

ARTE *Sano*

Boletín *para* pacientes,
familiares y cuidadores

EDICIÓN
27



19 DE DICIEMBRE DE 2022 / 19 DE ENERO DE 2023



Fundación
Santa Fe de Bogotá

50 AÑOS

SECCIONES

Generando valor superior pág 2
Conociendo a la Fundación pág 3
Consejos saludables pág 10

Arte pág 12
Música pág 16
Entretenimiento pág 17
Programése pág 18

Celebremos estas fiestas

Sin descuidar nuestra salud

En estas fiestas Navideñas que se aproximan es muy importante mantener los cuidados en familia, ya que estos momentos importantes se generan para compartir y disfrutar, también pueden dar paso a situaciones que pueden llegar a afectar y pasar de un buen momento a una difícil situación de salud. Por ello, es importante tener en cuenta:

Los hábitos de vida saludable no deben dejarse, ya que estas épocas son propicias para aumentar la cantidad y variedad de alimentos que se pueden consumir, por ello, es importante que se puedan disfrutar en porciones y cantidades adecuadas, evite los excesos, la mezcla de muchos alimentos o aquellos que cuentan con altas cantidades de azúcar añadida.

El consumo de alimentos, hasta muy tarde de la noche, puede ocasionar malestar o síntomas gastrointestinales. Por ello, es importante que si va a consumirlos sean en pequeñas porciones y evite el consumo de aquellos alimentos que conoce y pueden ocasionarle pesadez o molestias.

Prefiera en sus reuniones alimentos frescos o de temporada, mantenga la cadena de frío de aquellos alimentos que requieren mantenerse refrigerados.

El lavado de manos es fundamental antes de realizar las preparaciones y de consumirlos.

Tenga en cuenta las posibles alergias alimentarias de sus comensales y evite aquellos productos que puedan intoxicar como mariscos crudos, frutos secos, entre otros.

Los niños deben mantener el consumo de los alimentos de manera tradicional, si requieren viajar o estar en lugares por un tiempo prolongado procure mantener sus hábitos alimenticios y preferencias, esto ayudará a que pueda mantenerse saludable.



La ingesta de líquidos debe mantenerse de manera adecuada, preferiblemente agua y evitar aquellos que cuentan con alto contenido de azúcar como gaseosas, jugos; entre otros, que aportan un alto contenido de azúcares al cuerpo y poca hidratación.

Los postres y los dulces son parte de estas fiestas, pero es importante mantener la prudencia necesaria para evitar excesos y sobrecargas de azúcares que puedan afectar su equilibrio nutricional.

La actividad física, sin duda no puede dejarse de lado, es comprensible que son épocas de descanso; pero, no debe dejarse de practicar completamente. Es importante invertir tiempos del día para caminar, correr, montar bicicleta o practicar un deporte con la familia o los amigos.

El descanso y el sueño puede verse afectado por las celebraciones, **por eso le recomendamos evitar la acumulación de varios días sin un buen descanso**, ya que el cansancio acumulado aumenta el riesgo de accidentalidad no solo vial sino también en el trabajo o en su propio hogar.

En el caso de los niños y los adultos mayores **evite, en la medida de lo posible, alterar sus hábitos de sueño**, ya que este tiempo de descanso es muy importante para su adecuado estado de salud, el mantenimiento de sus hábitos y la energía que pueda dedicar para las actividades del día.

Proyecto Termosolar

Es muy importante que, si usted o algún integrante de su familia requiere de tratamientos con medicamentos de uso crónico, no abandone por ningún motivo esta práctica, ya que estos deben mantenerse su consumo en cantidad y horario indicado. El no consumirlos o variar su tiempo de consumo puede generar variaciones en los efectos deseados.

Igualmente, si va a viajar es importante **prever la cantidad de medicamentos** que va a requerir durante su estancia.

Programe sus controles de manera que puedan ajustarse a las necesidades y acuerdos con sus médicos. Cumpla sus citas de control, ya que es importante mantener oportunamente el monitoreo de estos.

El consumo de alcohol interfiere con muchas de las actividades de la vida diaria. Es importante que evite los excesos. El consumo previo de alcohol a la realización de actividades de precisión como conducir, trabajar o cuidar de personas como niños, adultos mayores o personas con algún tipo de dependencia para el cuidado.

En general, estas épocas son oportunidades maravillosas para compartir y disfrutar con los seres queridos, por eso, los invitamos a tomar las mejores decisiones que los ayuden a compartir con sus familias y amigos, estos espacios tan valiosos y que les permitirán dar un adecuado cierre a este año que culmina y toda la energía para un grandioso 2023.



La Fundación Santa Fe de Bogotá está comprometida con el cuidado del medio ambiente y en ser una Institución sostenible, por ello, desde el área de Gestión Ambiental se trabajan diferentes proyectos con ese objetivo, en este artículo te contaremos uno de ellos.

En el Instituto de Cáncer Carlos Ardila Lülle, sede de la Fundación Santa Fe de Bogotá, ubicado a unas calles del Hospital Universitario, se está trabajando en un proyecto de calentamiento de agua por medio de energía solar.

Actualmente se cuenta con habitaciones de internación para pacientes y que están siendo tratados en esta sede, ubicadas en el piso 5 del edificio. Dichas habitaciones cuentan con duchas para agua fría y caliente, el agua se calienta por medio de calentadores que funcionan a gas y va modificando la temperatura del agua según necesidad del paciente.

Funcionamiento:

Buscando ser una Institución comprometida con el medio ambiente, disminuir la huella de carbono y usar energía renovable (energía eólica, energía solar, etc). Se comenzó a trabajar en el método de calentamiento de agua para pacientes.

El proyecto Termosolar, funciona con un tubo al vacío hecho de vidrio, que a su vez internamente cuenta con un tubo de cobre de alta pureza el cual en su interior contiene un líquido especial, ya que alcanza su punto de ebullición a tan solo 25°C; evaporándose y se eleva a la parte superior de la tubería en donde alcanza la

máxima temperatura, luego se condensa retornando a la parte inferior y repitiendo este proceso un número ilimitado de veces.

La punta superior de cada uno de los tubos está conectado a un tubo principal el cual recibe la transferencia de calor de todos, alcanzando temperaturas muy altas de más de 100°C. Por esa tubería principal pasa el agua absorbiendo el calor para luego almacenarse en un termotanque, el cual contiene la temperatura hasta por más de 24 horas y de esta manera distribuye el agua por las habitaciones.

Se cuenta adicionalmente con un calentador de respaldo que en caso de deficiencia de sol o fallas en la operación del sistema, calentará el agua y así se garantiza de manera continua la temperatura ideal para nuestros pacientes.

Filantropía en la Fundación Santa Fe de Bogotá

La filantropía nace del genuino interés y voluntad de hacer algo para resolver los principales problemas que enfrenta la humanidad. Mueve a los individuos a que ayuden a otros de manera generosa y sin esperar nada a cambio.

En la Fundación Santa Fe de Bogotá nos mueve la gratitud y queremos hacer partícipes a nuestros pacientes, familias y comunidad del cambio que generamos. No se trata de un tema transaccional, es una construcción conjunta que va desde la alineación de intereses, la confianza, la gratitud, la consecución de los recursos, el impacto que generan y la comunicación de resultados.

Al final, la donación, que puede ser de cualquier tipo, es el medio a través del cual se puede expresar la filantropía. Pero el modelo de la Fundación Santa Fe de Bogotá busca tener conversaciones con las personas, familias, empresas y comunidades para entender sus motivaciones, los recursos disponibles, las fuerzas internas que pueden ayudar a impulsar una iniciativa y especialmente a enfocar ese interés filantrópico en un tema central para todos.

Siempre buscamos ir más allá, los retos son muchos, pero las ganas de ayudar también



lo son. Los aportes nos han dado la oportunidad de innovar, ofreciendo servicios de calidad, con un trato humano, centrado en las necesidades y expectativas de los pacientes.

También nos permiten impulsar la educación de los médicos y aumentar la capacidad de servir a través del fortalecimiento tecnológico y de infraestructura, nos impulsan a fomentar la investigación científica para generar conocimiento útil y nos permiten llegar a otros territorios para atender las necesidades y grandes retos en salud poblacional.

Lideramos grandes cambios gracias a cientos de aportes de personas que genuinamente creen en esta causa, y con la filantropía podemos impulsar ideas grandes y audaces que marquen la creación y el fortalecimiento de nuevos enfoques en el cuidado de la salud.

Puedes conocer más del PROGRAMA DE FILANTROPÍA de la Fundación Santa Fe de Bogotá en la página web:

www.fsfb.org.co sección dona ya o escaneando el siguiente código QR:



Puedes contactarnos para que construyamos juntos:



donaciones@fsfb.org.co



(60+1) 6030303 ext. 5787

Consejos Para Hacer Tus Novenas Más Saludables

En Colombia, una de las costumbres más arraigadas en la época decembrina son las novenas. Durante los nueve días previos a la navidad, familiares y amigos se reúnen a compartir gratos momentos en los que usualmente hay gran variedad de alimentos y bebidas. Debido a esto, es importante que en esta época sepamos seleccionar los alimentos que vamos a consumir, evitemos excesos y cuidemos nuestra salud.

Existen alternativas para mantener hábitos saludables y al mismo tiempo disfrutar sin remordimientos estas fechas. A continuación, mencionamos algunos consejos que harán más nutritivas tus novenas.

1.

Incluye dentro de las preparaciones todos los grupos de alimentos: lácteos; huevo; carnes y leguminosas; frutas y verduras; cereales (arroz, pasta, avena, productos de panadería, etc.), raíces (yuca, arracacha o ñame), tubérculos (papa o batata) y plátanos; grasas y azúcares.

Planifica tus menús, procura que tus platos contengan gran variedad de alimentos y no olvides ofrecer o consumir frutas y verduras.

2.

Consume los alimentos de manera consciente e identifica las sensaciones de hambre y saciedad.

Muchas veces sólo se trata de algún antojo. Recuerda que ningún alimento es bueno o malo, lo importante es la cantidad (porción) y frecuencia con que los consumimos.



3.

Emplea técnicas de cocina sencillas como: cocción al vapor o en agua, al horno, a la plancha, a la brasa o a la parrilla, salteados o guisos naturales. Evita la fritura, el apanado y preparaciones muy condimentadas o con alto contenido de grasa. Una buena opción para lograr consistencias crocantes es utilizar la freidora de aire o el horno.

4.

Opta por snacks preparados en casa donde se incluyan alimentos frescos y naturales. Evita consumir productos ultra procesados y bebidas azucaradas.

5.

Al consumir postres en tus novenas, prefiere porciones pequeñas u ofrece preparaciones para compartir.



6.

Prefiere el agua como bebida para acompañar tus comidas. En caso de consumir alguna otra bebida, elije bebidas naturales y sin adición de azúcar como infusiones, agua saborizada con fruta.

7.

La alimentación también es un proceso social y cultural, disfruta del acto de comer. Aprovecha para compartir con las personas que más quieres y procura mantener las tradiciones en estas fechas.

En Navidad también podemos degustar los platos típicos de manera saludable, aquí me mostramos una receta que puedes incluir en tus novenas:

Natilla Casera

Ingredientes:

5 yemas de huevo.

700 mililitros de leche descremada.

30 gramos de harina de avena.

2 cucharaditas (10 gramos) de edulcorante en polvo o líquida (stevia, sucralosa, alulosa, etc.).

1 cucharadita de esencia de vainilla.

Canela y ralladura de limón al gusto.

Preparación:

- En un recipiente mezcla $\frac{1}{2}$ taza de leche, las yemas de huevo, la harina de avena, el edulcorante y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
- Luego, en una olla agrega los demás ingredientes (leche, canela y ralladura de limón), mezcla y cocina a fuego medio.
- Cuando esto se caliente, añade la mezcla obtenida en el paso anterior y continúa con la cocción.
- Recuerda que es necesario revolver constantemente para evitar los grumos.
- Una vez espese, retira del fuego y sirve en moldes.
- Cuando este fría, puedes decorar con frutos rojos o ralladura de chocolate amargo.

¡Y Disfruta!

Programa de 
Educación Nutricional
"Cultura Nutricional para todos"



"Ayudar al que lo necesita no sólo es parte del deber, sino de la Felicidad"

Jose Martí

Se acercan fechas importantes, días para compartir las tradiciones en familia y transmitir la importancia de dar y recibir amor, de ser solidarios, de alimentar el espíritu y de disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

Por ello no podemos olvidar que siempre hay más personas en duelo, afectadas por la muerte de un ser querido o por alguna pérdida sentida y es allí, cuando debemos estar para el otro.

No existe herramienta más poderosa que el apoyo que puedas dar y en lo posible estar presentes y sobre todo el mantener los oídos atentos para escuchar la tristeza, el dolor, la rabia, la frustración, la soledad y todos los sentimientos que acompañan ese dolor.

Intentemos que un 80% del tiempo con el otro lo dediquemos a escuchar y el 20% restante que hablemos nosotros.

Tomemos la iniciativa de llamar o visitar a quien se encuentra mal, no esperemos que nos busquen. Recordemos que este tipo de situaciones nos recuerdan continuamente la fragilidad que tiene la existencia y la importancia de la reconciliación con la vida.

Akemy Martinez Peralta
Psicóloga de duelo



Algunas curiosidades sobre el mundo de la pintura

1.- Nombre completo de Picasso.

Estamos acostumbrados a escuchar, Picasso o Pablo Picasso, **¿Pero quieressaber cuál era realmente el nombre del pintor?** Se llamaba Pablo Diego José Francisco de Paula Juan Nepomuceno María de los Remedios Crispín Crispiano de la Santísima Trinidad Ruiz Picasso. **¡Casi nada!**

2.- La Mona Lisa.

¿Sonríe? ¿No sonríe? ¿De quién se trata? Sin duda, La Mona Lisa es uno de los cuadros más enigmáticos, no solo de la obra de Da Vinci, sino de toda la historia del arte. **¿Sabes cuánto tiempo tardó el pintor en realizar el retrato? ¡4 años!**

3.- El cuadro más grande del mundo.

En otra ocasión, ya hablamos del cuadro más grande del mundo. Se trata de La batalla de Gettysburg, pintado en 1883 por Paul Philippoteaux y 16 de sus ayudantes. Mide 125X21 metros y pesa 5,349 kilos.

4.- Van Gogh y su pintura.

Todos sabemos que Van Gogh no tuvo mucho reconocimiento en vida. Dice la leyenda, que únicamente vendió una de sus pinturas (El loco del pelo rojo y Medianoche en París), y fue un año antes de fallecer. **El autor vivió atormentado por las deudas y pensando que su obra era un fracaso.**



5.- El Grito de Munch.

Edvard Munch pintó El Grito, no una, **¡sino cinco veces!** La que todos conocemos es la quinta versión, pintada en 1905, que finalmente terminó siendo la mejor.

6.- La primera exposición de Cézanne.

Paul Cézanne tenía 56 años cuando **inauguró su primera exposición.** Fue en la Galería de Vollard, una tienda en la Rue Laffitte de París, en 1895.

7.- Escuelas de Bellas Artes.

Goya y Cézanne son dos claros ejemplos de que **no hay que rendirse.** Ambos, fueron rechazados cuando solicitaron su entrada por las Escuelas de Bellas artes, Goya en varias ocasiones por la Academia de Bellas Artes de San Fernando y Cézanne de la Ecole des Beaux-Arts.

8.- La inspiración de Dalí.

¿Sabes en qué se inspiró Dalí para pintar La persistencia de la memoria? Pues muy simple... en **observar pedazos de queso Camembert derretidos por el sol.** Ya sabes, la inspiración está donde menos lo esperas.

Fuente: <https://www.pintoressolidarios.org/8-curiosidades-sobre-el-mundo-de-la-pintura/>



La historia de la Navidad a través del arte

El arte como reflejo de la sociedad y sus costumbres es un documento imprescindible para entender la evolución del pensamiento y el desarrollo del hombre y de cada civilización.

Es así que podemos encontrar diferentes registros de celebraciones, como la Navidad. Desde que comenzó a implementarse en la vida cotidiana hasta la actualidad y su prevalencia a lo largo del tiempo.

Si bien esta festividad se remonta a las Saturnales romanas dedicadas al dios de la agricultura Saturno y al triunfo, fueron retomadas por el Cristianismo, la Iglesia Católica, la Iglesia Anglicana, las comunidades protestantes y las Iglesias Ortodoxas para conmemorar el nacimiento de Jesús, aunque lo celebren con días de diferencia.

De este modo, de acuerdo a cada etapa del arte y el fin con el que este se producía, la Navidad y las tradiciones en torno a ella han quedado plasmadas desde distintas perspectivas, enfocadas a la estética o a su utilidad testimonial.

Entre los personajes que sobresalen comúnmente en las obras de arte en torno a esta celebración, destacan: Jesús, María, José, los Reyes Magos, y distintos arcángeles, quienes han sido representados tanto en la plástica, como la escultura, la orfebrería o la artesanía.



Los pintores góticos valencianos Pere Nicolau, Miquel Alcañiz, Antonio Peris y el Maestro Pere de Perea en el siglo XV son algunos de los artistas que destacaron por plasmar escenas de la Natividad, la adoración a los pastores y el arribo de los Reyes Magos.

Asimismo, autores de la talla de Sandro Boticelli, Leonardo Da Vinci, Alberto Durero, Hans Hemling, Tintoretto, Caravaggio, Correggio y El Greco dedicaron cuadros en honor a esta celebración.

Por su parte, Fra Filippo Lippi, Fra Angélico, Piero della Francesca, Pedro Pablo Rubens, Diego Velázquez, entre otros, abordaron en sus lienzos iconografía referente a la Navidad.

Fuente: <https://fahrenheitmagazine.com/arte/plasticas/la-historia-de-la-navidad-traves-del-arte#.Y26niHZBzIU>



La canción como regalo

Los seres humanos siempre han tenido la necesidad de comunicarse y expresar sus ideas. Desde la prehistoria, nuestros antepasados se han valido de la voz y los sonidos generados por esta, los signos gráficos y los gestos para expresarse. A lo largo de la historia esta necesidad ha llevado a la humanidad a hacer uso de la voz en varios contextos, así mismo con los símbolos o los gestos.

Ahora bien, al centrarnos en la voz cantada o entonada, que ha sido otra manera de expresar ideas, podemos evidenciar que el canto o las canciones han estado presentes en la historia de la humanidad y se han mantenido dentro de algunas comunidades como una práctica que acompaña actividades diarias, momentos significativos y/o el recuerdo de personas importantes.

La práctica de cantar, dedicar una canción con un contenido emocional, escuchar esa canción que te ha sido dedicada, recordar personas por medio de la escucha atenta o el canto, no es más que una muestra del contexto social que necesita la humanidad para su desarrollo y bienestar, de la importancia de compartir, dedicar o recibir una dedicatoria, del cómo las relaciones con los demás pueden volverse importantes y significativas cuando ofreces algo de tu cariño a la gente que significa tanto para ti.

La invitación es a que este mes, en el que se celebra la Navidad, te motives a entregar algo de lo que sientes por medio de una canción a esas personas significativas, trates de expresar a través de este medio, un poco de esa gratitud, así mismo también pienses en dedicarte una canción que te permita agradecerte por lo que has logrado hasta ahora, o simplemente logres decirte lo que necesites oír, y si en ese proceso, no encuentras una canción que tenga lo que buscas, **recuerda que no hay límites cuando de crear se trata y atreverte a escribir un mensaje para ti mismo, y por qué no, puedes pensar en una melodía que te guste e ir creando tu propia canción.**

Mg - Mt Dori Melisa Parra Prada
Servicio de Musicoterapia,
Fundación Santa Fe de Bogotá
Música al servicio de tu salud.

Rétate con nuestras trivias

Acertijo matemático:

$\text{Green leaf} + \text{Green leaf} + \text{Yellow leaf} = 42$
 $\text{Brown leaf} + \text{Yellow leaf} = 10$
 $\text{Green leaf} + \text{?} = 25$
 $\text{Brown leaf} + \text{Brown leaf} = 6$
 $\text{Yellow leaf} + \text{Green leaf} = 27$
 $\text{Yellow leaf} + \text{Yellow leaf} + \text{Green leaf} = 19$

$\text{Yellow leaf} + \text{Yellow leaf} = 19$
 $\text{Red leaf} + \text{Red leaf} = 30$
 $\text{Red leaf} + \text{Yellow leaf} + \text{Yellow leaf} = 25$
 $\text{Yellow leaf} + \text{Red leaf} + \text{Yellow leaf} = \text{?}$

$\text{Green leaf} + \text{Green leaf} + \text{Green leaf} = \text{Green leaf} + \text{Green leaf}$
 $\text{Brown leaf} + \text{Red leaf} = 11$
 $\text{Green leaf} + \text{Green leaf} + \text{Brown leaf} + \text{Brown leaf} = 19$
 $\text{Red leaf} + \text{?} = 15$

Series lógicas con figuras. Marca la opción correcta con una X.

Row 1: ?
 Row 2:

Row 1: ?
 Row 2:

Fuente: www.ecognitiva.com/logica/acertijo-matematico/

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	Mayor información
Eucaristías	Martes a viernes	6:30 a.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	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	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext 5084
Concierto de piano grupo Zafuro	Martes	10:30 a.m.	Hall del 3 piso	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext 5084
Taller de musicoterapia para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los jueves	10:30 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext.5084
Taller de musicoterapia para pacientes hospitalizados	Todos los martes	3:00 p.m.	Hospitalización, piso 2	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext.5084
Tiempo de cuentos y literatura para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los jueves	10:30 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext.5084
Celebración de la novena aguinaldos	Desde el 19 al 22 de diciembre	12:00 m.	Hall del 3 piso	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext 5084
Celebración del día del voluntario	6 de diciembre de 2022	10:00 a.m.	Edificio Expansión, Auditorio Rosalba Pacheco, piso 7	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext.5084

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>

Servicio	Invitación	Dirigido a	Frecuencia	Modalidad	Amplía tu información e insíbete
Educación al Paciente y Familia	Curso taller de preparación para pacientes que se quieran formar como pacientes expertos, donde encontrarás diferentes temáticas que afianzaran tu autogestión y autocuidado, promoviendo de esta manera estilos de vida saludables.	Pacientes	Último miércoles de cada mes	Presencial y virtual	Teléfono: (60- 1) 6 030303 extensión 5957 - 5963
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	Teléfono: (60- 1) 6 030303 extensión 5039 Correo Electrónico: aliado@fsfb.org.co
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	Teléfono: (60- 1) 6 030303 extensión 5957 - 5963 Correo Electrónico: claudia.tique@fsfb.org.co
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 del paciente pediátrico.	Padres y familiares	1 día a la semana	Presencial	Teléfono: (60- 1) 6 030303 extensión 5957 - 5963 Correo Electrónico: karen.campos@fsfb.org.co
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	Teléfono: (60- 1) 6 030303 extensión 5957 - 5963 Correo Electrónico: alejandra.quecan@fsfb.org.co

ARTE *Artesano*

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:

