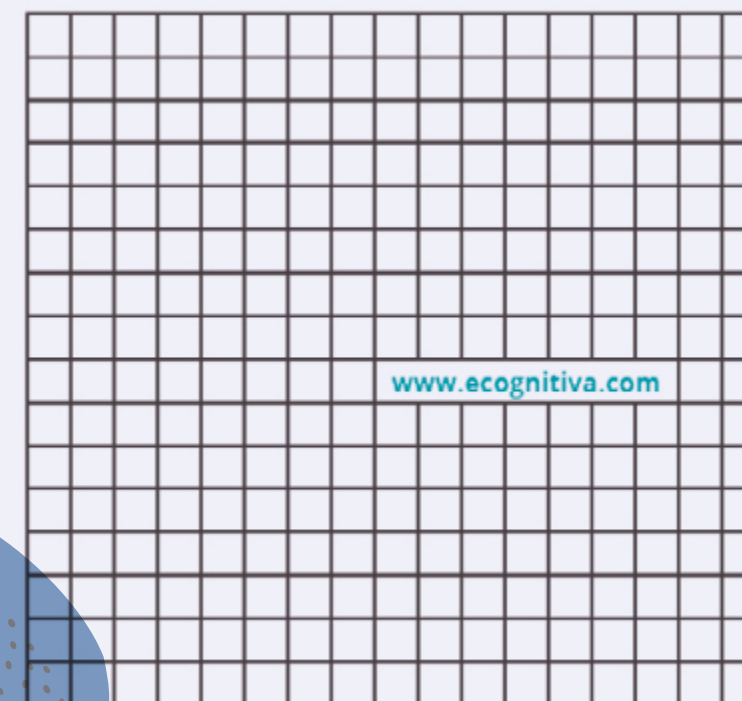


Ejercicio de atención

Copia el siguiente motivo en la cuadrícula vacía de la parte inferior de la página.



Utiliza esta cuadrícula vacía para copiar los motivos.







Fuente: www.ecognitiva.com/entrenar-la-mente/nivel-4/

ARTE *Salvo*

**Boletín para pacientes,
familiares y cuidadores.**

**Programa de Arte y Entretenimiento.
Oficina de Comunicaciones Institucionales.
info@fsfb.org.co**

Conoce más información: www.fundacionsantafedebogota.com

 FSFB.org |  @FSFB_Salud |  @FSFB_Salud |   Fundación Santa Fe de Bogotá



**Apreciado lector, con el ánimo
de seguir mejorando la producción
del Boletín Artesano, por favor
ayúdanos con tu opinión
y recomendaciones,
escaneando el siguiente QR:**

