



Boletín Informativo

#FUCSCUIDATUSALUD

Volumen 1, n° 1

Fecha del boletín_ de _____ de 2020

Boletín Espacios Educativos Saludables

Docentes.

- Liliana Bernal Vargas — Facultad de Enfermería, Líder Espacios Educativos Saludables
- Magda Milena Cárdenas — Facultad Psicología.
- Claudia Narváez — Facultad de Medicina Especialidad Pediatría
- Ángel Alberto García — Facultad Instrumentación Quirúrgica.

Est. de Enfermería VIII Semestre

- Diego Alejandro Caicedo Forero
- Cristian Nicolas Rodriguez
- Roberto Matapi R
- Lady Lorena Sierra
- Karen Estefany Muñoz Rojas
- Yennifer Zapata Dussan

Est. de Instrumentación Quirúrgica

- Sarai Fernanda Roza Pacheco
- Sara Valentina Andrade
- Jeimy Tatiana Diaz Quiroga
- Lorena Linares Castro
- Nathalia Andrea Montañez
- Kelyn Prieto Valdion
- Sofia Mora Parra
- Leydi Daniela Sechague

- Angela Perea - Residente Medicina Familiar
- Gisell Alvarez - Residente de Pediatría
- Lonella Esther Duarte - Residente de Medicina Familiar
- Karen Lorena Contreras - Residente de Pediatría



FUCS

Boletín Informativo



Lavado de Manos

El lavado de manos se realiza con el fin de eliminar suciedad y microorganismos transitorios de la piel. Este lavado de mano requiere de jabón común, de preferencia líquido, el que debe hacerse de forma vigorosa con una duración no menor de 30 segundos.

- Jabón
- Agua
- Toallas desechables

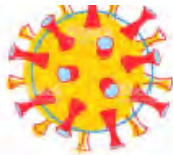
¿Cuándo lavar las manos?

- Cada 2 horas
- Antes y después de entrar al baño
- Antes y después de comer
- Después de consentir a tu mascota y/o limpiar sus heces
- Antes de manipular cualquier alimento
- Después de llegar de la calle

Pasos:



COVID - 19



CORONAVIRUS

Imagen disponible en <https://ukis.org/en/directorio-de-las-personeas-y-la-organizacion-de-los-centros-de-investigacion-provocada-por-la-pandemia-del-noviol-19-o-coronavirus/>



UN NUEVO VIRUS ALERTA EL MUNDO...

Su nombre es CORONAVIRUS también conocida como COVID19.

- Son una familia de virus que circulan en humanos y animales.
- El virus fue detectado en **CHINA WUHAN en el mercado de pescado** es responsable de la una cepa nunca antes vista.
- El nuevo virus es llamada **COV2** y es uno de los que pueden transmitirse a las personas.
- Su transmisión se realiza de **CONTACTO CON ANIMALES INFECTADOS** o secreciones: tos, estornudos que entran en ojos, nariz y boca



FACTORES DE RIESGO

- Viaje a o residencia reciente en un área donde hay una propagación de COVID-19 en los 14 días anteriores al inicio de los síntomas
- Contacto cercano con alguien que tiene confirmación de COVID-19

SÍNTOMAS

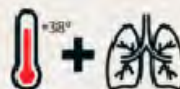
- Odinofagia (dolor de garganta)



fiebre y tos



fiebre y dolor de garganta



fiebre y dificultad para respirar

Imagen tomada de Portal del Ministerio de Salud de la Nación disponible en <http://www.argp.edu.ar/index.php/materiales-generales/recursos-educativos-para-la-prevencion-del-coronavirus-covid-19>

SIGNOS DE ALARMA

Consultar a urgencias

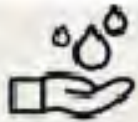


SOLO si:

- Fiebre de difícil control que no mejora con medios físicos o administración de acetaminofén
- Alteración del estado de consciencia: convulsiones, somnolencia, alteración motora.
- Signos de dificultad respiratoria: aleteo nasal, tos persistente que provoque vomito, coloración azulada en labios, tirajes intercostales (hundimiento de costillas), retracciones subcostales
- Rechazo a la alimentación, hundimiento de ojos
- Pueden presentarse síntomas intestinales por lo que si hay Diarrea, vomito persistente, ojos hundidos, llanto sin lagrimas.
- Deterioro clínico en forma rápida

Boletín Informativo

RECOMENDACIONES



Lavarse las manos con jabón regularmente.



Estornudar en el pliegue del codo.



No llevarse las manos a los ojos, nariz ni boca.



Ventilar todos los ambientes.



Limpiar los objetos que se usan con frecuencia.



No compartir platos, vasos ni artículos de uso personal.

- Evitar las visitas
- Utilizar una única bolsa para el manejo de residuos
- Evitar el contacto con personas que estén enfermas
- Después de estornudar lavas las manos con agua y jabón

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**

Imagen tomada de Diario de Castilla disponible en <https://www.dicden.es/noticias/07822/campana-institucional-este-virus-lo-paramos-unidos>

Boletín Informativo

En los últimos meses, El coronavirus ha sido una problemática mundial, generando no solo pánico, si no cientos de muertes.



shutterstock.com • 408406297



El Covid-19 es un virus que ingresa al cuerpo por medio de las vías respiratorias. Tener contacto con personas o espacios infectados hace que se propague más rápido y fácil. Cuando nos infectamos con el virus las células del tracto respiratorio son afectadas, provocando molestias en la garganta, tos seca y fiebre.

Medidas de prevención COVID-19 en el entorno hogar, al entrar y salir.

- Implementar el lavado de manos, en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 - 30 segundos.



shutterstock.com • 1129561595

- No fumar al interior de la vivienda
- Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.
- Incrementar actividades de limpieza y desinfección paredes, pisos, techos y superficies.
- No saludar con besos, abrazos o abrazos.



Uso de Tapabocas.

Máscara auto filtrante o mascarilla utilizada por cirujanos y personal médico y sanitario para contener bacterias provenientes de la nariz y la boca.



¡La prevención está en tus manos, ayúdanos a ayudarte!

La Cuarentena

- Las personas que volvieron al País hace poco deben permanecer aisladas de 14 a 21 días, siendo responsables cuidando a su familia y su entorno.
- Si usted es portador del virus, es importante seguir con los protocolos establecidos para el manejo de la enfermedad.
- Es importante mantener la calma, la crisis colectiva no ayuda y solo crea pánico.
- La colaboración, el cuidado sistemático y la paciencia, ayudaran a contrarrestar los efectos de este virus.
- Lavarse las manos cada 2 horas reduce la probabilidad de contagio.
- No abastecerse en cantidades incensarías de comida y suministros básicos del hogar, ya que debemos pensar en que los demás también necesitan de estos productos.



¡La prevención está en tus manos, ayúdanos a ayudarte!



¡Recuerda!

Evite el colapsó del sistema de salud, y absténgase de asistir a menos de que sea sumamente necesario.

Mitos y Verdades

- Usar antibióticos no ayuda a controlar los síntomas ni a curar la enfermedad, debido a que este tipo de medicamentos son para enfermedades bacterianas y no virus.
- Los animales no son portadores del virus, sin embargo hay que cuidar a nuestras mascotas; en caso de que usted contraiga el virus, haga cuarentena incluso con los animales.



Alimentación saludable

PROTEINAS

Son necesarias para que todas las células de nuestro cuerpo cumplan su función correctamente.

CARNE EN BISTEC

INGREDIENTES: 4 Porciones

2 Cebollas Cabezonas

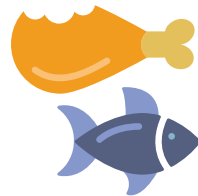
3 Tomates

1 Libra de Carne

Sal al gusto

2 Tazas de Agua

1 Pizca de Color



PREPARACIÓN

- 1.Licuar los 3 tomates y 1 cebolla cabezona con agua, sal y color al gusto.
- 2.Picar 1 cebolla cabezona en rodajas y colocarlo en una olla con el licuado realizado.
- 3.Adicionar la carne previamente lavada y colocar a fuego lento por 30 minutos.
- 4.pasados los 30 minutos verificar que la carne se encuentre cocida al punto deseado y posteriormente puede disfrutar de la preparación.

¡Recuerda!



- Se recomienda el consumo de proteína diariamente
- Hay Proteinas de origen animal (carne,pollo,pescado,leche),vegetal(frijol, lenteja, quinua,tofu)
- Realizar actividad física minimo 30 minutos al día

Uso de las Tic´s

Fortalezas

El uso de las redes sociales en la educación podría contribuir al fortalecimiento de la comunicación y a la construcción colectiva de conocimiento.

- Favorece el trabajo colaborativo.
- Desarrollo de las habilidades para el aprendizaje autónomo.
- Desarrollo de habilidades comunicativas.

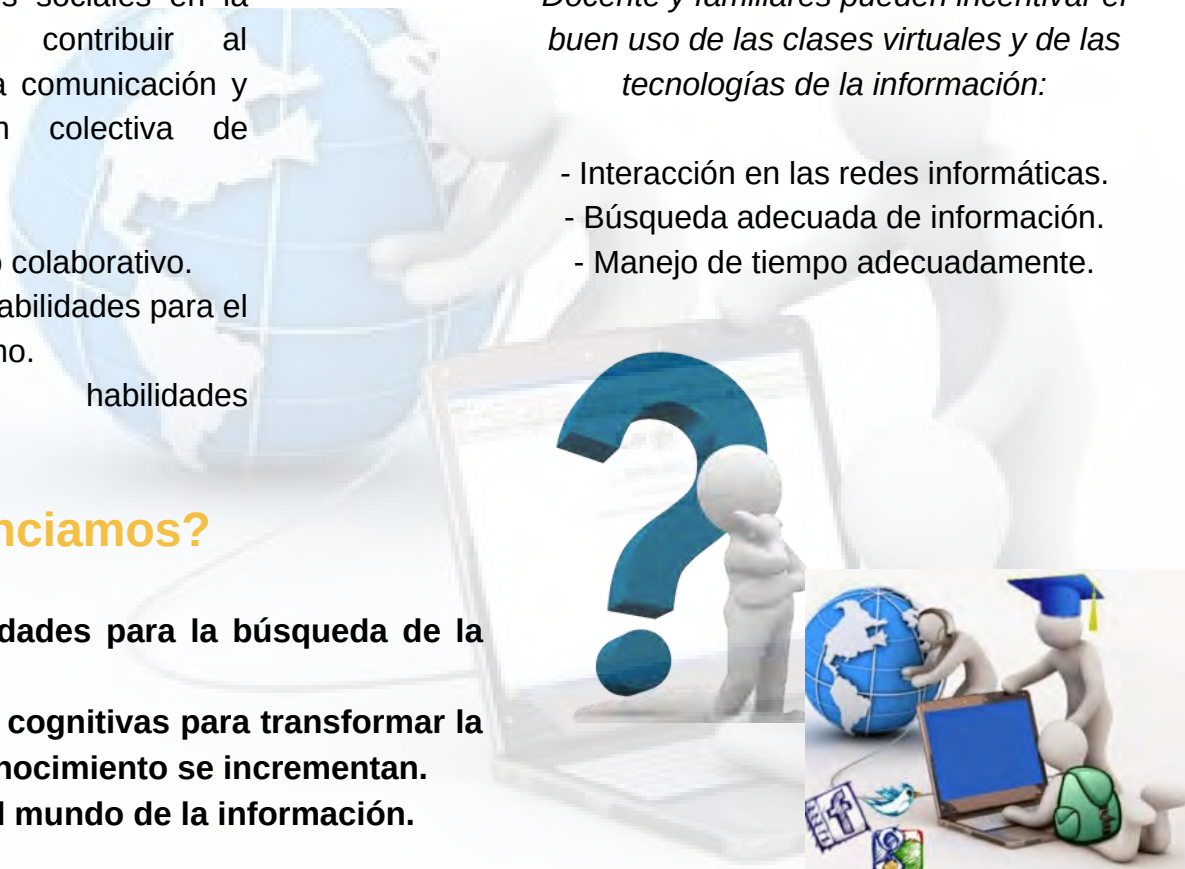
¿Qué Potenciamos?

- Adquieres habilidades para la búsqueda de la información.
- Tus capacidades cognitivas para transformar la información en conocimiento se incrementan.
- Conocimiento del mundo de la información.

Buenas prácticas

Docente y familiares pueden incentivar el buen uso de las clases virtuales y de las tecnologías de la información:

- Interacción en las redes informáticas.
- Búsqueda adecuada de información.
- Manejo de tiempo adecuadamente.



Prevención: Uso responsable de redes o páginas que no aportan aprendizajes formativos.



Boletín Informativo

Comunicación



Familia

"La forma de comunicarse dentro de la familia, cuenta con variadas maneras para hacerlo, como son señales, mimos, gestos, y tonos de voz, todas son válidas siempre que prevalezca el respeto y el amor".



Pareja

"Expresar lo que pensamos, incrementa el intercambio de emociones positivas (aprecio, alegría, gozo...) a la vez que ayuda a no mantener emociones negativas (enfado, tristeza, dolor, malestar...) y fortalece nuestros vínculos".



Amistad

"La comunicación de la amistad, aquella que no hay que planificar, la que surge de una forma espontánea, la que fluye transparente y sincera".



Profesional

"Cuando la comunicación fluye a través de los integrantes de una empresa, se es posible difundir el conocimiento, reconocer los éxitos y resolver los problemas internos".

Pausas Activas

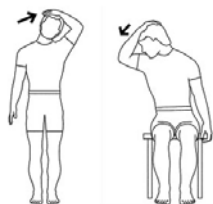
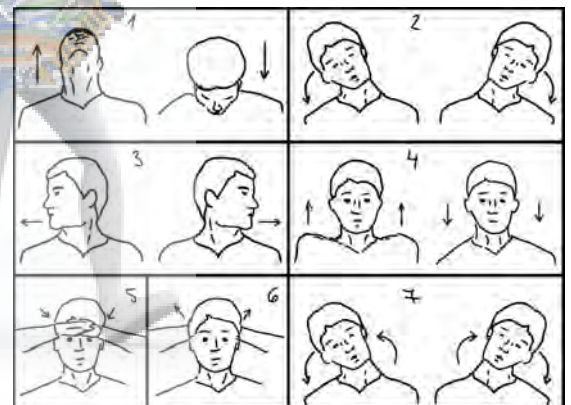
PAUSAS ACTIVAS EN CASA CUELLO



- Con las dos manos, masajea los músculos posteriores del cuello y en la región superior en la espalda. Realiza este ejercicio por 15 segundos.
- Flexiona la cabeza, intentando tocar tu pecho con el mentón. En esta posición, lleva suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llévalo hacia el lado izquierdo.
- Gira suavemente la cabeza hacia el lado derecho, sostén la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regresa al centro y luego voltéate hacia el lado izquierdo.
- Coloca la mano derecha sobre la cabeza y cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello.
- Conserva el estiramiento por 10 segundos y lleva la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento del lado izquierdo acercando la oreja al hombro correspondiente. Repite este ejercicio 3 veces a cada lado.

¿PORQUE SON IMPORTANTES LAS PAUSAS ACTIVAS ?

Reducen la tensión muscular al realizar ejercicios de flexion y extension de los musculos y asi ademas Previene lesiones como los espasmos musculares. Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga.



**BASTA CON
DEDICAR 5 A 10
MINUTOS DIARIOS**

