

Boletín Informativo

Espacios Educativos Saludables

#FUCSCuidaTuSalud

Objetivo de Desarrollo Sostenible
destacado mes de Septiembre

3 SALUD
Y BIENESTAR



Volumen 1 - No.7

01 de septiembre
30 de septiembre - 2020



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUCS

Vigilada Mineducación



Resolución 073601 del 9 de diciembre del 2019

Salud
Comunitaria**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. Facultad de Enfermería II Semestre

- Ángel Steven González Bustos
- José Ángel Castillo Castiblanco
- Pedro Luis Cabezas Riveros Shue
- Valentina Alarcón Camacho
- Estefanía Alejandra Chávez Rodríguez

Est. Facultad de Psicología VIII Semestre

- Daniela Fonseca
- Alejandro Salazar

Presentación

Estimados Lectores

Reciban un afectuoso saludo de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud, la División de Proyección Social y el programa de Espacios Educativos Saludables.

Les presentamos el Boletín de Espacios Educativos Saludables, una publicación de carácter mensual, elaborada por docentes y estudiantes de las diferentes facultades de la FUCS.

Tiene como objetivo principal, brindar educación en salud a la comunidad académica (estudiantes, padres profesores y administrativos) ,de la instituciones educativas, teniendo como lineamiento central, los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la estrategia de entorno educativo saludable, promulgada por el Ministerio de Salud en el año 2018.

Esperamos que esta publicación sea una iniciativa , que nos permita mejorar nuestros estilos de vida, por medio de acciones amables y fáciles de realizar, con el fin de mantener una adecuada calidad de vida.

Objetivos de desarrollo sostenible

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), son una apuesta mundial centrada en el planeta, la prosperidad y las personas.

Los objetivos de Desarrollo Sostenible, buscan el compromiso de las personas en el mundo entero, en el cuidado del planeta, como nuestra casa común.



Imagen tomada de: <https://www.agorarsc.org/informe-objetivos-de-desarrollo-sostenible-2020>

Objetivos de desarrollo sostenible

En esta edición del Boletín, presentaremos estrategias que nos permitan una vida sana, promoviendo el bienestar para todas las personas.



1. Imagen tomada de: <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-2-zero-hunger.html>

Nueva normalidad

Estamos en un momento definitivo, en la pandemia del Covid 19

- Tengamos en cuenta estas medidas, recomendadas por la Organización Panamericana de la Salud.
- Representan la diferencia entre la salud y la enfermedad.

NUEVA NORMALIDAD

Puedes mantenerte saludable y ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 en todos lados.

Limpia y desinfecta regularmente los objetos que se tocan con frecuencia. Limpia primero con un detergente, luego desinfecta con blanqueador diluido al 0.1% o con un desinfectante a base de alcohol.



OPS

<https://www.facebook.com/PAHOWHO/photos/covid-19-la-nueva-normalidad-mantente-saludable-%EF%B8%8F-%EF%B8%8F-y-ayuda-a-prevenir-la-propag/10157458664307546/>

NUEVA NORMALIDAD

Aún necesitas protegerte contra la COVID-19, donde quiera que estés:

- Lava tus manos con agua y jabón frecuentemente
- Cubre tu tos y estornudos
- Evita tocarte la cara
- Evita lugares llenos de gente y limita el tiempo en espacios cerrados
- Mantén una distancia de al menos 1 metro de los demás
- Desinfecta objetos y superficies que se tocan regularmente
- Aíslate de los demás si te sientes mal y busca atención, si es necesario



OPS

<https://m.facebook.com/PAHOWHO/photos/a.137401212545/10157451371647546/?type=3&source=48>

Recomendaciones de la 9 Conferencia de Promoción de la Salud, realizada en Shanghái China en el año 2016.

#CHOOSEHEALTH

12 CONSEJOS PARA GOZAR DE BUENA SALUD

- 1 SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE
- 2 MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO, A DIARIO Y CADA UNO A SU MANERA
- 3 VACUNARSE
- 4 NO CONSUMIR TABACO EN NINGUNA DE SUS FORMAS
- 5 EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL O REDUCIRLO
- 6 GESTIONAR EL ESTRÉS PARA UNA MEJOR SALUD FÍSICA Y MENTAL
- 7 MANTENER UNA BUENA HIGIENE
- 8 NO CONDUCIR A VELOCIDAD EXCESIVA NI BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL
- 9 ABROCHARSE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD EN EL AUTOMÓVIL Y PONERSE CASCO AL IR EN BICICLETA
- 10 MANTENER PRÁCTICAS SEXUALES SEGURAS
- 11 SOMETERSE A REVISIONES MÉDICAS PERIÓDICAS
- 12 AMAMANTAR A LOS BEBÉS: ES LO MEJOR PARA ELLOS

Organización Mundial de la Salud WWW.WHO.INT/SHANGHAI2016

9ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud SHANGHAI 2016

[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2F1.bp.blogspot.com%2FkGhHTK6qhmc%2FWEU-HJD6x6l%2FAAAAAADHw%2falqhifgaQ1OKb8CEn2-gp2zesqVzG-m5QCLcB%2Fs1600%2F12%252Bconsejos%252Bpara%252Bgozar%252Bde%252Bbuena%252Bsalud.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Feducacionpapps.blogspot.com%2F2016%2F12%2Fdeclaracion-de-shanghai-sobre-la.html&tbid=HaqtC2w2fjjrM&vet=12ahUKEwiUifTZ_LvrAhXB3FkKHRwCBw4OMygBegUIARcNAO..i&docid=1j2hR1CzJc8DBM&w=1600&h=1160&q=conferencia%20de%20shanghai&ved=2ahUKEwiUifTZ_LvrAhXB3FkKHRwCBw4OMygBegUIARcNAO](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2F1.bp.blogspot.com%2FkGhHTK6qhmc%2FWEU-HJD6x6l%2FAAAAAADHw%2FalqhifgaQ1OKb8CEn2-gp2zesqVzG-m5QCLcB%2Fs1600%2F12%252Bconsejos%252Bpara%252Bgozar%252Bde%252Bbuena%252Bsalud.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Feducacionpapps.blogspot.com%2F2016%2F12%2Fdeclaracion-de-shanghai-sobre-la.html&tbid=HaqtC2w2fjjrM&vet=12ahUKEwiUifTZ_LvrAhXB3FkKHRwCBw4OMygBegUIARcNAO..i&docid=1j2hR1CzJc8DBM&w=1600&h=1160&q=conferencia%20de%20shanghai&ved=2ahUKEwiUifTZ_LvrAhXB3FkKHRwCBw4OMygBegUIARcNAO)

Estilos de vida saludables

Son conductas que debemos adoptar en nuestra vida, para mantener una buena salud.

A continuación presentaremos las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la 9 conferencia de la Salud realizada en Shanghai China en el año 2016.

Estas recomendaciones son pautas sencillas de cumplir y nos permitirán estar sanos.



Estilos de vida saludables

La Organización Mundial de la Salud, nos plantea estas cuatro pautas para mantener una buena salud.



1. Consumir frutas y verduras mínimo tres veces a la semana.
2. Realizar 30 minutos de ejercicio diario. Caminar es un ejercicio fácil y agradable.
3. No consumir tabaco.
4. No consumir bebidas alcohólicas

Esquema de vacunación

Las vacunas nos brindan inmunidad para evitar enfermedades, que pueden ocasionar graves afectaciones a la salud.

A continuación recordamos el esquema de vacunación para Colombia. La administración de las vacunas es gratis y el programa de vacunación atiende todo el año.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL
ESQUEMA NACIONAL DE VACUNACIÓN



EDAD	VACUNA		DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recién nacido	Tuberculosis (BCG)		Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B		De recién nacido	Hepatitis B
A los 2 meses	PENTAVA-LENTE	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
		<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
		Polio		Poliomielitis
		Rotavirus		Diarrea por Rotavirus
	Neumococo		Primera	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
A los 4 meses	PENTAVA-LENTE	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
		<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
		Polio		Poliomielitis
		Rotavirus		Diarrea por Rotavirus
	Neumococo		Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
A los 6 meses	PENTAVA-LENTE	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
		<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
		Polio		Poliomielitis
	Influenza estacional		Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 7 meses	Influenza estacional*		Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 12 meses	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)		Única	Sarampión - Rubeola - Paperas
	Varicela		Única	Varicela
	Neumococo		Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
	Hepatitis A		Única	Hepatitis A
A los 18 meses	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)		Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio		Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla (FA)		Única	Fiebre amarilla

Esquema de vacunación

EDAD	VACUNA	DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
A los 5 años	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis
	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión - Rubeola - Paperas
Niñas escolarizadas de cuarto grado de básica primaria y no escolarizadas que hayan cumplido 9 años	Virus del Papiloma Humano (VPH)	Primera: Fecha elegida	Cáncer de cuello uterino
		Segunda: 6 meses después de la primera dosis	
		Tercera: 60 meses después de la primera dosis	
Mujeres en edad fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)**	5 dosis: Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de la Td3 Td5: al año de la Td4 Refuerzo: cada diez años	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal
Gestantes	Influenza estacional	Una dosis a partir de la semana 14 de gestación	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	Tdap (Tétanos - Difteria - Tos ferina Acelular)	Dosis única a partir de la semana 26 de gestación en cada embarazo	Tétanos neonatal - Difteria - Tos ferina al recién nacido

* Aplicar una dosis de refuerzo de influenza estacional entre los 12 y 23 meses de edad.

** De acuerdo al antecedente vacunal

NIÑOS Y NIÑAS CON ESQUEMA TARDÍO DE VACUNACIÓN

Entre 12 a 23 meses sin antecedente vacunal:

- 1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa.
 - 3 dosis de Polio con intervalo de 4 semanas.
 - 1 dosis de pentavalente.
- Se completa con:
- 2 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas.
 - 2 dosis de Hepatitis B con intervalo de 4 semanas.
 - 1 dosis de triple viral.
 - 1 dosis de fiebre amarilla
 - 1 dosis de hepatitis A
 - 2 dosis de neumococo con un intervalo de 2 meses.
 - 1 dosis de varicela (si nació a partir del 1ro de julio de 2014)

Niños con esquema de vacunación incompleto:

Revisar, continuar y completar el esquema según sea el caso.

Entre 2 a 5 años sin antecedente vacunal:

- 1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa.
- 3 dosis de Polio con intervalo de 4 semanas.
- 3 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas. Completar esquema con los 2 refuerzos respectivos con DPT o Td pediátrico según sea el caso.
- 3 dosis de Hepatitis B con intervalo de 4 semanas.
- 1 dosis de SRP y el refuerzo a los 5 años de edad (mínimo un año entre dosis y refuerzo).
- 1 dosis de fiebre amarilla.
- 1 dosis de hepatitis A (si nació a partir del 1ro de enero del 2012)
- 1 dosis de neumococo.
- 1 dosis de varicela (si nació a partir del 1ro de julio del 2014).

Niños con esquema de vacunación incompleto:

Revisar, continuar y completar el esquema según sea el caso.

Actualizado a Enero 2016

Cuidemos nuestra alimentación



<https://www.bbc.com/mundo/noticias-46613759>

**Recordemos que hay comidas que no benefician
nuestra salud
Evitemos su consumo**



<https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/616626-comida-rapida-de-colores-en-estilo-plano-coleccion-de-icenos-de-vector-de-comida-chatarra-ilustracion-de-alimentacion-poco-saludable>



https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-sanas-llevando-diferentes-icenos_3226124.htm

¡LA SALUD SIEMPRE SERÁ NUESTRO
MEJOR PATRIMONIO!

¿Qué es escucha activa?

Es la habilidad comunicativa que engloba aspectos verbales y no verbales con actitud sensible y empática.

TIPS

1. Prestar atención sin distracciones (evita coger el celular o hablar viendo TV.).
2. Hacer preguntas abiertas y escuchar.
3. Contacto visual (mira a tu hijo a la cara cuando te hable, lo hará sentir escuchado con atención).
4. Escuchar sin juzgar (no hagas valoraciones que puedan hacer sentir mal).
5. Ponerse a la altura de los niños (arrodíllate para quedar a la altura de tu hijo y mantén contacto visual).
6. Enséñale a protegerse.
7. Averigua si está siendo víctima de (bullying, abuso sexual, abuso físico).
8. Comparte las buenas acciones de los demás.
9. Asentir mientras habla el niño.

Hay que tener en cuenta que los niños NO son conscientes de lo que quieren expresar.

Por ejemplo: El niño que odia ir al colegio y sus padres lo tildan de “vago” pero en verdad lo que odia es como se siente allá por alguna situación específica.



<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi0.wp.com%2Fwww.juegoideas.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F10%2F20-juegos-en-familia-2.jpg%3Fresize%3D250%252C250%26ssl%3D1&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.juegoideas.com%2F2018%2F10%2F19%2Fjuegos-en-familia%2F&tbid=OoGolOibL8MstM&vet=10CDIQMyh-ahcKEwjIwtaf0svrAhUAAAAAHQAAAAAQAg..i&docid=RbbzwbJwRmJDZM&w=250&h=250&q=padres%20y%20ni%C3%B1os%20conversando&ved=0CDIQMyh-ahcKEwjIwtaf0svrAhUAAAAAHQAAAAAQAg>

Conozcamos nuestro país

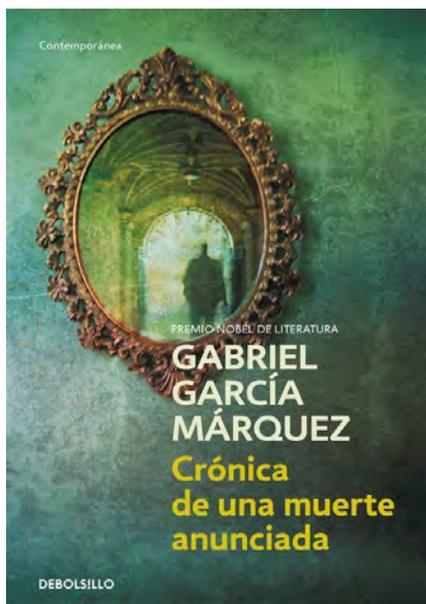
La catedral de sal ubicada en el municipio de Zipaquirá, es considerada la primera maravilla en Colombia, Es una construcción en sal en la profundidad de la tierra.

En el siguiente link encontrarán información muy valiosa sobre el municipio de Zipaquirá y aspectos más amplios sobre la catedral.

<https://www.catedraldesal.gov.co/recomendaciones/cartilla-zipaquiramagica>



Espacio cultural



Novela en el cual se narra la historia de Bayardo San Román y Ángela Vicario. Los mantendrá muy interesados desde la primera página.

Link

<https://lelibros.online/libro/de-scargar-libro-chronica-de-una-muerte-anunciada-teste-en-pdf-epub-mobi-o-leer-online/>

Para nuestros lectores más pequeños, le presentamos el blog bichitos lectores, en el cuál encontrarán literatura para niños entre los 0 a los 9 años.

Link www.bichitoslectores.es



bichitos lectores

LEER ES IMAGINAR. IMAGINAR ES CRECER

Fechas destacadas en el mes

- 10 Día Mundial de la prevención del Suicidio.
- 12-18 Semana del bienestar de las Américas.
- 20-26 Semana para la prevención del Embarazo en adolescentes en América Latina.
- 29 Día Mundial de Corazón.



<https://www.iberomed.es/blog/2017/09/15/dia-mundial-del-corazon-29-de-septiembre-iberomed/>



<https://www.tn8.tv/salud/485878-dia-mundial-prevencion-embarazos-planificado-adolescentes/>



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