



FUCS

## Boletín Informativo

#FUCSCUIDATUSALUD

Volumen 1, nº 4

Fecha del boletín 16 de Junio del 2020 al 30 de Junio del 2020

Proyección Social

# 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 II Semestre

- Ángel Steven Gonzalez Bustos
- José Ángel Castillo Castiblanco
- Pedro Luis Cabezas Riveros
- Shue Valentina Alarcon Camacho
- Estefanía Alejandra Chavéz Rodríguez

Residentes de Pediatría

- Laura Carolina Perez Osorio
- Maira Alejandra Ramirez

Salud  
Comunitaria



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



FUCS

Boletín Informativo

# ¡Agradecimientos

GRACIAS POR CONTRIBUIR CON  
EL INICIO DE ESTE GRAN  
PROYECTO

Est. de Enfermería - promoción  
2020-1

- Diego Alejandro Caicedo Forero
- Cristian Nicolas Rodríguez
- 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
- Sofía Mora Parra
- Leydi Daniela Sechague
- Nicole Stephanie Aguirre

Residentes de Pediatría

- Paula Villareal
- Susan Cardenas



FUCS

Boletín Informativo

## Celebrando el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos - 7 de Junio. Les presentamos los siguientes consejos:



www.shutterstock.com · 609091850

- Mantenga la limpieza
- Separe los alimentos crudos de los cocinados
- Cocine completamente los alimentos
- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
- Use agua y materias primas seguras.

1. Información tomada de: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>

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

Página 3 de 12



FUCS

## Boletín Informativo



### TIPS

- Si no se cuenta con agua tratada (potable) para la preparación de los alimentos y las actividades de limpieza y desinfección en la cocina, hiérvala durante 3 minutos como mínimo, déjela enfriar y guárdela en un recipiente limpio con tapa.
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección de utensilios y superficies para la preparación de los alimentos, utilizando paños limpios y desinfectados.
- Evitar el consumo de carnes sin cocción completa o leche cruda, e incrementar el consumo de agua, frutas y verduras.
- Lavar y desinfectar las frutas y hortalizas antes de consumirlas o guardarlas en la nevera.
- Para la desinfección utilice una solución de hipoclorito de sodio (a 1 litro de agua agregue 20 gotas de hipoclorito de sodio comercial) u otro producto indicado para este fin.
- Antes de consumir alimentos enlatados o envasados, limpie la tapa y el envase.
- Verifique la fecha de vencimiento y la integridad del empaque de todos los alimentos procesados, si la fecha ya caducó y/o el empaque presenta abolladuras, abombamientos, perforación, entre otras, absténgase de consumirlos



Información tomada de: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Establecimientos-de-alimentos-bebidas-y-medicamentos-con-lineamientos-por-COVID-19.aspx>



## *Boletín Informativo*



# **RECUERDA QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS**

"Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral." Ministerio de Salud y Protección Social.

**ROMPE LA RUTINA Y  
DEDICA 5 A 10 MINUTOS  
DIARIOS A TU BIENESTAR**

## PAUSAS ACTIVAS EN CASA



- **Ojos:** Cubre con las manos (sin presionar) y mueve los ojos hacia la derecha, sostén la mirada por 6 segundos y vuelve al centro. Repite el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítelo 3 veces.
- **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.
- **Hombros:** 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.
- **Manos:** Empuña tus manos de manera fuerte y ábre las estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 segundos

1 imagen tomada de: <https://pksgt15.wordpress.com/pausas-activas/>



## Boletín Informativo



Tomado de  
<https://exoticfruitbox.com/frutas-exoticas/papaya/>

# Alimentación Saludable

## Papaya

La papaya aporta vitaminas como B1, B2, B3, vitamina C, A, D; es una fuente de fibra; contiene minerales como el sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y yodo. Ayuda a la eliminación de toxinas; evita el envejecimiento prematuro de las células; contiene propiedades anti-inflamatorias, evita la retención de líquidos, ayuda a la renovación de las células de la piel mejora su apariencia y su elasticidad. Evita la acumulación de colesterol en las arterias, mejora el flujo sanguíneo y se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas

## BATIDO SALUDABLE CON PAPAYA

### Ingredientes:

- 1/2 Papaya
- Agua
- Hielo
- Chía

### Preparación:

1. pelar y cortar 1/2 de papaya
2. En una licuadora agregar la papaya cortada, hielo, agua y chía; esperar alrededor de 3-4 minutos para que quede con un consistencia suave
3. Después se sirve en un vaso y puede agregarle masa chía si así lo quiere

## ¡Recuerda!

- Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos), pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo



Tomado de [https://www.freepik.es/fotos-premium/rebanada-papaya-vasos-jugo-papaya-hoja-verde\\_5042667.ht](https://www.freepik.es/fotos-premium/rebanada-papaya-vasos-jugo-papaya-hoja-verde_5042667.ht)



Consume de 6 a 8 vasos de agua a diario.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día.

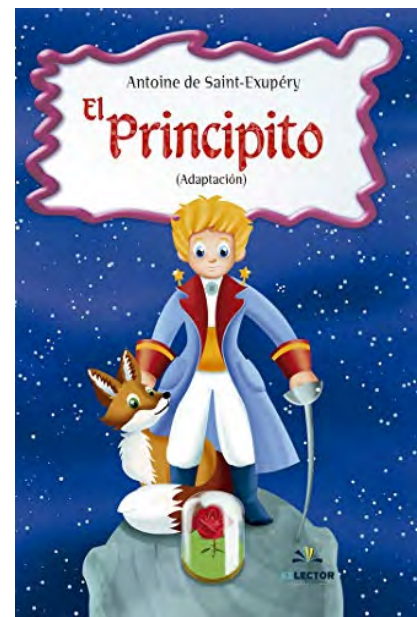




*Boletín Informativo*

# Espacio CULTURAL

**El principito:** Para fomentar la lectura en familia sugerimos, "el principito", libro clásico de la literatura. Es una narración corta del escritor francés Antoine de Saint-Exupéry, que cuenta la historia de un pequeño príncipe que parte de su asteroide a una travesía por el universo, en la cual descubre la extraña forma en que los adultos ven la vida y comprende el valor del amor y la amistad



Disponible:

<http://www.agirregabiria.net/g/sylvainaitor/principito.pdf>

Tomado de: <https://m.media-amazon.com/images/I/51XQ5Q4CgBL.jpg>

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





*Boletín Informativo*

# Espacio CULTURAL

## TEATRO MAYOR

JULIO MARIO SANTO DOMINGO

Ingresa a las expresiones artísticas del mundo: vive una experiencia sensorial

<https://www.teatromayor.org/>

<https://www.teatromayor.org/teatro-digital/en-vivo>



El cine nos permite conocer culturas, lugares y personas, que nos entretienen y nos brindan conocimientos.

Por medio de este link puedes ingresar a nuevas experiencias:

<https://www.cinecoplus.com/>

Tomado de: <https://www.civico.com/lugar/cine-colombia-creditos-bogota/>

<https://www.teatromayor.org/>

## Boletín Informativo



www.shutterstock.com · 1348862723

# HUERTA EN CASA



www.shutterstock.com · 1338887164

*Hoy les enseñaremos a sembrar cilantro: es una hierba rica en aceites, con alto valor nutricional. Su uso más común es condimentar las comidas*



www.shutterstock.com · 582724798

### **Materialles:**

- Carton de huevos
- Tijeras
- Tierra
- Raíces de cilantro



## Boletín Informativo

# HUERTA EN CASA



www.shutterstock.com · 1100671901

### *Pasos:*

- 1. Colocar la tierra dentro de cada espacio del carton de huevo hasta llenar 2/3 del recipiente.*
- 2. Sembrar en forma regular y espaciada y luego colocar una capa fina y aplanarla.*
- 3. Regar las raices de cilantro constatemente o al notar que la tierra esta muy seca.*
- 4. Después de 4 semanas aproximadamente y que la semilla alcance una altura de 7 centímetros, debe ser transplantada a un lugar donde quedará permanentemente.*
- 5. Por ultimo tendrá su propio cilantro en casa.*

Tomado de: <https://agronegocios.uniandes.edu.co/2016/08/31/ginnas-orchard/>



*Boletín Informativo*

# Fechas importantes



- Día Mundial del Medio Ambiente - 5 de Junio.

***"Cuidar el planeta es preservar la vida".***



- Día Mundial del Donante de Sangre- 14 de Junio.

***"Donar sangre es donar vida".***

1 Imagen tomada de:  
pinterest.com

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