

ARTE *Sano*

Boletín *para* pacientes,
familiares y cuidadores

EDICIÓN
25

19 DE JULIO / 19 DE SEPTIEMBRE 2022



50 AÑOS



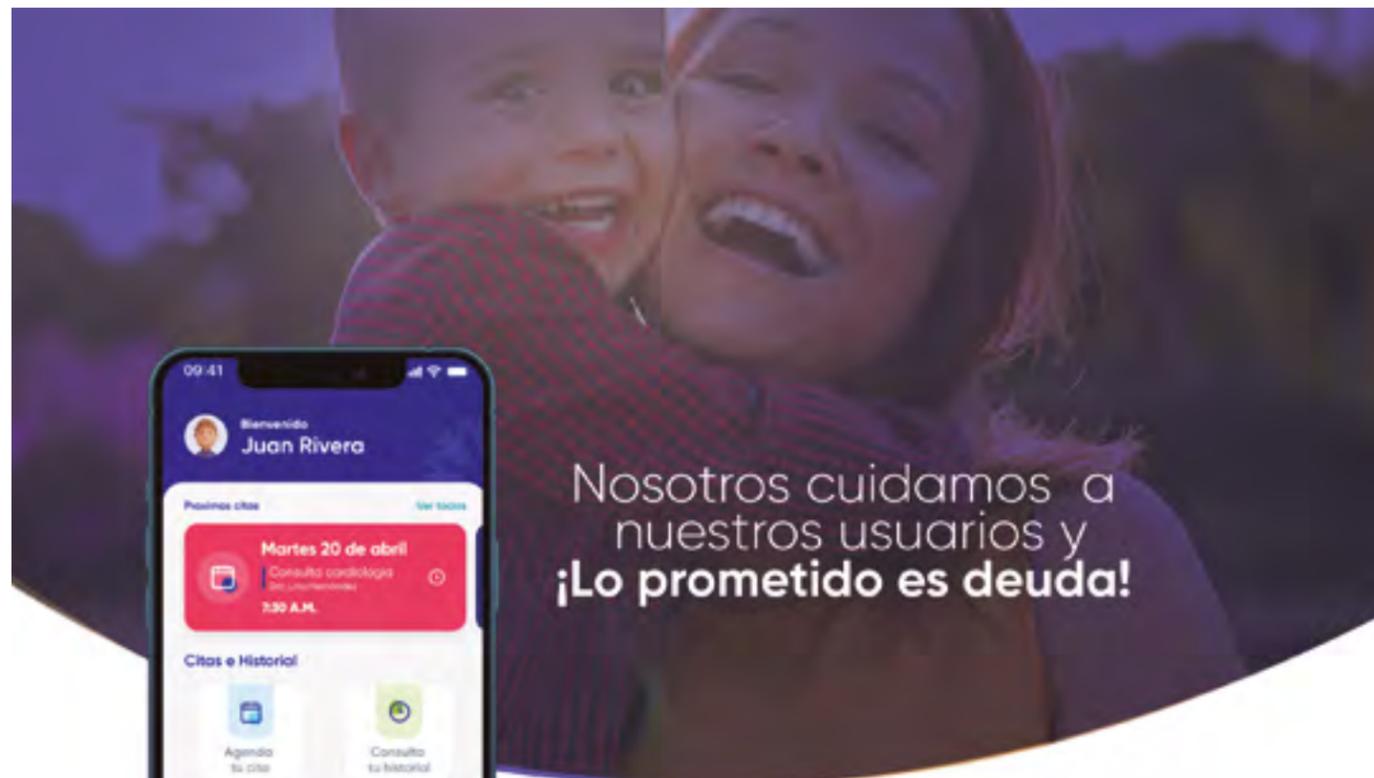
¡LANZAMIENTO!

Conoce la Nueva App de la
Fundación Santa Fe de Bogotá

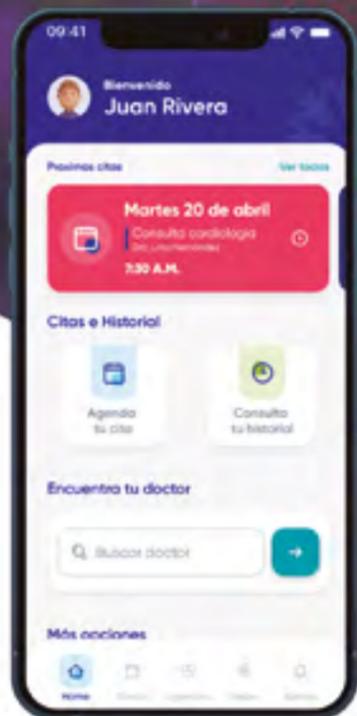
SECCIONES

Blog pág 3
Conociendo a la Fundación pág 4
Generando valor superior pág 6
Consejos saludables pág 8

Arte y música pág 10
Podcast pág 13
 Prográmese pág 14
Entretención pág 18



Nosotros cuidamos a nuestros usuarios y **¡Lo prometido es deuda!**



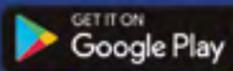
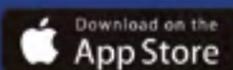
Una aplicación que hará tu vida clínica **mucho más fácil**, para que siempre sientas que tu tiempo es **100% valorado**.

Ya disponible



Estamos a tu disposición
Cuando quieras y donde quieras.

Descárgala YA

Más para vivir



El Duelo y el Corazón

Después de que las lágrimas se secan y el adiós se ha dicho, debemos aferrarnos a los recuerdos especiales, compartidos con el ser querido que ha partido.

¡Esto es lo que los mantiene vivos en nuestra mente y en nuestro corazón!

El pasado miércoles 15 de junio entre historias, ejercicios prácticos y reflexiones realizamos el taller **"El Duelo y el Corazón"** una puesta en práctica que nos permite, transitar por el duelo de manera diferente en donde la Espiritualidad es tomada como la capacidad trascendente del ser humano y fue la dimensión que se invitó a despertar y sostener de manera armónica en el latido de cada día.

Agradecemos a todos los asistentes la oportunidad de reconocer, aceptar, interiorizar y nutrir su ser con este taller, e invitamos a los que no pudieron asistir a escanear este código QR para poder revivir los mejores momentos.



Revive los mejores momentos.

Dr. Jorge Gómez Calle
Conferencista nacional e internacional en temas de duelo, inteligencia espiritual y compasión.

Akemy Martinez P. (Ps) Especialista en duelo
Programa de Espiritual y Acompañamiento al Final de Vida.

¡Nuestro ICCAL se expande!

El Instituto de Cáncer Carlos Ardila Lülle (ICCAL) le apuesta a la infraestructura y a la expansión de sus servicios, todo para ofrecer un tratamiento integral y humanizado centrado en el paciente y su familia.

Como parte de la expansión de los servicios de Oncología, el Instituto de Cáncer Carlos Ardila Lülle (ICCAL) inauguró 3 consultorios adicionales a los que hacen parte ya existentes, los cuales están dedicados a abordar las citas de Consulta Externa de nuestros pacientes en las diferentes especialidades oncológicas.

Este lanzamiento hace parte del proyecto de desarrollo en infraestructura y servicios con los cuales se espera ofrecer servicios de salud de calidad a un mayor número de personas, con la mejor infraestructura y la tecnología enfocada en el diagnóstico y el tratamiento integral de patologías relacionadas con el cáncer.

Dentro del personal que labora en el ICCAL tenemos a 28 médicos en diferentes especialidades y 52 personas en el nivel asistencial.



Dentro de los servicios que ofrece el ICCAL se destacan:

- Oncología adulta y pediátrica.
- Hematología adulta y pediátrica.
- Ortopedia oncológica.
- Ginecología oncológica.
- Cirugía plástica oncológica.
- Cuidados paliativos.
- Coloproctología.
- Patología prostática oncológica.
- Genética oncológica.
- Mastología.
- Cardiología oncológica.
- Cirugía oncológica.
- Nutrición
- Psicología.
- Rehabilitación Física.

Nuevos proyectos que harán parte de la expansión

En estos momentos, la Fundación Santa Fe de Bogotá está desarrollando el proyecto de construcción de la segunda torre de servicios del ICCAL, la cual tendrá 8 consultorios, 17 unidades adicionales de quimioterapia y un acelerador lineal de última tecnología (único en Latinoamérica y quinto en los Estados Unidos), entre muchas otras inversiones en infraestructura.

Se estima que en el primer semestre de 2023 dichas instalaciones estén listas para el servicio a nuestros pacientes y a sus familias.

Ricardo Rodríguez
Coordinador de mercadeo
Fundación Santa Fe de Bogotá.

Compromiso Ambiental

Fundación Santa Fe de Bogotá

Desde el área de Gestión Ambiental de la Fundación Santa Fe de Bogotá, te invitamos a contribuir con el compromiso ambiental y con el fin de que todas las actividades que realicemos no afecten ambientalmente nuestro entorno. Para ello, te contaremos de una alternativa de cuidado, la cual podremos hacer juntos.

Segregación adecuada de RAEEs:

Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos - RAEEs

Los aparatos eléctricos y electrónicos (AEE), son productos que están presentes en prácticamente toda nuestra vida cotidiana y están conformados por una combinación de piezas o elementos que para funcionar necesitan corriente eléctrica o campos electromagnéticos y realizan un sin número de trabajos y funciones determinadas. En el momento en que sus dueños consideran que no les son útiles y los descartan, se convierten en residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE).

La presencia de metales pesados, contaminantes orgánicos persistentes, retardantes de llama y otras sustancias peligrosas que se pueden encontrar en los RAEE, constituyen un riesgo para la salud humana y el ambiente, si estos residuos no se gestionan adecuadamente.

(Fuente: <https://www.minambiente.gov.co/asuntos-ambientales-sectorial-y-urbana/residuos-de-aparato-electricos-y-electronicos-raee/>)

Impacto de los RAEEs sobre la salud y el ambiente

Hay tres fuentes principales de sustancias que se pueden liberar durante la recuperación de materiales y el reciclaje de los RAEE que son motivo de preocupación mundial: los constituyentes originales de los equipos, como el plomo, el cadmio y el mercurio; las sustancias que pueden añadirse durante algunos procesos de recuperación, como el cianuro; y las sustancias no intencionales que pueden formarse durante estos procesos como las dioxinas y furanos (Lundgren, 2012).

¿Qué hacemos en la Fundación Santa Fe de Bogotá, para una adecuada gestión de los RAEEs?

Contamos con un contenedor en el sótano 1, donde puedes traer de tu casa y depositar tus RAEEs generados. **Este contenedor cuenta con tres espacios distribuidos de la siguiente manera: uno para bombillos, luminarias y demás elementos de iluminación, otro para pilas y baterías y el otro para aquellos aparatos eléctricos o electrónicos en desuso como celulares, radios, audífonos, planchas etc.** Todos los residuos recolectados son entregados a una empresa autorizada para su aprovechamiento y/o disposición final, garantizando el cuidado del medio ambiente.

La Fundación Santa Fe de Bogotá cuenta con un contenedor en el sótano 1, donde puedes traer de tu casa y depositar tus RAEEs generados.

Nota: Recuerda que al realizar adecuada segregación de Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos, evitamos que estos residuos lleguen al Relleno Sanitario Doña Juana en Bogotá, evitando de esta manera la contaminación del suelo; prolongando la vida útil del relleno y promoviendo el reciclaje de metales, apoyamos el post consumo y cuidamos la capa de ozono.

Juntos podemos cuidar nuestro planeta!

Hablemos de las Vitaminas

Las vitaminas son sustancias químicas presentes en los alimentos, las cuales intervienen en los procesos de funcionamiento y regulación del organismo.

Además, desempeñan un papel específico en el metabolismo y algunas de ellas actúan como antioxidantes ayudando a prevenir o reparar el daño celular. La mayoría de las vitaminas a excepción de la vitamina D, K y algunas del complejo B, son nutrientes esenciales; es decir, no pueden ser producidas en el cuerpo y deben ser aportadas a través de la alimentación; estas junto con los minerales pertenecen al grupo de los micronutrientes, lo que se traduce en que son sustancias que se requieren en pequeñas cantidades para cubrir las necesidades.

Las vitaminas se pueden clasificar en dos grupos distintos:

● Vitaminas liposolubles

(A, D, E y K): que como su nombre lo indica, son solubles en lípidos (grasa) a través de los cuales son transportadas y almacenadas en el cuerpo, principalmente en el hígado y el tejido adiposo.

● Vitaminas hidrosolubles

(C y complejo B): son aquellas que se disuelven en agua y debido a esta característica, sus depósitos son limitados ya que pueden ser eliminadas a través del sudor y la orina.

Cada una de las vitaminas ejerce una función única y fundamental en el cuerpo. Tanto la carencia como el exceso de alguna de ellas podría generar efectos adversos para la salud, los cuales son prevenibles o se superan con el consumo de una dieta saludable donde se incluyan alimentos fuente de todas las vitaminas.

Funciones de algunas las vitaminas.

Vitamina A: Es antioxidante, participa en la formación de algunas hormonas e interviene en el proceso de visión. Además, es necesaria para la formación y mantenimiento de tejidos, mucosas, huesos y dientes.

Fuentes: Lácteos y derivados, yema de huevo, frutas y verduras de color amarillo o naranja, hortalizas de hoja verde, hígado, carne de res y pescado.

Vitamina D: Su función principal está relacionada con la mineralización del tejido óseo, ya que desempeña un papel fundamental en el aprovechamiento del calcio y el fósforo necesarios para mantener huesos y dientes sanos.

Fuentes: pescado, cereales enriquecidos, lácteos y derivados. Para que esta vitamina se produzca se hace necesario la exposición diaria a los rayos del sol.

Vitamina C: es antioxidante, fundamental en el proceso de absorción del hierro, y participa en la producción de colágeno.

Fuentes: guayaba, fresa, cítricos como: naranja, mandarina, etc.



Acido fólico (Vitamina B9): actúa en conjunto con la vitamina B12 en la formación y maduración de los glóbulos rojos y es necesaria para la producción del ADN por ende, en la multiplicación celular.

Fuentes: verduras de hojas verdes, cereales fortificados, leguminosas y germen del trigo.

Cobalamina (Vitamina B12): al igual que las otras vitaminas del complejo B, cumple un papel importante en el metabolismo. Además, participa en la formación de glóbulos rojos, el mantenimiento del sistema nervioso central y en la síntesis de ADN y ARN.

Fuentes: pescados, mariscos, carnes, vísceras, huevos, lácteos y derivados.



Vitaminas Liposolubles

Vitamina A
Vitamina D
Vitamina E
Vitamina K

Vitaminas Hidrosolubles / Complejo B

Vitamina C	Piridoxina (B6)
Tiamina (B1)	Biotina (B7)
Riboflavina (B2)	Ácido fólico o folatos (B9)
Niacina (B3)	Cobalamina (B12)
Ácido pantoténico (B5)	

Germán Tessarolo

50 Años de trazo y color

"Para mí, ser artista es tener la libertad de expresión para poder reflexionar sobre la alegría de vivir y crear un mundo mejor."

Objetivo de la exposición:

Mostrar una síntesis y evolución de las últimas décadas, sobre todo antes y después de la pandemia.

Pinturas terapéuticas para sintonizar estados anímicos y volver a tener contacto con los amantes del arte en la nueva realidad que no todos aceptan.



Contagios/ Colección Pandemia
Acrílico Sobre Lienzo / 100 x 100 cms

"Esta exposición que ahora nos presenta, es una muestra más de su destreza, su portentosa capacidad creadora y que se traduce en una hermosa colección de obras maravillosas".
Germán Ossa.

"Trazos, colores, huellas del cuerpo y del espíritu en un genio creador, junto con cientos de exposiciones alrededor del mundo, ha escrito 50 años de su obra. Obra privilegiada y bendita para que Tessarolo permanezca siempre en auge, siempre vigente en el arte contemporáneo de todas las latitudes".
Alberto de La Espriella.

Tessarolo.

"Es deber del artista reflejar la época en la que vivimos", por eso plasma en su obra el mundo al que se enfrenta la humanidad hoy".



Germán Tessarolo es un experimentado artista italo-colombiano que ha expuesto su obra en Europa, Estados Unidos y Latinoamérica. Aprecia el arte por proporcionarle la libertad de expresarse a través de la forma y el color, que predominan pinturas llenas de combinaciones de colores intensos, trazos espontáneos de pasión y locura.

"La forma en que manejo mis emociones durante el confinamiento me ha hecho reflexionar sobre la enfermedad, la vejez y la muerte. Obras inspiradas en el oscuro COVID-19 y cuyo objetivo es generar una "catarsis" emocional curativa en quienes las observan."



El amor en los tiempos del cólera
Acrílico Sobre Lienzo / 120 x 100 cms

Para ver más obras y parte del trabajo de Germán Tessarolo visita los siguientes sitios:

<https://www.germantessarolo.com>

<https://www.twitter.com/GermanTessarolo>

<https://www.germantessarolo.com/tienda>

<https://www.linkedin.com/in/GermanTessarolo>

<https://www.facebook.com/GermanTessarolo>

<https://www.saatchiart.com/Tessarolo>

<https://www.instagram.com/germantessarolo>

<https://www.singularart.com/es/artista/german-tessarolo-5817>

Música, como instrumento de comunicación

Vivimos un momento crucial en el que las dinámicas familiares y sociales cambian constantemente, dando paso a nuevas formas de interacción y de comunicación. Es una circunstancia que se puede aprovechar como una oportunidad para hacer de nuestro hogar y contextos sociales, un espacio en donde el sonido y la música nos ofrecen nuevas dinámicas de interacción.

Si pensamos por un momento, la música siempre ha estado presente en nuestras vidas, desde los ritmos internos que escuchamos en el vientre materno y posteriormente en cada etapa de nuestras vidas. Desde muy pequeños, exploramos y buscamos diferentes maneras para llevar a cabo la comunicación. Por ejemplo, durante nuestra infancia, exploramos a través de gestos, ubicación de sonidos, imitaciones melódicas orales, entre otras. De esta forma, propiciamos formas intuitivas y creativas de interacción a través de canciones de cuna y diferentes juegos musicales y así, damos inicio a una comunicación sonora orgánica para el ser humano.

Escuchar música, buscar y cantar esa canción significativa de nuestra banda musical preferida con amigos o solos, es una acción que realizamos en nuestro cotidiano vivir; es una herramienta diversa que nos ayuda a expresarnos, compartir con los demás, sentirnos bien y fortalecer los vínculos solidarios ya existentes. Igualmente, cantar, bailar o tocar un instrumento, ir a un concierto, escuchar música con amigos en reuniones, cantar los villancicos en Navidad o celebrar un cumpleaños, entre otras acciones, son experiencias sociales atractivas para el ser humano. En este tipo de acciones, la música y el sonido son un vehículo importante de comunicación no verbal efectiva, generando un espacio seguro y divertido de comunicación.

Diferentes investigaciones científicas han demostrado que nuestro cuerpo libera diferentes sustancias al escuchar música significativa. Sustancias que nos permiten sentirnos bien, tener un mejor estado de ánimo y simultáneamente facilitar la interacción con los demás, generando bienestar en términos de promoción y prevención de la salud.

Somos seres humanos sociales por naturaleza, tenemos la capacidad de relacionarnos, de interactuar y, simultáneamente, de expresar nuestras diferentes sensaciones y emociones a través de la música. Somos seres que tenemos un historial musical según nuestro contexto social, donde vivimos y nos encontremos. Somos una red musical poderosa que nos permite vibrar, vivir y acompañar en diferentes momentos de la vida.

Te invitamos a escuchar música y armonizar tus espacios en familia, espacios laborales y amistades.

MT Jenny Rocío León Ochoa.
Servicio de musicoterapia.
Fundación Santa Fe de Bogotá.
Música al servicio de tu salud.



Te recomendamos escuchar nuestros podcast, realizados por especialistas.

¡Escanea el código y disfruta de los contenidos, suscríbete y compártelos!



Cáncer de Pulmón, Diagnóstico en Patología
Dra. Margarita Baldión



Cirugía de Vesícula: Colectomía



Donaciones
Catalina Rizo



Cáncer de Cuello Uterino
Dra. Juliana Rodríguez



Educación al Paciente
Jefe Yazmín Torres



También puedes verlos en nuestro canal de YouTube
<https://www.youtube.com/user/fsfbsalud>

Tema	Día	hora	Lugar	Teléfono Mayor información
Eucaristías	Martes a viernes	6:30 a.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario Piso 2	60-1 6030303 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	60-1 6030303 Ext 5084
Concierto de piano equipo de Musicoterapia	Martes y jueves	11:30 a.m.	Hall del 3 piso	60-1 6030303 Ext 5084
Exposición de Arte : 50 años de trazo y color Artista invitado: German Tessarolo	24 de junio 2022	Permanente	Hall del primer piso del Hospital Universitario. Entrada Av. Carrera 9 con calle 119, Bogotá	
Taller de musicoterapia para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los miércoles	10:30 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría	60-1 6030303 Ext.5084
Tiempo de cuentos y literatura para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los jueves	10:30 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría	60-1 6030303 Ext.5084
Taller de Pintura para niños, niñas y adolescentes hospitalizados	7 de julio de 2022	10:30 p.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría	60-1 6030303 Ext.5084
Taller de Pintura para pacientes adultos hospitalizados	14 de julio de 2022	10:00 a.m.	Piso dos - hospitalización adultos	60-1 6030303 Ext.5084
Conversatorio: Hablemos de la muerte mientras estamos vivos	21 de julio de 2022	18:00	Modalidad virtual	60-1 6030303 Ext.5984
Taller de padres: Juego y desarrollo infantil para padres de las Unidades de Cuidados Intensivos Neonatal y Pediatría	28 de julio de 2022	10:00 a.m.	Unidad de Cuidados Intensivos Neonatal - piso 6	60-1 6030303 Ext.5084
Cine Foro	26 de julio de 2022	7:00 a.m.	Auditorio Rosalba Pacheco	Inscripciones 60-1 6030303 Ext.5750
Recorrido de Mascota Programa: Amigos de cuatro patas	27 de agosto de 2022	2:00 p.m.	Hospitalización	60-1 6030303 Ext.5084
Recorrido de Mascota Programa: Amigos de cuatro patas	17 de agosto de 2022	2:00 p.m.	Hospitalización	60-1 6030303 Ext.5084
Cine Foro	31 de agosto de 2022	7:00 a.m.	Auditorio Rosalba Pacheco	Inscripciones 60-1 6030303 Ext.5750

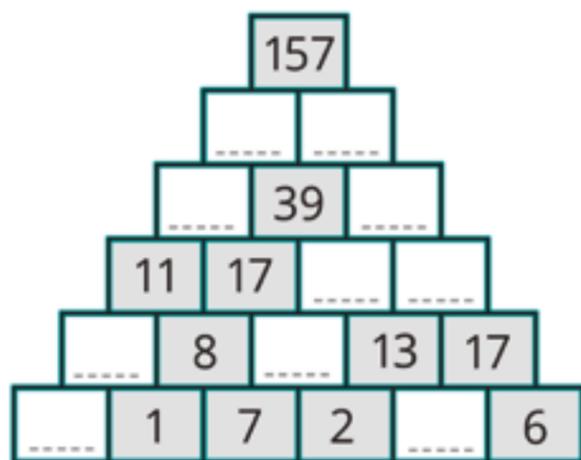


Servicio	Invitación	Dirigido a	Frecuencia	Modalidad	Amplía tu información e insíbete
Rehabilitación Pulmonar	<p>El servicio de rehabilitación pulmonar cuenta con espacios educativos donde se activan ciclos de aprendizaje los cuales son dirigidos a pacientes familiares y cuidadores con diferentes temáticas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Anatomía del sistema respiratorio y cuáles son y cómo nos afectan las enfermedades respiratorias? • ¿Cómo disminuir la progresión de las enfermedades respiratorias crónicas? • Señales de alarma: ¿cómo identificarlas y qué hacer? • Manejo de las emociones en la enfermedad respiratoria. • Generalidades COVID-19. • ¿Cómo lograr un tratamiento eficaz y seguro? • El oxígeno: ¿Por qué y para quién? • Prevención Evento Cerebro Vascular. • ¿Cómo llevar una vida útil y productiva? • ¿Cuáles son las alteraciones del sueño y cómo tratarlas? • Ejercicio físico: ¿Cuándo y cómo? • ¿Cuál es la “dieta ideal” del paciente con enfermedad respiratoria crónica? 	Pacientes Familiares y/o cuidadores	Todos los viernes	Presencial	<p>Teléfono: 60 – 1 6 030303 extensión 5841- 5842</p> <p>Correo Electrónico: rehabilitacion.pulmonar@fsfb.org.co</p>
Educación al Paciente y Familia	Curso taller de preparación para pacientes que se quieran formar como pacientes expertos, donde encontraras diferentes temáticas que afianzaran tu autogestión y autocuidado promoviendo estilos de vida saludables.	Pacientes	Último miércoles de cada mes	Presencial y virtual	<p>Teléfono: 60- 1 6030303 extensión 5957 - 5963</p>
Centro de atención al Adulto Mayor	El servicio de atención al adulto mayor cuenta con diversas temáticas de talleres, cursos, simposios, encuentros lúdicos, que permiten establecer un contacto más cercano con población adulta mayor y cuidadores proporcionando participación de las familias y los pacientes en actividades que se desarrollan dentro y fuera de la institución con espacios educativos y didácticos para manejo del tiempo libre y gestión del conocimiento.	Pacientes y cuidadores	Todos los meses	Presencial y virtual	<p>Teléfono: 60-1 6030303 extensión 5039</p> <p>Correo Electrónico: aliado@fsfb.org.co</p>
Clínicas Especializadas	El servicio de consulta externa realiza encuentros de pacientes donde se ofrecen talleres educativos que permiten involucrar a pacientes con enfermedades crónicas en desarrollar destrezas en hábitos de vida saludable para manejo de su condición clínica.	Pacientes	Un día al mes	Presencial	<p>Teléfono: 60 – 1 6030303 extensión 5957 - 5963</p> <p>Correo Electrónico: claudia.tique@fsfb.org.co</p>
Unidad de Recién Nacidos	La Unidad de Recién Nacidos y Unidad Pediátrica los invita a participar en los ciclos de talleres educativos que se desarrollan para generar destrezas en los padres y disminuir incertidumbre de cómo cuidar su recién nacido y como dar continuidad del cuidado en casa al paciente pediátrico.	Padres y familiares	1 día a la Semana	Presencial	<p>Teléfono: 60 – 1 6 030303 extensión 5957 - 5963</p> <p>Correo Electrónico: karen.campos@fsfb.org.co</p>
Pediatría	El servicio de pediatría realiza talleres educativos de promoción de la salud y prevención de enfermedades de interés para la población pediátrica y sus padres y/o cuidadores donde se permite participar y realizar diálogo de saberes identificando necesidades específicas del paciente hospitalizado.	Pacientes, padres, familiares y cuidadores	Un día al mes	Presencial	<p>Teléfono: 60 – 1 6 030303 extensión 5957 - 5963</p> <p>Correo Electrónico: alejandra.quecan@fsfb.org.co</p>

Encuentra las 7 diferencias



Completa la pirámide matemática



*Material gratuito tomado de www.ecognitiva.com

visítanos en www.avesdecolombia.net/santafe

La Fundación Santa Fe de Bogotá te obsequia el álbum de las **Aves de Colombia**, más 2 sobres de cromos para que lo disfrutes y contribuya a tu bienestar.



Atrapamoscas canelo
(*Pyrrhomyias cinnamomeus*)



50 AÑOS



COLOMBIA DIGITAL ALBUMS



Escanea

el código QR

colecciona y participa por importantes premios

ARTE *San*o

Boletín para pacientes, familiares y cuidadores.

Programa de Arte y Entretenimiento.
Oficina de Comunicaciones Institucionales.

info@fsfb.org.co

 /fsfb.org |  @fsfb_Salud |  @FSFB_Salud |  www.fsfb.org.co



50 AÑOS



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:

