



50 AÑOS

ARTE Sano

Boletín para pacientes,
familiares y cuidadores

EDICIÓN
30

25 DE AGOSTO / 2023 - 25 DE SEPTIEMBRE / 2023



¡Ya lo Sabes!

Nuevos Uniformes
Colección 50 años

Pág 4

SECCIONES

Generando Valor Superior pág 2
Conociendo a la Fundación pág 4
Consejos Saludables pág 8

Música pág 10
Arte pág 14
Entretenimiento pág 17
Prográmese pág 18

¡Gracias a todos nuestros donantes!

En la Fundación Santa Fe de Bogotá hemos podido brindar una atención en salud innovadora gracias a generosidad de personas, familias y empresas que creen en nosotros.

Queremos reconocer y homenajear a cada una en un espacio único dentro del Hospital, con un mensaje de gratitud en nombre de todos nuestros pacientes, familias y colaboradores.

Los aportes nos han permitido fortalecer la prestación de servicios con tecnología, infraestructura y equipos para prevenir, diagnosticar, tratar y rehabilitar Condiciones Clínicas de manera segura y efectiva. Además, hemos desarrollado proyectos de Salud Poblacional en más de 500 municipios del país para cerrar las brechas de inequidad, profundizar la investigación científica y formamos presentes y futuras generaciones de médicos en el país.

Somos testigos de que la solidaridad, la confianza y la generosidad transforman vidas, y nos permiten brindar más y mejor salud para Colombia y la región.

Los invitamos a todos a visitar el Muro de Filantropía, en el tercer piso del edificio tradicional, al lado del piano, en donde también podrán conocer nuestros logros, porque **¡Juntos somos el mejor equipo!**



Foto: Muro de Filantropía Fundación Santa Fe de Bogotá

VI Foro Internacional en Atención Centrada en la Persona

Las instituciones de salud tienen su misión central en la prestación de servicios con calidad técnica – científica y con gestión de la seguridad del paciente. Sobre esta base sólida, se construye el modelo de la atención humanizada y compasiva.

Cuando se plantea una filosofía de Atención Centrada en la Persona, se está hablando de esa unión entre calidad y seguridad de la atención, con el diseño de los procesos pensados en el paciente, su familia y la cultura del trato cálido, empático entre todos.

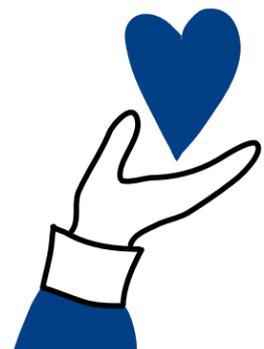
El Hospital Universitario de la Fundación Santa Fe de Bogotá, siendo reconocido a nivel nacional e internacional por los altos estándares de calidad y seguridad del paciente en sus servicios, ha buscado desde sus comienzos, prestar una atención cálida,

empática, compasiva, segura y oportuna, brindada por un equipo humano apasionado.

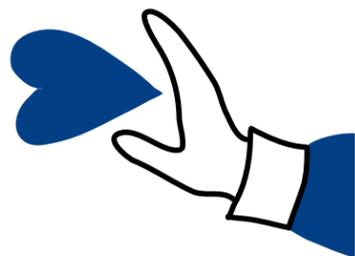
En el marco de nuestra filosofía de Atención Centrada en la Persona, cada año el Hospital Universitario durante un mes realiza actividades para pacientes, familias y colaboradores.

Por lo anterior, tenemos el gusto de invitarle a participar en el VI Foro Internacional en Atención Centrada en la Persona que se llevará a cabo el día jueves 31 de agosto del año en curso; en donde compartiremos con ustedes temas enfocados y de exitoso en Ruta hacia una experiencia humanizada.

El objetivo del Foro es contribuir al mejoramiento y la experiencia humanizada de la atención en salud a través de la conceptualización de los aspectos esenciales de la Atención Centrada en la Persona y de la exposición de experiencias y modelos exitosos, así mismo la articulación de este modelo como un reto para el Sistema General de Seguridad Social en Salud en nuestro país.



¡Dona aquí!
Únete con tu donación
escaneando este código QR:



VI Foro Internacional de Atención Centrada en la Persona

"Ruta hacia una experiencia humanizada"

31

De agosto de 2023
Hora: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Lugar: Auditorio Rosalba Pacheco Sala B,
7º piso Hospital Universitario
Modalidad: Híbrida
Inscripción gratuita

Mayor información:
60-1-6030303 Ext. 5749-5725
inscripciones@fsfb.edu.co
www.fsfb.edu.co

¡Inscríbete aquí!
escaneando este código QR:



Nuevos uniformes Fundación Santa Fe de Bogotá Colección 50 años

Para la Fundación Santa Fe de Bogotá, innovar, cambiar y pensar en el bienestar de nuestros colaboradores es primordial. Por esta razón, la Fundación Santa Fe de Bogotá co-diseñó los nuevos uniformes para nuestro talento humano, en asocio con la reconocida diseñadora colombiana **Olga Piedrahita**, buscando lograr inspiración y bienestar en nuestro equipo a través del uso de telas e hilos sostenibles, diseños que buscan cambiar lo habitual, basados en la realidad del uso del día a día y exigencias del trabajo.

Estos nuevos diseños favorecen el relacionamiento empático con cada uno de nuestros pacientes, familias y visitantes, siendo los mejores anfitriones a través de una adecuada presentación personal, el cual genera recordación y experiencias memorables.



A continuación, queremos presentarte los nuevos uniformes, para que puedas identificar las diferentes profesiones con más facilidad.



50 AÑOS

 <p>Auxiliares activos fijos</p>		 <p>Administrativos: Asistente de piso de hospitalización. Personal de experiencia del Paciente (Relacionistas).</p>	
 <p>Auxiliares de odontología</p>	 <p>Auxiliares de servicios farmacéuticos</p>	 <p>Auxiliares de preparación de fórmulas infantiles y enterales</p>	 <p>Auxiliares de servicio de apoyo asistencial</p>
 <p>Jefes de enfermería</p>	 <p>Auxiliares de enfermería</p>	 <p>Nutricionistas</p>	 <p>Terapeutas, rehabilitadores de Neumología</p>
		 <p>Técnicos RX: Radiólogo. Radioterapia. Neurología. Polisomnografía. Electroencefalografía. Sonografista. Medicina nuclear.</p>	 <p>Terapia física: Fisioterapeuta. Fonoaudiólogo. Terapeuta ocupacional.</p>



Consulta externa de Bioética: un espacio para hablar sobre la muerte mientras estamos vivos



En el final de nuestra vida, es fundamental abordar de manera integral la atención sanitaria, teniendo en cuenta aspectos éticos, asistenciales y de servicio.

Esto implica asegurar que cada paciente reciba una atención personalizada, respetando sus creencias y valores, fomentando su participación en la toma de decisiones. En este contexto, surge la importancia de la consulta externa de bioética como un espacio tranquilo y libre de angustias, donde se pueden discutir abiertamente temas relacionados con el final de la vida, anticiparse a los escenarios y planificar la atención de los pacientes.

Esta Consulta Externa busca brindar herramientas éticas a los pacientes, a sus familias y a los grupos tratantes, generando recomendaciones que beneficien al paciente en momentos difíciles y permitiendo dejar consignados los deseos de final de vida en documentos de voluntad anticipada.

En la actualidad, contamos con avances médicos y tecnológicos que nos permiten prolongar la vida, pero es esencial reflexionar sobre la calidad de vida en casos de enfermedades avanzadas.

A pesar de los desafíos que surgen en estos escenarios, es necesario abordar éticamente estas situaciones, promoviendo decisiones informadas y respetando el bienestar de los pacientes y sus familias. La existencia de espacios como la consulta externa de bioética nos invita a hablar abiertamente sobre el tema de la muerte mientras estamos vivos, permitiéndonos anticiparnos a las circunstancias y tomar decisiones que respeten y honren los deseos de quienes han perdido su voz.



¡Agenda Tu Cita!

serviciodehumanismo.
bioetica@fsfb.org.co
(+57) 603 0303
Ext 5750

Comité Asesor de Paciente y Familia La voz del paciente y la familia



Sabías que la Fundación Santa Fe de Bogotá cuenta con el Comité Asesor de Pacientes y Familias, este grupo surgió de la necesidad de generar una nueva herramienta de identificación de necesidades reales y objetivas de los pacientes y generar un canal de comunicación que nos permita escuchar la voz directa de nuestros pacientes y familias, enfocar nuestros proyectos, estrategias, actividades y rediseño de procesos de cara a la experiencia del paciente y su familia.

El día 17 de marzo de 2017 se constituyó el Comité Asesor de Pacientes y Familia que convoca inicialmente al grupo de pacientes expertos de la Fundación Santa Fe de Bogotá y año tras año se realiza convocatoria de pacientes con el fin de buscar una variedad de experiencias clínicas, como el tipo de enfermedad, familias y los servicios que han utilizado.



Si deseas más información o te interesa ser parte del Comité Asesor de Paciente y Familia, escríbenos al correo:
comiteasesor@fsfb.org.co
y pronto nos comunicaremos contigo.

El Comité tiene un tope máximo de 10 pacientes y/o familiares de pacientes.

El Comité Asesor tiene las siguientes funciones:

- Codiseña proyectos, estrategias, actividades y rediseño de procesos de cara a la experiencia del paciente y su familia.
- Proporcionar retroalimentación continua para identificar los problemas que desde su experiencia afectan a los servicios.
- Incrementar y mejorar las estrategias del Hospital Universitario, de cara a optimizar la atención y experiencia de nuestros pacientes y familias.

Hablemos del azúcar y los edulcorantes

Dado que el sobrepeso y la obesidad ha venido aumentando en las últimas décadas y que están relacionados con factores genéticos y ambientales, es posible decir que los cambios en el estilo de vida podrían estar contribuyendo en la agudización del problema; en paralelo, la disminución en la actividad física y el incremento en el consumo de alimentos hipercalóricos ha tomado una incidencia directa en la ganancia de peso.

Azúcar

La sacarosa, comúnmente conocida como azúcar, proporciona el sabor dulce cuando se incluye como ingrediente a las preparaciones. Los principales alimentos que aportan azúcares libres o añadidos son:

- **Bebidas energizantes, gaseosas y jugos industrializados.**
- **Dulces, golosinas y chocolates comerciales.**
- **Cereales para el desayuno.**
- **Frutas en almíbar y mermeladas.**
- **Productos de panadería hojaldrados.**

Dada su fácil absorción y su consumo excesivo, es posible decir que el azúcar está asociado con algunas afectaciones en la salud de las personas.

Los expertos recomiendan una dieta reducida en azúcar, donde **no se supere el 10%** de la ingesta calórica total a través de estos alimentos, lo que se traduce en que una persona adulta **no consuma más de aproximadamente 25 gramos de azúcar al día** y manifiestan que **limitar su consumo a menos del 5%**, trae grandes beneficios para la salud.



Edulcorantes no calóricos

Los edulcorantes no calóricos son sustancias que pueden sustituir o remplazar la capacidad de dar el dulzor característico del azúcar sin aporte de calorías o efectos glucémicos, pero su poder endulzante es superior, lo que hace que se requiera menor cantidad. **Actualmente, en el mercado existe una gran variedad de edulcorantes dentro de los que encontramos: Stevia, aspartame, sucralosa, acesulfame K y sacralina, entre otros.**

Dentro de un adecuado plan nutricional, el consumo de edulcorantes no calóricos está recomendado en pacientes con sobrepeso y obesidad, debido a que contribuye con la restricción calórica en la dieta y favorece la pérdida de peso; así mismo, está indicado en pacientes con diabetes, ya que favorecen un mejor control glucémico. La evidencia científica sobre el uso de edulcorantes no calóricos y su relación con la salud concluye que su consumo debe ser moderado.

!Para destacar!

Dada la relación directa entre el consumo de alimentos con alto aporte calórico (en especial con elevado contenido de azúcar) y las enfermedades crónicas no transmisibles, **la recomendación principal es disminuir al máximo la ingesta de azúcar y/o edulcorantes, aumentando el consumo de frutas (en porción), verduras, frutos secos y agua.**

Programa de Educación Nutricional
"Cultura Nutricional para todos"

"Cultura Nutricional para todos"



Nuestra Identidad Musical



Ya llega Julio, el mes en que además de los memes en redes sociales y las estrategias publicitarias, los colombianos conmemoramos, el día 20, un año más de nuestra independencia. Los colegios realizan izadas de bandera, las Fuerzas Militares hacen su tradicional desfile y los trabajadores toman un merecido descanso. Tal vez el símbolo más importante y transversal de esta fecha sea el Himno Nacional. El cual, no solamente cantamos con devoción patria cada vez que juega la Selección Colombiana de Fútbol; sino que además, ocasionalmente nos arranca una lágrima de emoción o nos pone los pelos de punta. **Pero ¿Por qué pasa esto?; ¿Por qué la música tiene tanto poder?**

Estas reacciones provocadas por la música están asociadas a nuestra identidad. Para que esto ocurra, se dan una serie de reacciones químicas y eléctricas en nuestro cerebro que activan diferentes áreas relacionadas, principalmente, con la memoria, la motricidad y las emociones. Diferentes estudios muestran que la música puede aumentar en el cerebro la liberación de dopamina, asociada con el placer y la recompensa. También puede influir en los niveles de serotonina, relacionada con el estado de ánimo y la felicidad, así como en la liberación de oxitocina, vinculada a la conexión emocional. Además, la música puede estimular la liberación de endorfinas, asociadas al placer y el alivio del dolor.

Es importante tener en cuenta que este tipo de respuestas puede variar de una persona a otra según el contexto y las asociaciones personales con la música (no nos emocionamos de igual manera con el Himno Nacional de otro país). **A esto comúnmente lo llamamos preferencias musicales, por tal razón cabe preguntarse, ¿Por qué nos gusta la música que nos gusta?**



Los gustos musicales están influenciados por una combinación de factores que incluyen los genes que determinan los rasgos de personalidad y también influyen nuestros aprendizajes de vida; de igual forma, los antecedentes culturales, las experiencias emocionales, la exposición mediática y la influencia social juegan un papel determinante en nuestro gusto por la música.

Es importante recordar que no siempre nos gusta la misma música, por eso las experiencias personales, la edad, el desarrollo, así como los valores y creencias personales tienen un factor fundamental en la formación del gusto musical. Estos factores interactúan de manera compleja y única en cada individuo, dando lugar a preferencias musicales individuales y en constante evolución.

En resumen, nuestros gustos musicales son cambiantes, se construyen a partir del comienzo de nuestra existencia y van desarrollándose, madurando y refinando a lo largo de la vida.



Seguido a lo anterior, la consciencia con la que escogemos la música que acompaña nuestra vida enriquece nuestra identidad, amplía nuestro conocimiento del mundo y nos genera nuevas experiencias, por lo tanto, la música se puede convertir en una herramienta que nos ayuda a llevar nuestra vida de una forma más amable.

Es por esta razón, que desde el equipo de musicoterapia de la Fundación Santa Fe de Bogotá, queremos brindarte algunas recomendaciones para que amplíes tu universo musical.

1. Explora diferentes géneros: descansa de la rutina, busca nuevos géneros, artistas y álbumes para ampliar tu horizonte musical. Mantén una mente abierta hacia diferentes tipos de música.

2. Crea listas de reproducción temáticas: organiza la música que vas encontrando en listas de reproducción, las puedes clasificar según diferentes estados de ánimo, recuerdos que te evocan, actividades o momentos específicos. Plataformas como Youtube, Spotify, Deezer, etc., tienen opciones que te facilitan esta actividad.

3. Prueba diferentes dispositivos y configuraciones de sonido: experimenta con diferentes formas de reproducir la música, como auriculares, altavoces o sistemas de sonido, además, algunos de estos dispositivos cuentan con funciones para ajustar la configuración de sonido buscando obtener la mejor calidad de audio según tus preferencias.

4. Dedicar tiempo a escuchar música de manera activa: En tu rutina, busca un momento de esparcimiento, un tiempo fuera. Siéntate, relájate y presta atención a los detalles de la música, como las melodías, las letras y los arreglos instrumentales, si puedes cerrar los ojos por un momento, esto te permitirá apreciar más plenamente la música y sumergirte en ella.



5. Conecta la música con tus emociones: la música puede ser una herramienta para expresar, explorar y manifestar tus emociones, elige canciones que se ajusten a tu estado de ánimo y concéntrate en las emociones que evoca la música.

6. Comparte y discute música con otros: comparte la música que te gusta, así como tus descubrimientos musicales con amigos, compañeros de trabajo o estudio, familiares o comunidades en línea. Participa en conversaciones sobre música; consulta en internet las agendas culturales de tu ciudad, intercambia recomendaciones y descubre nuevos artistas a través de la interacción con otras personas apasionadas por la música.

7. Asiste a conciertos y eventos en vivo: disfruta de la experiencia en vivo asistiendo a conciertos, festivales u otros eventos musicales. Además, que muchos de estos eventos son gratuitos, la atmósfera de un evento en vivo compartido con más personas pueden brindar experiencias únicas y emocionantes.

Recuerda que lo más importante es disfrutar de la música a tu propio ritmo y sin ningún prejuicio según tus preferencias personales. Escucha música que te haga sentir bien y que conecte contigo a nivel emocional.

MT- Rafael Camilo Maya Castro.
Servicio de musicoterapia Fundación Santa Fe de Bogotá
Música al servicio de tu salud.

¡Disfruta de la magia de la música!



Galería Itinerante

Recordar para resurgir, #MujeresResilientes

Nuestra exposición fotográfica está inspirada en historias de mujeres sobrevivientes de Violencia Basada en Género, y nos invita a reflexionar, sobre una problemática que cada vez más permea a la sociedad.

Es por ello, que la Cruz Roja Colombiana Seccional Cundinamarca y Bogotá junto a la Fundación Santa Fe de Bogotá, liderada por Salud Poblacional, buscan sensibilizar y dejar una huella que perdure en la memoria y en el sentir colectivo, donde cada acción nos permita continuar articulando esfuerzos como actores y agentes de cambio.

Acompáñanos a vivir un recorrido de mujeres resilientes, sobrevivientes, empoderadas y con la capacidad innegable de resurgir.



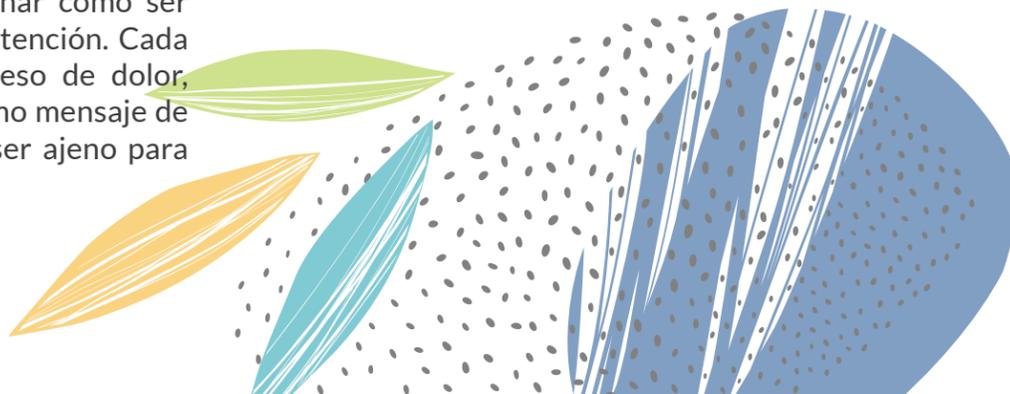
Galería Itinerante

Durante dos años, se plantea y se busca una propuesta de visibilización y sensibilización que logre resaltar la importancia de trabajar por una vida libre de violencias para las mujeres, pero sobre todo de acceso a derechos, sueños, transformaciones y nuevos comienzos.

Recordar para Resurgir, #MujeresResilientes, una galería itinerante que reúne momentos, historias y procesos de mujeres y niñas que han decidido contar parte de su caminar como ser humano y sus vivencias en nuestros programas de atención. Cada testimonio voluntario es una muestra de un proceso de dolor, sanación, entrega y fortaleza que nos comparten como mensaje de resiliencia y un propósito inalienable que no debe ser ajeno para continuar transformando.

“Esta galería tiene como objetivo sensibilizar a la opinión pública de la grave situación que enfrentan las mujeres y la importancia de tomar medidas concretas para prevenir la violencia y apoyar a estas víctimas”

Erika Cardona,
Directora Asuntos Humanitarios.



Aianza estratégica para transformar las poblaciones y brindar más y mejor salud para todos

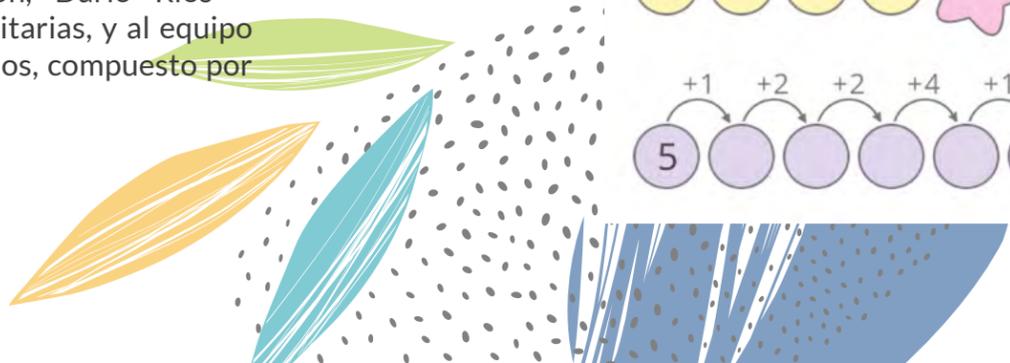


La violencia física, sexual, emocional, económica y patrimonial contra la mujer constituye un grave problema de salud pública y una violación de los derechos humanos de las niñas y las mujeres. La violencia puede afectar negativamente la salud física, mental, sexual y reproductiva.

Es por esto que **Fundación Santa Fe de Bogotá liderado por Salud Poblacional busca alianzas colaborativas con organizaciones como La Cruz Roja Colombiana Seccional Cundinamarca y Bogotá**, que ayuden a prevenir la violencia, puesto que el sistema de salud puede desempeñar un papel vital en responder y prevenir la violencia contra las mujeres y las niñas. Este papel incluye identificar el abuso temprano, proporcionar la atención y apoyo a las sobrevivientes, y referir a las mujeres a servicios adecuados e informados dentro y fuera del sistema sanitario. Además, en ayudar a medir y comprender la violencia contra la mujer.

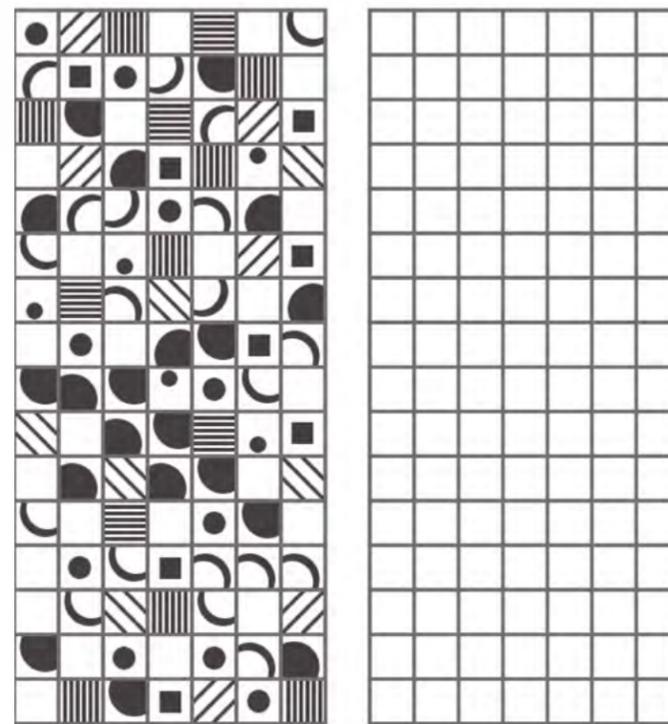
Estamos enteramente agradecidos con La Cruz Roja Colombiana Seccional Cundinamarca y Bogotá, pero especialmente con el equipo de la Dirección de Asuntos Humanitarios, liderado por Diana Rubiano - Coordinadora de Cooperación, Darío Ríos - Coordinador de Acciones Humanitarias, y al equipo que participó en los Conversatorios, compuesto por Liliana Pico y Diana Baracaldo.

Darío Londoño
Director de Salud Poblacional
Fundación Santa Fe de Bogotá



Ejercicios de atención

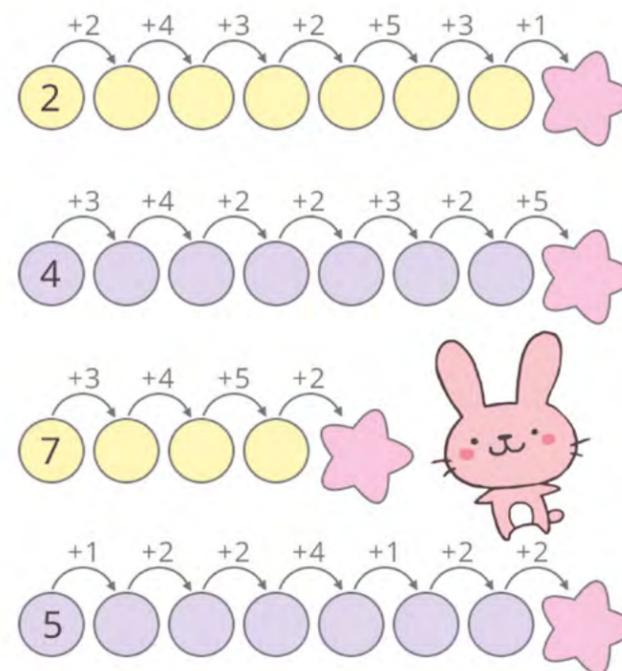
Copia la siguiente cuadrícula:



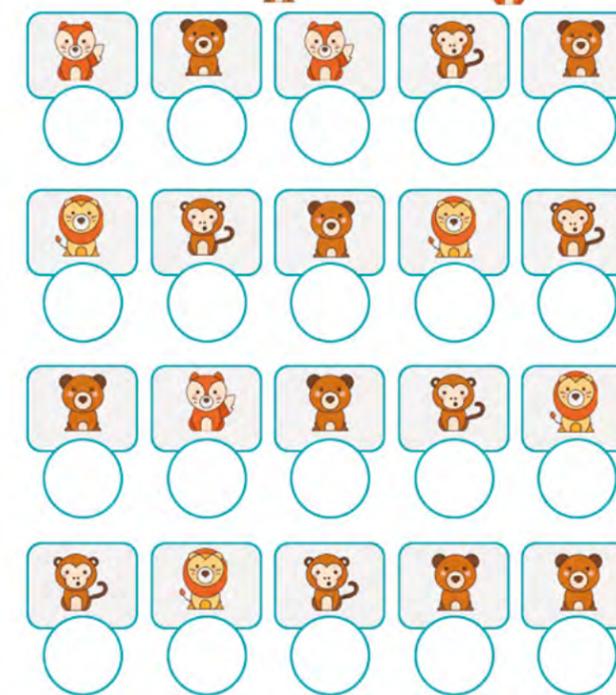
Cuenta las siguientes figuras:



Copia la siguiente cuadrícula:



Escribe un 3 debajo de: y un 2 debajo de:



PROGRAMACIÓN DIRIGIDA PACIENTES, FAMILIARES, CUIDADORES, VISITANTES Y COLABORADORES

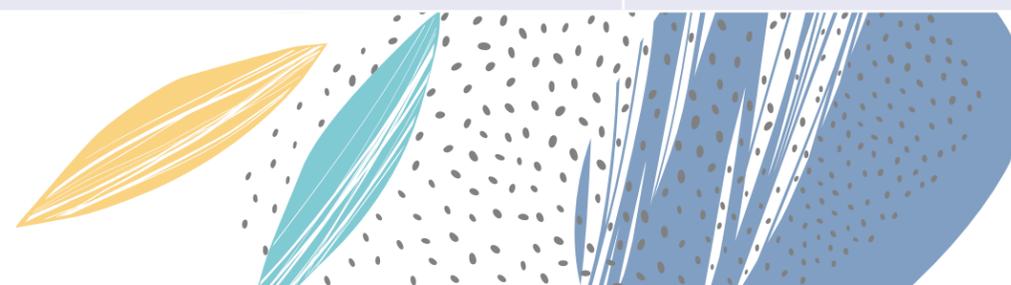
Te invitamos a consultar los diferentes temas educativos que tendremos en la Fundación Santa Fe de Bogotá. Si deseas más información, llámanos al teléfono: 60-1 6 030303 Ext.5984 • Ext 5841- 5842



Tema	Día	Hora	Lugar
Eucaristías	Martes a viernes	6:30 a.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2
	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: Exposición proyecto Ofelia Para más información, llámanos al teléfono: 60-1 6 030303, ext.5984	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 de niños, niñas y adolescentes hospitalizados.	Todos los miércoles		
Taller de musicoterapia para niños y adolescentes hospitalizados.	Todos los martes		
Cine familiar.	Todos los viernes	2:00 p.m.	Pisos 2, 3 y 4 - Hospitalización Adultos.
Bingo con los voluntarios: para pacientes hospitalizados.	Todos los jueves de cada mes		

CENTRO DE CUIDADO CLÍNICO DE DIABETES MELLITUS

Tema	Día	Hora	Lugar
1. Entendiendo La Diabetes: generalidades			
¿Qué significa tener Diabetes Mellitus? ¿Todos los pacientes con Diabetes Mellitus somos iguales?	5 de Agosto de 2023	10:30 a.m. a 12:30 p.m.	Auditorio los Fundadores Asociación Médica de los Andes.
Cuidados del día a día por el hecho de tener Diabetes Mellitus ¿Cómo un Centro de Cuidado Clínico puede apoyarme con mi enfermedad?	12 de Agosto de 2023		
2. ¿Qué puedo comer?			
Índice y carga glucémica: su importancia en diabetes diferenciando los carbohidratos de las proteínas y las grasas. ¿Cómo puedo distribuir mi plato?	19 de Agosto de 2023	10:30 a.m. a 12:30 p.m.	Auditorio los Fundadores Asociación Médica de los Andes.
Lectura de las etiquetas nutricionales de los alimentos estrategias para bajar de peso con la alimentación.	26 de Agosto de 2023		
3. Manejando mis emociones: la carga qué puede significar tener Diabetes Mellitus			
Aceptando mi enfermedad ¿Cómo manejar la ansiedad cuando tengo Diabetes Mellitus?	2 de Agosto de 2023	10:30 a.m. a 12:30 p.m.	Auditorio los Fundadores Asociación Médica de los Andes.
Depresión ¿Cómo sospecharla y manejarla? Identificando y manejando las barreras emocionales frente a los cambios saludables.	9 de Agosto de 2023		
4. Ejercitando mi cuerpo y alma			
Escapando al sedentarismo: beneficios de la actividad física en Diabetes Mellitus y estrategias para bajar de peso con ejercicio.	16 de Agosto de 2023	10:30 a.m. a 12:30 p.m.	Auditorio los Fundadores Asociación Médica de los Andes.
Cómo iniciar una rutina cardiovascular sencilla en casa. Ejercicios de fortalecimiento muscular: transformando mi casa en un gimnasio.	23 de Agosto de 2023		
5. Los medicamentos en Diabetes Mellitus: ¿Existe razón para tenerles miedo?			
Medicamentos en Diabetes Mellitus: ¿Son necesarios? Medicamentos orales: pros y contras.	30 de Agosto de 2023	10:30 a.m. a 12:30 p.m.	Auditorio los Fundadores Asociación Médica de los Andes.
Terapias inyectables: insulinas y más allá. Taller de insulinización: registro glucémico y técnica de administración de insulinas.	6 de Septiembre de 2023		



6. Complicaciones de la Diabetes Mellitus: ¿Qué puedo hacer?

¿Puedo prevenir las complicaciones asociadas a la Diabetes Mellitus?
Cuidando mis pies: evitando y manejando el pie diabético.

13 de Septiembre de 2023

10:30 a.m. a
12:30 p.m.

Auditorio los Fundadores
Asociación Médica de los Andes.

Cuidando mis ojos: ¿Qué complicaciones puedo tener en mis ojos
por la Diabetes Mellitus, qué hacer? Cuidando mi corazón: entendiendo desde la hipertensión
hasta la falla cardíaca.

4 de Octubre de 2023

7. Otras Condiciones Clínicas: ¿En qué consisten? ¿Cómo puedo prevenirlas? ¿Qué hacer?

Incontinencia urinaria

11 de Octubre de 2023

10:30 a.m. a
12:30 p.m.

Auditorio los Fundadores
Asociación Médica de los Andes.

Accidente Cerebro Vascular

18 de Octubre de 2023

8. Actividad física

Al son que me pongan bailo

Preparación lúdica

Auditorio los Fundadores
Asociación Médica de los Andes.

REABILITACIÓN PULMONAR

Tema

Día

Hora

Lugar

El oxígeno: ¿Por qué y para quién?

4 Agosto de 2023

Prevención Evento Cerebro Vascular

11 Agosto de 2023

¿Cómo llevar una vida útil y productiva?

18 Agosto de 2023

¿Cuáles son las alteraciones del sueño y cómo tratarlas?

25 Agosto de 2023

Ejercicio físico: ¿Cuándo y cómo?

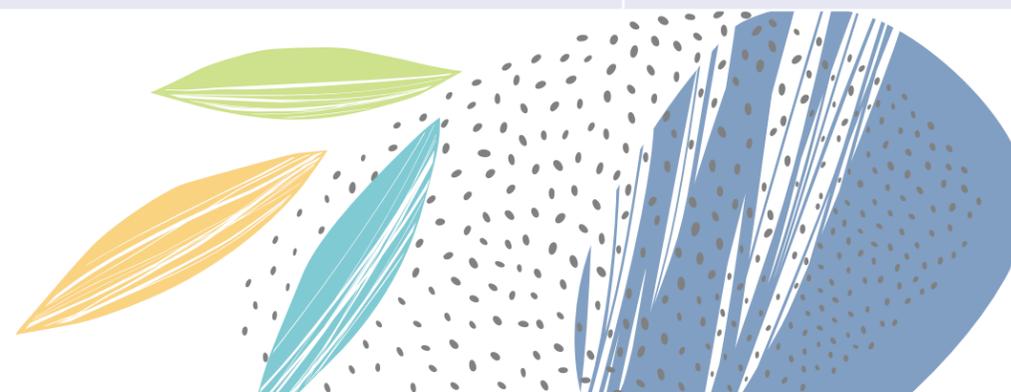
1 de Septiembre de 2023

¿Cuál es la "Dieta ideal" del paciente con enfermedad respiratoria crónica?

8 de Septiembre de 2023

11:30 a.m.

Área de Rehabilitación Pulmonar



ARTE *Artesano*

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

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

Conoce más información: www.fundacionsantafede bogota.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:**

