

Boletín **ARTE** *Sano*

Para pacientes, familiares y cuidadores



Fundación
Santa Fe de Bogotá



Fundación
Santa Fe de Bogotá

EDICIÓN

40

SEPTIEMBRE
NOVIEMBRE/2026

SECCIONES

Conociendo a la Fundación **Página 2**

Generando Valor Superior **Página 8**

Fundación Contigo **Página 18**

Consejos Saludables **Página 22**

Música

Arte

Entretenimiento

Programase

Página 24

Página 28

Página 30

Página 32



¡Testimonio!

Conoce la historia
de Andrea Renaud

Página 8

Un nuevo espacio para seguir adelante

El Centro de Infusiones del Departamento de Neurología fortalece el acompañamiento a pacientes que requieren tratamientos especializados, ofreciendo continuidad en su cuidado en un entorno diseñado para su bienestar.

Detrás de cada tratamiento neurológico hay una persona que quiere seguir disfrutando de su vida. Una madre que desea compartir más tiempo con sus hijos, un abuelo que anhela conservar su independencia, un joven que quiere continuar con sus estudios o un trabajador que espera regresar a sus actividades cotidianas.

Cuando una persona vive con una enfermedad neurológica, mantener la continuidad de su tratamiento puede marcar la diferencia en su calidad de vida. Recibir la terapia indicada en el momento oportuno, con el acompañamiento de un equipo especializado, contribuye a controlar la enfermedad, prevenir complicaciones y brindar mayor tranquilidad tanto al paciente como a su familia.

Con ese propósito, la Fundación Santa Fe de Bogotá pone a disposición de sus pacientes el **Centro de Infusiones del Departamento de Neurología**, un espacio creado para ofrecer tratamientos especializados, seguimiento continuo y una atención coordinada para personas con enfermedades del sistema nervioso que requieren terapias de infusión y otros tratamientos intravenosos.



Imagen: Equipo Centro de infusiones.

Un servicio pensado para acompañar cada etapa del tratamiento

El Centro de Infusiones atiende a pacientes que requieren terapias intravenosas para diferentes enfermedades neurológicas, entre ellas migraña y otras cefaleas primarias, esclerosis múltiple, enfermedades neuromusculares, trastornos autoinmunes con compromiso neurológico y otras condiciones que requieren manejo especializado.

Cada tratamiento es supervisado por especialistas en Neurología y acompañado por personal de enfermería con entrenamiento avanzado, permitiendo una atención segura, coordinada y personalizada. Además de administrar el tratamiento, el equipo realiza un seguimiento cercano a la evolución de cada paciente, favoreciendo la continuidad de su cuidado y respondiendo oportunamente a sus necesidades.

Un entorno que también hace parte del cuidado

La experiencia de quienes reciben atención en salud también está influenciada por el lugar donde son atendidos. Por eso, el Centro de Infusiones fue concebido como un espacio confortable y tranquilo, pensado para ofrecer bienestar durante cada sesión de tratamiento.

Cada detalle busca que pacientes y familias se sientan acompañados durante el proceso, mientras el equipo asistencial realiza un seguimiento permanente que permita evaluar la evolución clínica y realizar los ajustes que sean necesarios.



"Nuestro propósito es que cada paciente no solo reciba un tratamiento, sino que sienta que estamos a su lado".

Dr. Saul Reyes:

Ubicación:
Avenida carrera 9 con calle 119 - Bogotá
Primer piso – Edificio Expansión.
Horario de atención:
lunes a viernes (días hábiles),
de 7:00 a.m. a 5:00 p.m.

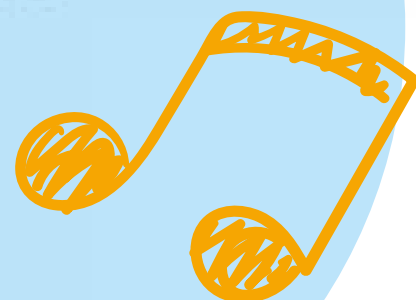
Cuidar también es acompañar

Cuando la música también cuida:

la experiencia de la musicoterapia en la Fundación Santa Fe de Bogotá.

La música no solo entretiene: también comunica, acompaña y genera bienestar. En la Fundación Santa Fe de Bogotá, la musicoterapia hace parte de una atención centrada en la persona, reconociendo sus necesidades, preferencias, historia y experiencias para construir experiencias musicales acordes con aquello que está viviendo.

Cuando pensamos en un hospital, normalmente imaginamos consultas, medicamentos, exámenes y tratamientos. Sin embargo, la salud también está relacionada con aspectos emocionales, sociales y humanos que influyen en la manera en que las personas viven una experiencia de enfermedad o recuperación.



Por esta razón, cada vez más instituciones de salud han comenzado a incorporar estrategias que buscan hacer de la experiencia hospitalaria un proceso más cercano y humano. Una de ellas es la musicoterapia, una disciplina que utiliza experiencias musicales dentro de un proceso terapéutico profesional, orientado a objetivos específicos y a las necesidades de cada persona.

En la Fundación Santa Fe de Bogotá, este servicio hace parte del programa **Arte Sano**, una iniciativa que integra el arte dentro de los procesos de atención. A través de experiencias musicales desarrolladas en diferentes áreas del hospital, la musicoterapia acompaña a pacientes, familiares y colaboradores, generando espacios de expresión, conexión y cuidado.

Más que sonidos: una forma de comunicación.

La música tiene algo especial: puede transmitir emociones incluso cuando no encontramos las palabras adecuadas para hacerlo. Una melodía puede evocar recuerdos, generar tranquilidad, despertar alegría o acompañar momentos difíciles, aunque la experiencia que produce puede variar según la historia, las preferencias y las experiencias de cada persona.

Por eso, además de ser una expresión artística, la música puede entenderse como una forma de comunicación emocional. A través de ella se crean vínculos, se comparten experiencias y se fortalecen las relaciones humanas.

Dentro del entorno hospitalario, esta capacidad adquiere un significado aún más importante. La música permite acercar a pacientes, familias y profesionales de la salud, generando momentos



de escucha, empatía y acompañamiento que contribuyen a una experiencia más cálida y humana.

En musicoterapia, estas posibilidades de la experiencia musical son facilitadas por el profesional de acuerdo con los objetivos terapéuticos y las necesidades de cada persona.

Música para el bienestar

Los beneficios de la musicoterapia van más allá de la experiencia emocional. Diversas investigaciones han encontrado que las intervenciones musicales pueden contribuir a disminuir niveles de ansiedad y estrés, mejorar la percepción de bienestar y favorecer estados de relajación durante procesos médicos y hospitalarios.

Asimismo, existe un creciente interés científico por comprender cómo la música puede influir en aspectos fisiológicos relacionados con el bienestar, como la regulación emocional, la tranquilidad durante procedimientos clínicos y el confort de los pacientes. Aunque la musicoterapia no sustituye los tratamientos médicos, puede integrarse de manera complementaria al proceso de atención y contribuir al afrontamiento de algunas de las experiencias asociadas a la enfermedad y la hospitalización.

Una experiencia que pone a las personas en el centro

Más allá de los resultados que muestra la evidencia científica, el valor de la musicoterapia también se expresa en los momentos y experiencias que construyen las personas durante el proceso terapéutico.

Una canción conocida, una guitarra en una habitación o una melodía compartida pueden transformar por unos minutos el ambiente hospitalario y recordar que detrás de cada diagnóstico existe una persona con emociones, historias y recuerdos.

La experiencia de la Fundación Santa Fe de Bogotá muestra que el cuidado también puede construirse desde el arte, la sensibilidad y la comunicación. En este escenario, la musicoterapia acompaña a las personas en sus procesos de atención y recuperación, reconociendo que detrás de cada diagnóstico hay una historia, emociones, vínculos y experiencias que también hacen parte del cuidado.

En este escenario, la música se convierte en una compañera de viaje que ayuda a hacer más llevaderos los procesos de atención y recuperación.

Queremos leerte!

La música está presente de maneras diferentes en la vida de cada persona. Hay canciones que nos acompañan en momentos importantes, melodías que nos traen recuerdos o instrumentos que siempre hemos admirado.

¿Cuál es esa canción que te transmite tranquilidad? ¿Tienes un instrumento musical favorito o alguno que siempre hayas querido aprender a tocar?

Comparte tu respuesta y conversemos sobre el poder que tiene la música para conectar con nuestras emociones y experiencias.



Musicoterapia@fsfb.org.co

Un día menos es un día más en el tratamiento contra el cáncer

Entrevista Andrea Renaud McCausland.

Andrea Renaud McCausland, paciente diagnosticada con cáncer de colon en 2023, el cual ya venció, quiso abrir su corazón a nuestro Boletín Artesano. Después de esta experiencia, Andrea, quien nació en Venezuela y vive en Barranquilla, quiso trabajar porque cada vez más personas pudieran conocer más sobre su proceso con el cáncer y ser un apoyo para todos ellos.

Andrea cuéntenos un poco sobre ¿cómo fue el diagnóstico y en qué etapa?

El tipo de cáncer que me detectaron fue el de colon etapa 3. Es una historia larga la cual se tardó sus meses pero todo comenzó cuando fui a un chequeo ginecológico para ver cómo estaba mi fertilidad. Al realizarme esos exámenes de sangre la ginecóloga se dio cuenta que tenía el hierro bajo, la cual me refirió de manera muy tranquila donde un hematólogo. Al recibir mis exámenes, se dio cuenta que tenía una anemia, pero que era una muy rara porque yo comía saludable y no tenía síntomas. El doctor que me atendió no me suministró hierro de manera automática, sino que quiso

correr la milla extra y ver qué estaba pasando dentro de mí cuerpo y qué se estaba absorbiendo todas las vitaminas y minerales. Después de muchos meses en exámenes, decidió hacerme una colonoscopia y fue allí donde me descubrieron el cáncer.

¿Por qué eligió a Fundación Santa Fe de Bogotá para realizar el tratamiento?

Escogí la Fundación Santa Fe de Bogotá porque el médico que me realizó la colonoscopia me recomendó a un doctor extraordinario de la Fundación, pero más allá, recuerdo que cuando salí de la consulta, muy confundida, sin conocer este medio, le pedí a Dios que me mostrara si Bogotá era mi camino, y tuve muchas confirmaciones, todo decía: Bogotá, Fundación Santa Fe.

¿Qué encontró en Fundación Santa Fe de Bogotá para confiar en el éxito del tratamiento?

Cuando llegué a Bogotá, la secretaria del Doctor Rafael Duperly me atendió de una manera tan, tan, tan hermosa. Y luego, al entrar muy asustada a la consulta con este médico que no conocía, el cual llevaba un tapabocas, recuerdo que en un momento me puse a llorar desesperadamente y él se bajó el tapabocas y me dijo: "Mírame para que me conozcas, quiero decirte que yo opero para vida, y no para la muerte", y sentí que fue el mismo Dios hablándome. Me trajo paz y confirmación que estaba en el lugar correcto con el médico indicado.





¿Por qué considera que el cáncer cambió su vida?

Una de las razones por las cuales considero que el cáncer cambió mi vida es porque me llevó a entender que el trabajo no lo es todo, y que todo el resto de las cosas que yo llamaba importantes (las cuales son), no iban primero que yo. Primero debo cuidarme a mí, como dicen en los aviones, 'ponte la máscara primero tu y cuando la tengas puesta, ayudas a los que están a tu lado'. Entonces aprendí a cuidarme primero a mí.

¿Qué quisiera decirles a las personas que han sido diagnosticadas con cáncer y tienen un tratamiento activo en estos momentos?

Quiero decirles que no están solos. Algo que he aprendido de Dios es que Dios no es un mago, Dios es un Padre. Y Él está ahí para ser ese Padre que nos acompaña en todo momento para transitar el proceso. Entonces: no estamos solos.

Del mismo modo, que entiendo cuando todos decimos "no quiero pasar por esto, no quiero más quimio, no quiero más efectos secundarios, vómitos, mareos, no quiero" y los entiendo porque yo misma quise tirar la toalla pero mi mamá un día me dijo unas palabras muy sabias que se me quedaron grabadas, "Andre, piensa que cada día que pasa es un día menos para que culmines el proceso". Entonces cuando ya no quería más quimio, más pastillas, más nada, hacía el esfuerzo y decía: un día menos. Así que ánimo, un día menos.

Hoy día Andrea escribe, enseña, crea y desarrolla todo tipo de espacios, talleres, programas, libros, documentales, entre otros para promover el Bienestar Integral por lo que ha creído que podemos vivir una vida plena y abundante todos los días de nuestras vidas!.

SaludHables: La estrategia de prevención y promoción de salud para todas las personas

La salud se construye todos los días, en cada etapa de la vida y en todos los lugares donde vivimos, aprendemos, trabajamos y compartimos. Esa es la idea que inspira SaludHables, una iniciativa de la Dirección de Salud Poblacional de la Fundación Santa Fe de Bogotá que reúne información confiable, práctica y basada en evidencia para ayudar a las personas a cuidar de sí mismas y de quienes las rodean. **A través de la Saludoteca, podrás recorrer artículos, videos, infografías y otros recursos desarrollados por profesionales de diferentes disciplinas, organizados según la etapa de vida en la que te encuentres desde el embarazo hasta la adultez mayor.**

Además, encontrarás recomendaciones y herramientas para promover el bienestar, prevenir enfermedades y asumir un papel activo en el cuidado de la salud. Porque cuidar la salud no es algo que hacemos únicamente cuando enfermamos; es una decisión que podemos tomar cada día.



Te invitamos a descubrir **SaludHables** y a hacer de la salud un hábito para toda la vida.
Visítanos en Coordinadora de Salud Digital.

SaludHables®
Día a día, toda la vida



María Fernanda Cano
Coordinadora de Contenidos
Web del eje Salud
Poblacional.

Catalina Botero
Coordinadora de Salud
Digital del eje Salud
Poblacional



Día a día, toda la vida



Cuando cada minuto cuenta: así nos preparamos para atender un Ataque Cerebrovascular

Cuando una persona presenta un Ataque Cerebrovascular (ACV), cada minuto cuenta.

Una atención oportuna y coordinada puede marcar una diferencia importante en su recuperación y calidad de vida. Por eso, en el **Centro de Cuidado Clínico de Ataque Cerebrovascular de la Fundación Santa Fe de Bogotá**, la preparación constante de nuestros equipos hace parte del cuidado que brindamos a nuestros pacientes.

Como parte de este compromiso, realizamos de manera periódica cursos teórico-prácticos de simulación clínica, dirigidos a los profesionales que participan en la atención de personas con sospecha de un ACV. A través de escenarios que recrean situaciones reales, médicos, personal de enfermería y otros profesionales fortalecen sus conocimientos, entrenan la aplicación de protocolos actualizados y perfeccionan la toma de decisiones en un entorno seguro.

Estas jornadas también fortalecen la comunicación y el trabajo interdisciplinario, permiten identificar oportunidades de mejora y optimizar los tiempos de respuesta, aspectos fundamentales cuando se enfrenta una condición en la que actuar rápidamente puede marcar la diferencia entre la recuperación y la discapacidad.

Conoce más sobre el Centro de Cuidado Clínico de Ataque Cerebrovascular y los servicios que ofrecemos [AQUÍ](#).



Más allá del entrenamiento, estas simulaciones reflejan una cultura de aprendizaje continuo y mejora permanente que caracteriza a la Fundación Santa Fe de Bogotá. Cada ejercicio contribuye a que nuestros equipos estén mejor preparados para responder con oportunidad, seguridad y excelencia, brindando una atención centrada en el paciente y su familia.

Porque detrás de cada simulación hay un propósito compartido: estar listos para actuar cuando más importa.

¿Sabrías reconocer un Ataque Cerebrovascular? Un ACV es una emergencia médica y actuar a tiempo puede hacer la diferencia.

Conocer las señales de alerta y saber cómo responder es clave para proteger la vida y reducir el riesgo de secuelas.



Te invitamos a ver nuestro video sobre los primeros auxilios en caso de un Ataque Cerebrovascular y aprender cómo actuar ante una emergencia.

¡Vuelve Cuida Tu Salud Kids!

Una nueva temporada para responder las grandes preguntas de los más pequeños.

¿Por qué nos duele el estómago?, ¿Cómo funciona el corazón?, ¿Para qué sirven nuestros cinco sentidos?

La curiosidad es una de las principales herramientas de aprendizaje durante la infancia, y en Cuida Tu Salud Kids creemos que cada pregunta merece una respuesta clara, divertida y basada en el conocimiento científico.

Por eso, llega una nueva temporada de Cuida Tu Salud Kids, la serie educativa de la Fundación Santa Fe de Bogotá que invita a niñas, niños y sus familias a aprender sobre salud y aprender hábitos que promueven una vida saludable.

En esta nueva aventura, Sisu, Ravi y Axe volverán a acompañar a los más pequeños en un recorrido lleno de historias, experimentos, curiosidades y explicaciones sencillas que convierten la salud en una experiencia entretenida y fácil de comprender.

Un nuevo episodio cada 15 días

A partir de esta temporada, un jueves cada 15 días, estrenaremos un nuevo episodio en el que responderemos las preguntas que más se hacen los niños sobre su cuerpo, sus emociones y su bienestar.

Nuestro propósito es despertar la curiosidad, fomentar el aprendizaje y brindar información confiable para que niños, padres, madres y cuidadores puedan conversar sobre salud de una manera cercana, divertida y comprensible.



Un reconocimiento que nos impulsa a seguir educando

El compromiso de Cuida Tu Salud Kids con la educación en salud también ha sido reconocido a nivel internacional. En 2026, la serie recibió el Premio Latam Digital by Interlat, en el Pilar Mass Media Digital, categoría Impacto Social en Medios Digitales.

Este reconocimiento destaca iniciativas digitales que generan un impacto positivo en la sociedad a través de contenidos de valor, reafirmando el compromiso de la Fundación Santa Fe de Bogotá con la educación, la innovación y la promoción de hábitos saludables desde la infancia.

Diez temas para aprender

Durante esta temporada abordaremos diez temas respaldados por especialistas de la Fundación Santa Fe de Bogotá, quienes transforman conceptos médicos en contenidos educativos pensados para toda la familia.

Cada capítulo combina entretenimiento, personajes entrañables y el respaldo científico de los profesionales de la Fundación Santa Fe de Bogotá, promoviendo el aprendizaje mediante un lenguaje adaptado para la infancia.

Queremos que cada capítulo sea una oportunidad para conversar, hacer preguntas y descubrir que aprender sobre el cuerpo humano puede ser una experiencia divertida.

¡No te pierdas la nueva temporada!

La invitación es para que toda la familia acompañe a Sisu, Ravi y Axe en esta nueva temporada de Cuida Tu Salud Kids.

Recuerda: jueves, cada 15 días, encontrarás un nuevo episodio con respuestas a las preguntas que hacen los niños sobre su cuerpo, su salud y su bienestar.

Porque cuando la curiosidad se une con el conocimiento, aprender se convierte en la mejor aventura.

CUIDA TU SALUD KIDS



Filantropía con propósito superior

Desde sus inicios, la **Filantropía** ha sido un pilar fundamental para la Fundación Santa Fe de Bogotá. **Gracias a la confianza y generosidad de nuestros donantes, hemos impulsado proyectos que amplían nuestra capacidad para transformar la salud de pacientes, familias y comunidades en Colombia.**

Cada contribución nos permite innovar y fortalecer un modelo de atención integral, humano y centrado en las necesidades de las personas.

Nos brinda la posibilidad de ofrecer servicios de excelencia con la infraestructura, el talento humano y la tecnología necesarios para responder a los desafíos actuales y futuros en salud. Asimismo, impulsa la investigación científica como motor para generar conocimiento, desarrollar soluciones a los grandes retos de salud poblacional y extender nuestro impacto en diferentes regiones donde las necesidades son mayores.

Apoyar a la Fundación Santa Fe de Bogotá es apostar por ideas transformadoras que contribuyen a redefinir el futuro del cuidado de la salud.

Desde la Fundación buscamos convocar a más personas y organizaciones que compartan nuestra misión, valores y compromiso con la excelencia. Queremos construir alianzas con quienes confían en nuestra capacidad de gestión y ven en nosotros un vehículo confiable para contribuir a la solución de los principales desafíos en salud del país.

Estamos convencidos de que las grandes transformaciones no dependen únicamente de quienes las lideran, sino de todos aquellos que deciden sumarse para hacerlas realidad.

En la Fundación Santa Fe de Bogotá entendemos la **Filantropía** como una inversión en bienestar, conocimiento y futuro. Cada donación representa una oportunidad para generar un impacto real, medible y duradero en la vida de miles de personas y contribuir a construir un sistema de salud más equitativo, innovador y sostenible para Colombia.

Canales de donación:

Edificio Fundadores, ingreso carrera 7, piso 3, caja de facturación
Correo: donaciones@fsfb.org.co
Teléfono: +(57) 3204992138 - 310227043

Dona aquí



Solo
1 de cada 10
colombianos con
depresión

recibe tratamiento adecuado

¡GRACIAS A TI!®

Podemos cambiar esta realidad



Con tu aporte a nuestro programa **Sentido Pleno**, facilitamos el acceso a **valoración, orientación profesional y herramientas de bienestar emocional** para niños, jóvenes y adultos mayores.

Tu aporte transforma vidas: **¡sumate hoy!**

Donación presencial:

Caja de Facturación
Edificio Fundadores
Piso 3

¿Quieres saber más?

Correo: donaciones@fsfb.org.co
Teléfono: +(57) 3204992138 - 3102270431

Donación en línea:



Vigilado SuperSalud

El poder de aprender a cuidarte, más allá de solo información

Cuando recibimos un diagnóstico o iniciamos un tratamiento, es común llenarnos de dudas. En esos momentos, la educación en salud no es solo recibir un folleto o escuchar una lista de instrucciones médicas. Es un proceso continuo, interactivo y transformador que te brinda las herramientas necesarias para comprender tu cuerpo y tomar decisiones informadas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define la educación para la salud no solo como la transmisión de información, sino como el fomento de la motivación, las habilidades personales y el cuidado propio, necesarios para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. Los estudios demuestran que cuando un paciente comprende su condición, los ingresos hospitalarios disminuyen drásticamente y la persona experimenta una notable mejoría en su estabilidad emocional (Nutbeam, 2020). Saber qué te pasa y por qué haces lo que haces te quita el miedo y te devuelve el control.

Del "saber" al "saber hacer":

El desarrollo de habilidades de cuidado

Tener conocimiento es el primer paso, pero el verdadero cambio ocurre cuando ese conocimiento se transforma en habilidades del cuidado. En el entorno del hogar, tanto para ti como paciente como para tu cuidador, estas habilidades se dividen en dos grandes pilares para la adecuación de la vida diaria:

Habilidades técnicas y de monitoreo: Son las destrezas prácticas necesarias para manejar el día a día de una condición. Incluyen saber medir la presión arterial, aplicar una inyección de forma segura, curar una herida o aprender a usar un inhalador de manera correcta.

Habilidades de adaptación y toma de decisiones: Implican la capacidad de reajustar tu rutina diaria. Esto significa aprender a modificar la alimentación, adaptar los espacios de la casa para evitar caídas, planificar los horarios de los medicamentos según tu ritmo de vida y saber identificar "alertas rojas" (síntomas de alarma) que requieran consultar a los equipos asistenciales.

La confianza y el agenciamiento en salud:

Para desarrollar estas habilidades en casa, existe un elemento indispensable: la confianza en ti mismo. Sentirte capaz y seguro reduce la ansiedad y el riesgo de cometer errores, creando un entorno de cuidado mucho más seguro.

Aquí es donde entra un concepto científico clave: el agenciamiento en salud. Según la teorizadora de enfermería Dorothea Orem (Cavanagh, 2011), el agenciamiento en salud es "la capacidad de un individuo para iniciar y mantener por sí mismo actividades de autocuidado que sostengan la vida, la salud y el bienestar".

Cuando confías en lo que has aprendido, tu agenciamiento aumenta. Ya no eres un espectador pasivo de tus consultas médicas; te conviertes en el protagonista y el "gerente" de tu propio bienestar.

Un alto nivel de agenciamiento se traduce directamente en una mejor evolución de la enfermedad y, sobre todo, en una mayor autonomía.





Recomendaciones clave

para tu día a día: Para acompañarte en este camino de aprendizaje y empoderamiento, te invitamos a poner en práctica estas cinco recomendaciones esenciales:

Busca siempre fuentes confiables:

En la era del internet, estamos inundados de información (y de mitos). Para cuidar tu salud, asegúrate de consultar páginas web institucionales el sitio web de la Fundación en su Diccionario de las enfermedades:

<https://fundacionsantafedebogota.com/servicios-en-salud/az-enfermedades>.

La evidencia señala que consumir información falsa o “infodemia” genera estrés innecesario y decisiones peligrosas (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022). Si algo suena demasiado milagroso para ser verdad, probablemente no lo sea.

Haz equipo con tus profesionales de la salud:

La consulta médica no debe ser un monólogo. Aprovecha cada cita para conversar abiertamente.

Haz preguntas como: ¿Para qué sirve este cambio?, ¿Cómo sé si el tratamiento está funcionando? o ¿Podríamos practicar juntos el uso de este dispositivo?.

La comunicación bidireccional entre el paciente y el profesional de la salud es la base para diseñar un plan de cuidados que realmente se adapte a tu realidad (Experiencia del paciente, 2023).

Adherencia al tratamiento:

Seguir el plan que acordaste con tu médico (asistir a terapias, cambiar hábitos, ir a controles) es lo que los científicos llaman adherencia terapéutica. La adherencia es el puente entre el diagnóstico y la mejoría. Recuerda que un tratamiento no funciona si no lo sigues al pie de la letra.

Conviértete en un experto en tu medicación y tus dispositivos:

El uso seguro de los medicamentos implica respetar las dosis, los horarios y no automedicarse. Asimismo, si utilizas dispositivos en casa (glucómetros, concentradores de oxígeno, pastilleros electrónicos), solicita entrenamiento práctico. Conocer cómo funcionan reduce los errores de uso y garantiza que recibas el beneficio real de la tecnología médica (Institute for Safe Medication Practices [ISMP], 2024).

Practica el automonitoreo y celebra tus avances:

Llevar un registro sencillo de tus síntomas, niveles o cómo te sientes al hacer ejercicio te ayuda a conocerte mejor. Pero lo más importante: permítete reconocer tus logros. Si lograste caminar 10 minutos más, si recordaste todas tus pastillas esta semana o si aprendiste a medir tu glucosa sin miedo, ¡celebralo!. El reconocimiento de tus propios avances refuerza tu motivación y tu confianza.



ARTE Sano
EDICIÓN 40

Recuerda la meta es tu bienestar y calidad de vida

Aprender a cuidarse requiere paciencia, tiempo y esfuerzo. Sin embargo, el impacto de este proceso va mucho más allá de un examen de laboratorio con buenos resultados.

La evidencia demuestra que los pacientes educados y empoderados experimentan menos dolor, menos visitas a urgencias y un control mucho más sólido de sus condiciones crónicas (Bodenheimer et al., 2018).

Pero el beneficio más significativo y real se mide en tu calidad de vida: en la tranquilidad de dormir mejor, en la alegría de disfrutar tiempo con tu familia sin el miedo constante a la enfermedad, y en la libertad de saber que, pase lo que pase, tienes las habilidades y la fuerza para cuidar de ti.

¡Recuerda, tu vida es tu mayor tesoro y educarte es el mejor camino para protegerla!

Enf. Yazmin Torres. Jefe del área de educación al paciente y familia.
Fundación Santa Fe de Bogotá.

¿En realidad el huevo se puede considerar un superalimento?

Actualmente es fácil encontrar información sobre alimentación en redes sociales y en internet. Sin embargo, no todo lo que circula es cierto. Como consecuencia, alimentos como el huevo han sido objeto de mitos y controversias.

El huevo es uno de los alimentos más completos por su valor nutricional debido a su aporte de proteínas de alto valor biológico presentes en la clara y vitaminas, minerales y diversos compuestos bioactivos presentes en la yema que favorecen la salud en todas las etapas de la vida, es un alimento económico y fácil de preparar.

Muchas personas comen únicamente la clara porque creen que la yema no es saludable. Sin embargo, cada parte del huevo aporta nutrientes diferentes y ambas son importantes.

La clara contiene proteínas de excelente calidad y son consideradas el patrón de referencia (es decir, es la proteína más completa), necesarias para formar y reparar músculos, órganos y otros tejidos. Además, ayudan a producir enzimas, hormonas y defensas del organismo.

La yema aporta grasas saludables que se asocian con efectos favorables sobre la salud cardiovascular, al contribuir al mantenimiento de la función de los vasos sanguíneos, formación de las membranas celulares y hormonas, la regulación de procesos inmunológicos y la síntesis de diversas moléculas de señalización.

Pero el valor nutricional de la yema va mucho más allá de su perfil de ácidos grasos; en ella se concentran diversos compuestos bioactivos con funciones fisiológicas esenciales.



Programa de
Educación Nutricional
"Cultura Nutricional para todos"

Entre ellos se encuentra la colina, importante para el funcionamiento del cerebro, la memoria y el desarrollo del sistema nervioso del bebé durante el embarazo. También contiene, antioxidantes que ayudan a proteger la visión, y pequeñas cantidades de ácidos grasos omega-3, beneficiosos para el corazón y el cerebro. Es una fuente importante de fosfolípidos, principalmente lecitina, moléculas que forman parte de las membranas celulares y participan en el transporte y metabolismo de los lípidos; además, de desempeñar funciones esenciales en la integridad y comunicación celular.

¿El huevo aumenta el colesterol?

Durante muchos años se pensó que el colesterol del huevo aumentaba directamente el colesterol en la sangre.

La evidencia científica actual muestra que el consumo de huevo no eleva de forma significativa el colesterol en la sangre ni aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Vitaminas y minerales

Además de proteínas y grasas saludables, la yema del huevo aporta vitaminas A, D, E, K y varias vitaminas del complejo B, necesarias para mantener una buena visión, fortalecer los huesos, cuidar el sistema inmunológico y producir energía.

También contiene minerales como hierro, fósforo, zinc, selenio y yodo, importantes para el funcionamiento del organismo.

Es recomendable consumir el huevo bien cocido, ya que la clara cruda contiene una proteína que dificulta la absorción de la biotina, una vitamina esencial.

¿Cuánto huevo se puede consumir?

La cantidad adecuada depende de la edad, el estado de salud y el nivel de actividad física y los requerimientos nutricionales de cada persona.

La evidencia científica muestra que este alimento puede formar parte de una alimentación saludable.



El huevo es un alimento muy nutritivo que aporta proteínas de alta calidad, grasas saludables, vitaminas y minerales. Aunque el término "superalimento" no tiene una definición científica, el huevo reúne muchas características que lo convierten en una excelente opción para una alimentación saludable. Lo más importante es no dejarse llevar por los mitos o la información que circula en redes sociales. Las decisiones sobre alimentación deben basarse en la evidencia científica y en las recomendaciones de los profesionales de la salud.

USDA. (2024). FoodData Central: Eggs, whole, cooked. <https://fdc.nal.usda.gov/>

FAO. (2023).

Eggs and egg products in human nutrition. Réhault-Godbert S, Guyot N, Nys Y. (2019).

"The golden egg: Nutritional value, bioactivities and emerging benefits for human health." Nutrients, 11(3), 684.

Kritz-Silverstein, D., & Bettencourt, R. (2025). Egg Consumption: Trends Over 48 Years, Patterns Across the Lifespan, and Predictors of Intake. Nutrients, 17(3), 533. <https://doi.org/10.3390/nu17030533>

SanARTE: Transformar la tonalidad de tu tristeza

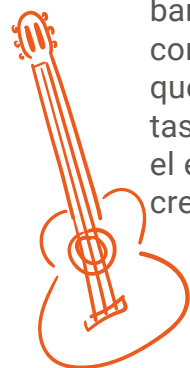
La tristeza es una parte natural de la vida del ser humano; no hay manera de evitarla. Pero cuando la tristeza deja de ser pasajera y empieza a ser persistente e interfiere con el funcionamiento cotidiano esto es un signo de alarma que hay que tomar en serio y que requiere asesoría profesional.



La depresión es uno de los trastornos mentales más comunes en el mundo que se caracteriza por un estado constante de tristeza, desánimo, o pérdida del interés y del placer por actividades que antes resultaban significativas lo cual es el resultado de interacciones complejas entre distintos factores biológicos, genéticos, psicológicos, ambientales, y sociales. Los síntomas de esta enfermedad, tanto cognitivos como físicos, suelen interferir con varios aspectos de la vida cotidiana como el patrón del sueño, el apetito, el trabajo, el estudio, y las relaciones interpersonales e intrapersonales. **Existe mucho estigma en torno a todo lo que se relaciona con la depresión y, en consecuencia, el buscar ayuda se convierte en algo para ridiculizar y menospreciar en vez de lo que realmente debe ser: un acto de valentía y autocuidado.**

Es innegable que cuando se trata de cualquier problema de salud buscar ayuda profesional es primordial. Sin embargo, hay recursos con los que todos contamos en nuestras vidas cotidianas que se pueden utilizar como herramientas del autocuidado y bienestar como el ejercicio, la lectura, la meditación, las creencias espirituales, y el arte.

El arte en especial tiene la capacidad intrínseca de facilitar la expresión de emociones, y muchas veces sin siquiera requerir el uso de palabras para lograrlo; la música es un ejemplo paradigmático de esto.



La música hace parte de muchos aspectos de nuestras vidas como seres humanos; nos acompaña a través de todas las etapas de la vida, nos conecta a nuestra historia, y nos ayuda a definir nuestra propia identidad. Es un poderoso estímulo que tiene el poder de modular estados de ánimo y evocar emociones y recuerdos y es precisamente por esto que puede servir como una fuerza generadora de cambio. Aunque todas las personas pueden beneficiarse del uso cotidiano de la música, esto no debe confundirse con la musicoterapia, que es una intervención clínica realizada por un musicoterapeuta para alcanzar objetivos terapéuticos específicos e individualizados.

A nivel clínico esto se hace mediante musicoterapia, una disciplina basada en evidencia científica que usa la música para cumplir con una variedad de objetivos terapéuticos y necesidades de distintos individuos, grupos, comunidades, y poblaciones. En cuanto a la salud mental, por ejemplo, la evidencia científica respalda el uso de la musicoterapia como una intervención complementaria al tratamiento habitual – ya sea psicoterapia, tratamiento farmacológico, o ambos– para favorecer la reducción de síntomas depresivos y de ansiedad en diversas poblaciones.

La salud mental involucra todo lo que tiene que ver con las experiencias subjetivas del individuo en relación a su percepción del mundo, su percepción de sí mismo, y sus relaciones consigo mismo y con los demás. En el campo de la salud mental, la musicoterapia abarca un rango amplio de necesidades interpersonales e intrapersonales con el fin de mejorar la calidad de vida. En personas con depresión, hay amplia evidencia que indica que el participar en musicoterapia resulta en reducción de ansiedad (lo cual es frecuentemente comórbido con la depresión) y mejoría en síntomas depresivos y funcionamiento general.

Dicho esto, es importante destacar que los beneficios de la música no solamente se pueden vivir dentro de un contexto musicoterapéutico. Apesar de que el enfoque central de este artículo es la depresión, cabe aclarar que cualquier persona puede usar la música para fomentar su propio bienestar. Cada uno de nosotros tiene la habilidad de usar la música para apoyar el manejo de nuestros respectivos estados de ánimo. Por eso, desde el servicio de musicoterapia te dejamos algunas recomendaciones para usar la música con el fin de enfrentar, afrontar, y aliviar la tristeza independiente de si es pasajera o crónica:



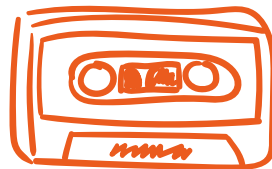
Escucha música que te gusta

La depresión comúnmente causa lo que se llama anhedonia: **la incapacidad para experimentar placer**. Y, en verdad, esto le puede pasar a cualquiera cuándo está experimentando tristeza. La música es algo bastante accesible que nos puede ayudar a transformar nuestro estado de ánimo. Esto se debe al hecho de que es una herramienta sumamente humana que en gran medida provee placer, diversión, y conexión.

Utiliza la música como una plantilla para expresar tus emociones y contar tu historia
¡Componer música no tiene que ser tan intimidante como suena!

Uno por supuesto puede componer canciones originales de cero para reflejar experiencias vividas, pero también existe la posibilidad de modificar canciones ya conocidas cambiando palabras o frases de la letra, adaptándolas a lo que está sucediendo. Está es una muy buena opción cuando uno no necesariamente cuenta con la capacidad mental necesaria para asumir tareas que pueden resultar demandantes para personas que han visto su rendimiento cognitivo negativamente afectado por la depresión.

Crea playlists que reflejen tus emociones



Como se mencionó previamente, no hay manera de evadir la tristeza y la verdad es que así se pudiera, tampoco sería aconsejable. **Date permiso de sentir las emociones que necesitas sentir**; ignorarlas no va a ser que desaparezcan. Intenta crear playlists que correspondan con distintas emociones: un playlist para la felicidad, otro para la tristeza, otro para la rabia, etc. Escucha estos playlists como manera de validar tus sentimientos y experiencias.

Crea playlists que te ayudan a transitar emociones

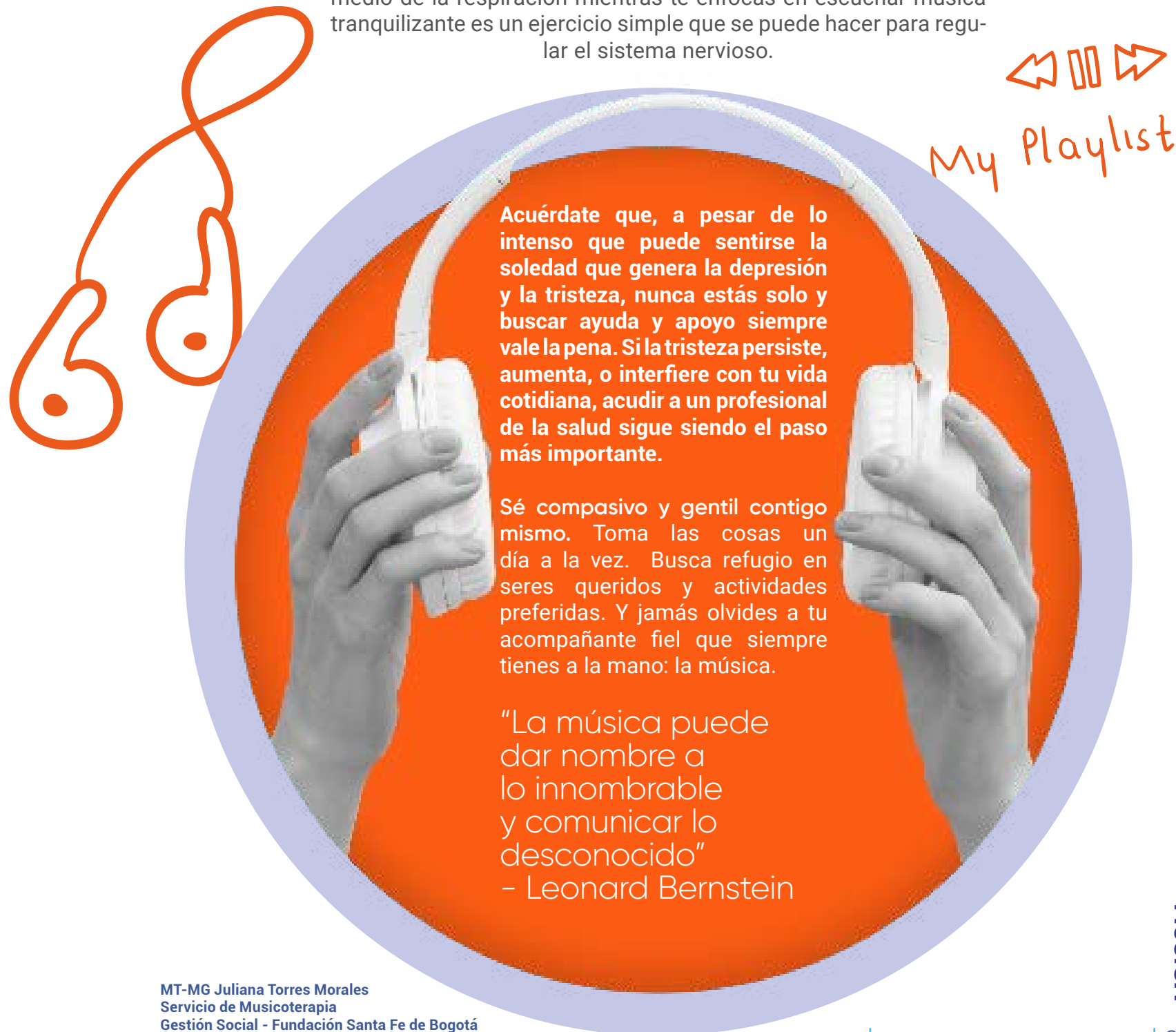
La validación de tus propios sentimientos sigue siendo fundamental, pero a veces lo que más queremos es modular nuestro estado de ánimo. En estas ocasiones intenta crear un playlist que sea un viaje musical— tu punto de partida es tu estado de base y tu destino es tu estado deseado. Por ejemplo, si buscas transitar de un estado de tristeza a uno de optimismo, la primera canción en la lista sería una que sonoramente ejemplifica ese sentimiento de tristeza y la última canción sería una que ejemplifica el sentimiento de optimismo que quieres lograr. A lo largo del playlist (se escucha en orden) la música se va alejando gradualmente de las canciones que evocan tristeza y acercándose a aquellas que evocan el estado emocional al que deseas llegar.

¡Esto se puede hacer con cualquier par de emociones /estados contrastantes!

Usa la música para promover la relajación, el descanso, y el sueño

Busca música que te brinde calma y paz.

Música suave, sonidos de la naturaleza, y ruido blanco son buenas opciones. Sin embargo, cabe aclarar que no existe una música que resulte relajante para todas las personas; lo más importante es elegir aquella que te genere una sensación de calma y bienestar. Tomar un momento, así sea breve, para conectar con tu cuerpo por medio de la respiración mientras te enfocas en escuchar música tranquilizante es un ejercicio simple que se puede hacer para regular el sistema nervioso.



Acuérdate que, a pesar de lo intenso que puede sentirse la soledad que genera la depresión y la tristeza, nunca estás solo y buscar ayuda y apoyo siempre vale la pena. Si la tristeza persiste, aumenta, o interfiere con tu vida cotidiana, acudir a un profesional de la salud sigue siendo el paso más importante.

Sé compasivo y gentil contigo mismo. Toma las cosas un día a la vez. Busca refugio en seres queridos y actividades preferidas. Y jamás olvides a tu acompañante fiel que siempre tienes a la mano: la música.

"La música puede dar nombre a lo innombrable y comunicar lo desconocido"
— Leonard Bernstein

MT-MG Juliana Torres Morales
Servicio de Musicoterapia
Gestión Social - Fundación Santa Fe de Bogotá

¿Sabías que el arte también puede cuidar?

¿Sabías que más de 3.000 estudios científicos han explorado la relación entre las artes, la salud y el bienestar?

Una revisión de la Organización Mundial de la Salud encontró evidencia de que las actividades artísticas pueden contribuir a la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el acompañamiento y manejo de diferentes condiciones a lo largo de la vida. La música, la pintura, la danza, el teatro, la literatura y otras expresiones artísticas pueden involucrar nuestras emociones, sentidos, recuerdos y vínculos con los demás.

El arte puede hacer algo que muchas veces parece sencillo, pero tiene un enorme significado: ayudarnos a expresar lo que sentimos y a conectar con otros. Escuchar una canción puede traer un recuerdo; contemplar una obra puede despertar una emoción; crear puede convertirse en una manera de recuperar la propia voz.

La evidencia también ha encontrado asociaciones entre la participación artística y aspectos como el bienestar, el estado de ánimo, la conexión social y la capacidad de afrontar experiencias difíciles.



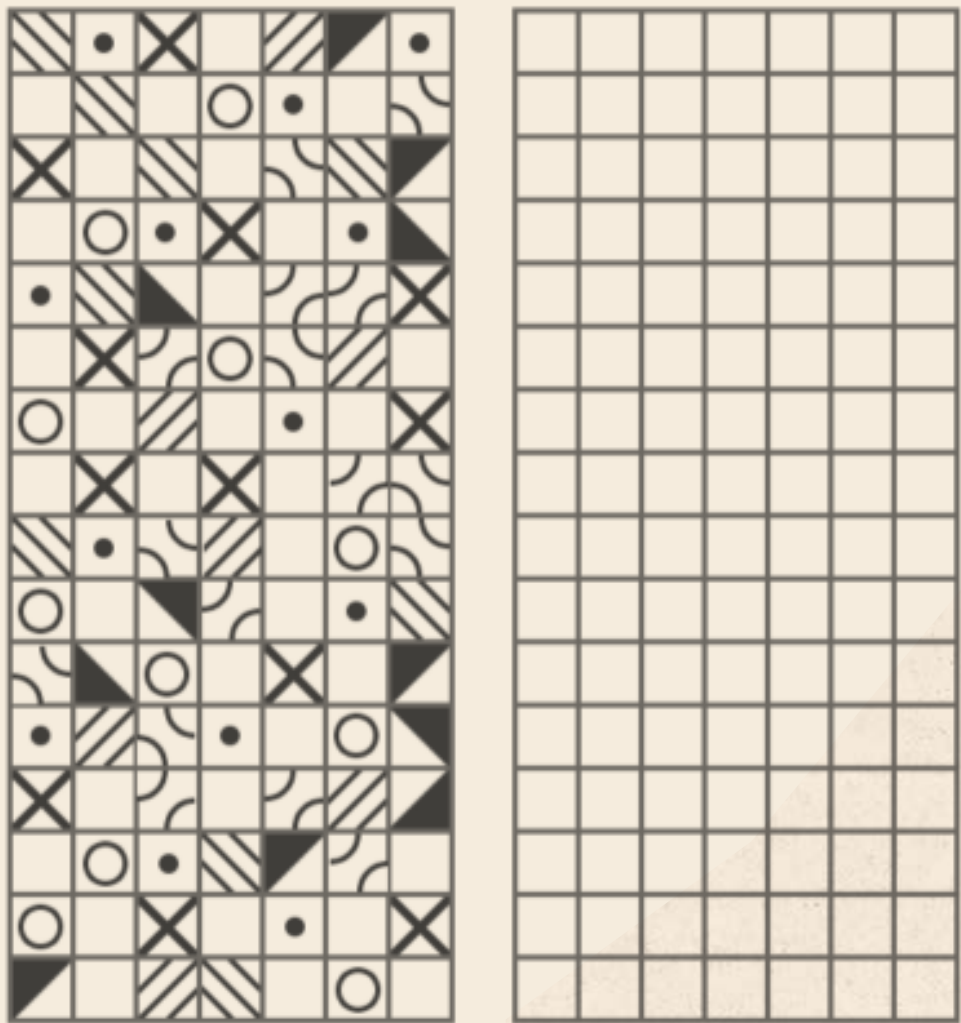
En los espacios de salud, esto adquiere un significado especial. La hospitalización puede alterar las rutinas, generar incertidumbre y hacer que una persona sienta que su vida quedó momentáneamente reducida a una enfermedad o a un tratamiento. **El arte abre una ventana hacia algo diferente:** permite recordar quiénes somos más allá del diagnóstico, encontrarnos con otros, transformar un espacio y vivir momentos de disfrute, tranquilidad, inspiración o compañía.

La OMS reconoce precisamente que las artes pueden apoyar el bienestar integral y acompañar emocionalmente a las personas durante procesos de enfermedad o recuperación.

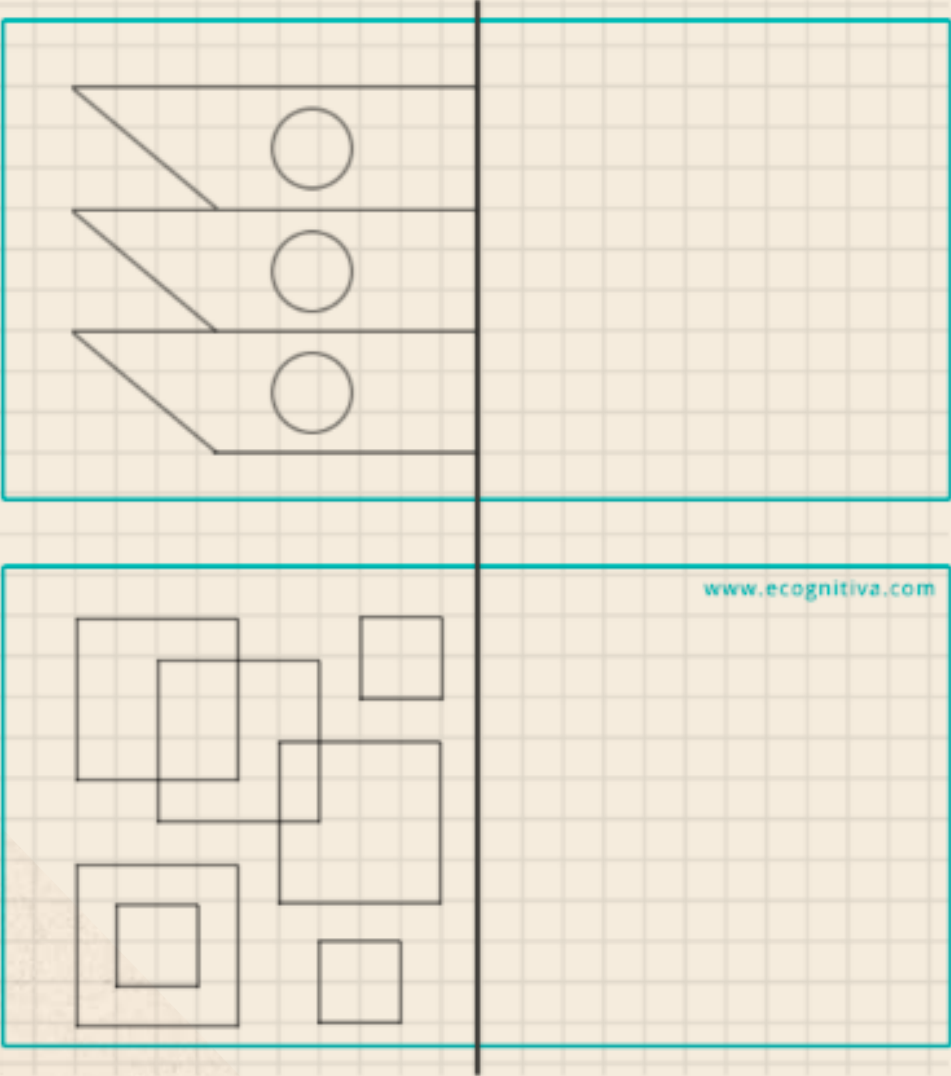


Por eso, en Artesano – **Arte y Bienestar creemos que el arte también hace parte del cuidado.** Porque cuidar no significa únicamente atender una condición de salud; también significa reconocer a la persona en toda su dimensión, crear espacios que favorezcan el bienestar y acompañarla en aquello que hace humana su experiencia. A veces, una obra, una melodía, una historia o un momento de contemplación no cambia el diagnóstico, pero sí puede cambiar la manera en que una persona vive ese momento. Y eso también es cuidar.

Copia los elementos de la cuadrícula de la izquierda en la cuadrícula de la derecha:



Actividad de Simetría:
Completa la otra mitad del dibujo



Material gratuito de www.ecognitiva.com

Tema	Día	Hora	Lugar	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.	Auditorio Rosalba Pacheco - piso 7	
	Miércoles	12:15 m	Transmitida a pacientes por medio de QR Sala de Reflexión. Hospital Universitario - piso 2	
Rezo del Rosario	Martes	3:00 p.m.	Hospitalización	601 6 030303 Ext 5084
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	
Concierto de piano: invitado por Ortizo	Todos los lunes, miércoles y viernes	2:00 p.m.	Hall del tercer piso. Edificio Tradicional	601 6 030303 Ext.5984
Sesión de musicoterapia	Todos los miércoles	10:00 a.m.	Hospital Día: programa de adulto mayor edifi- cio ambulatorio	
	Todos los viernes	9:00 a.m.	Instituto de Cáncer	
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 los niños, niñas y adolescentes hospitalizados	Todos los martes	11:00 a.m.		
Musicoterapia para niños, niñas y adolescentes hospitalizados	Todos los miércoles	11:00 a.m.		
Sanando el Ambiente, talleres artísticos y de educación ambiental para niños, niñas y adolescentes hospitalizados.	Todos los jueves	11:00 a.m.		
Bingo para pacientes hospitalizados.	Todos los jueves	2:00 p.m.	Hospitalización	
Actividades lúdicas para pacientes del Instituto de Cáncer.	Todos los martes	10:30 a.m.	Instituto de Cáncer	
Sesión de paciente experto	Último martes de cada mes	9:00 a.m.	Auditorio Rosalba Pacheco - piso 7	311 516 55 08
Simposio de Arte y Salud	2 de octubre	8:00 a.m.		601 6 030303 Ext 5084
Amigos de 4 patas invita al Yoga Dog para pacientes	13 de octubre	12:00 m		
Obra de titeres: ¿Dónde esta el rio?	19 de octubre	11:00 a.m.		
Taller con el chef: sustos nutritivos.	26 de octubre	2:00 p.m.		

PROGRÁMESE

PROGRÁMESE



Fundación
Santa Fe de Bogotá



Tu alimentación
en el hospital

**no es solo comida
es tu medicina.**

- Cada alimento que consumes en tu bandeja acelera tu recuperación y reduce los días de estancia hospitalaria. Al evitar el desperdicio, disminuimos la huella de carbono y frenamos proactivamente la crisis climática global.