



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 ábrelas 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



Consumo de 6 a 8 vasos de agua a diario.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día.

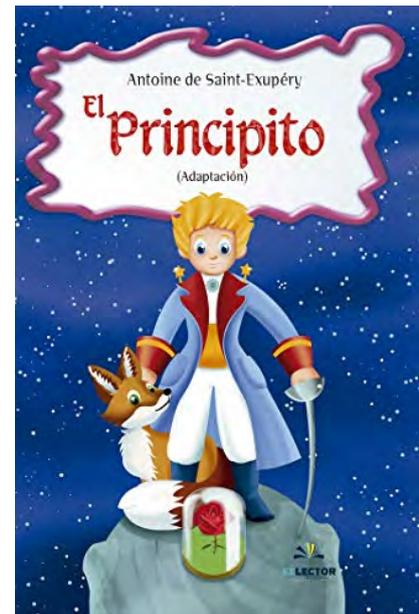




Boletín Informativo

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

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