



## Boletín Informativo

#FUCSCUIDATUSALUD

Volumen 1, nº 2

Fecha del boletín 1 de Mayo del 2020 al 27 de Mayo del 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.
- Mike William Parra - Docente Informatica

#### 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

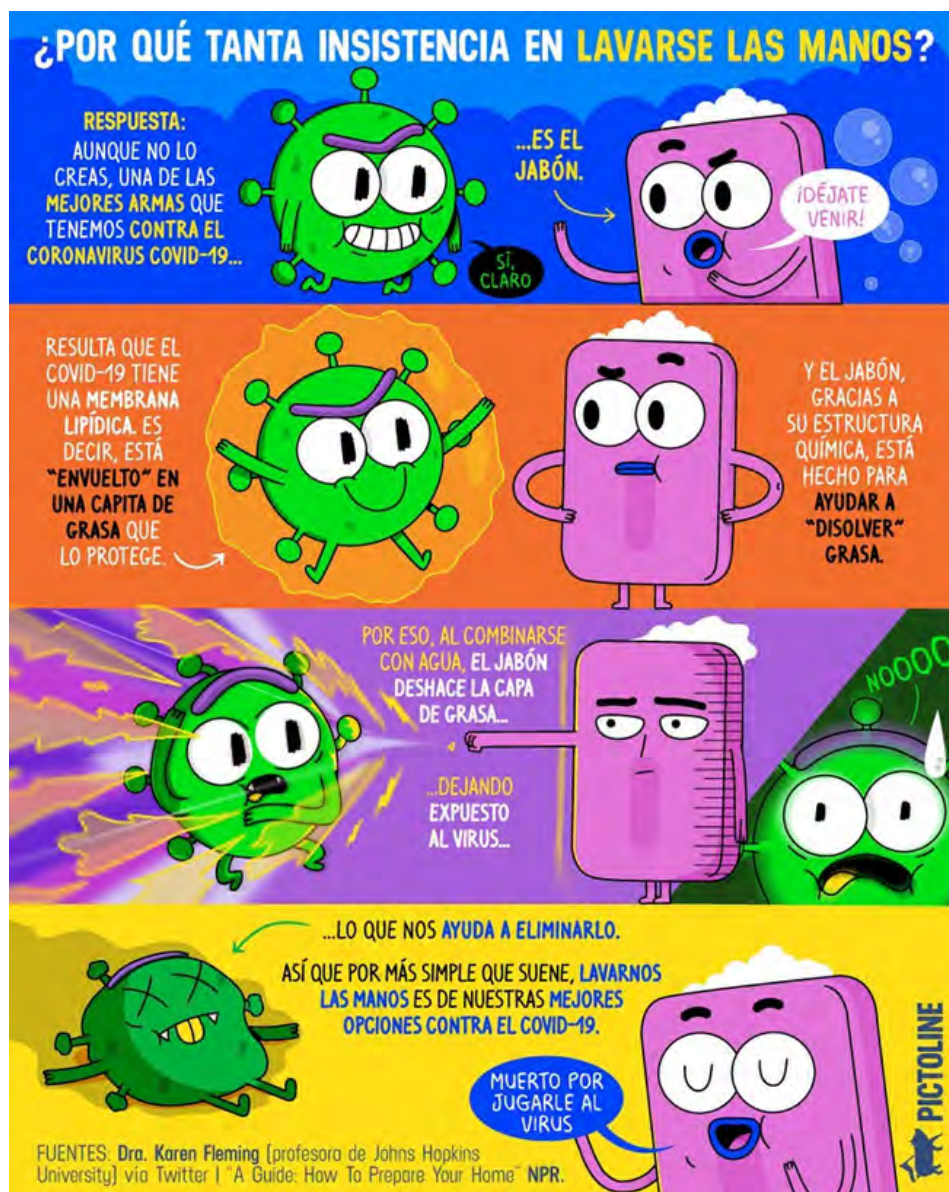
- Sarai Fernanda Rozo Pacheco
- Sara Valentina Andrade
- Jeimy Tatiana Diaz Quiroga
- Lorena Linares Castro
- Nathalia Andrea Montañez
- Kelyn Prieto Valdion
- Sofia Mora Parra
- Leydi Daniela Sechague
- Nicole Sthepanie Aguirre



FUCS

Boletín Informativo

# Lavado de Manos



Preferiblemente  
Jabon liquido

Fuente: <https://twitter.com/lafranciscanaf/status/1235294091040223233?lang>

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA 19 N° 8ª -32  
BOGOTÁ D.C COLOMBIA  
TEL (+571) 3538100

Pagina 2 de 16



FUCS

Boletín Informativo

# Higiene Visual

CONJUNTO DE NORMAS, DESTINADAS A CONTROLAR LOS FACTORES QUE PUEDEN PROVOCAR UN EFECTO NOCIVO SOBRE LA VISIÓN.

## REDUCE EL ESTRÉS EN LA LECTURA Y ESCRITURA

<p><b>1</b></p>  <p><b>Distancia adecuada</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iluminación ambiente</li><li>• Luz directa sobre la zona de trabajo</li><li>• Luz solar mejor que artificial</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La que hay desde el codo a la primera falange del dedo índice</li></ul> <p><b>2</b></p>  <p><b>Buena Iluminación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usar atril o plano inclinado</li><li>• Una silla regulable en altura y con respaldo</li><li>• Pies apoyados en el suelo</li><li>• Piernas formando un ángulo de 90°</li></ul>
<p><b>3</b></p>  <p><b>Mobiliario Correcto</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser consciente de todo lo que nos rodea, sin dejar de fijarnos en la tarea de cerca</li></ul>	<p><b>4</b></p>  <p><b>Periferia</b></p>



FUCS

Boletín Informativo

# Higiene Visual

5



Descansos cada 1/2 hora

- Mirar lejos cada media hora de trabajo en cerca
- Estar al lado de una ventana para poder hacerlo

- Utilizar las palmas de las manos para tapar los ojos y cerrarlos hasta conseguir ver totalmente negro

6



Palming

- Una correcta alimentación es la base para un buen funcionamiento visual

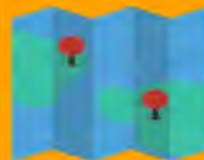
7



Alimentación Equilibrada

- Estar al aire libre permite a los ojos enfocar a distancias alejadas

8



Salidas al aire libre

Fuente: <https://www.ofiprix.com/blog/cuida-tu-salud-en-la-oficina-con-estos->

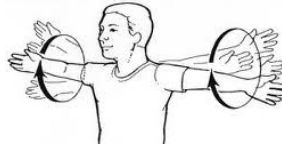
## Pausas Activas



### Hombros

#### Ejercicios :

- Coloca las manos sobre los hombros y dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Repite el movimiento hacia adelante.
- Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sostén por 5 segundos y descansa.
- Con los brazos estirados al lado del cuerpo, con las manos empuñadas dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante en forma pausada. Repite el movimiento dibujando los círculos hacia atrás.
- Coloca tu mano izquierda detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa.
- Con los brazos relajados al lado del cuerpo, dibuja con ambos hombros simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma pausada. Luego, dibuja los círculos hacia adelante.



#### Que es una Pausa Activa:

Las pausas activas son breves recesos que se llevan a cabo durante la jornada laboral, jornada de estudio, y/o en el hogar . donde se realizan diferentes ejercicios .



#### Por que es importante relaizar pausa activas?

Porque Reducen la tensión muscular al realizar ejercicios de flexión y extensión de los músculos y así Previene lesiones o complicaciones como los espasmos musculares. además Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga



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





FUCS

Boletín Informativo

# Postura Ergonómica

*Tener una buena postura, pasa por mantener una posición recta. La espalda debe estar lo más derecha posible y bien pegada al respaldo para que no haya huecos a la altura de la zona lumbar.*



Fuente: <https://co.pinterest.com/visualgrafas>

## Alimentación Saludable



### Verduras y Legumbres



Tienen alto contenido de vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, como así también vitaminas del grupo B ( B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9) y minerales que ayudan a mejorar la fuerza muscular y promueve la energía y vitalidad del organismo.

### Torta de Espinaca

#### Ingredientes:

- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 350 gr espinacas frescas
- 200 gr de queso mozzarella o doble crema. Se puede sustituir, por cualquier queso fresco que se pueda derretir con facilidad.
- Mantequilla
- Sal al gusto



5. Batir los huevos, hasta que se vuelvan espumosos. Salpimentar al gusto, y agregar el queso, en trozos pequeños.

6. Agregar los huevos a la sartén. Dejar a fuego bajo. Esperar hasta que el huevo se cocine, removiendo sin parar, y servir.

### ¡Recuerda!

#### Preparación:

1. Limpiar las espinacas, colocándolas en un bol con la mitad llena de agua y una taza de vinagre. Sumergirlas por 10 minutos y enjuagar para quitar el sabor a vinagre. Este procedimiento ayudará a eliminar las bacterias que pueda contener la espinaca.
2. Colocar una sartén con mantequilla a fuego medio, esperar hasta que se caliente.
3. Picar en rodajas pequeñas la cebolla y los dientes de ajo. Colocar el ajo y la cebolla en la sartén. Saltear, hasta que la cebolla tome un color transparente.
4. Colocar la espinaca, bien escurrida, en la sartén con un poco de aceite. Ir cocinando durante quince minutos, moviendo de vez en cuando.

Consumir de 6 a 8 vasos de Agua al día



Realizar mínimo 30 minutos de actividad física diariamente.

Consumir más de 2 veces la semana Verduras y entre 2 -4 veces Legumbres





## Boletín Informativo

# Espacio CULTURAL



En época de confinamiento tenemos preparado para ti un abanico de propuestas para que disfrutes en familia, goza y aprende al máximo de los siguientes museos, teatros y danzas que buscamos para ti.

¿Eres una persona apasionada de las artes y la historia? tienes que ver esto..



**Teatro-Museo Dalí** : Este museo se encuentra ubicado en España en la ciudad de Figueras, es uno de los museos de arte más visitados del mundo.. en el siguiente vínculo podrás recorrerlo :

<https://my.matterport.com/show/?m=nuidLwVa5vK>

**Museo Frida Kahlo - la casa Azul**: Uno de los más concurridos y populares de la ciudad mexicana, visítala aquí: <http://www.museofridakahlo.org.mx/es/el-museo/multimedia/>



**Museo Nacional de Antropología**: es el más emblemático de los recintos que salvaguardan el legado indígena mexicano. Resulta asombrosa la pericia de su construcción, su diseño innovador, su arte y su simbolismo, que le han otorgado una personalidad ampliamente reconocida alrededor del mundo. <https://www.inah.gob.mx/inah/510-paseos-virtuales>





*Boletín Informativo*

# Espacio CULTURAL



**Museos Vaticanos** : No solo albergan las exquisitas colecciones de arte, arqueológica y etno - antropológicas creadas por los pontífices a lo largo de los siglos sino que también incluyen algunos de los lugares más exclusivos y artísticamente significativos de los palacios apostólicos, Ven y conocélo aquí:  
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/es/collezione/musei/tour-virtuali-elenco.html>



**Palacio de bellas artes:** cultural ubicado en el Centro Histórico de la Ciudad de México, considerado el más importante en la manifestación de las artes en México y una de las casas de ópera más renombradas del mundo  
<https://inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/palacio-de-bellas-artes/>



**Pero si por el contrario eres una persona extrovertida..**

Te invitamos a que visites la siguiente pagina donde encontraras clases on line para que aprendas a bailar el genero musical que te guste . ¡ VAMOS CON TODA ! <https://bailaronline.com/>

# Prevención de Accidentes en el Hogar

La mayor medida de prevención, siempre es el acompañamiento de los padres.

## **ELEMENTOS CORTANTES**

*Nunca deje al alcance de los niños, elementos cortopunzantes. Pueden generar graves accidentes en el hogar.*



## **LÍQUIDOS HIRVIENTES**

*Mantenga siempre alejados a los niños, de la estufa y recipientes con líquidos hirvientes.*

## **ESCALERAS**

*Ayude siempre a los niños al subir o bajar escaleras. Evita el riesgo de caídas en los menores*



# Prevención de Accidentes en el Hogar

## ARTEFACTOS ELÉCTRICOS

*Evite que los niños manipulen artículos que funcionen con electricidad, pueden causar serios accidentes..*



## JUGUETES PEQUEÑOS

*No permita que niños menores de 5 años, utilicen estos juguetes, los pueden llevar a la boca y generar asfixia..*

«LOS NIÑOS Y NIÑAS NO JUEGAN PARA APRENDER,  
PERO APRENDEN PORQUE JUEGAN» JEAN PIAGET.

# Prevención de la Ciberdependencia

*La ciberdependencia es una de las principales consecuencias de una mala inversión de tiempo en internet*



*Las actividades en la web deben ser supervisadas*

## TRANSTORNO DEL JUEGO

- Adicción o ansiedad por el juego.
- Prevalece el juego sobre actividades cotidianas.
- Evadir la realidad y ser consciente de las consecuencias negativas del juego.
- Sueño alterado y deterioro en las relaciones de familia y su entorno social.

## RECOMENDACIONES

- Tener horarios establecidos para que los hijos o personas que se tienen a cargo puedan utilizar internet y videojuegos.
- Acompañamiento constante.
- Es importante que se sepa qué tipo de páginas web y juegos están accediendo y con quien o quienes interactúan mientras se divierten.
- Hablar de las consecuencias negativas que está teniendo el juego en la familia y en el entorno. Intentar realizar otras actividades de ocio.



# Fortalecimiento del Vínculo Familiar

*El vínculo que te une a tu familia y amigos no es el de la sangre sino el del respeto y la alegría que tu sientes por la vida de ellos y ellos por la tuya (Richard Bach).*



1. *Compartir el momento en el que consumimos algunos de los alimentos con quienes vivimos.*

2. *Dedicar tiempo para ver un programa de televisión, actividades físicas, actividad lúdica.*

*Si tienes familiares menores de edad procura interactuar por medio de dibujos, actividades manuales con plastilina, temperas o didácticas.*



# Fortalecimiento del Vinculo Familiar



3. Distribuir las tareas del hogar con quienes vives.

4. Si tienes mascotas, comparte tiempo con ellos en familia y dedica actividades que puedas realizar en casa.



5. Realiza llamadas o videollamadas a familiares y amigos con quienes solías compartir a menudo.

6. Realiza un ejercicio de expresión emocional con materiales que tengas en casa, esto ayuda a bajar niveles de ansiedad.



# Actividad Lúdica

Diviértete en casa con tus Hijos



## *Plastilina Casera con Harina y Agua*

### Materiales:

- 2 tazas y media de harina
- 1 taza de sal
- 1 taza de agua
- Colorante de alimentos (\*opcional)

### Elaboración:



1. Mezcla todos los ingredientes que hemos enumerado.
2. Guarda la plastilina en la nevera en una bolsa de plástico sellada o en un recipiente cubierto con una envoltura de plástico.
3. Sácala de la bolsa cuando la quieras utilizar y, para que se conserve, vuélvela a guardar en la bolsa.

Otro modo de hacer esta receta es:

1. Mezcla los ingredientes a fuego lento.
2. Cocina la mezcla hasta que se espese.
3. Retira la plastilina del fuego y deje que se enfríe antes de usarla.



**La actividad lúdica, favorece en la infancia la auto confianza, la autonomía y la formación de la personalidad.**





# Fechas Destacadas



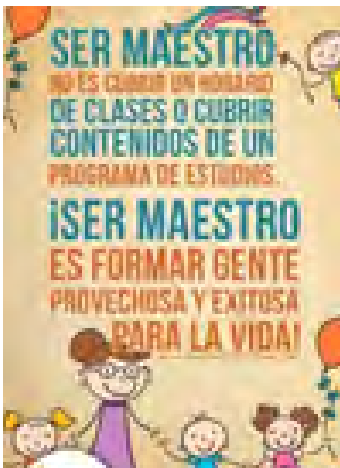
**FELIZ DÍA MAMÁ  
10 DE MAYO**

Fuente: <https://computerhoy.com/noticias/life/mejores-felicitaciones-dia-madre-whatsapp-facebook-247892>

**FELIZ DÍA DE LA  
ENFERMERÍA  
12 DE MAYO**



[https://www.google.com/search?q=frases+para+el+día+del+profesor&tbm=isch&ved=2aHUKewIP\\_P0vqjbpAhVzABHdJyBxEQ2-cQeG0IABAA&oeq=frases+para+el+día+del+profesor&gs\\_lcp=CgNoYwCoAZIFCAAQgweYBQgAEIMBglIADIFCAAQgweYAggAMgIADIGCAAACBRAeMgYIABAFEB4BggAEALUOHjGCAACBRAeOgYIABBD0yYIABAE46BqAEANChpY\\_88B7Nw-4HgaAB4A7ABYANI80xueJEMIC4yM4uLQYACQAGQg4AQmd5M1d216LW1zwsclent-Img&e=7jy-Xo\\_ZE9yww6PQjWdIAE&itc=ICIE.FC\\_enCO855CO855](https://www.google.com/search?q=frases+para+el+día+del+profesor&tbm=isch&ved=2aHUKewIP_P0vqjbpAhVzABHdJyBxEQ2-cQeG0IABAA&oeq=frases+para+el+día+del+profesor&gs_lcp=CgNoYwCoAZIFCAAQgweYBQgAEIMBglIADIFCAAQgweYAggAMgIADIGCAAACBRAeMgYIABAFEB4BggAEALUOHjGCAACBRAeOgYIABBD0yYIABAE46BqAEANChpY_88B7Nw-4HgaAB4A7ABYANI80xueJEMIC4yM4uLQYACQAGQg4AQmd5M1d216LW1zwsclent-Img&e=7jy-Xo_ZE9yww6PQjWdIAE&itc=ICIE.FC_enCO855CO855)



**FELIZ DÍA DEL  
PROFESOR  
15 DE MAYO**

Fuente: [https://www.google.com/search?q=frases+para+maestros&itc=ICIE.FC\\_enCO855CO855&tbm=isch&source=ru&itctm=1&lr=C8QOvAXE92H2pM1%253A%252C%2070LURf6Y2pM%252C\\_&vet=1&usq=AI4\\_KOR\\_nFXHLWLRt-BzLPHnVjVIG&sa=X&ved=2aHUKewj\\_uPOS\\_7XpArVJUI8KH0lCicCPQewB3oECAoOKg#imgre=YizZczjQdrvINM](https://www.google.com/search?q=frases+para+maestros&itc=ICIE.FC_enCO855CO855&tbm=isch&source=ru&itctm=1&lr=C8QOvAXE92H2pM1%253A%252C%2070LURf6Y2pM%252C_&vet=1&usq=AI4_KOR_nFXHLWLRt-BzLPHnVjVIG&sa=X&ved=2aHUKewj_uPOS_7XpArVJUI8KH0lCicCPQewB3oECAoOKg#imgre=YizZczjQdrvINM)