

Boletín **ARTE** *Sano*

Para pacientes, familiares y cuidadores

EDICIÓN
32



Fundación
Santa Fe de Bogotá

51^{AÑOS}

15 DE MARZO - 15 DE MAYO / 2024

SECCIONES

Conociendo a la Fundación **Pág 2**
Generando Valor Superior **Pág 6**
Consejos Saludables **Pág 10**

Música **Pág 14**
Arte **Pág 18**
Entretenimiento **Pág 20**
Prográmese **Pág 22**



¡Nuevo!

Edificio Ambulatorio
Pág 6



Solárium

Un espacio sanador

El Solárium de la Fundación Santa Fe de Bogotá, ubicado en el Piso 9 del Edificio Expansión, es un espacio en el que la naturaleza se integra con el cuidado hospitalario, brindando un ambiente sanador y sostenible para nuestros pacientes, familias y colaboradores.

Coincide con el gran círculo cóncavo de la fachada de ladrillo, el cual tiene la fuerza simbólica de un pulmón que respira, con 4 pisos de altura entre los pisos 9 y 12, este espacio brinda a los pacientes un estímulo para su proceso de recuperación, además los pacientes pueden tener contacto con la naturaleza a través de cabinas protegidas o dentro del jardín; con un área de 57 m² y 8 plantas en forma de gotas que se encuentran entre 5 a 10 metros de altura.

Las plantas que se aprecian en las gotas colgantes no cuentan con tierra, ellas se alimentan mediante el sistema de riego, se agregan fertilizantes y nutrientes, los cuales son absorbidos a través de las raíces que tienen contacto con la tela que las recubre, con esto obtienen lo necesario para vivir.

En el jardín se pueden contemplar diversidad de plantas como Anturios, Aglaonema, Spatifilium, Epidendros, Gardenias, Philodendro Congo, Sansevierias, Singonios, Primavera, Schefflera Variegada, Cordatum y Pescaditos, estas se adaptan a las condiciones de temperatura y humedad del lugar, gracias a la fachada de ladrillo, permite la regulación térmica y entrada de luz natural, reduciendo así los consumos de agua y energía, para el mantenimiento del jardín.

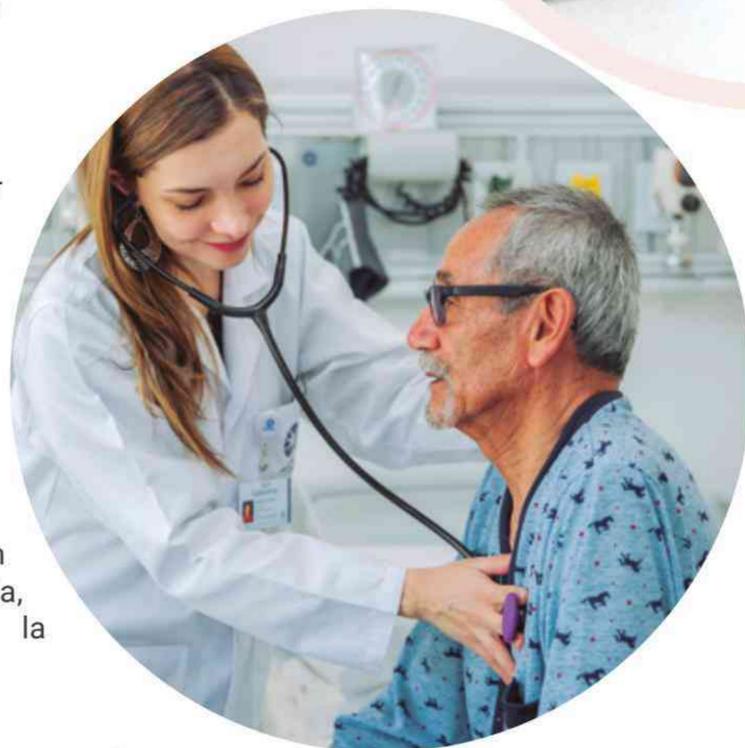
Conoce el Centro Cardiovascular Fundación Santa Fe de Bogotá

¡Crecimos para darte un espacio diseñado para el cuidado de tu corazón!

¿Sabías que, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las enfermedades cardiovasculares son una de las causas principales de mortalidad y discapacidad?

La apertura del Centro Cardiovascular Fundación Santa Fe de Bogotá, se centra en la prevención, detección oportuna y tratamiento de los factores de riesgo de patologías cardiovasculares.

Esta nueva configuración nos permite entregar al paciente la integralidad de servicio, contando con especialistas expertos con una oferta de servicios más amplia, garantizando la oportunidad en la atención y continuidad del servicio.



En el Centro Cardiovascular encontrarás:

-  • Atención de pacientes con patologías cardiovasculares (consulta especializada, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación) a modo de circuito integral de atención.
-  • Centro de referencia en prevención y diagnóstico de enfermedades cardiovasculares.
-  • Un espacio con mayor comodidad y accesibilidad.
-  • Amplia gama de servicios cardiovasculares.
-  • Tecnología de punta para el cuidado de nuestros pacientes.

Encuétranos en:
Carrera 7 No. 123-35,
Edificio Torre 123 • Pisos 3 y 10



NUEVO

Edificio Ambulatorio

La salud como siempre la has querido

Con la finalidad de garantizar mejores desenlaces en salud, con un servicio de valor superior, hemos creado un espacio pensado para ofrecer una experiencia memorable, integral e innovadora.

El Edificio Ambulatorio de la Fundación Santa Fe de Bogotá contará con 12 pisos para diferentes condiciones clínicas, resaltando espacios cálidos, cómodos y ágiles donde cada uno de ellos, ha sido pensado en las características requeridas para cada especialidad.

Centrado en el paciente y su familia para atender patologías que no requieren hospitalizar al paciente.

Un modelo de servicios ambulatorios único que generará una transformación en la prestación de los servicios en salud.

Encuétranos en:
Calle 119 # 7-80



9

Principios Fundamentales



- Centrado en el paciente y su familia



- Apuestas necesarias para el sector salud, diferenciadoras y de vanguardia



- Alineado con colaboradores



- Flexible



- Respetuoso por la imagen fundacional



- Seguridad y calidad



- Sostenible a nivel financiero



- Tecnología

- Responsable ambientalmente



Certificación de la Norma Internacional NTC ISO 14001 del 2015 IQNet

Nuestro compromiso con el medio ambiente

La gestión ambiental de la Fundación Santa Fe de Bogotá tiene como propósito fundamental proteger el medio ambiente, respondiendo a las condiciones ambientales cambiantes en equilibrio con el cuidado de nuestros pacientes, familias, colaboradores, visitantes, aliados estratégicos y todas las partes interesadas.



Foto: Equipo Gestión Ambiental
Fundación Santa Fe de Bogotá

Para ello, trabajamos de manera estructurada en los siguientes componentes:

- 

• La mitigación de impactos ambientales potenciales y efectos adversos de las condiciones ambientales de nuestra institución.
- 

• El cumplimiento de los requisitos legales de la legislación nacional y otros requisitos voluntarios y/o reglamentarios.
- 

• La evaluación sistémica de nuestros procesos con el fin de mejorar el desempeño ambiental con la perspectiva del ciclo de vida.
- 

• El logro de beneficios financieros y operacionales mediante estrategias de economía circular, entre otras.



Foto: Jardín Solariúm · Edificio Expansión · Fundación Santa Fe de Bogotá



Certificación
ISO 14001

Desde 2022 iniciamos el proceso de acercamiento e implementación de la NTC ISO 14001: 2015, con la vinculación de 30 líderes de diferentes áreas de la institución, quienes recibieron formación como auditores internos en los sistemas integrados de gestión HSEQ. De esta manera buscamos fortalecer los procesos asociados a la implementación de esta norma y apalancar los mecanismos de mejora continua de cara a la certificación de nuestro sistema de gestión ambiental.

En 2023, avanzamos con el entendimiento y consolidación del sistema, contando con el liderazgo activo de la alta dirección, lo que nos permitió cumplir con éxito las tareas trazadas y el cronograma definido para la visita de **certificación del ICONTEC, realizada en noviembre y nos certifico como un Hospital con sistema de Gestión Ambiental.**

Características de nuestro Sistema de Gestión Ambiental:



Abarca todas las actividades de la prestación de servicios de salud, incluyendo todas las áreas estratégicas y la operación de las 9 sedes de la Fundación Santa Fe de Bogotá.



Se soporta en una Política Ambiental actualizada, la cual incluye objetivos y criterios relevantes para la protección del medio ambiente como el cumplimiento de requisitos legales y la integración de la cadena de abastecimientos, entre otros.



Integra de manera activa todas las áreas de la Fundación Santa Fe de Bogotá, junto con el liderazgo de la alta dirección, para el cumplimiento de los compromisos establecidos y la mejora continua.



Se alinea con las expectativas globales de sostenibilidad y responsabilidad frente a los impactos ambientales, como con las de nuestros pacientes, comunidades y demás grupos de interés.

Preparémonos para el regreso a clases

Con el final de las vacaciones y las celebraciones del fin de año, las familias nos preparamos para el emocionante regreso a clases. Sin embargo, este período de transición puede ser un desafío para muchos hogares. Para ayudar a las familias en este proceso hemos recopilado una lista de consejos prácticos y efectivos.



1. Diálogo abierto y comprensión: En lugar de ignorar las emociones que surgen con el regreso a clases, fomentar un diálogo abierto entre padres e hijos puede marcar la diferencia. Sentarse juntos y discutir los sentimientos y preocupaciones de cada uno puede aliviar la ansiedad y fortalecer el vínculo familiar.

2. Establecer una rutina sólida: Es clave para una transición sin problemas, desde ajustar horarios de sueño, hasta anticipar una rutina de actividades que incluyan tiempos de tarea, hora de lectura o de trabajo en mesa. **Anticipar una estructura predecible puede ayudar a los niños a sentirse seguros y preparados para enfrentar el nuevo año escolar.**



3. Preparación emocional: Anticipar y abordar posibles desafíos emocionales ayudará a garantizar un regreso a clases tranquilo. Al hablar sobre las preocupaciones o expectativas y celebrar los aspectos positivos, los padres pueden ayudar a sus hijos a enfrentar cualquier situación con confianza y determinación.

4. Organización: Alistar una maleta bien organizada, con todos los útiles necesarios y establecer un espacio de estudio ordenado además de motivarlos y fomentar la anticipación y la responsabilidad desde una edad temprana.

5. Metas motivadoras: Establecer junto con los niños metas realistas y alcanzables es una estrategia para motivarlos a que den lo mejor de sí mismos. Pueden ayudarles a definir metas académicas, personales, deportivas, gustos u oportunidades de mejora en lo que consideren pueden mejorar. Para esto pueden usar mapas de sueños, tableros de metas o crear su propio sistema familiar de objetivos. Al animar a sus hijos a cumplir objetivos con determinación, los padres pueden ayudar a cultivar un sentido de propósito y logro y cultivar la satisfacción de logro más allá de las recompensas o los premios.

6. Participación activa: Involucrarse en la vida escolar de los niños puede marcar una gran diferencia en su experiencia educativa. Al asistir a reuniones de padres y maestros, participar en eventos escolares y apoyar a sus hijos en actividades extracurriculares, los padres pueden demostrar su compromiso con el éxito académico de sus hijos.

7. Celebración del regreso a clases: Finalmente, el regreso a clases no tiene por qué ser solo una tarea pendiente. Al celebrar este momento, con una comida especial o una actividad divertida en familia, los padres pueden crear recuerdos duraderos y emocionantes para todos que llenen de sentido y de propósito el ir al colegio, recordarles a los niños que esta es una experiencia de aprendizaje, que aportara a su desarrollo. Además de explicar por qué para la familia es importante la relación con el conocimiento y el aprendizaje resignificara la experiencia escolar.



Con estos consejos en mente, las familias pueden enfrentar el regreso a clases con confianza y optimismo, sabiendo que juntos están preparadas para enfrentar cualquier desafío que se les presente.

Loncheras y refrigerios saludables

Los tiempos de comida intermedios, llamados loncheras o refrigerios, son fundamentales en una alimentación saludable.

Cada refrigerio y lonchera debería aportar del 10 al 15 % de las necesidades diarias de una persona. En esta época del año donde todos volvemos a la rutina diaria (colegio o trabajo) es importante pensar en preparaciones y alimentos para estas comidas donde se cumpla con los parámetros de una sana alimentación y así, poder obtener la energía y nutrientes necesarios para realizar las actividades diarias, mantener el bienestar físico, favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, gozar de una buena salud y permanecer activos.

Al momento de planear las loncheras o refrigerios es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos y recomendaciones:

- Incluya alimentos de todos los grupos en donde consuma al menos dos de los tres macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas saludables) y además, aporten vitaminas, minerales y fibra.
- Priorice el consumo de alimentos, fuente de proteína, frutas, verduras, cereales integrales, lácteos sin azúcar, frutos secos y semillas.
- Prefiera los snacks preparados en casa, donde incluyas variedad de alimentos frescos y naturales, evitando el exceso de azúcar, sal y grasas saturadas.



- Limite el consumo de productos de paquete, bebidas azucaradas, dulces o golosinas.
- Es importante que en sus loncheras o refrigerios incluya el agua como bebida, antes que cualquier jugo o bebida industrializada.
- Procure incluir diferentes texturas, colores y sabores para hacer más atractivos los alimentos y preparaciones. Si los snacks son para los niños, ten en cuenta sus gustos y preferencias e inclúyalos en los procesos de compra, selección y preparación.
- Establezca una rutina de alimentación donde tengas planeadas tus loncheras o refrigerios por semana, con esto evitaras improvisar y elegir alimentos poco saludables.
- Mantenga limpios los recipientes y utensilios empleados para transportar y almacenar los alimentos, así evitará que se estropeen o se dañen y generen algún tipo de enfermedad o intoxicación.

A continuación, te damos algunos ejemplos de loncheras o refrigerios saludables:

Fruta picada con yogur y granola + agua

Avena casera + sándwich de carne desmechada y verduras + agua

Bastones de zanahoria con tomates Cherry + arepa con queso + agua

Leche + Ponqué casero de zanahoria + pera + agua

Rollitos de tortilla con banano y mermelada casera sin azúcar + kumis + frutos secos (maní, almendras, nueces, etc.) + agua

Programa de Educación Nutricional



La música mi aliada estratégica

Ánimo, sabiduría y consciencia al momento de seleccionar y usar la música, que sea para tu vida una bendición y la mejor aliada.

Aprovechando que estamos iniciando un nuevo año, podemos encontrar en la música una aliada estratégica que nos permita mejorar nuestro bienestar y calidad de vida, a continuación, nos gustaría compartirles algunas actividades cotidianas con las cuales podríamos beneficiarnos.

Música para iniciar el día: puedes seleccionar una lista de canciones para escuchar al iniciar el día y que te permita contagiarte con una dosis de energía y dinamismo.

Música para orar o meditar: según tu enfoque espiritual puedes buscar música que te permita entrar en ese estado contemplativo y de recogimiento. Por ejemplo, música cristiana de adoración; música suave, con sonidos de la naturaleza, con las cuales puedas apoyar tu ejercicio de desarrollo espiritual; también el silencio para muchas personas es la melodía más apropiada para esos momentos.

Música para ayudar a relajar, descansar y/o transitar a sueño: para este ejercicio puedes seleccionar música o sonidos que te ayuden a generar un ambiente apropiado, como por ejemplo el ruido blanco (es un sonido constante y uniforme que contiene todas las frecuencias), los sonidos de la naturaleza o música instrumental que sea lenta y no tenga tantos cambios; también puedes apoyarte de la respiración, realizando inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas.



Música para ejercitarse: puedes seleccionar canciones que sean muy dinámicas, con ritmos movidos y constantes, como, por ejemplo, música electrónica, música urbana, músicaailable, entre otras; estas te permiten concentrarse y sentir que tienes más energía, muy apropiadas para correr, montar bicicleta, levantar peso, bailar, etc.

Recuerda, si estas ejercitándote con auriculares en exteriores, usa un volumen adecuado que te permita escuchar la música y lo que está sucediendo al rededor, para evitar accidentes.

Música para estudiar y concentrarse:

aunque algunas personas pueden estudiar y concentrarse escuchando y hasta cantando música muy rítmica y movida, ésta situación no aplica para todos, algunos necesitan evitar distracciones para poder enfocar la atención (la música en muchas ocasiones puede convertirse en uno de estos agentes negativos), la sugerencia es buscar un espacio ideal para estar cómodo (no tanto como para quedarse dormido) y evitar las distracciones externas; la música que te puede aportar para enfocar la atención puede ser la instrumental, de ritmos y melodías no tan lentas para evitar sentirse arrullado, pero tampoco con tantos elementos que te lleven a desconcentrar.





Música para enfocarse:

es común plantearse nuevos proyectos, metas y propósitos, finalizando o iniciando el año, a veces por necesidad o simplemente por un ejercicio consciente. Lo interesante es que te puedes apoyar de la música para lograrlo, buscando o porque no, inventando canciones que te ayuden a sintetizar intenciones, reproduciéndolas diariamente, usándolas como ese combustible que te impulsa para continuar en esa búsqueda.

Por ejemplo, si tu objetivo es comprar casa, puedes buscar canciones como la casa en el aire, ahora seremos felices, entre otras; que te motiven y recuerden el objetivo. También puedes usar la melodía de una canción que te guste mucho y cambiarle la letra con el propósito que tienes y con el plan de acción que has pensado para conseguirlo; te puede ayudar grabar una nota de voz cantando la letra que creaste con la música de la canción original de fondo y, de esta manera puedes reproducirla cuando desees, esto te ayudará a visualizar, motivarte y enfocarte para alcanzar la meta.

Música para divertirse y fortalecer vínculos:

puedes usar música para expresar tu estado de ánimo o también para modificarlo, si estás cansado, emocionalmente desgastado o si tienes la intención de celebrar o compartir con familiares y/o amigos, busca música con ritmos movidos, bailables, que te inyecten esa dosis de dinamismo que te inviten a bailar y a festejar con tus seres queridos, celebrando la vida y aportando al fortaleciendo de vínculos y lazos socio afectivos.

Por último, no olvides que la música puede ser tu mejor aliada si la usas responsablemente, pero también es posible que pueda generar situaciones no muy favorables como por ejemplo: conflictos con tus vecinos por el abuso del volumen; afecta tu audición escuchar música con audífonos con alto volumen o por mucho tiempo; puede afectar tu estado de ánimo (consciente o inconscientemente), cuando escuchas música que para ti tiene un contenido emocional negativo, por ejemplo, canciones asociadas a situaciones difíciles de tu vida; también el contenido de las letras en ocasiones pueden influir negativamente en la autopercepción, en las relaciones afectivas, en la adquisición de malos hábitos por abuso de sustancias o en algunas conductas sociales, entre otros.

Mg-Mt Hayden Castrillón Mejía
Servicio de musicoterapia,
Fundación Santa Fe de Bogotá
Música al servicio de tu salud



La dimensión de los aliados

· Te esperamos hasta el 5 de mayo del 2024
· Galería – Café, Primer Piso ·
Fundación Santa Fe de Bogotá

La pasión y la creatividad se unen en una valiosa alianza entre un grupo de escultores, quienes deciden combinar esfuerzos y talentos para crear obras de arte en beneficio de otros, marcando así una contribución cultural y humanitaria sin igual.

Provenientes de distintas partes del mundo, estos escultores están impulsados por la misma chispa creativa y la firme convicción de que el arte puede ser un poderoso medio de transformación social. Cada uno de ellos ha dedicado años de su vida para perfeccionar su técnica, nutrir su imaginación y refinar su visión artística.

La unión de estos escultores surge de un encuentro fortuito en una exposición de arte, donde la transformación y la magnitud de su creación se manifiestan en toda su grandeza. Entre estos distinguidos maestros se encuentran Alberto Martínez, Camilo Gaitán Quintero, Federico Gaitán Quintero, Gabriel Beltrán, Mónica González Tobón, Percy Zorrilla y Sandra Hernández.



"Vive la experiencia del dar y descubrirás su magia"

El esfuerzo conjunto de estos escultores va más allá de las barreras culturales y geográficas. Sus obras, deslumbrantes en belleza, técnica y materiales, encuentran hogar en plazas, jardines y espacios públicos alrededor del mundo. Han logrado convertir la escultura en una herramienta de diálogo y reflexión, generando sensibilización y un cambio sanador en aquellos que tienen el privilegio de contemplar sus obras.

Esta alianza humana y artística trasciende la creación de esculturas. También se dedican a generar un espacio motivador e inspirador, irradiando una energía que despierta y expone su propio potencial creativo. A través del arte, construyen puentes y abren nuevas posibilidades en el mundo.

La pasión y la creación de este grupo de escultores en alianza son un testimonio vivo de la capacidad del arte para trascender fronteras y transformar vidas. Su compromiso con la contribución cultural y humanitaria sirve como ejemplo inspirador para el mundo entero. Uniendo sus esfuerzos y talentos, han logrado llevar belleza, esperanza y cambio a quienes más lo necesitan, dejando así un legado perdurable en el tejido social de nuestra humanidad.



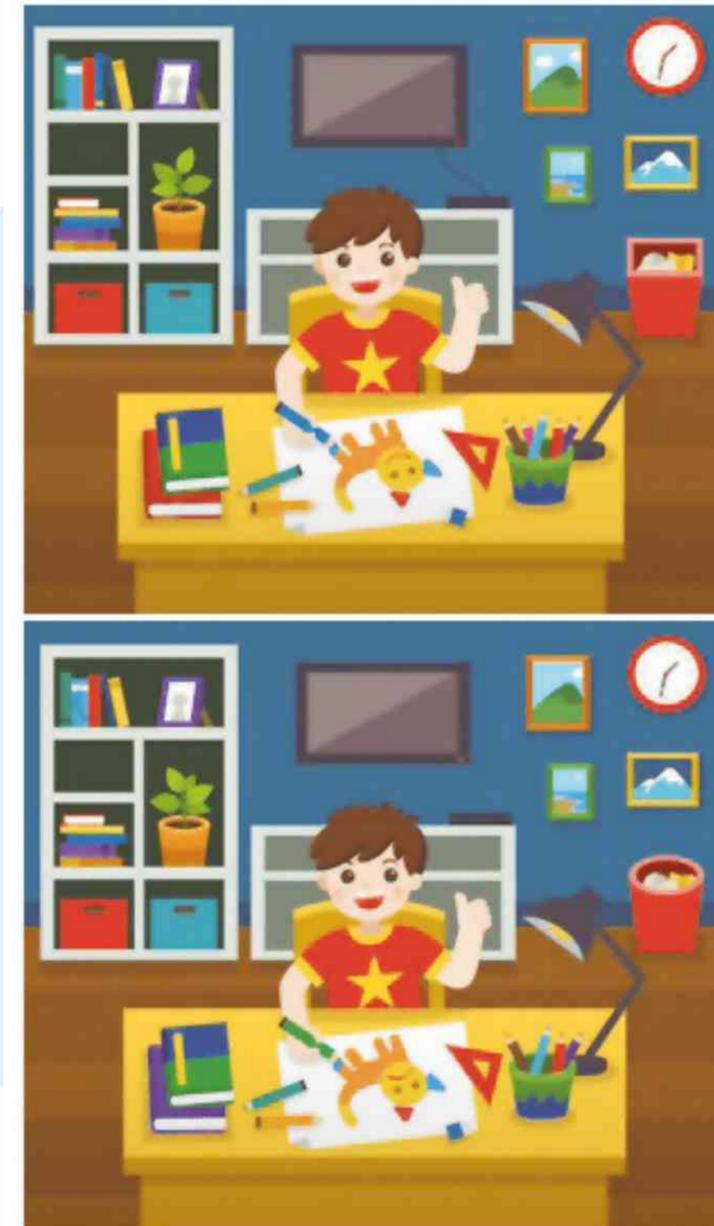
Sopa de letras

✓ Encuentra las siguientes palabras:

- ALIMENTOS
- FRITURAS
- ENFERMEDAD
- VERDURAS
- CEREALES
- LEGUMINOSAS
- OBESIDAD
- GRASAS
- SANO
- DULCES
- GRUPO
- FRUTAS
- TUBÉRCULOS
- ANIMAL
- INFANTIL

H	J	K	F	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E
R	C	E	R	E	A	L	E	S	T	Y	U	I	Q	P	A
S	D	F	U	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N
M	Q	W	T	U	B	E	R	C	U	L	O	S	E	R	I
T	Y	U	A	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	N
L	L	Ñ	S	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	F
E	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	A
G	L	Ñ	Z	X	C	E	V	B	N	M	Q	W	E	R	N
U	T	Y	U	I	O	N	P	A	S	D	F	G	H	T	I
M	J	K	L	Ñ	Z	F	R	I	T	U	R	A	S	X	I
I	C	O	V	B	N	E	M	Q	W	L	E	L	R	T	L
N	Y	B	U	I	G	R	U	P	O	C	O	I	P	A	S
O	D	E	F	G	H	M	J	K	L	E	Ñ	M	Z	X	C
S	V	S	B	N	M	E	Q	W	E	S	R	E	T	Y	U
A	N	I	M	A	L	D	I	O	P	S	A	N	O	A	S
S	D	D	F	G	H	A	J	K	L	Ñ	Z	T	X	C	V
B	N	A	V	E	R	D	U	R	A	S	M	O	Q	W	E
R	T	D	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	S	G	H	J
K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	F	Y
U	I	O	P	A	S	G	R	A	S	A	S	D	F	G	H

Encuentra las 10 diferencias



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	60-1 603 0303 · Ext.5984
	domingo	1:00 p.m.		
Presentación musical: Fundación Allegro	Todos los martes, jueves y viernes	10:00 a.m.	Salas de visita y Hall del 1° y 3° piso	60-1 603 0303 · Ext 5084
Exposición de Arte: esculturas	4 de marzo a 5 de mayo	Permanente	Hall del primer piso del Hospital Universitario Entrada Av. Carrera 9 con calle 119, Bogotá	
Sesión de musicoterapia	Todos los miércoles	02:30 p.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	60-1 603 0303 · Ext.5984
Tiempo de cuentos y literatura para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los lunes	10:30 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría	60-1 603 0303 · Ext.5084
Sesión grupal de musicoterapia para niños, niñas y adolescentes hospitalizados	Todos los miércoles	10:30 a.m.		
Celebremos el día para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los martes	10:30 a.m.		
Sanando el ambiente: talleres con materia reciclado para niños, niñas y adolescentes hospitalizados	Todos los jueves	10:30 a.m.		
Tarde de cine con los voluntarios	Todos los viernes	10:30 a.m.		
Tarde de bingo con los voluntarios	Todos los jueves	02:00 p.m.		
Manualidades con los voluntarios	Tercer jueves de cada mes	02:00 p.m.		
Visitas intrahospitalaria asistidas por perros "amigos de cuatro patas"	Todos los viernes	9:00 a.m.	Hospitalización, ICCAL Y UCIA	
Comemoración de la visibilidad trans Campaña "si soy"	22 de marzo	10:00 a.m.	Hall · Piso 3	

Boletín ARTE SANO

Para pacientes, familiares y cuidadores

Programa de Arte y Entretenimiento • Oficina de Comunicaciones Institucionales

info@fsfb.org.co



Síguenos en nuestras redes sociales:



@fsfb_Salud



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 código QR.

www.fundacionsantafedebogota.com