

Boletín Informativo

Espacios Educativos Saludables

#FUCSCuidaTuSalud



Volumen 1 - No. 11

5 de Abril al
30 de Abril del 2021



Garantizar una vida
sana y promover el
bienestar para todos
en todas las edades



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUCS

Vigilada Mineducación



Resolución 013601 de 2019 MEN Vigencia 4 años.

**Docentes**

- Liliana Bernal Vargas — Facultad de Enfermería, Líder Espacios Educativos Saludables
- Magda Milena Cárdenas — Programa Psicología.
- Claudia Narváez — Facultad de Medicina Especialidad Pediatría
- Ángel Alberto García — Facultad Instrumentación Quirúrgica.
- Liliana Huertas – Facultad de Odontología Universidad El Bosque
- Jorge Enrique Moreno Collazos – Director Programa de Fisioterapia.

Est. de Enfermería II Semestre

- Pedro Luis Cabezas Riveros Shue
- Valentina Alarcón Camacho
- Estefanía Alejandra Chávez Rodríguez

Estudiantes de Instrumentación Quirúrgica

- Laura Sofía Marín Hernández
- Ana Gabriela Martínez Cucunubo
- Leidy Carolina Mayorga Rodríguez
- Daniela Andrea Lara Palacios

Noticia de interés

La pandemia continúa.



- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una pandemia “se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él”.

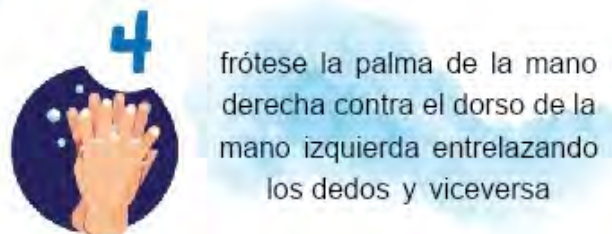
Por eso es muy importante que sigamos protegiéndonos teniendo en cuenta las siguientes medidas:

Lavado de manos

PASO A PASO LA VADODE MANOS SOCIAL

IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

- Minimizar la incidencia de enfermedades cutáneas, de infecciones a los ojos y de infecciones intestinales parasitarias. Estas complicaciones son causadas por la flora microbiana transitoria de la piel, que contamina las manos por el contacto con los objetos cotidianos, secreciones y material fecal.
- Reducir casi a la mitad la incidencia de la diarrea.
- Disminuir la tasa de infecciones respiratorias.



Lavado de manos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha.



Enjuáguese las manos con agua



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación.



Séquese con un toalla desechable

Elementos de protección personal



La careta nos ayuda a proteger todo nuestro rostros prevenir que nos contaminen



el tapabocas es muy importante ya que crea una barrera de protección contra los microorganismos y no deja que estos entren a nuestra nariz

Recuerde
su uso salva vidas





Si presenta síntomas de gripe quédese en casa e informe a su EPS.



Tenga en cuenta las recomendaciones del Ministerio de Salud y la secretaria de salud

Evite asistir a fiestas, reuniones familiares o sitios de mucha
afluencia de personas.



Nuestra vida es muy valiosa ¡Protejámosla!

Educación para padres y cuidadores

- La Enfermedad Respiratoria Aguda, puede presentarse en personas de todas las edades siendo los niños en mayor proporción los más afectados.
- En este momento nos encontramos en época de lluvias y esta condición permite que se presenten más infecciones respiratorias.
- También estamos en un alto porcentaje ocupacional de camas en las instituciones de salud.
- Es por esto que presentamos a ustedes los síntomas que pueden indicar que sus hijos tienen una Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA) o Enfermedad Diarreica Aguda (EDA), este muy pendiente de prevenirlos, identificarlos y acudir a tiempo a los servicios de salud

La prevención salva vidas

¿QUE SON LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS?

Son infecciones del tracto respiratorio, se clasifican como :

Infecciones respiratorias altas como el resfriado que pueden terminar en infecciones respiratorias como la neumonía y la bronquiolitis, provocando mayor riesgo de complicaciones entre ellas la muerte



¿COMÓ PREVENIR LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA?



Cubrirse la boca al toser o estornudar.



Usar toallas de papel para contener las secreciones respiratorias y botelo a la basura.



Lavarse las manos con agua y jabón después de limpiarse la nariz.



Emplear mascarilla o tapabocas siempre que salga de casa.



Evitar permanecer en espacios reducidos con gran número de personas.



Tomar más cantidad de agua.



La lactancia es un factor protector

¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS DE LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA?



Goteo nasal

Tos



Fiebre



Dificultad para respirar



Sibilancias



Irritabilidad



Falta de Apetito



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA DE LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA?

- Asfixia o dificultad para respirar:
 - Se le hunden las costillas al respirar
 - Se le abre y cierra los nariz
 - Se pone azul o morado
 - Respira mas rapido de lo normal sin fiebre
- Fiebre mayor de 38°C durante más de tres días.
- Decaimiento abrupto en menos de 3 días.
- Le suena el pecho al respirar.
- No puede comer o beber nada o vomita todo.
- Somnolencia o no despierta con facilidad, incapacidad para permanecer despierto.

Signos de alarma dificultad respiratoria:

¡Cuidando la salud oral!

Calidad de Vida con Salud Oral

Liliana Huertas Ordóñez

Valery López Ortega.

Las condiciones de la boca afectan la calidad de vida de las personas. En tanto se conservan sanas sus estructuras y tejidos, se favorece el bienestar físico, mental y social; como también, el disfrute de la vida.

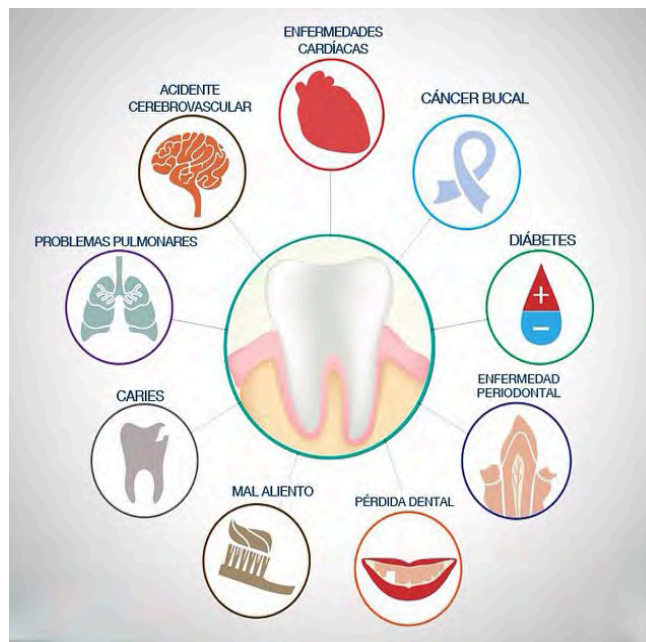
Es decir, la salud bucal influye en el crecimiento, en los procesos inmunológicos y el desarrollo humano. Favorece la sociabilidad, el hablar, masticar, saborear la comida. Interviene en el desarrollo del lenguaje, la comunicación y la expresión de las emociones.



Odontóloga, especialista en administración en salud – PUJ, Especialista en epidemiología – Univ El Rosario. Docente internado hospitalario Hospital San José Centro del área comunitaria Facultad de Odontología UEB.

Estudiante IX semestre, internado hospitalario Hospital San José Centro. Facultad de Odontología UEB

De otro lado, juega un papel importante la forma como cada quien ve y cuida su salud oral; asociadas con la autoestima y el bienestar; que se pueden verse afectados por trastornos en la boca. Con el avance de la edad, se aumenta la posibilidad de presentar alteraciones bucales; que, se complican, cuando se afecta alguna dimensión del contexto individual, limitando las acciones de autocuidado bucal.



Entre las enfermedades bucales más frecuentes en la población colombiana se encuentran la caries dental, la enfermedad periodontal, edentulismo, fluorosis dental, mal oclusiones dentales, infecciones dentales y lesiones de la mucosa bucal. Muchas de estas, se relacionan con procesos infecciosos que, generan respuestas inflamatorias que, a la vez, inciden de alguna manera en las condiciones generales de salud de las personas.

La evidencia científica demuestra el desplazamiento de microorganismos orales a otros órganos del cuerpo, contaminando los ojos, la cara y el cuello, generando infecciones cardiovasculares y abscesos intracraneales.

Particularmente, las enfermedades periodontales (referidas a las lesiones presentes en los tejidos que rodean y sostienen los dientes, manteniéndolos en la boca); afectan de manera importante las condiciones de salud general de las personas.

Presenta una relación bidireccional con la diabetes, ya que, en presencia de enfermedad periodontal aumenta el riesgo de desarrollar diabetes y afectar el control de la glicemia; y de otro lado, en presencia de diabetes no controlada, se aumenta el riesgo en la aparición y progresión de enfermedad periodontal.

Se asocian a efectos adversos en el embarazo, desencadenando mayor riesgo de preeclampsia, partos prematuros y bajo peso al nacer.



Además, aumentan el riesgo de potenciar la patología aterosclerótica y por consiguiente aumentar la posibilidad de sufrir accidentes cerebro vasculares, infarto de miocardio y disfunción eréctil. Como también, se le ve asociada a la presencia de la enfermedad de Alzheimer, artritis reumatoide e infecciones pulmonares.

Con este panorama, es claro que, las enfermedades orales afectan la calidad de vida de las personas, en relación a la sintomatología que se pueda presentar, entre ellas la inflamación gingival, el dolor, la recesión gingival, la movilidad dentaria y el mal aliento.

Desencadenando, la pérdida de dientes que, en consecuencia, disminuye la capacidad de comer, alterando la posición de los dientes, la funcionalidad y la ingesta de nutrientes, necesarios en el funcionamiento neurológico.

Incide en la estética y el bienestar social individuo, debido a que afecta la capacidad de pronunciar las palabras correctamente, limita la risa espontánea en público, la interacción social y disfrutar de los alimentos; lo que da lugar a una pérdida general de autoconfianza y la socialización.



Por ello, la salud oral va más allá de dientes blancos, brillantes y ordenados, puesto que, incide en la salud y el bienestar general de las personas. Es indispensable en los procesos de aprendizaje, el desarrollo individual, la conformación y el fortalecimiento de la identidad personal, la salud general y por consiguiente en el contexto en el que transcurre vida de las personas.

(Approved by Resolution 2001.02, Canadian Dental Association Board of Governors, March 2001). Available at: "www.cda-adc.ca/en/oral_health/complications/index.asp".

Sheiham Aubrey, Oral health, general health and quality of life. Bulletin of the World Health Organization. September 2005 , 83(9)

DIAZ-REISSNER, C. V.; CASAS-GARCÍA, I.; ROLDÁN-MERINO, J. Calidad de vida relacionada con salud oral: Impacto de diversas situaciones clínicas odontológicas y factores socio-demográficos. Revisión de la literatura. *Int. J. Odontostomat.*, 11(1):31-39, 2017.

JIMENEZ F., Juana. ESQUIVEL H., Ana L. GONZALEZ-CELIS R. Ana Luisa. La percepción de salud bucal como medida de la calidad de vida en ancianos. Revista de la Asociación Dental Mexicana. Vol. LX, No. 1 enero-febrero 2003 p. 19-24

MINSALUD. IV Estudio Nacional de Salud Bucal - ENSAB IV: Situación en Salud Bucal. Tomo II. Bogotá, D. C. diciembre 2014.

SEPA. Salud Periodontal y Salud General. Revista Científica de la Sociedad Española de Periodoncia. Nº 8. Sevilla (España). 2017.

Nuestro valor: Autonomía



AUTONOMÍA

- Capacidad de las personas para establecer reglas de conducta sí mismos y en sus relaciones con los demás dentro de los límites establecidos por la ley (Real Academia Española, 2014, definición 1).



RESPONSABILIDAD

- Capacidad de todo sujeto activo para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente (Real Academia Española, 2014, definición 4).

La familia y escuela son los dos grandes agentes que influyen en el desarrollo de los niños. Por tanto, ambas deben actuar de forma coordinada ante los objetivos y expectativas que deban establecer, para facilitar la adaptación y desarrollo de niñas y niños.

CONTEXTO FAMILIAR

En el hogar se despliegan y vivencian las primeras relaciones y vínculos de afecto con otras personas. Es el contexto en el cual se sienten seguros y confiados para desplegar las habilidades y capacidades que van adquiriendo.



CONTEXTO ESCOLAR

Y es en la escuela, en la que podrán percibir las consecuencias que generan la puesta en práctica cualidades adquiridas en el hogar, y las posibilidades de socialización se dan en mayor medida y se convierte en el entorno más idóneo para poder ir dando forma a las competencias que vayan adquiriendo.



FUNCIONES FAMILIARES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO INFANTIL:

- Un afecto incondicional, que les dé seguridad.
- Un cuidado atento, adecuado a las cambiantes necesidades de seguridad y autonomía que viven con la edad.
- Y una disciplina consistente, sin caer en el autoritarismo ni en la negligencia, que les ayude a respetar ciertos límites y aprender a controlar su propia conducta.

ARTICULACIÓN FAMILIA-CONTEXTO ESCOLAR

- Comunicación y cooperación clara y concreta de los procesos y responsabilidades asignadas y asumidas legalmente por ambas partes.
- Participación familiar voluntaria en grupos representativos que permita comprender los procesos formativos educativos.
- Respeto mutuo para mantener una actitud clara y cooperativa que favorezca el proceso de socialización y aprendizaje de las niñas (os), y adolescentes.

León, B. (2011). Congreso internacional de la teoría de la educación. LA RELACIÓN FAMILIA-ESCUELA Y SU REPERCUSIÓN EN LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD DE LOS NIÑOS/AS. Universidad de Barcelona.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>>

Espacio cultural

OBRAS CLÁSICAS DE SIEMPRE

POEMAS

Antonio
Machado
(1875-1939)

Hoy les presentamos una compilación de poemas de Antonio Machado Ruiz, Poeta sevillano representante de los escritores ,ensayistas y poetas de la generación del 98.

Lo podrán encontrar en el siguiente link:
<http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/CuentosMas/Machado.pdf>

OBRAS CLÁSICAS DE SIEMPRE

*El intrépido
soldadito de
plomo*

Hans Christian
Andersen
1805-1875

Para los mas pequeños de la casa, les recomendamos el intrépido soldadito de plomo, lo podrán encontrar en el siguiente link:

<http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/CuentosMas/Soldadito.pdf>

Actividades realizadas por el Programa de Espacios Educativos Saludables

Facultad de Instrumentación Quirúrgica

- Se desarrollaron las actividades de “LAVADO DE MANOS” encaminadas a fomentar el autocuidado para prevenir el contagio del COVID-19, como parte de las actividades cotidianas saludables en los estudiantes de primera infancia en el colegio Liceo Nacional Antonia Santos.
- Talleres virtuales y Facebook live
- Tema: Importancia del lavado manos y distanciamiento social

Curso	Fecha	# estudiantes	Fecha y hora	Profesor	Estudiantes <small>iqx</small>
Jardín	Marzo 2021	22 estudiantes	Martes 2 de marzo 9:00-9:30	Márgareth López	PAULA ACEVEDO, KAREN ACHURY, ACHURY GABRIELA, MARIA ALARCON, ANGELA ALARCON
Transición A		24 estudiantes	08:00 – 08:30 AM miércoles 3 marzo	Dignory Barrios	CALDERON DANNA, LUISA CARRILLO, PAULA CASTRILLON, CAMILA DIAZ
Transición B		30 estudiantes	08:30- 9:00 miércoles 3 marzo	Sandra Sánchez	MENDEZ LAURA, MONTENEGRO MORALES, DANNA, MORENO LAURA
Primero B		31 estudiantes	Martes 2 8:00 – 8:30	Linda Hoyos	SARAH BRICEÑO, PAULA DUARTE, GISELA OVIEDO, LAURA LEMUS
Primero A			11 marzo 9:00 am	Carolina Camacho	MURCIA LAURA, NEIRA TIFFANY, NORATO KAREN, ALEJANDRA GUTIERREZ

PAULA ANDREA DUARTE RODRIGUEZ está presentando

The presentation slide displays the following room names in Spanish: sala, comedor, terraza, balcón, Habitación, Estudio, cocina, Patio, Jardín, Escalera, Pasillo, Sótano, and Garaje. A cartoon dog character in a police uniform is positioned on the right side of the slide.

Olga Castillo y 7 más

8:31

the maky a bell

Delsy viviana Colorado ca...

SARAH ANDRÉS BRICE...

Jesus Gonzalez

PAULA ANDREA DUARTE...

pinota

Valentina Orjuela

German Rojas

Margareth Lopez y 15 más

9:24

Yesenia Rangel

Zareth kamila Herr...

Kimberly Tellez Peña

Olga Castillo

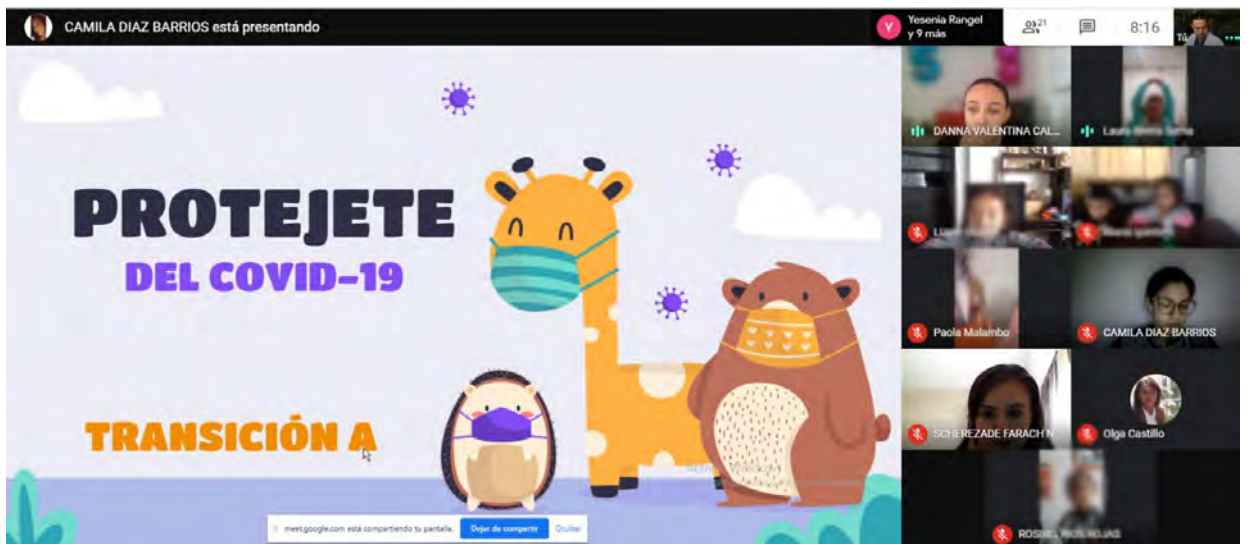
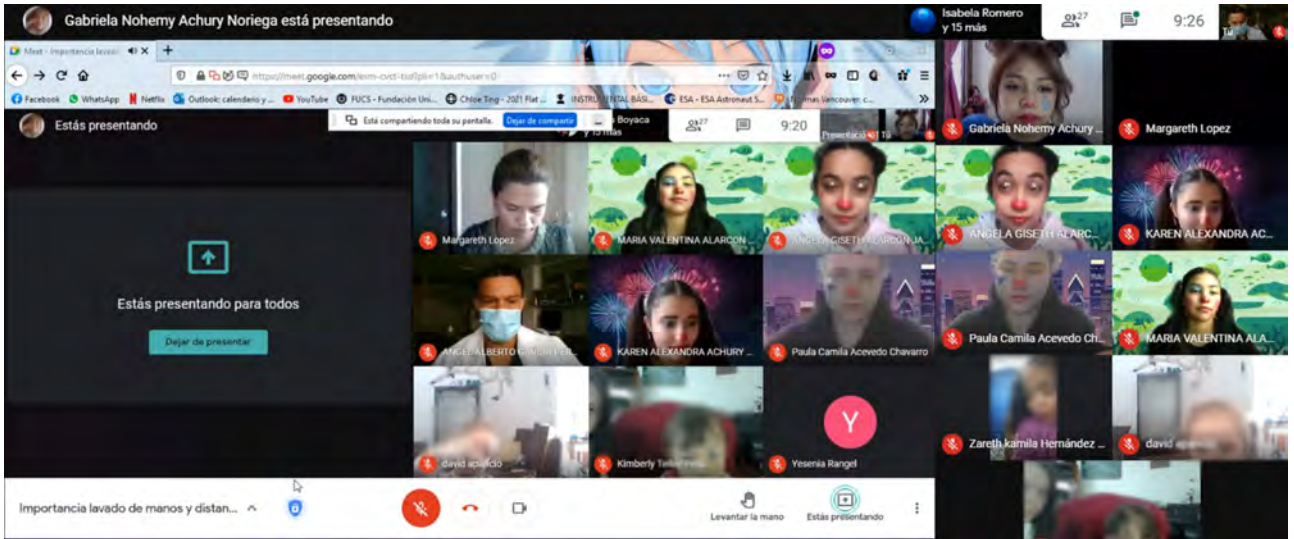
david apas...

Gabriela Nohemy Achury Noriega

natika Quiceno

Tatiana Leon

Margareth Lopez



LAURA TATIANA MORENO MAHECHA está presentando

GERALDINE MONTENEGRO ALBOR... y 4 más

8:59

NIVEL 1

INTENTAR DE NUEVO INICIO SALIR

www.youtube.com/c/elprofevictor

Shanti... angara

angle torres

Maritza... Pedraza

Angie Tatiana Marquez A...

LAURA TATIANA MORENO M... está presentando

Levantar la mano

Detalles de la reunión

Actividades realizadas por el Programa de Espacios Educativos Saludables

Un evento del programa espacios educativos saludables, comprometidos con el bienestar de la comunidad académica



Tema:
**La salud de los trabajadores:
una prioridad**

Conferencista:

Diana Marlen Ruiz - Líder de Seguridad y Salud en el Trabajo de la FUCS

Fecha: 26 de marzo de 2021

Hora: 8:15 a 9:15 a.m.

Transmisión

Plataforma Institucional
Colegio Jorge Eliecer Gaitán

Institución:



Facultad de
Enfermería

#Soy
FUCS

Salud
Comunitaria



Un evento del programa espacios educativos saludables, comprometidos con el bienestar de la comunidad académica



Tema:
**Pautas de
crianza**

Conferencista:

Dra. Magda Milena Cárdenas - Docente Facultad de Psicología.

Fecha: 26 de marzo de 2021

Hora: 9:00 a.m.

Transmisión

zoom

Institución:



Invitados: Padres de familia del colegio

Programa de
Psicología

#Soy
FUCS

Salud
Comunitaria



Cuidando al planeta

- Toma duchas de máximo 10 minutos. No utilices la bañera gastas más agua.



dreamstime.com

ID 163946678 © Katerina

Cuidando al planeta

- Cuando laves la ropa utiliza la carga completa de la lavadora y seca la ropa al aire.



<https://www.klipartz.com/es/sticker-png-tszjt>

<https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/2046601-una-nina-lavando-ropa-al-aire-libre-personaje-de-dibujos-animados-aislado>



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUCS

DÍA MUNDIAL DEL AGUA
Programa de Espacios Educativos Saludables
Facultad de Enfermería



ODS 6



Garantizar la disponibilidad
y la gestión sostenible del
agua y el saneamiento para
todas y todos

**EL AGUA ES
FUNDAMENTAL PARA
TODOS LOS SECTORES**



97,5%

del agua de la Tierra es salada

2,5%

es dulce

**1 DE CADA 3
personas en el mundo**



**NO DISPONE DE AGUA SUFICIENTE para
satisfacer sus necesidades diarias**



COLOMBIA

73%

AGUA POTABLE



**SOMOS EL CAMBIO QUE DESEAMOS EN EL MUNDO ASÍ
QUE ¡ MANOS A LA OBRA !**



CIERRA LA LLAVE

BAÑATE EN MENOS TIEMPO

REUTILIZA EL AGUA

**NO ARROJES ACEITE A LAS
TUBERIAS**

**MANTÉN LAS TUBERIAS EN
BUEN ESTADO**

NO TALAR ÁRBOLES



REFERENCIAS:

1. AVILA JIMENEZ, C. IS.F.J. EL TIEMPO ¿CÓMO ES EL AVANCE EN LA COBERTURA DE ACUEDUCTO EN COLOMBIA? OBTENIDO DE [HTTPS://WWW.ELTIEMPO.COM/ARCHIVO/DOCUMENTO/CMS-15445939#--TEXT-EL%2097%2C2%20POR%20CIENTO-LA%20CONTINUIDAD%20EN%20EL%20SERVICIO](https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-15445939#--TEXT-EL%2097%2C2%20POR%20CIENTO-LA%20CONTINUIDAD%20EN%20EL%20SERVICIO)
2. UNIDAS, N. IS.F.J. NACIONES UNIDAS. OBTENIDO DE DÍA MUNDIAL DEL AGUA 22 DE MARZO: [HTTPS://WWW.UN.ORG/ES/OBSERVANCES/WATER-DAY](https://www.un.org/es/observances/water-day)
3. UNIDAS, N. IS.F.J. NACIONES UNIDAS. OBTENIDO DE AGUA EN COLOMBIA: [HTTPS://SDO6DATA.ORG/COUNTRY-OR-AREA/COLOMBIA](https://sdo6data.org/country-or-area/colombia)

Fechas destacadas

- 22 de Abril : Día de la Tierra



Día del idioma

El *Día del Idioma* es un homenaje a la memoria del gran escritor español Miguel de Cervantes Saavedra, quien contribuyera al engrandecimiento de la lengua española por su obra maestra "El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha".



- 23 de Abril : Día del idioma

<https://www.unapiquitos.edu.pe/contenido/opiniones/Sabe-usted-que-la-Tierra-tiene-su-carta.html>
<https://es.slideshare.net/silviagrace/da-del-idioma-guerrero-kinalczyk>



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUCS

Vigilada Mineducación

Proyección Social
Educación socialmente
responsable

Carrera 19 No. 8ª - 32, Bogotá D.C. Colombia
Tel (+571) 3538100
www.fucsalud.edu.co