

# Boletín **ARTE Sano**



Para pacientes, familiares y cuidadores

EDICIÓN

# 33



15 DE JULIO - 15 DE SEPTIEMBRE / 2024

## 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**



**¡Conoce!**

**Centro de fertilidad**  
**Pág 4**



# ¡Semana de la Innovación y la Sostenibilidad 2024!

Del 22 al 26 de abril se realizó la tercera edición de este evento.



“Participar en la Semana de la Innovación y la Sostenibilidad de la Fundación Santa Fe de Bogotá es una experiencia maravillosa, siempre estaremos atentos para apoyar y vincularnos en el desarrollo de las actividades que tienen como propósito dar a conocer lo que en el mundo de la tecnología y de la innovación se está dando, para articularlo y mejorar el sistema de salud en Colombia”, menciona Juan Pablo Carreño, gerente de emprendimiento del HUBIEX de la Universidad de El Bosque.



Del 22 al 26 de abril de 2024 realizamos la tercera edición de la Semana de la Innovación y la Sostenibilidad, en donde las personas participaron de eventos gratuitos en modalidad presencial y virtual. Estos espacios se realizaron en el marco de un ambiente colaborativo y creativo, donde se generaron ideas y conversaciones que dieron forma a soluciones transformadoras y eficaces para construir una salud más sostenible para Colombia y la región.

La Semana de la Innovación y la Sostenibilidad de la Fundación Santa Fe de Bogotá, es un espacio que se realiza anualmente, en donde mediante la colaboración y el aprendizaje, se busca romper paradigmas y fomentar la cultura de innovación y sostenibilidad en el sector de la salud.

Durante esta semana, se abordaron temas como: **Inteligencia artificial en salud, sostenibilidad, enfoque de género como medio para innovar en salud, metodologías de creatividad, entre otros.**

Adicional a ello, realizamos el Healthtech Challenge, en donde participaron el HUBIEX de la Universidad El Bosque y la comunidad Healthtech Colombia. En esta actividad se confrontaron diferentes Startups agrupadas en categorías, para resolver y conocer su análisis de retos en temas de tratamiento, prevención, seguimiento y diagnóstico.

En la Semana de la Innovación y la Sostenibilidad tuvimos la oportunidad de compartir diferentes perspectivas en Innovación, contamos con invitados como: Bernardo Serna, presidente de Ramo; Marcela Torres, General Manager de Nu Colombia; Camilo Arenas, gerente de asuntos corporativos de Boston Scientific y el doctor Henry Gallardo, director general de la Fundación Santa Fe de Bogotá.

Queremos agradecer a todos por acompañarnos en estos espacios en donde la innovación es la herramienta para construir el camino hacia un futuro con más y mejor salud.

¡Nos vemos en el 2025!



## La Oportunidad de Ser Padres

### Centro de Fertilidad Fundación Santa Fe de Bogotá

En junio 2024 abre sus puertas un macroproyecto que nos llena de ilusión y alegría: el **Nuevo Centro de Fertilidad de la Fundación Santa Fe de Bogotá** inicia sus operaciones con el firme propósito de ayudar a las personas que tiene como proyecto de vida conformar una familia con hijos y que por múltiples factores o les ha sido posible.

Este centro ubicado en la carrera 7 # 123 - 35 piso 3 cuenta con un equipo de profesionales expertos en salud reproductiva, embriología y ginecología, apoyados con tecnología, de la más alta categoría para orientar, educar y ayudar a hombres y mujeres que deseen tener un nuevo miembro en la familia.

En la actualidad el estilo de vida que hoy en día enfrentan hombres y mujeres en nuestro país es más común ver que las parejas pospongan el proyecto de ser padres por distintos factores como el desarrollo profesional, la economía o la estabilidad, si bien existe información al alcance de todos frente a métodos anticonceptivos y sexualidad poco se conoce sobre fertilidad y algunas ocasiones cuando las parejas deciden tener un nuevo miembro en la familia, concebir rápidamente se convierte en un desafío.

En nuestro centro ofrecemos asesoría e información si en el presente no quieres tener hijos, pero quieres informarte sobre cómo puedes preservar tus espermatozoides o tus óvulos de manera sana y segura para concebir un embarazo más adelante.



Sabemos que no todas las personas que desean tener hijos pueden lograr la concepción natural o in vitro (en un laboratorio) con espermatozoides y óvulos porque padecen alguna enfermedad, o por condiciones de edad u otros aspectos que causan la infertilidad, no les es posible.

La donación de óvulos o espermatozoides es un acto humano increíble, que ayuda a parejas a tener la oportunidad de ser padres. Un tipo de donación tan necesario como la donación de órganos y de sangre, que hará parte del tratamiento a una enfermedad: la infertilidad. Mediante este movimiento altruista ofrecemos a los hombres y mujeres aspirantes a donación una valoración completa de su salud reproductiva acompañada de exámenes genéticos específicos y asesoría especializada por médicos especialistas como genetista, urólogo, ginecólogo, entre otros, a cambio de la donación de óvulos y espermatozoides.



Nuestros canales de comunicación están a tu alcance para agendar tu cita, **contáctanos al WhatsApp 322 9059956** indícanos cuál de nuestros servicios te interesa conocer más:

- Cita de fertilidad.
- Cita de preservación de óvulos y espermatozoides.
- Cita de donación de óvulos y espermatozoides.



**Encuétranos en:**  
**Carrera 7 No. 123-35,**  
**Edificio Torre 123 • Piso 3**

# Modelo de práctica profesional de enfermería

El modelo de práctica profesional es la identidad de como los enfermeros, enfermeras y auxiliares de enfermería cuidamos a nuestros pacientes, a sus familias y a las comunidades.

Es la manera como nos desarrollamos y aseguramos la alineación con la propuesta de valor de la Fundación Santa Fe de Bogotá. La Enfermería Fundacional agrega valor a la salud de las personas que día a día cuidamos, hoy somos una enfermería diferente, particular y especial, tenemos atributos de liderazgo, educación, innovación, entrenamiento y desempeño clínico que realmente transforman la experiencia de pacientes, familias y de nosotros mismos.

Nuestro Modelo de Práctica Profesional hoy está compuesto por cuatro elementos que lo hacen diferente y especial como expresión de una enfermería de talla mundial:



**1. Cuidamos con excelencia:** Cuidamos integralmente la salud de las personas y logramos desenlaces que reflejan nuestra vocación por la excelencia. Es la forma en la que incorporamos las mejores prácticas para la entrega de cuidado y nos permite generar los desenlaces que comparamos a nivel mundial con los mejores hospitales.

**2. Cuidamos con compasión:** Generamos experiencias de cuidado extraordinario transformando la vida de pacientes, familias y comunidades. Incorporamos las mejores prácticas para que podamos entender, reconocer, apropiar y acompañar las preferencias de nuestros pacientes, sus familias y la comunidad para asegurar que la experiencia de cuidado de la salud sea la mejor.

**3. Cuidamos con conocimiento:** Cuidamos basados en la mejor evidencia científica y tecnológica, generando conocimiento útil para innovar y enriquecer la práctica. Al incorporar las mejores prácticas tenemos la capacidad de asegurar unos procesos de formación interna y continua de todas nuestras enfermeras, enfermeros y auxiliares de enfermería. Somos una enfermería que genera y transfiere conocimiento.

**4. Cuidamos con liderazgo:** Inspiramos una práctica profesional ejemplar e influimos en el desarrollo de nuestra profesión para Colombia y la región.



## Gobernanza Compartida

Es un modelo de liderazgo clínico que promueve la colaboración, la participación, facilita la deliberación, la toma de decisiones y la rendición de cuentas del equipo interdisciplinario clínico y administrativo en pro de mejorar los desenlaces entregados a la cabecera del paciente y el bienestar laboral de los colaboradores.



La sistematización del cuidado de enfermería orientado por el modelo de práctica profesional ha sido destacados en la meta que hoy es una realidad formar parte de uno de los cinco mejores modelos de liderazgo clínico a nivel mundial. Somos ejemplo de liderazgo mediante la transferencia de conocimiento, la aplicación de métodos eficaces y la generosidad al compartir las lecciones aprendidas en la transformación de prácticas profesionales que integran el desarrollo profesional de enfermeros, enfermeras y auxiliares de enfermería en el país.

# Reconocimiento UCI TOP PERFORMER Y UCI EFICIENTE para el departamento de medicina crítica y cuidado intensivo.

Las Unidades de Cuidado Intensivo Adulto (UCI) del Hospital Universitario Fundación Santa Fe de Bogotá cuentan con un sistema internacional de almacenamiento y procesamiento de datos.

Esta plataforma fue creada por Epimed Solutions, fundada en Brasil en 2008, tiene como fin mejorar el desempeño hospitalario, reducir la estancia, reforzar la seguridad del paciente, prevenir complicaciones y vigilar las infecciones. Los resultados de este análisis son comparados con más de 1800 unidades alrededor del mundo.

El Departamento cuenta con las siguientes secciones, bajo el liderazgo de los especialistas:

**UCI Sepsis – Respiratoria:**  
**Dra. Laura Castillo**

**UCI Quirúrgica y UCI Quemados:**  
**Dra. Juliana Marín**

**UCI Neurológica:**  
**Dr. Jorge Carrizosa**

**UCI Cardiovascular:**  
**Dr. Andrés Buitrago**



## UCI TOP PERFORMER UCI EFICIENTE 2024

Epimed Solutions nos ha otorgado los reconocimientos de:

**UCI TOP PERFORMER para UCI Sepsis y Respiratoria**  
**UCI EFICIENTE para NeuroUCI, UCI Quirúrgica y UCI Hospital Serena Del Mar.**

Por haber logrado los mejores resultados clínicos en el año 2023 con la asignación más eficiente de recursos en el cuidado de pacientes críticos, estas características contribuyen de forma diferenciada a garantizar la sostenibilidad y calidad de la atención de los pacientes de alta gravedad y complejidad.

**Dra. Yenny Rocío Cárdenas Bolívar.**  
Jefe del Departamento de Medicina Crítica y Cuidado Intensivo.  
**Ing. Natalia Álvarez Rodríguez.**  
Coordinadora de Gestión de Proyectos del Departamento de Medicina Crítica y Cuidado Intensivo.

# Eje intestino - cerebro

Se denomina microbiota a los millones de microorganismos que conviven en los diferentes órganos, principalmente en nuestro tracto digestivo. Existe una comunicación entre el intestino y el cerebro; el intestino envía mensajes al cerebro y viceversa.

## Comprende tres vías de comunicación:

- La vía neuronal (neuronas).
- La vía endocrina, mediante la secreción de hormonas, como el cortisol, la adrenalina o la serotonina.
- La vía del sistema inmunitario, a través de la modulación de las citocinas.

Por su parte, la microbiota intestinal puede comunicarse directamente con el cerebro, a través de moléculas señalizadoras como los neurotransmisores o los ácidos grasos de cadena corta, o bien indirectamente como intermediaria, interactuando con las células intestinales para facilitar la comunicación con el cerebro.

La alimentación juega un rol importante dentro de todo el conjunto de reacciones anteriormente mencionadas. Se conocen beneficios con la inclusión de una dieta equilibrada para lograr mantener una adecuada microbiota intestinal y de esta manera generar un buen funcionamiento del eje intestino-cerebro.

## Entre los nutrientes importantes tenemos:

**1. Frutas y verduras:** El consumo de fibra dietética se asocia con el incremento de la fermentación bacteriana a nivel de la microbiota intestinal.



**2. Ácidos grasos de cadena corta:** No los encontramos en los alimentos; sin embargo, se producen de forma típica por la fermentación de la fibra dietética en el intestino, siendo utilizados como fuente de energía y cumpliendo con otras funciones, entre ellas; controlar los niveles de glucosa y colesterol, regular la saciedad y optimizar la absorción de nutrientes.



**3. Prebióticos y probióticos:** Los probióticos son microorganismos vivos que contienen un beneficio para el equilibrio de la microbiota y se encuentran en los lácteos, principalmente en el yogur. Los prebióticos son sustancias presentes en ciertos alimentos como lo son frutas y verduras, estos tienen como función favorecer ese crecimiento de bacterias, las cuales habitan en el intestino y son fundamentales para la salud de la microbiota intestinal.



**Finalmente, la alimentación juega un papel significativo en la prevención de algunas enfermedades crónicas como Alzheimer, demencia, diabetes, obesidad, síndrome metabólico o cáncer y en general, otros procesos inflamatorios.**

## Melodías para la vida, la música como una forma de afrontamiento del cáncer.

La música es una aliada de nuestra vida. Es capaz de tocar nuestras emociones y, con tan solo un acorde, hacernos vibrar, saltar de nuestras sillas, ponernos a bailar, tararear una canción o hacernos llorar de la emoción. Nos ha acompañado en los momentos más importantes y también puede acompañarnos en aquellos momentos donde más apoyo podemos necesitar. En este artículo, abordaremos la música como una estrategia de apoyo no farmacológico en el tratamiento del cáncer. Una estrategia que el Instituto de Cáncer Fundación Santa Fe de Bogotá, viene implementando desde el año 2018.

La musicoterapia es una disciplina científica que busca utilizar la música para alcanzar objetivos terapéuticos. Varios estudios científicos, muchos de los cuales se han realizado con pacientes oncológicos, han demostrado los beneficios potenciales de esta disciplina en diversas áreas.

La enfermedad oncológica es un proceso complejo que puede tener múltiples afecciones no solamente físicas sino también emocionales.

Generar herramientas que permitan afrontar estas condiciones y disminuir su afección es uno de los objetivos de la musicoterapia.

Durante la aplicación terapéutica de la música, se pueden realizar relajaciones guiadas donde la música que se interpreta en vivo se modifica en relación con la respiración y frecuencia cardíaca de los pacientes buscando, de esta manera, centrar su atención en el sonido relajando el cuerpo y la mente. Estas estrategias ayudan también en el manejo



de dolor y dificultades de conciliación del sueño. En casa, los musicoterapeutas alientan a las personas a que usen su música favorita y empleen técnicas de respiración y relajación aprendidas en las sesiones grupales que se realizan en la sala de quimioterapia del Instituto de Cáncer Fundación Santa Fe de Bogotá.

Por otro lado, no siempre resulta fácil expresar pensamientos y emociones con respecto a la enfermedad. La música permite expresar estas condiciones humanas por medio de la construcción de una biografía musical que, en la historia de vida, ha permitido a las personas conectar con estas condiciones. De igual forma, la composición de canciones originales permite la organización de ideas y, en algunos casos, estas canciones son el legado de amor que permanece en el corazón de las familias cuando sus seres queridos ya no están.

Recordar las canciones favoritas, cambiar partes de las canciones, jugar con la letra, completar frases de canciones, acompañarlas con un instrumento musical, son algunas de las actividades que no solamente traen beneficios en la atención y memoria de algunas personas que, debido a la enfermedad, pueden ver disminuidas estas funciones. Las cuales también favorecen la socialización, generan un sentido de pertenencia a la comunidad y brindan un espacio seguro para la comprensión y apoyo mutuo ya sea con otros pacientes, con las familias o con el equipo de enfermeras del instituto quienes, además de ser una parte integral en el cuidado de las personas, encuentran en la musicoterapia otra estrategia de acompañamiento humanizado.

En conclusión, la música es una herramienta de fácil implementación que muchas veces pasa desapercibida en el acompañamiento de la enfermedad oncológica, ofreciendo beneficios emocionales, físicos, cognitivos y sociales. En la Fundación Santa Fe de Bogotá, estamos comprometidos con la implementación y promoción de la musicoterapia como una herramienta de gran importancia para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, apoyándolos cuando más lo necesitan.

**Mg- MT Rafael Camilo Maya Castro**  
Servicio de musicoterapia - Gestión Social  
Instituto de Cáncer Fundación Santa Fe  
de Bogotá  
Música al servicio de tu salud.



## Atrévase a coleccionar

Exposición de arte

El arte no transformará la sociedad de inmediato, ni va a evitar que los niños sufran hambre, en ese sentido es inútil. El arte sirve, tiene otra función, de tipo espiritual, abre las mentes y corazones de las personas a las vastas posibilidades de la vida humana. Hablando de las artes narrativas, la literatura, el teatro, la novela, el cine nos conectan con otros seres humanos. Pueden crear cambios espirituales en nosotros.

El arte siempre estará. No puedes evitar que la gente haga arte, porque es una necesidad humana. Necesitamos hacer poemas, cantar, pintar cuadros... Imagina el mundo sin eso, sin música o libros, o danza... es eterno, es una necesidad, es como la comida, una comida espiritual. Si no tenemos arte, moriremos espiritualmente.

Paul Auster, 2020

Te esperamos  
de lunes a domingo  
hasta el 16 de julio



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



# Sopa de números

✓ Encuentra las siguientes combinaciones:

- 24698
- 49639
- 25523
- 94394
- 01163
- 40644

5	2	4	6	9	8	5	0	1	4	7	5
7	3	2	1	0	5	4	0	6	5	0	9
0	2	3	0	5	4	0	1	0	8	4	6
6	3	2	3	5	3	2	1	9	4	7	0
3	6	5	7	1	4	4	6	8	4	3	8
9	6	5	2	0	4	1	3	0	3	6	2
8	3	2	4	5	6	3	2	5	8	7	4
3	0	1	5	3	0	4	1	0	2	9	5
5	2	6	3	8	4	7	5	6	3	1	9
7	4	5	2	3	5	1	0	4	7	8	9
9	3	6	9	4	2	5	9	3	1	0	6
4	6	2	6	5	4	2	1	3	5	8	9

✓ Encuentra las siguientes combinaciones:

- 45028
- 78963
- 86852
- 36258
- 73658
- 39128

7	4	5	6	3	2	5	4	7	8	5	6
5	2	8	4	6	3	0	2	8	4	6	5
4	5	2	1	3	0	2	8	5	4	9	7
4	2	5	3	6	9	8	7	8	5	6	9
7	6	3	1	4	8	9	0	2	0	1	3
1	2	3	6	9	8	7	4	5	2	3	0
8	9	6	6	5	2	3	1	4	7	5	8
3	2	0	2	0	1	5	4	8	7	9	3
5	6	3	7	3	9	6	3	6	5	8	7
4	5	2	3	2	3	6	5	8	5	9	7
0	2	3	5	9	8	7	4	5	0	2	8
7	3	6	5	8	7	4	6	2	3	5	8

# Encuentra las 20 diferencias

Fuente: [www.orientacionandujar.es](http://www.orientacionandujar.es)



Programación dirigida a 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) 6030303 • Ext.5984
	domingo	1:00 p.m.		
Exposición del Santísimo	miércoles	10:00 a.m. a 12:00 m		
Rezo del rosario	martes	3:00 p.m.		
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	
Exposición de Arte: Atrévase a coleccionar	Permanente hasta el 16 de julio		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 Fundación Santa Fe de Bogotá	
Tiempo de cuentos y literatura para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los lunes	10:30 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría	
Celebremos el día de los niños, niñas y adolescentes hospitalizados	Todos los miércoles	10:30 a.m.		
Taller de musicoterapia para niños y adolescentes hospitalizados	Todos los martes	10:30 a.m.		
Bingo para pacientes	Todos los jueves	02:00 p.m	Hospitalización	

# Boletín **ARTE SANO**

Para pacientes, familiares y cuidadores

Programa de Arte y Entretenimiento • Oficina de Comunicaciones Institucionales

[info@fsfb.org.co](mailto: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](http://www.fundacionsantafedebogota.com)