Boletín ARTE Sano

Para pacientes, familiares y cuidadores

Fundación Santa Fe de Bogotá

EDICIÓN 35

7 DE MARZO – 7 DE MAYO/2025

SECCIONES

Conociendo a la Fundación **Pág 2**
Generando Valor Superior **Pág 6**
Consejos Saludables **Pág 8**
Música **Pág 14**
Arte **Pág 16**
Entretenimiento **Pág 18**
Prográmese **Pág 20**

¡Nuevas!

Rutas de ingreso

Pág 2

CONOCIENDO LA FUNDACIÓN

Conoce las nuevas rutas de ingreso a la Fundación Santa Fe de Bogotá

Nos encontramos en proyectos de ampliación y restructuración de nuestros espacios. Debido a esto, contamos con nuevas rutas de ingreso.

¡Conoce cómo ingresar!

Desde la Carrera Séptima
(Personas sin movilidad reducida)

Localiza el **Centro de Prácticas de la Universidad de los Andes** ubicado al costado sur de la carrera séptima y atraviesa por encima la nueva cubierta del **Edificio Jardín** para llegar al tercer piso del Hospital Fundación Santa Fe de Bogota.

3er Piso Hospital Fundación Santa Fe de Bogotá

Centro de Prácticas Universidad de los Andes

Escanea el código QR y conoce el recorrido.

¿Cómo llegar al AMA (Asociación Médica de los Andes) desde la Fundación Santa Fe de Bogotá?

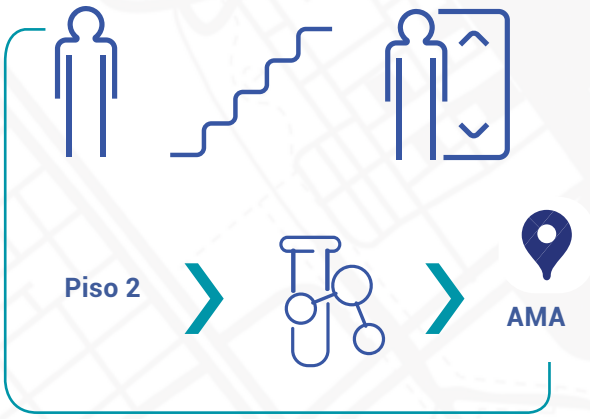
Ubica cualquiera de las entradas que conducen al hospital (por la séptima o por la novena).

Si entras por la séptima, llegarás al piso 3 del hospital.

Desde este punto, dirígete al piso 2 en ascensor o en escaleras. Posteriormente, ubica los laboratorios; al lado de ellos hay una entrada que tiene conexión directa con la **Asociación Médica de los Andes (AMA).**

Si entras por la carrera novena, sube por las escaleras del Hospital o dirígete en dirección sur y ubica los ascensores al fondo del Hospital.

Llega al segundo piso y camina hasta los laboratorios; dirígete al Juan Váldez, continúa el trayecto y ubica la recepción de Edificio Jardín; al lado de esta, hay una entrada que tiene conexión directa con el edificio Asociación Médica de los Andes (AMA).



¡Atraviesa el pasillo y has llegado!

Escanea el código QR y conoce el recorrido.

Si ingresas por el parqueadero desde la Calle 116 con Carrera Séptima

Personas con movilidad reducida y **personas que parquean sus vehículos en el parking** de la Calle 116

1. Ubica los ascensores o las escaleras y **dirígete al sótano 1** desde cualquier piso del parqueadero en el que te encuentres.
2. Al llegar al sótano 1, camina hacia la izquierda y vuelve a girar a tu izquierda.
3. Camina derecho, pasa por la rampa y gira hacia la izquierda.
4. Camina en línea recta hacia la entrada por las franjas peatonales de color amarillo ubicadas en los costados **hasta encontrar la entrada al Hospital.**

Escanea el código QR y conoce el recorrido.

GENERANDO VALOR SUPERIOR

Oficina de Atención a Pacientes Internacionales

Honramos el legado de nuestros Fundadores: 52 años de compromiso con la salud y el bienestar.

Desde 1972, nuestra institución se ha comprometido con la salud y el bienestar de nuestros pacientes y sus familias, brindando atención integral durante todo el proceso de cuidado. No solo hemos servido a los colombianos, sino que también hemos extendido nuestra atención a toda la región.

Recientemente, inauguramos la nueva Oficina de Atención a Pacientes Internacionales, un espacio diseñado para ofrecer una atención personalizada a pacientes de diferentes partes del mundo.

Esta oficina estará disponible de lunes a viernes, de 6:30 a.m. a 6:00 p.m., y los sábados de 8:00 a.m. a 12:00 m.

Contamos con un equipo altamente capacitado, dirigido por nuestra jefe de Enfermería, quien coordina esta oficina, junto a un médico, cuatro asistentes y un auxiliar administrativo. **Ellos brindarán atención presencial y acompañamiento continuo.** Además, ofrecemos **soporte telefónico 24/7,** garantizando atención constante para resolver cualquier solicitud de nuestros pacientes.

Ubicación: Hospital Universitario Fundación Santa Fe de Bogotá - Primer Piso, Edificio Expansión (junto a los ascensores).

Conoce más escaneando este código QR.

GENERANDO VALOR SUPERIOR

NO a Bajar de Peso
SÍ al Control del Peso

Pero ¿Es realmente necesario enfocarnos en bajar de peso? y, **¿Qué hábitos y actividades físicas son los más adecuados para empezar a trabajar nuestro cuerpo de la mejor manera?**

Cada inicio de año nos trae un aire de motivación y energía renovada que muchos de nosotros queremos aprovechar para mejorar nuestra salud física. La meta que muchos nos planteamos es alcanzar ese **"peso ideal"** y empezar a cuidar nuestros hábitos por unos más saludables.

En primer lugar, no es necesario centrarse exclusivamente en reducir los números de la balanza, ya que una reducción abrupta y desmedida puede acarrear problemas de salud a largo plazo. No debemos ver la pérdida de peso como algo positivo en sí mismo; lo importante es comprender que el control del peso es mucho más relevante para nuestra salud. Un control que podemos medir, evaluar y ajustar de manera constante.

Para comenzar a cumplir nuestros objetivos, es fundamental iniciar con una fase de diagnóstico: una evaluación honesta y real de nuestro estado físico. Este análisis, realizado por un experto, nos ayudará a maximizar los beneficios del ejercicio adecuado, adaptado a nuestras necesidades y que genere resultados consistentes día tras día, antes de sugerir algún ejercicio podrá evaluar cómo está tu salud y darte a conocer qué actividades son positivas para ti y cuáles pueden ser perjudiciales.

El cuerpo es único y no todos estamos diseñados para realizar todas las actividades, factores como la edad, los antecedentes de salud familiares, enfermedades de base, hábitos de vida y el trabajo determinan nuestras posibilidades.

Identificar nuestros límites y definir el camino a seguir a lo largo del año, asegurará que no perdamos la motivación y convirtamos la actividad física en parte integral de nuestra vida.

Para mantener la motivación, es crucial que los objetivos y metas que nos fijemos sean específicos y a corto plazo. Estas metas deben ser claras y medibles, con un enfoque concreto, para que podamos alcanzarlas de manera efectiva. De esta manera, podremos adaptarnos al ritmo de nuestro cuerpo y a sus necesidades. Recuerda que cada cuerpo se adapta de manera diferente al ejercicio, por lo que, realizar esfuerzos controlados y con niveles de intensidad moderados puede ser la clave para lograr el éxito a largo plazo.

Disfruta de todas las actividades y trata de experimentar con deportes y alternativas diferentes para encontrar un gusto que te motive en cada paso de tu camino a una vida más activa.

Agenda tu cita con Medicina del Deporte en:
www.fsfbcitas.com

Disfruta tu actividad física,
disfruta tu camino
y disfruta tus metas.

CUIDA tu SALUD

Amplía información con nuestro Video Podcast Cuida tu Salud

@fsfbsalud

CONSEJOS SALUDABLES

Programa de
Educación Nutricional

Tips de Nutrición y Alimentación 2025

Iniciar el año implica muchos propósitos y metas nuevas por cumplir, dentro de ellas está el interés por mejorar los hábitos de vida saludable como la alimentación, la actividad física, el adecuado descanso, etc. Sin embargo, es importante conocer y saber de qué manera iniciar, ya que cada individuo cuenta con características biológicas diferentes, lo que va a incidir en el manejo de cada uno de los hábitos que desee adquirir.

En cuanto a la alimentación, se recomienda no realizar restricciones y/o dietas extremas las cuales pueden llegar a tener un efecto no favorable en nuestra salud. Por esta razón, incluiremos dentro de este apartado algunas recomendaciones nutricionales básicas y generales para iniciar de la manera correcta.

Recomendaciones que debes tener en cuenta según los grupos de alimentos:

Proteínas:

- Asegura 1 porción en cada tiempo de comida principal (desayuno, almuerzo y cena) como: huevo, queso bajo en grasa, pescados (tilapia, mero, róbalo, trucha, salmón, atún fresco) o carnes como pollo, pavo, cerdo, res, ternera.
- Consume carnes magras; retira la grasa visible y la piel del pollo y del pescado.
- Disminuye el consumo de embutidos (salchichas, jamón, mortadela, etc.) y productos enlatados.

Leche y productos lácteos:

- Recuerda que la leche y sus derivados son fuente importante de proteína, calcio y fósforo.
- Prefiere estos productos descremados como kumis o yogurt sin azúcar y bajos en grasa, igualmente prefiere los quesos bajos en grasa.

Verduras:

- Consume 2 porciones de verdura al día.
- Prefiere el consumo en crudo por su alto contenido en fibra, vitaminas y minerales.
- Evita añadir salsas o aderezos industrializados, prefiérelos de manera natural o con aderezos preparados en casa.

Frutas:

- Consume 3 porciones de fruta al día.
- Prefiere el consumo de frutas enteras o picadas para aprovechar mejor su contenido de fibra.
- Evita el consumo de frutas en jugo, en conserva o en almíbar.

Carbohidratos:

- Reduce el consumo de carbohidratos simples tales como azúcar de mesa, miel, panela, mermelada, productos de pastelería, dulces y gaseosas.
- Prefiere los carbohidratos complejos como cereales integrales (pan, arepa, tostadas, tortillas, galletas, arroz, integral, pasta integral), leguminosas (Frijol, garbanzo, lenteja) plátanos, papa o tubérculos.

Grasas:

- Prefiere las preparaciones asadas, guisadas, a la plancha, al vapor o a la parrilla; disminuye o evita el consumo de alimentos como crema de leche, mantequilla, margarina, mayonesa, queso crema, aceite de coco.
- Para la preparación de los alimentos prefiere aceites como el de canola, soya, girasol o maíz. El aceite de oliva puedes utilizarlo a manera de aderezo o en cocciones a temperatura muy baja.
- No reutilices el aceite.

Recomendaciones adicionales:

- Procura llevar una alimentación fraccionada en 5 tiempos de comida con porciones adecuadas (desayuno, nueves, almuerzo, onces, cena).
- Mastica bien los alimentos para favorecer la digestión y absorción de nutrientes.
- Mantén horarios fijos de alimentación.
- Para la preparación de alimentos utiliza condimentos y especias naturales como laurel, tomillo, ajo, orégano, cilantro, etc.
- Consume los alimentos en un ambiente tranquilo y agradable.
- No realices otra actividad al momento de consumir los alimentos, apaga o deja a un lado dispositivos electrónicos, juegos, etc.
- Los requerimientos nutricionales son individuales, por lo que es importante asistir a una valoración con el profesional en nutrición para ajustar la alimentación, aún más cuando existe la presencia de alguna enfermedad.

¡Disfruta de tus comidas y **conecta con ese momento tan especia**l que es el placer de comer!

Que no se quede en un propósito:

Usa la música para cumplir tus **metas este año**

Cada inicio de año, con el entusiasmo de un nuevo comienzo y la posibilidad de abrir un nuevo ciclo en nuestras vidas, nos prometemos grandes cambios.

En la cultura popular, algunos propósitos muy comunes aparecen en libros o programas de televisión, como hacer ejercicio, dejar de fumar, aprender un nuevo idioma o comer saludable. Sin embargo, muchas veces los abandonamos apenas unos días después de haber comenzado a trabajar en ellos. **Pero ¿por qué nos cuesta tanto comprometernos con nosotros mismos?**

La respuesta está en nuestro cerebro: tendemos a preferir recompensas inmediatas en lugar de beneficios a largo plazo. Por eso, es más tentador decir "solo cinco minutos más" en lugar de levantarnos temprano para hacer ejercicio, o justificar un hábito poco saludable con la frase "uno al año no hace daño". Sin una estrategia adecuada, esa motivación inicial que nos impulsa a cambiar se desvanece rápidamente, alejándonos de metas como mejorar nuestra salud o nuestra apariencia.

La clave: convertir el esfuerzo en placer.

Para mantener los buenos hábitos, es fundamental hacerlos más atractivos.

Aquí es donde la música puede convertirse en tu mejor aliada.

Varios estudios han demostrado que la música potencia el rendimiento en diversas actividades, como el deporte o el estudio, ayudando a las personas a mantenerse enfocadas y motivadas.

¿Por qué no aplicarlo también a tu rutina diaria?

Por eso, desde el servicio de Musicoterapia te dejamos algunas recomendaciones para usar la música a tu favor:

Crea playlists energizantes para entrenar, trabajar o concentrarte.

Usa música relajante para evitar el estrés y mantener la calma en momentos de tentación, especialmente cuando intentas eliminar un hábito no saludable.

Usa la música como un disparador de hábitos.

Asocia una canción o un tipo de música con una actividad específica. Por ejemplo, escucha la misma canción motivadora antes de empezar a hacer ejercicio o una melodía relajante antes de dormir. Esto ayuda a crear una rutina automática en tu cerebro.

Configura alarmas musicales.

En lugar de usar un sonido molesto para despertarte, elige una canción animada que te llene de energía por la mañana. También puedes programar recordatorios con música para otras actividades, como meditar o salir a caminar.

Recompénsate con música.

Después de completar una tarea difícil, escucha tu canción favorita como recompensa. Esto refuerza la idea de que el esfuerzo tiene un beneficio placentero.

Renueva tus playlists constantemente.

Escuchar las mismas canciones puede volverse aburrido. Cada mes, actualiza tus listas con nueva música para mantener la emoción y la novedad.

Canta o tararea tus canciones favoritas.

Cantar libera endorfinas y reduce el estrés. No importa si lo haces bien o mal, lo importante es disfrutar el momento y llenarte de energía.

Este año, no dejes que tus propósitos se queden en simples promesas. **¡Acompáñalos con la mejor banda sonora y conviértelos en un estilo de vida!**

¡Música al servicio de tu Salud!

Rafael Camilo Maya Castro
Servicio de Musicoterapia
Gestión Social
Fundación Santa Fe de Bogotá

“Un Viaje a través del Paisaje”

Dionisio Araújo Vélez

Abogado, político y dirigente gremial, Dionisio Araújo Vélez ha cultivado con esmero su pasión por la pintura, convirtiéndola en un refugio donde explora la belleza y la creatividad. Con una trayectoria artística que se remonta a su infancia, Araújo Vélez ha perfeccionado su técnica y buscado su estilo propio, sin descuidar nunca sus deberes profesionales.

Su formación artística comenzó en el taller de la pintora española Rosa Álvarez, donde aprendió las primeras técnicas. Posteriormente, se matriculó en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de la Sabana, donde profundizó en su conocimiento y habilidades artísticas.

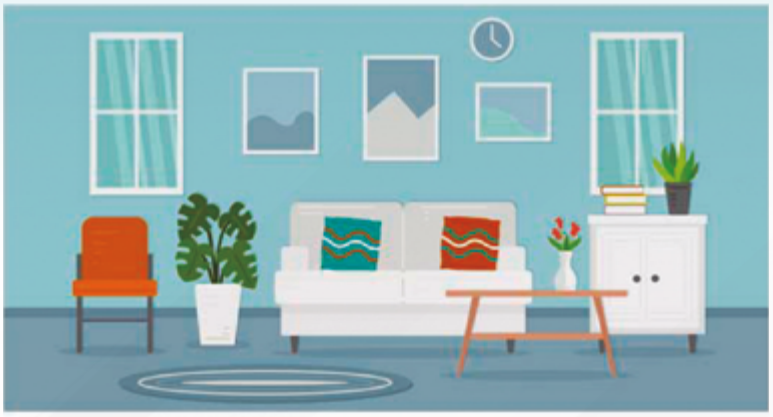
La pintura de Araújo Vélez es un viaje a través del color y la textura.

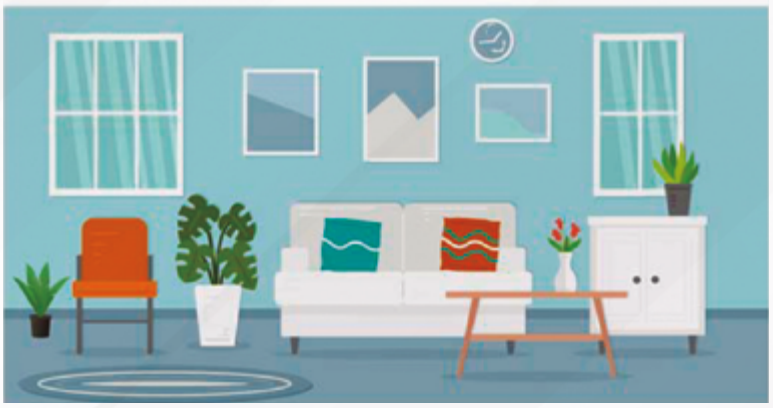
Con una paleta vibrante y una técnica que combina la espátula y el pincel, crea imágenes que evocan la belleza y la emoción. Sus obras, que abarcan desde la figuración a la abstracción, son un reflejo de su personalidad y su visión del mundo.

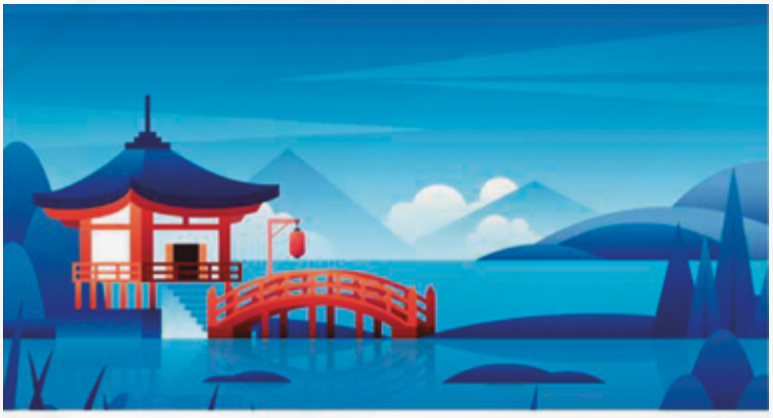
En esta exposición, se presentan algunas de las obras más destacadas de Dionisio Araújo Vélez, que dan testimonio de su talento y su dedicación a la pintura. A través de sus obras, invitamos al espectador a sumergirse en un mundo de color y emoción, y a descubrir la belleza que se esconde en cada pincelada.

Fundación Santa Fe de Bogotá,
Avenida carrera 9 con calle 119, Bogotá.
Galería – Café · Primer piso

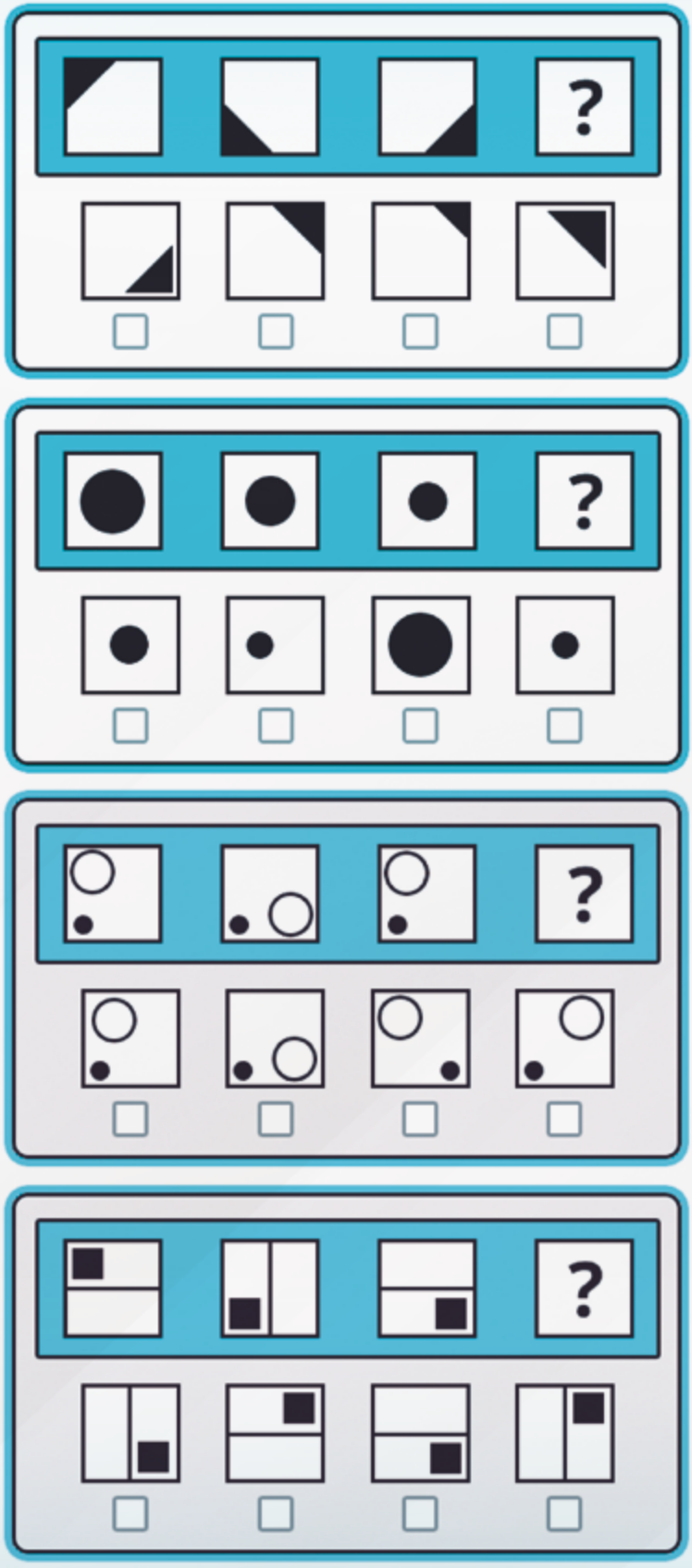
Encuentra las 7 diferencias:







Series lógicas con figuras. Marca la opción correcta x:



Fuente: www.ecognitiva.com

Programación dirigida a pacientes, familiares, cuidadores, visitantes y colaboradores.

Tema	Día
Eucaristías	Martes a viernes
	Domingo
	Miércoles
Rezo del Rosario	Martes
Exposición del Santísimo	Miércoles
Imposición de la ceniza	Miércoles 5 de marzo
Viacrusis para los pacientes	Miércoles 16 de abril
Vigilia pascual: Aleluya el Señor Resucitó	Sábado 19 abril
Presentación musical. Fundación Allegro	Todos los martes, jueves y viernes
Concierto de Piano	Todos los lunes, miércoles y viernes
Exposición de Arte: Un viaje a través del paisaje	Febrero - abril
Sesión de musicoterapia	Todos los martes
Sesión de musicoterapia	Todos los viernes
LA HORA DEL CUENTO Tiempo de cuentos y literatura para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los lunes
Celebremos el día 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
Bingo para pacientes	Todos los jueves
Actividades lúdicas para pacientes del Instituto de Cáncer	Todos los martes
Visitas Intrahospitalarias asistidas por perros entrenados	Lunes 10 de marzo
Visitas Intrahospitalarias asistidas por perros entrenados	Lunes 24 de marzo

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.

	Hora	Lugar	Teléfono
	6:30 a.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	(601) 6030303 Ext.5984
	1:00 p.m.	Auditorio Rosalba Pacheco, piso 7	
	12:15 p.m.	Transmitida a pacientes por medio de QR - Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	
	3:00 p.m.	Hospitalización	
	10:00 a.m. a 12:00 m	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	
	7:00 a.m. a 12:00 m	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	
	9:00 a.m. a 12:00 m	Recorrido por el hospital	
	12:00 m	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, piso 2	
	10:00 a.m.	Hospitalización, Salas de visita y Hall del 1° y 3° piso	(601) 6030303 Ext.5084
	02:00 p.m.	Hall del tercer piso. Edificio Tradicional	
	Permanente	Hall del primer piso del Hospital Universitario. Entrada Av. Carrera 9 con calle 119, Bogotá	
	11:30 a.m.	Hospitalización, piso 2	601 6 030303 Ext.5984
	9:00 a.m.	Instituto de Cáncer	
	11:00 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de Pediatría	(601) 6030303 Ext.5084
	02:00 p.m.	Hospitalización	
	10:30 a.m.	Instituto de Cáncer	
	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	Hospitalización	

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.

MÁS VIDA

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.

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

Vigilado Supersalud