

Boletín **ARTE** Sano

Para pacientes, familiares y cuidadores

EDICIÓN

34



Fundación
Santa Fe de Bogotá

7 DE DICIEMBRE / 2024 - 7 DE FEBRERO / 2025

SECCIONES

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

- Música **Pág 12**
- Arte **Pág 14**
- Entretenimiento **Pág 16**
- Prográmese **Pág 18**



¡Nuevo!

Edificio Jardín
Pág 4



Así nace nuestra historia en la Fundación Santa Fe de Bogotá.



El 2 de noviembre de 1972 sus seis fundadores suscribieron el acta de Constitución motivados por la idea de crear una institución privada, autónoma, sin ánimo de lucro, que contribuyera a superar la postración en que se encontraba el sector hospitalario colombiano en ese momento.

Entre ellos, el Dr. Alfonso Esguerra (1939-2024), médico visionario y líder excepcional que dedicó su vida a la mejora de la salud en Colombia. Nacido en Bogotá-Colombia, dedicó su vida a mejorar la atención médica y la calidad de vida de sus pacientes.

A lo largo de su carrera, recibió numerosos reconocimientos por su labor, siendo un defensor incansable de la medicina humanizada. Su legado perdura en la labor diaria de la Fundación y en la vida de todos aquellos que tuvieron la oportunidad de conocerlo y ser beneficiados por su trabajo. Su visión nos inspira a continuar la misión de brindar más y mejor salud para Colombia y la Región, siempre poniendo a las personas en el centro de nuestro trabajo.

Hoy, gracias a sus fundadores y al Dr. Esguerra, la Fundación Santa Fe de Bogotá es un referente de cuidado de la salud individual y colectiva con sentido humano, de investigación, educación y sostenibilidad con impacto en miles de personas.

Fundación Santa Fe de Bogotá:

El Sueño de Seis Visionarios que Transformó la Salud de Colombia y la Región

1972, un grupo de seis visionarios dio el primer paso para hacer realidad un sueño: Más y Mejor Salud para Colombia y la región.



Foto: Panorámica de la fachada sur del Hospital Fundación Santa Fe de Bogotá.

“Los Fundadores nos atrevimos a pensar una utopía. Su realidad fue un fenómeno coyuntural, cuyos valores y personalidad fueron fraguados con quienes se unieron a la causa. Su presente es el resultado del esfuerzo de sus integrantes, por realizar un sueño”.

Afirmó el Dr. Alfonso Esguerra Fajardo.

Una institución que ha transformado positivamente la vida de miles de colombianos.

La Fundación Santa Fe de Bogotá
presenta su nuevo

Edificio JARDÍN

Un proyecto que inicio el 4 de abril del 2023, el cual está enfocado en ofrecer espacios sanadores, con la implementación de un diseño en paisajismo con jardines terapéuticos diseñados para el descanso y la sanación, generando un ambiente agradable y confortable.

El nuevo Edificio Jardín se construyó bajo los lineamientos y directrices EDGE, con Certificación EDGE Advanced en diseño.



Con este nuevo proyecto, que inicia sus operaciones en noviembre 2024, no solo avanzamos con el compromiso con el medio ambiente, también promovemos el bienestar integral de los pacientes, familias y colaboradores.

El diseño incorpora iluminación natural, áreas de descanso y espacios que fomentan la sanación, contribuyendo a la experiencia de pacientes y familias.



El Edificio Jardín es una nueva zona de hospitalización, con espacios sanadores **9,068 m² de área construida - 2 pisos.**



Inspirado en tu bienestar, creado para tu cuidado.

Mes de Atención Centrada en la Persona



Mes de la Concientización sobre la Atención Centrada en la Persona es una campaña internacional de creación de conciencia para conmemorar el progreso que se ha logrado para hacer realidad la atención centrada en el paciente, su familia y el equipo humano de los servicios de salud y generar impulso para seguir avanzando.

En la Fundación Santa Fe de Bogotá se conmemora desde el año 2017, el cual es un mecanismo para sensibilizar frente a nuestra cultura Fundacional, generando actividades dirigidas a pacientes, familiares y colaboradores.

Este año se realizaron más de 180 actividades, donde el hospital Serena del Mar, también fue partícipe con más de 50 actividades.

Tuvimos actividades con la participación de los diferentes equipos:

- Comité Asesor de Paciente y familia
- Voluntariado
- Musicoterapia
- Mercadeo
- IMER
- Centro ACV
- Clínica piel sana
- Comité duelo perinatal
- Subdirección de servicio
- Servicio de humanismo y bioética
- Nutrición / Compass
- Gestión social
- Programa de educación al paciente y familia
- Experiencia del paciente y familia
- Línea de quemados
- Trasplantes
- Aliado para tu cuidado
- Dirección de enfermería
- Área de bienestar
- Geriatría
- Gestión clínica
- Gestión ambiental



Hospital: Día de Cefalea en la Fundación Santa Fe de Bogotá:

Atención Integral para el Manejo de Cefaleas Crónicas

Las cefaleas crónicas afectan la calidad de vida de miles de personas.

En la Fundación Santa Fe de Bogotá, el Hospital Día de Cefalea ofrece una solución innovadora y especializada, diseñada para brindar una atención integral y personalizada a quienes padecen de migrañas y cefaleas persistentes.

Nuestro equipo multidisciplinario trabaja de la mano con cada paciente para desarrollar planes de tratamiento efectivos y ajustados a sus necesidades individuales.

Utilizamos tecnología avanzada y métodos de vanguardia para lograr un alivio significativo y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, convirtiéndonos en pioneros de este modelo de atención especializado para cefalea.



Beneficios del Hospital Día de Cefalea:

- Diagnóstico preciso y oportuno.
- Terapias individualizadas de última generación.
- Educación para el autocuidado y la prevención de recurrencias.



Si estás listo para dar el primer paso hacia una vida sin dolor de cabeza, **te invitamos a conocer más sobre nuestro Hospital Día de Cefalea** y a experimentar un cambio positivo en tu vida.



El Departamento de Neurología sigue en crecimiento.

Abrimos el CENTRO AMBULATORIO DE NEUROLOGÍA

A partir de agosto 2024, el servicio de neurología estará en una nueva ubicación para brindarle una atención de mayor calidad y comodidad.

¿Qué significa esto para nuestros pacientes?

Tecnología avanzada: equipos de última generación para diagnósticos más precisos.

Espacios más amplios: mayor confort durante su visita.

Nuevos servicios: ampliación de nuestras capacidades de tratamiento con la Clínica de Toxina Botulínica, el hospital día para cefalea, entre otros.

Este cambio nos permitirá ofrecerles instalaciones más modernas y mejor equipadas.

Circuito integral de atención y un equipo interdisciplinario dedicado a la atención de nuestros pacientes.

¡Más tecnología, más comodidad, mejor atención para el paciente y su familia!



**Conoce cómo llegar al Nuevo Edificio:
Calle 119# 7-14 · Piso 2**

Afimentación consciente en las festividades: disfruta sin excesos

Las festividades de fin de año son una época de alegría, reencuentros con los seres queridos y por supuesto de deliciosa comida. Sin embargo, el placer de alimentarse y disfrutar estos platos variados y apetitosos no debe terminar en excesos o culpa. Es ahí donde la alimentación consciente juega un rol importante, ya que este enfoque te permitirá disfrutar de la alimentación escuchando las señales de tu cuerpo.

¿Qué es la alimentación consciente?

La alimentación consciente (*mindful eating*) es una práctica que permite reconectar con el acto de comer, lo cual no es únicamente ingerir alimentos, si no también el escogerlos y prepararlos. **Es ser consciente de cómo comes, experimentar sabores, olores y texturas, descubrir los pensamientos en relación con la comida y conectar con las emociones, sensaciones y pensamientos que generan.** Así mismo, posibilita diferenciar tus señales de hambre-apetito-saciedad y observar las situaciones que te impulsan a consumir o no un alimento. Igualmente, te permite aceptarte a ti mismo, tu cuerpo y la manera en que te relacionas con los alimentos sin juzgar la experiencia, ni a ti mismo; por el contrario, ser compasivo.



Estos son algunos tips para poner en práctica la alimentación consciente en las festividades de fin de año:



Escucha a tu cuerpo: antes de comer preguntante ¿Tengo hambre o voy a comer por emoción, costumbre o impulso? Esto te permitirá diferenciar tus señales de hambre-apetito-saciedad, lo cual te ayudará a evitar excesos.

Come despacio y sin distracciones: tómate el tiempo para contemplar los alimentos, reconocer los sabores, aromas, colores y combinaciones. Evita tener elementos distractores como celulares, computadores o televisores. Date el tiempo y el espacio para disfrutar lo que comes.



Elige calidad sobre cantidad: Si tienes la posibilidad de escoger en tu plato que comer, prioriza los alimentos que realmente quieres disfrutar y tienen un significado para ti, en vez de llenar tu plato de todo tipo de alimentos.



Disfruta sin culpa: permítete disfrutar de las comidas sin ningún tipo de remordimiento, trata de escoger una porción adecuada y en la que puedas saborear cada bocado. En la alimentación consciente no hay alimentos prohibidos, todo depende del equilibrio y de adecuadas decisiones alimentarias.



Haz pausas durante las comidas: trata de masticar despacio, respirar, bajar los cubiertos entre bocados y así, evaluar si realmente quieres continuar comiendo, o si ya estás satisfecho.

La alimentación debe ser un acto de placer y un espacio para disfrutar y compartir.

¡No desaproveches este gran momento que la vida te da!

Programa de Educación Nutricional

La Magia de la Música en Navidad

La Navidad llega y, con ella, las melodías que nos transportan a momentos de alegría, nostalgia y esperanza. Desde villancicos tradicionales hasta éxitos modernos, la música navideña tiene el poder de crear un ambiente único que realza nuestras experiencias y emociones en esta época tan especial.

La música no es solo un acompañamiento en Navidad; es un lenguaje universal que nos conecta a recuerdos y sentimientos profundamente arraigados. Al escuchar una melodía que nos trae a la memoria momentos con amigos y familiares, podemos experimentar una gama de emociones que nos recuerda la importancia de estas relaciones en nuestra vida. Esta cualidad de la música convierte la Navidad en un momento especial para reconectar con quienes amamos, ya sea físicamente o en pensamiento.

Elige la música que refleje tus sentimientos

La invitación es a que elijas tus canciones navideñas con conciencia. Como hemos mencionado en otras entregas de Artesano, la música que escuchamos puede intensificar nuestro estado de ánimo, por lo que es importante seleccionar melodías que reflejen lo que queremos experimentar en estos días. Si buscas un momento de calma, elige canciones que te transmitan serenidad. En cambio, si deseas algo que encienda el espíritu festivo, opta por melodías que te inviten a bailar y celebrar.



La Navidad como momento de reflexión

La Navidad no es solo una época de alegría, sino también un momento de reflexión y de recordar a quienes no están presentes. En estos momentos, la música puede acompañarnos en nuestras emociones, brindándonos consuelo y ayudándonos a procesar recuerdos. Si sientes nostalgia, elige canciones que te recuerden momentos o personas importantes en tu vida. Compártelas con tu familia o amigos cercanos y aprovecha para conversar sobre el significado que tienen para ti.

La música que une y celebra

La música también es un puente para unir a generaciones. Ya sea cantando villancicos junto a los más pequeños o recordando clásicos junto a los mayores, las canciones navideñas se convierten en un espacio de encuentro y celebración. Aprovecha esta oportunidad para compartir tu música favorita y descubrir la de los demás; quizás encuentres una nueva canción que forme parte de tus tradiciones navideñas en los años por venir.



Haz de la música tu compañera en estas fiestas

Este año, te invito a usar la música como una herramienta para enriquecer cada momento de tus celebraciones navideñas. Piensa en cómo quieres sentirte y elige canciones que alimenten esas emociones. La música es poderosa, y en Navidad, se convierte en un regalo que puedes darte y compartir con quienes te rodean.

¡Música al servicio de tu salud!

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

María paula Alzate

(MARÍA KUNST)

Lleva cinco años explorando la interconexión entre el color, la luz, aquello nos une como humanidad y el óleo como materia siempre viva, metáfora de perpetuidad que se amasa, estira y transforma. Este representa la vida en la obra de la artista, es el paso del tiempo, la longevidad pero también la muerte.

En su trabajo, la hojilla interactúa con el óleo, creando una dualidad entre lo material y lo místico. Inspirada en los valores orientales, encuentra en la hojilla la belleza en la imperfección, la paciencia, el concepto del *wabi-sabi*, el remiendo y la iluminación.

Es en la sutileza, en lo que se dice entre líneas, los matices y las tonalidades, donde invita a descubrir al espectador la profundidad y riqueza de la experiencia visual, siendo este un interlocutor que complementa la obra y que juega con las abstracciones para encontrar en ellas significados y realidades que están ocultas a simple vista.

María Paula ha expuesto regularmente desde 2021 y su obra ha sido incluida en diferentes exhibiciones colectivas en Colombia, Estados Unidos, Japón, Italia y Suecia.



Conoce más
escaneando
este código Qr



AMOR, AQUÍ HAY VIDA

Sobre la exposición:

Si bien estas obras abstractas pertenecen a diferentes series, su temática hace alusión a la relación que tiene la artista con la maternidad, la cual va más allá del arquetipo tradicional.

Cada obra es una puesta en escena, un estar en el mundo, una contenedora de historias frente a la pluralidad y a la celebración de las múltiples facetas de ser madre, desde la biológica hasta la emocional, la simbólica y la elegida como la no-maternidad, que revelan aspectos profundos del amor y el compromiso.

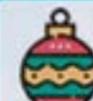
Las obras pueden transitar del dolor al color, capturan la fragilidad y la fortaleza, la intimidad, las pérdidas y el sacrificio, la alegría y la lucha inherente a esta experiencia.

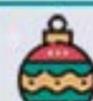
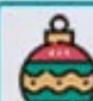


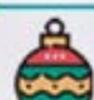
✓ Escribe los numero correspondientes y suma cada línea

 = 4
  = 3
  = 5

							
+	+	+	+	+	+	+	=

							
+	+	+	+	+	+	+	=

							
+	+	+	+	+	+	+	=

							
+	+	+	+	+	+	+	=

✓ Encuentra el camino hacia los regalos en el laberinto.



✓ Observa las siguientes parejas durante 1 minuto.



Luego tapa las imágenes de arriba y une con una línea las parejas que puedas recordar.



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	Teléfono Mayor información
Eucaristías	Martes a viernes	6:30 a.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	601 6 030303 Ext.5984
	Domingo	1:00 p.m.	Sala A del Auditorio Rosalba Pacheco	
Exposición del Santísimo	Miércoles	10:00 a.m. a 12:00 m	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	
Presentación musical Fundación Allegro	Todos los martes, jueves y viernes	10:00 a.m.	Hospitalización, Salas de visita y Hall del 1° y 3° piso	601 6 030303 Ext 5084
Concierto de Piano	Todos los lunes, miércoles y viernes	02:00 p.m.	Hall del tercer piso. Edificio Tradicional	601 6 030303 Ext 5084
Exposición de Arte : Amor, aquí hay vida	Noviembre - diciembre	Permanente	Hall del primer piso del Hospital Universitario. Entrada Av. Carrera 9 con calle 119, Bogotá	
Sesión de Musicoterapia	Todos los viernes	9:00 a.m.	Instituto de Cáncer	601 6 030303 Ext.5984
LA HORA DEL CUENTO Tiempo de cuentos y literatura para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los lunes	11:00 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría	601 6030303 Ext.5084
Celebremos el día de... para niños, niñas y adolescentes hospitalizados	Todos los martes			
Musicoterapia para niños, niñas y adolescentes hospitalizados	Todos los miércoles			
Sanando el Ambiente, talleres artísticos y de educación ambiental para niños, niñas y adolescentes hospitalizados.	Todos los jueves			
Novena navideña para niños hospitalizados	16 al 20 de diciembre			
Taller de Musicoterapia para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los martes			



Tema	Día	Hora	Lugar	Teléfono
Bingo para pacientes	Todos los jueves	02:00 p.m.	Hospitalización	601 6030303 Ext.5084
Actividades lúdicas para pacientes del Instituto de Cáncer	Todos los martes	10:30 a.m.	Instituto de Cáncer	
Rezo del Rosario (Hasta mediados de Diciembre. Se retoma en Febrero)	Martes	3:00 p.m.	Hospitalización	601 6 030303 Ext.5984
Día de las velitas para pacientes hospitalizados	7 de diciembre	05:00 p.m.	Todo el hospital	
Novena de navidad	16 al 20 de diciembre	12:00 m	Hall del tercer piso. Edificio Tradicional	
Visita de Papá Noel - Stand de fotos	18 de diciembre	9:30 a.m. a 10:30 a.m.	Hall primer piso Edificio Expansión	
Ruta 90 de Cine Colombia	20 de diciembre	10:30 a.m. y 2:00 p.m.	Auditorio Rosalba Pacheco	

ESCUELAS

Fundación Santa Fe de Bogotá

EL CONOCIMIENTO FORTALECE
Encuentros educativos para cuidar tu salud.

¿Conoces las Escuelas Fundación Santa Fe de Bogotá?

Son espacios educativos virtuales y presenciales para que te empoderes de tu salud.

Las Escuelas Fundación Santa Fe de Bogotá tienen un solo objetivo, **brindarte transferencia de conocimiento con relacionamiento directo con nuestros especialistas**, quienes podrán resolver tus dudas, hablar de prevención y abordar diferentes temáticas de interés para cuidarte y cuidar a los tuyos.

Se cuenta con seis espacios exclusivos en donde te permitirá obtener aprendizajes, experiencias y tener así un mejor manejo de tu salud de la mano de expertos.



Registra tus datos para unirte a estos espacios exclusivos que tenemos para ti.



¿Has oído hablar de MÁS VIDA?

Es una comunidad digital de pacientes oncológicos, cuidadores y familiares en la red social de Facebook.

Esta red de apoyo ofrece algo más que respuestas



Aquí, encontrarás un espacio de inspiración, motivación y exploración de temas vitales como nutrición, sexualidad, salud mental, prevención, autocuidado, ejercicio, hábitos, entre otros. Además, te rodearás de personas que están viviendo o vivieron lo mismo que tú y están dispuestos a escucharte y aconsejarte en cada experiencia aprendida y vivida.

Cada uno tiene algo único que aportar y cada historia tiene el poder de convertirse en protagonista.

POR ESO... ¡EXISTIMOS PARA QUE LA VIDA SIGA SIENDO MÁS VIDA!

Se parte de MÁS VIDA y suma en cada paso que das



Conoce más escaneando este código Qr

MÁS VIDA

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