



50 AÑOS

ARTE Sano

Boletín para pacientes,
familiares y cuidadores

EDICIÓN
31



5 DE DICIEMBRE / 2023 - 5 DE FEBRERO / 2024



¡Ya lo Sabes!

Nuevo Centro
Médico + cerca
Pág 8

SECCIONES

Conociendo a la Fundación
Generando Valor Superior
Consejos Saludables

Pág 2
Pág 10
Pág 14

Música
Arte
Entretenimiento
Prográmese

Pág 16
Pág 18
Pág 20
Pág 22

Comité Asesor de Paciente y Familia



En su constante búsqueda de la excelencia, hace unos años la **Fundación Santa Fe de Bogotá**, decidió acoger el programa de certificación Planetree, una Institución fundada por pacientes hospitalarios, para asegurar una mejor y más humana atención en complemento a la que, con máxima calidad científica, ya recibían en los hospitales.

Para orientar la mejora en los aspectos humanos, Planetree desarrolló el programa llamado **ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA**, el que se focaliza en encontrar y satisfacer las necesidades y preferencias de los pacientes y sus familias, mejorar la comunicación de médicos y personal asistencial con ellos, cuidar, entrenar y estimular a sus empleados y procurar establecer una relación más empática entre ellos. Pronto se descubrió que, con la mayor satisfacción por la mejor atención, una comunicación basada en la empatía, la confianza y el respeto y la activa participación del paciente en sus propios tratamientos, se redujeron los tiempos de recuperación, mejoraron los resultados clínicos y las instituciones bajaron sus costos y liberaron capacidad.

Hoy la Fundación Santa Fe de Bogotá está certificada con el máximo grado internacional en el programa de ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA, logro que no se habría dado si no se hubiera escuchado, entre otras, LA VOZ DEL PACIENTE. Esa es la misión de este COMITÉ ASESOR DE PACIENTES Y FAMILIA: identificar las necesidades reales y objetivas de los pacientes y familias acompañantes y cuidadores, ser el canal de comunicación entre ellos y las directivas responsables dentro de la Fundación y contribuir a que se mantenga esta voz en el enfoque de los proyectos, estrategias, actividades, rediseño y co-creación de procesos de la Fundación Santa Fe de Bogotá.

El Comité no reemplaza al departamento de Quejas y Reclamos de la Fundación Santa Fe de Bogotá: es el medio para coordinar con las directivas del Hospital sus iniciativas e inquietudes para la optimización de la relación.

Está conformado por pacientes voluntarios que por sus patologías han sido usuarios de diferentes servicios y áreas de la Fundación Santa Fe de Bogotá y los conocen bien, se reúne por lo menos una vez al mes para analizar, planear y hacer seguimiento a las actividades en su agenda y trabaja adicionalmente en horarios convenientes para sus miembros en distintas fechas y horarios en el desarrollo de los planes que en esa reunión se han definido, tales como la realización de talleres y conversatorios entre personal de la salud y pacientes, participación en el análisis de nuevos proyectos, sugerencias de mejora, etc.

Si usted o un familiar suyo, que lo haya acompañado en su hospitalización, tiene interés en conocer más, si tiene sugerencias para la mejora de cualquier aspecto que pueda hacer la Fundación Santa Fe de Bogotá o si tiene tiempo y quisiera ser miembro del Comité.

Comité asesor de paciente y familia de la Fundación Santa Fe de Bogotá.



Lo invitamos a contactarnos en el correo electrónico comiteasesorpyf@fsfb.org.co

Donación de órganos y tejidos: un acto desinteresado para salvar vidas

Actualmente, hay más de 3.663 colombianos en lista de espera para recibir un trasplante.

A pesar de que las donaciones de órganos aumentaron en un 35 % en 2022 respecto al año anterior, sigue siendo baja la tasa con 6,4 donantes por cada millón de habitantes.

Según las cifras otorgadas por el Instituto Nacional de Salud para el año 2022, se realizaron un total de 1.190 trasplantes.



Desde hace 57 años se realizan trasplantes en Colombia, el primero correspondió a uno de riñón realizado en la ciudad de Bogotá bajo el mando del doctor Enrique Carvajal Arjona. De igual forma, cada 14 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Donación de Órganos, Tejidos y Trasplantes, que tiene como propósito incentivar a todas las personas a ser donantes y generar conciencia.

Las cifras de nuestro país evidencian que todavía no hay una cultura favorable al respecto, con 6,4 donantes por cada millón de habitantes y 3.663 colombianos en lista de espera de órganos y 549 de tejidos.

Según las cifras del Instituto Nacional de Salud (INS) en el Informe Ejecutivo Red de Donación y Trasplantes para el año 2022, **las donaciones de órganos aumentaron en un 35 %, respecto al año anterior, con lo que se realizaron en total 1.190 trasplantes.** “Aunque las cifras aumentan, todavía hay muchos mitos y desinformación alrededor de la donación de órganos. Uno de los retos más grandes que tenemos en nuestro país, es lograr que todos los colombianos tomen conciencia de su importancia. Esto es un acto desinteresado y de generosidad porque una persona que acceda a la donación en vida o después de fallecer pueden salvar de una, hasta 55 vidas, según el caso”, expresa el doctor Alonso Vera, Jefe del Servicio de Trasplantes de la Fundación Santa Fe de Bogotá.

Lo que debe saber
sobre donación
de órganos y tejidos

“En la Fundación Santa Fe de Bogotá somos conscientes de la importancia que tiene la donación de órganos para que las personas que lo necesitan puedan seguir viviendo o mejoren su calidad de vida. Desde el año 1988, tenemos a disposición el servicio de Trasplante de órganos e implantes de tejidos, esto nos ha convertido en un centro pionero en el trasplante de órganos sólidos en Bogotá y Colombia”, afirmó el Dr. Alonso Vera.

¿Qué tejidos y órganos se pueden donar?:

En Colombia los órganos que pueden donarse son: corazón, pulmones, páncreas, intestino, hígado y riñones. Y los tejidos que se pueden donar son: piel, corneas, medula ósea, vasos sanguíneos, válvulas cardíacas, cartílagos, tendones, escleras, membrana amniótica y huesos.

Listas de espera: Son el registro que se usa para documentar todos los pacientes que debido a condiciones de salud requieren un trasplante. Estas listas no se organizan por orden de llegada, sino por gravedad de enfermedad. Por esa razón, los pacientes más enfermos de la lista de espera ocuparán siempre los primeros lugares para un trasplante.

Si el órgano ya está disponible, ¿Qué se debe hacer?: Una vez haya disponibilidad del órgano se procede a llamar al paciente de mayor prioridad de la lista y que sea el más compatible en genética y medidas del cuerpo con el donante. Este paciente acudirá al centro trasplantador en donde se verificará que su estado de salud sea óptimo para recibir un trasplante, posterior a esto, se ingresará a salas de cirugía en donde se extraerá el órgano enfermo y se reemplazará por el órgano donado, momento en el que inicia una segunda oportunidad de vida.

Si quiero donar ¿Qué debo hacer?:

Desde el 2016, con la Ley 1805, todos los colombianos somos donantes a menos que se tenga una negativa a la donación comunicada a su EPS y el INS. Sin embargo, lo primero que debemos hacer al momento de tomar la decisión de donar un órgano y tejido es conversarlo con familiares y amigos, manifestarlo en vida a través de la página del INS en la opción quiero ser donante y adquirir su carné. Así pueden salvar muchas vidas. En Colombia, todas las personas son donantes, siempre y cuando cumplan con los criterios de elegibilidad establecidos en la normativa nacional y condiciones médicas requeridas según los órganos a donar. Por eso, en entidades como la Fundación Santa Fe de Bogotá, por medio de campañas, jornadas de carnetización y charlas a pacientes y personal médico, buscan brindar información necesaria y ser generadores de consciencia, resaltando la importancia de donar órganos y tejidos para salvar vidas.



NUEVO

Centro Médico y de Atención Prioritaria de la Fundación Santa Fe de Bogotá

La misión fundacional enfocada en brindar servicios de valor superior a las personas da apertura al cuarto centro médico y de atención prioritaria en Bogotá llamado Fundación + Cerca Chicó.

Fortalecer de manera sostenible la atención en salud, manteniendo los estándares de alta calidad y buen servicio, es la premisa bajo la que hace ocho años se consolidó la red de centros médicos y de atención prioritaria Fundación + Cerca.

Un centro médico + cerca de las personas ubicados en distintos centros comerciales como:

Fundación + Cerca Unicentro:
Carrera 15 # 124-30 al norte de la ciudad

Fundación + Cerca Gran Estación:
Av la esperanza # 24 -09
al occidente de la ciudad

Fundación + Cerca Fontanar:
Cajicá -Chía km 2.5



Fundación Santa Fe
de Bogotá
+ Cerca



Te esperamos en:

Calle 92 # 15-80
· Barrio Chicó · Bogotá ·

Lunes a Sábado
7:00 a.m a 5:00 p.m.

*Última cita agendada 4:15 p.m.



Brindando fácil acceso a servicios médicos, optimizando los tiempos de atención y así mismo la mejora en salud y satisfacción de los pacientes.

Con el objetivo de ampliar el acceso y cercanía para los pacientes y sus familias, **en septiembre abre sus puertas Fundación + Cerca Chicó ubicado en la calle 92 # 15 - 80**, el único de estos centros médicos que no se encuentra dentro de un centro comercial con una oferta de servicios que destacan la integralidad, la articulación de los procesos asistenciales y administrativos, pero sobre todo la lectura de las necesidades y el bienestar de los pacientes.

Fundación + Cerca Chicó tendrá dentro de su oferta un enfoque guiado hacia la atención programada de diferentes especialidades que en conjunto robustecen la integralidad y presencia de servicios más cerca de los lugares de trabajo y vivienda de nuestros pacientes, servicios tales como:



- Ginecología y Obstetricia
- Pediatría
- Medicina Interna
- Cardiología
- Dermatología
- Endocrinología
- Neumología
- Otorrinolaringología
- Ortopedia
- Nutrición



También la atención prioritaria de pacientes en las especialidades de medicina familiar para adultos y niños, respectivamente, siendo un modelo en el que se brinda atención oportuna a aquellas condiciones de salud de baja complejidad que, por sus características clínicas, no se consideran una urgencia vital, pues no comprometen la vida, pero sí deben ser atendidas con eficiencia en un menor tiempo, resolviendo las necesidades de los pacientes.

Complementando la atención de consulta programada y prioritaria, ofrecerá servicios de apoyo diagnóstico de toma de muestras de laboratorio simples y especializadas, Imágenes Diagnósticas, con radiología convencional, ecografías diagnósticas y la presencia de un ginecólogo obstetra para la toma de estudios ginecológicos y materno fetales; se ofertarán también estudios de cardiología diagnóstica, como: **ecocardiografía, holter y monitoreo de tensión arterial, contando además con procedimientos de enfermería de toma de signos vitales, inyectología y curaciones.**

Así le apostamos a una atención cercana, eficiente, con altos estándares de calidad, seguridad y servicio bajo la filosofía de Atención Centrada en la Persona característica de la Fundación Santa Fe de Bogotá.

Agenda tu cita:



Llama al:

(601) 482 44 88



Programa Paciente Experto

Ser diagnosticado con una enfermedad crónica, es un reto del que pocos estamos preparados para afrontar. Asimilar que ese concepto de salud, que teníamos ya no es tan palpable y que los roles, las formas de hacer las cosas, la vida como la conocemos, puede cambiar. Pues tener una enfermedad crónica, es iniciar un camino en el que se requiere conocer, aceptar, reconciliar y adaptar las formas en las que normalmente se vivía la vida, para poder incluir ahora el concepto "vivo con..." esto no es una frase que deba generar una sentencia o un ultimátum, es entender que, a pesar de vivir con la enfermedad, es algo que nos va a acompañar, que nos enseñará a entender y vivir la vida a través de otros lentes, pero que nunca nos definirá como las personas que somos.

Es así, como las personas que enfrentan una enfermedad crónica deberán iniciar un entendimiento desde el porqué, el qué y el para qué se presentó la enfermedad. Posteriormente, algunos entrarán en una fase de negación de la cual podrán salir más rápido o quedarse un tiempo más, pues esto dependerá del momento de vida, las situaciones y experiencias previas, pero también las capacidades que como personas podemos tener para enfrentar esta nueva realidad.



Durante este tiempo, tener contacto con otras personas que han pasado por el mismo proceso, pero que ya han avanzado y conocido un poco más de lo que la persona hasta ahora está descubriendo. Genera unas importantes oportunidades de lograr mayor conocimiento y actitud empática y compasiva, que facilita no solo entender cómo han logrado resolverlo, sino también cómo han logrado llegar a disfrutar de la vida a pesar de las circunstancias. Ya que solo

vivirlo, entenderlo, llorarlo, reírlo y sobrevivirlo, nos permite avanzar en la comprensión del cómo saber vivirlo, para que de esta manera el conocimiento, la experiencia, la habilidad y la confianza, se integren al saber cuidar de la salud, tomar mejores decisiones informadas y compartidas, aprender a vivir con la enfermedad y porque no ayudar a otros a generar consciencia.

Es así como nace el Programa de Paciente Experto de la Fundación Santa Fe de Bogotá, el cual permite, ayudar a las personas que quieran ser parte, para generar estructuras de tejido social, que permitan compartir espacios de aprendizaje, habilidades para el cuidado de la salud, tener un mejor control de los tratamientos, incorporar hábitos de vida saludable, orientar con mayor detenimiento y conocimiento la toma de decisiones y compartir la experiencia con otras personas.

Descripción del programa, por parte de una paciente experta:

"Ser paciente experto de la Fundación Santa Fe de Bogotá significa pertenecer a un grupo de amigos con quienes compartimos la difícil experiencia de aprender a vivir con una enfermedad crónica, pero que en el conjunto de patologías nos enriquecemos y nos nutrimos en cada encuentro."

Ser paciente experto, es desarrollar habilidades que nos empoderan, es una estrategia que promueve el autocuidado, haciendo de nosotros seres sociales empáticos, convirtiéndonos con nuestras experiencias o testimonios en agentes promotores y responsables, para mejorar la adherencia de nuestros tratamientos, haciendo que cada día nos sintamos bien y demos lo mejor de nosotros. Por estas razones sé que el caminar en la vida es colectivo, no individual, somos un todo generando experiencias humanas positivas y esto lo experimento en el grupo de paciente experto".

Ana Ligia Camacho -
Paciente experta Fundación Santa Fe de Bogotá



Si quieres ser parte de este programa puedes solicitar información en la línea:

WhatsApp: 311-5165508

Correo electrónico:

educacionalpacienteysufamilia@fsfb.org.co





Día de cine

Uno de los objetivos del programa de Arte y Entretenimiento de la Fundación Santa Fe de Bogotá es generar ambientes de esparcimiento y juego para el paciente y su familia, dando camino a la innovación en el ámbito artístico, lúdico y cultural.

Pensando en actividades innovadoras que aportan valor a pacientes y familias, **se realizó el Día de Cine con el apoyo de Cine Colombia y su proyecto, la Ruta 90**, un espacio que brinda la oportunidad de llevar el entretenimiento fuera de las salas de cine y en esta oportunidad y por primera vez la Ruta 90 llegó a un Hospital, la Fundación Santa Fe de Bogotá fue la primera institución en brindar una experiencia inolvidable para más de 250 pacientes y familiares que asistieron a la función.

Este espacio tuvo lugar dentro del Mes de Atención Centrada en la Persona, el cual busca tener al paciente, familia y cuidadores en el centro de una atención integral, segura y humanizada.

CINE COLOMBIA - RUTA 90

Claves para cuidar nuestra alimentación en navidad y año nuevo

En esta época del año, la rutina cambia debido a que durante las festividades suelen reunirse la familia y los amigos para compartir y celebrar, muchas veces, en torno a la comida; lo que trae consigo que en ocasiones se preparen menús más elaborados y exista mayor oferta de alimentos, que facilita que las personas caigan en los excesos.

Sin embargo, ¿es posible mantener una dieta saludable, incluso en Navidad y Año Nuevo?

Desde Fundación Santa Fe de Bogotá te damos los consejos para que disfrutes las festividades de una manera más saludable:

-  Planifica con tiempo los menús y las cantidades que se van a preparar, de esta forma controlarás las porciones y reducirás el desperdicio de alimentos.
-  Realiza 5 comidas al día, donde incluyas variedad de alimentos. Evita los ayunos prolongados.
-  No olvides que las frutas y las verduras son una opción en esta época del año, planea siempre en tus menús ensaladas y como postre alguna fruta de temporada.
-  Si en el menú hay muchas opciones y todas son apetitosas, sírvete en un mismo plato: **“de todo, pero poco”**; es decir, pequeñas cantidades de comida sin llenar el plato.

-  Come despacio, mastica bien los alimentos, con esto controlarás la sensación de saciedad y mejorarás la digestión.

-  Mantenerse hidratado es muy importante, prioriza el agua ante que los jugos, bebidas azucaradas o instantáneas a la hora de acompañar tus comidas. Recuerda que existen diferentes opciones para consumir el agua (agua de vida).

-  Realiza ejercicio de manera habitual e involucra en los encuentros y reuniones actividades en las que se deba mover el cuerpo.



Bebida saludable para estas festividades (agua de vida)

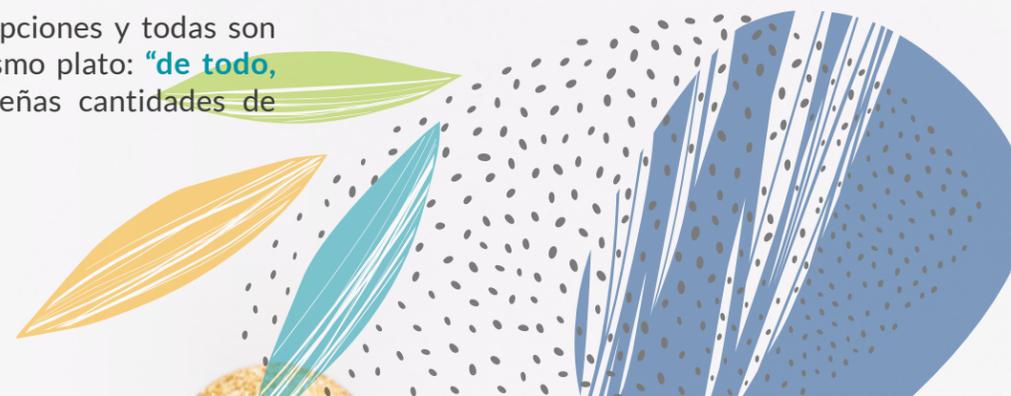
Ingredientes:

- Agua
- Frutas de temporada (kiwi, manzana, maracuyá, naranja, uvas, etc.)
- Hojas de hierbabuena (opcional)
- Hielo

Preparación:

Lava y desinfecta las frutas de elección y córtalas en trozos. Posteriormente, macera una porción de la fruta para brindar mayor sabor a la bebida.

En una copa o vaso, sirve la fruta picada y macerada, añade el hielo y las hojas de hierbabuena (opcional) para brindar fresca y sabor, finalmente, agrega el agua.



Quando nuestras voces se apagan queda la música

A lo largo de nuestras entregas anteriores, hemos explorado cómo la música juega un papel fundamental en diversas etapas y circunstancias de la vida. Hemos analizado su influencia desde los primeros latidos del corazón antes del nacimiento, hasta su contribución en el proceso de crecimiento y desarrollo, y cómo se convierte en un apoyo invaluable durante tiempos de enfermedad. En esta ocasión, nos adentraremos en un tema igualmente significativo, pero a menudo menos discutido: la música al final de la vida.

Música como acompañante al final de la vida:

Es innegable que hablar del final de la vida es un tema delicado y complejo. A pesar de ello, es un momento que todos enfrentaremos en algún punto de nuestro viaje. La música, que ha sido una constante en nuestra existencia y una parte integral de nuestra identidad, puede demostrar ser un recurso invaluable en esta etapa.

La música puede actuar como un apoyo emocional tanto para aquellos que se encuentran al final de su viaje como para sus seres queridos. En estos momentos, cuando las palabras pueden ser insuficientes para expresar lo que sentimos, la música brinda un espacio seguro para liberar emociones profundas y compartirlas con quienes más queremos.

Música para expresar emociones:

La música ofrece una forma única y poderosa de expresar emociones. Durante esta fase final de la vida, las canciones pueden ser utilizadas para transmitir sentimientos de gratitud y perdón. A través de la música, podemos decir “gracias” por los momentos compartidos, por la entrega, por el amor incondicional que hemos recibido a lo largo de nuestras vidas y también podemos encontrar la manera de expresar perdón por cualquier conflicto o malentendido que haya surgido. La música se convierte en el lenguaje universal de las emociones, permitiendo que los corazones se conecten a través de las melodías.



¡Música al servicio de tu salud!

Música como medio para ser recordados y dejar un legado:

La música también puede ser un regalo excepcional al final de la vida. Regalar canciones o componer música personalizada permite a las personas ser recordadas de una manera única y significativa. Cuando los seres queridos escuchan estas canciones, evocan pensamientos, emociones positivas y reflexiones sobre la vida compartida. La música se convierte en un puente que conecta el pasado con el presente y ofrece consuelo a quienes enfrentan la pérdida.

No lo olviden, la música sigue siendo un acompañante fiel y poderoso, incluso en los momentos más desafiantes de la vida. Al usar la música al final de la vida, podemos encontrar consuelo en su abrazo armonioso, expresar emociones que no pueden a veces decirse con palabras y dejar un legado perdurable que trasciende las barreras del tiempo. Así que, cuando llegue el momento inevitable, recordemos que la música está ahí para reconfortarnos y unirnos en un coro de amor y gratitud que perdurará mucho después de que nuestras voces se hayan apagado físicamente.

Mg-Mt Andrés Felipe Salgado Vasco
Servicio de Musicoterapia, Gestión Social,
Fundación Santa Fe de Bogotá



Exposición de arte Mandalas color del cosmos

La posibilidad de observarnos a sí mismos nos interroga sobre nuestro pasado y nuestro porvenir, que podemos traducir en palabras e impresiones a formas.

El Homopictor en una meditación incesante que convierte realidades en sueños y estos en obras monumentales de desafíos. Evocamos cuánta nostalgia frágil que sobrevive, en la admirable construcción de la imaginación y fantasías, la capacidad de soñar las atmósferas gratas que animan la imaginación por lo humano.

Las pantallas locuaces que establecen diálogos silenciosos en la mirada de la conciencia profunda, que nos comunica el mundo del arte, cuánto más abstracto nos obliga a ser creadores y nos pone a prueba para comprender la emoción de la extensa realidad.

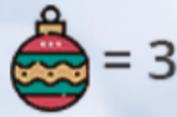
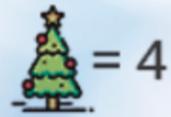
Roger Rodríguez · Artista

Te esperamos en Galería – Café

Fundación Santa Fe de Bogotá,
Avenida - Carrera 9 con calle 119, Bogotá.
del 14 de noviembre al 19 de enero 2024
de lunes a domingo.



Ejercicios



	+		+		+		=
	+		+		+		=
	+		+		+		=
	+		+		+		=

www.ecognitiva.com

Escribe los números correspondientes y suma cada línea.

Laberinto



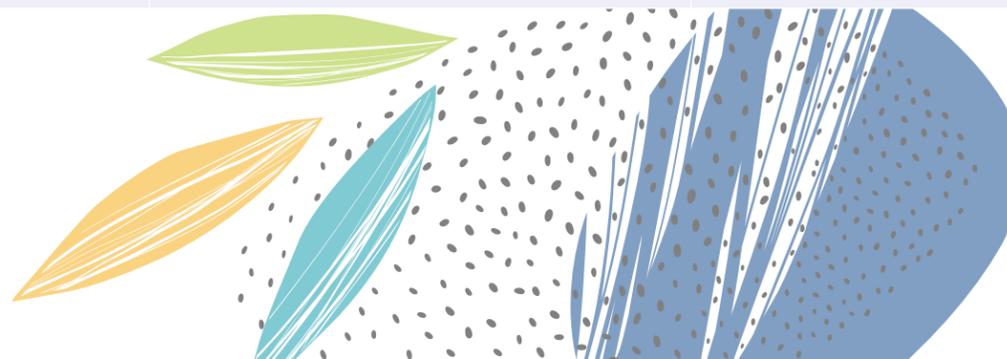
Fuente: www.ecognitiva.com

FUNDACIÓN SANTA FE DE BOGOTÁ

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	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	
Exposición de Arte : mandalas color del cosmos	14 de noviembre	Permanente	Hall del primer piso del Hospital Universitario. Entrada Av. Carrera 9 con calle 119, Bogotá	
Sesión de musicoterapia	Todos los lunes	02:30 p.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	
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... para niños, niñas y adolescentes hospitalizados	Todos los miércoles	10:30 a.m.		
Taller de musicoterapia para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los martes	10:30 a.m.		
Picnic literario: cuentos de navidad	6 de diciembre	10:30 a.m.		
Día de la luz para pacientes hospitalizados	7 de diciembre	10:30 a.m.		
Cine para pacientes: Cine Colombia	11 de diciembre	10:00 a.m. y 2:00 p.m.	Auditorio Rosalba Pacheco	
Novenas navideñas	18 diciembre	12:00 m	Hall del tercer piso	



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:**

