

en familia

RELACIONES CON LA COMUNIDAD

Suplementos para la actividad física

UN ARMA DE DOBLE FILO

Página 12

COLABORADORES - EFR

En 2014, actívate y vive

saludablemente

Página 26



Primera Institución Acreditada con Excelencia



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

Le agradecemos
CIRCULAR ESTA PUBLICACIÓN

SÍGUENOS:



PORTADA
Te invitamos a vivir
saludablemente.



DIRECTOR GENERAL
Dr. Andrés Aguirre Martínez

COMITÉ EDITORIAL
Dirección General
Departamento de Mercadeo
Gestión Humana
Educación e información

DISEÑO
InterMedia Publicidad

IMPRESIÓN
Especial Impresores

COLABORARON EN ESTA EDICIÓN
Divisiones de Planeación, Administrativa,
Paramédica, Médica y Cordial

SUSCRIPCIONES
Departamento de Mercadeo
Teléfono: (5-74) 445 93 89
mercadeo@hptu.org.co

DIRECCIÓN
Calle 78 B 69 - 240, Apartado Postal 3466
Conmutador (57-4-445 90 00)
Medellín, Colombia

Lea y comparta nuestra edición digital
en: www.hptu.org.co

CONTENIDOS

EN ESTA EDICIÓN, USTED ENCONTRARÁ LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS:

- Liderazgo
- Investigación y docencia
- Relaciones con la comunidad
- Calidad
- Responsabilidad social y ambiental
- Colaboradores

LIDERAZGO	
Editorial	
La excelencia humana	3
En memoria	
Férez Raúl Flórez Silva	4
Hospital digital y virtual	
Nuevo módulo Enlace	6
Nuevas herramientas	8
INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA	
Unidad de Investigaciones	
Publicaciones de nuestros colaboradores	9
RELACIONES CON LA COMUNIDAD	
Cordial	
Enfermedad valvular aórtica	10
Servicios farmacéuticos	
Suplementos para la actividad física	12
Nutrición	
La realidad acerca de los carbohidratos	14
CALIDAD	
Procesos seguros	
Hemovigilancia	16
RESPONSABILIDAD SOCIAL Y AMBIENTAL	
Gestión ambiental	
Nuestro compromiso ambiental, un compromiso hecho con el alma	18
COLABORADORES	
Formación y capacitación	
Seguimos creciendo y compartiendo nuestros conocimientos	20
Hospital seguro	
Paquetes de medidas para prevenir las infecciones asociadas a la atención en salud (IAAS)	21
Formación del Ser	
¿a dónde vas en tu bicicleta?	22
Salud ocupacional	
Cuidamos de ti, ¿y tú?	23
efr	
Nuevos beneficios para conciliar	24
Protagonista efr del mes	25
En 2014 actívatelo y vive saludablemente	26
Reconocimiento	
Don Uriel recibió la Orden del Buen Servidor	27
Desde la Capellanía	
Mensaje del Santo Padre Francisco con ocasión de la XXII Jornada Mundial del Enfermo 2014	28
Novedades laborales	
Ingresos y retiros	30
Receta	
Peras al vino tinto	31



LA EXCELENCIA HUMANA

Andrés Aguirre Martínez
Director General

La etimología de la palabra excelencia es muy bella. Es una palabra compuesta del prefijo "ex" que significa salir y de una raíz del indoeuropeo "kel" que significaba lo oculto. De kel se derivó la palabra celda. En resumen, excelencia es salir de lo oculto. La vida del ser humano tiene enormes potencialidades que deben salir a la luz y que lo hacen un ser plenamente original. A su vez original y origen está relacionado con el verbo del latín *oriri*, del cual se deriva la palabra oriente, que significaba nacer, surgir, levantarse. El hombre está llamado a la excelencia más original, porque de él surgen una gran cantidad de manifestaciones que asombran y causan admiración. Pero esa excelencia debe buscarse y trabajarse.

Dos de esas manifestaciones de excelencia son el pensamiento y el lenguaje. El segundo es previo al primero, ya que al pensar cosas y encontrarlas nuevas, se denominan con palabras antes nunca usadas. Con pensamiento y lenguaje se conocen las cosas, lo que implica distinguirlas, es decir, diferenciarlas. Pero también agruparlas cuando se conoce que corresponden a una cierta categoría. Pensamiento y palabra iluminan la realidad y la sacan de su oscuridad. El niño cuando comienza a hablar, usa onomatopeyas, imitaciones del sonido que hacen las cosas u otros seres, de tal manera que al perro le denominará gūau. Pero en la medida que conoce, idea nuevos sonidos a los cuales les asigna un significado, abriendo un nuevo mundo y una nueva rea-

lidad. Con las palabras se describe el mundo pero también se iluminan nuevas realidades. La palabra es generadora, crea y transforma, cuando muestra, señala, orienta y guía a acciones que transforman el mundo humano. Es parte de la excelencia conocer, ahondar y usar rectamente el lenguaje. Esta excelencia de pensamiento y palabras permite dar forma a la acción humana, encauzarla hacia unos propósitos. Es también esencial al lenguaje, el hecho social. Se habla para hacerse entender. Por ello, el lenguaje presupone al otro y debe servir para unir.

Esa excelencia humana, ese desocultarse para que salga lo mejor de nosotros es toda una tarea de vida. Pero si tenemos algo oculto, es porque tenemos mucho para iluminar. La excelencia implica poner luz donde hay oscuridad. Es una excelencia para esclarecer. Lo que es claro, permite un camino más ágil y seguro.

El diccionario de la lengua española define excelencia como: superior calidad o bondad que hace digno de singular aprecio y estimación algo. La persona humana en su esencia tiene abierta esa posibilidad. Los demás seres no pueden moldear su naturaleza ni para bien ni para mal. El filósofo Ortega y Gasset expresó que "mientras que el tigre no puede dejar de ser tigre, no puede destigrarse, el hombre vive en riesgo permanente de deshumanizarse.", que no es otra cosa que no buscar su originalidad y su excelencia, lo que le permite elevarse y elevar a otros y al mundo, para ser cada vez más plenamente humanos.

La excelencia humana debe ser un ideal para llevar a cabo. ☘



El pasado 15 de enero, falleció nuestro querido colaborador, el doctor FÉREZ RAÚL FLÓREZ SILVA, Médico Urólogo del Hospital Pablo Tobón Uribe.

El doctor Férez, inició su vinculación laboral con nuestra Institución el 17 de enero de 1972.

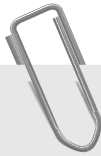
Durante sus 41 años de servicio ininterrumpido, ejerció su labor como Coordinador y Médico del Servicio de Urología convirtiéndose en el motor de esta área y logrando posicionar a nuestra Institución como referente a nivel nacional e internacional con su equipo de trabajo, el cuál lideró con compromiso y sentido de pertenencia.

Excelente ser humano, de lealtad ejemplar para con el Hospital, querido por todos, destacado como profesional y profesor, líder de la Urología y formador de excelentes profesionales que siguen sus enseñanzas, de excelente trato con sus pacientes, familiares, compañeros de trabajo y alumnos.

Ejerció su labor como Coordinador y Médico del Servicio de Urología convirtiéndose en el motor de esta área.

La Familia Hospital Pablo Tobón Uribe lamenta profundamente el fallecimiento del doctor Férez y le expresa a sus familiares, compañeros y amigos sinceros sentimientos de pesar, al tiempo que rogamos a Dios Nuestro Señor para que les conceda resignación en este momento de tanto dolor.

Luis Guillermo Saldarriaga C.
Jefe División Administrativa



MI LEGADO

Cada momento, cada instante por insignificante que parezca han permitido la construcción paso a paso de lo que hoy considero mi mayor riqueza: mi experiencia de vida. He tenido la fortuna de contar con una familia maravillosa, mis padres, mi hermana, mi esposa, mis hijos y gracias a Dios por mis nietos, mis profesores, alumnos y todos ustedes mis amigos, son la razón principal de esta existencia, que al pronunciarse estas palabras habrá terminado.

La vida es una lucha continua de batallas increíbles todas, que te fortalecen en la medida que sean libradas con convicción y honestidad. Es mi único legado para todos: escuchen los consejos, estén abiertos a todas las ideas y opiniones, pero nunca por ningún motivo traicionen sus principios y valores. Actuar en contra de éstos se constituirá en nuestro mayor enemigo.

Hoy habré librado mi última batalla, no sé cómo será. Conozco a mi enemigo y espero llegar a un acuerdo con él. De no ser así, quisiera que de lo que suceda, todos, especialmente mi familia aprendan lo mejor: debemos ser pacientes, incluso permisivos, pero siempre respetuosos y ante todo fieles a nuestros principios y valores.

Solo me resta decirles, MUCHAS GRACIAS por haber compartido sus vidas conmigo, gracias Biatry por ser mi amiga y archivo y por cumplir este deseo.

Férez Raúl Flórez Silva.



NUEVO MÓDULO ENLACE

TABLERO DE ANÁLISIS

- El tablero de análisis hace parte de la aplicación DM&R (Gestión de datos y reportes).
- Este módulo responde a la necesidad de tener indicadores claves para la organización, en línea, dentro o fuera del Hospital, desde cualquier dispositivo.
- Inicialmente contamos con indicadores de ocupación, tanto en Urgencias, como en hospitalización; en este último, cuenta además con la distribución de cada piso.

Estos indicadores benefician:

- A los líderes de Urgencias.
- Apoyo al Usuario.
- A Jefes de Unidades de Hospitalización.
- Al Comité de Dirección.
- Y por supuesto, a nuestros pacientes, pues esto se traducirá en beneficios para el proceso de alta.



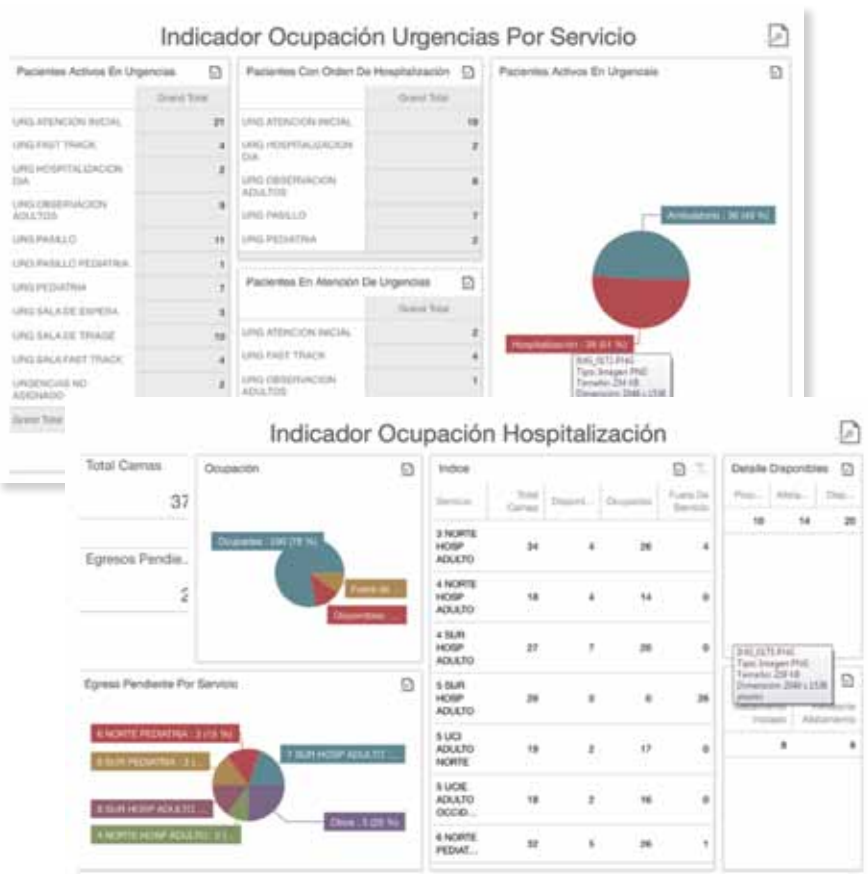
Hacer clic "Tablero de Analisis".



Hacer Clic en "Admisiones".



Seleccionar el indicador a visualizar.



VENTAJAS

- Se tiene una fuente única y directa de la información, no se presta para diferentes interpretaciones. Disminución en riesgo de interpretación por conteos manuales.
- Oportunidad tanto en obtener la información como en la toma de decisiones.
- Mejor calidad del dato.
- Impacto positivo en los procesos.
- Permite hacer mejor gestión en los siguientes procesos.
- Gestión de camas.
- Traslados de habitación.
- Alta de pacientes.
- Alistamiento de habitaciones.
- Cierre de Cuentas.
- Egresos.

Es un módulo intuitivo y amigable, hecho a la medida del Hospital Pablo Tobón Uribe, que es la única IPS del país que hasta el momento tiene este desarrollo con Servinte.



NUEVAS HERRAMIENTAS

Iniciamos el año con buenas noticias de RICS-PACS con dos nuevas funcionalidades que nos permiten mayor agilidad en los procesos y fortalecen nuestra atención a los pacientes.

XERO

XERO es un servicio de visualización rápida y flexible de imágenes digitales e informes desde cualquier sitio, como referencia para la toma de decisiones.

XERO NO está previsto para la lectura diagnóstica de imágenes y, por lo tanto, no tiene la gama completa de herramientas disponibles.

Principales beneficios:

1. Posibilidad de acceder a imágenes y reportes desde cualquier sitio.
2. No hay necesidad de descargar ni de instalar ningún software.
3. Al no tener que instalarse ninguna aplicación en los usuarios, se disminuye la carga de trabajo por administración y mantenimiento de los dispositivos móviles.
4. Se puede acceder desde cualquier sistema operativo y desde dispositivos móviles.

IMPAX BUSINESS INTELLIGENCE

Impax Business Intelligence es una aplicación que permite **recopilar toda la información de los sistemas RICS/PACS** y por medio de ésta, generar **reportes y estadísticas** que permitan monitorear, controlar y gerenciar los procesos en los departamentos de imágenes diagnósticas.

- Permite conocer la operación real del departamento en función de las estadísticas que se obtienen de informes y reportes.
- Permite hacer las operaciones más transparentes y eficientes por medio de indicadores que miden el desempeño del departamento.
- Permite la generación de alertas automáticas vía e-mail en tiempo real que permiten tomar acciones correctivas en el momento en que se detecten comportamientos que afecten las metas del departamento.

Publicaciones de nuestros colaboradores:



Linfoma no Hodgkin óseo primario multifocal en preadolescente: A propósito de un caso

Alexandra Restrepo Rincón-Médica Oncóloga Pediatra, Margarita María Suárez Galvis-Médica Pediatra, C. Estrada Ríos, Jorge Hernando Donado Gómez-Médico Internista Epidemiólogo, Lina María Quiroz Duque-Médica Oncóloga Pediatra

Boletín de Pediatría
2012; 52:
169-174

http://www.sccalp.org/bulletin_articles/1326



Metapneumovirus humano en niños: primeros casos en Colombia

David Andrés Espinal Botero- Médico Pediatra, Isabel Cristina Hurtado Palacios- Médico Pediatra, Ana Eugenia Arango, Josefina García, V. Alberto Laguna-Torres, Sergio Jaramillo Velasquez-Médico especialista en Medicina de Laboratorio

Biomédica
2012;32(2):
174-8

<http://www.revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/644/909>



Salud sexual y reproductiva en hombres

Sandra C. Ochoa Marin y Edwin A. Vásquez Salazar, Enfermero

Revista de Salud Pública
14(1):
15-27, 2012

<http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/issue/view/3188/showToc>



Descripción de un brote de bacteriemia por Leclercia adecarboxylata probablemente asociado al uso de viales contaminados de heparina

Ana Lucía Correa Ángel-Médica Infectóloga, Luz María Mazo Monsalve-Enfermera, Mónica Patricia Valderrama Maya- Enfermera, Alejandra María Restrepo Hamid, Fabián Alberto Jaimes Barragan- Médico Internista Epidemiólogo

Infectio
2012; 16(2):
117-121

<http://revistainfectio.org/site/portals/0/ojs/index.php/infectio/issue/view/66/showToc>



Lactato sérico en urgencias como factor pronóstico en pacientes con sepsis sin hipotensión

Jessica Londoño, Alba Luz León, Ferney Rodríguez, Lena Barrera, Gisela de la Rosa Echavez- Médica de Cuidado Intensivo, Rodolfo Dennis, Carmelo Dueñas, Marcela Granados, Dario Londoño, Francisco Molina, Guillermo Ortiz, Fabián Alberto Jaimes Barragan- Médico Internista Epidemiólogo

Medicina Clínica
2012 Jul 30

<http://www.elsevier.es/es/revistas/medicina-clinica-2>

ENFERMEDAD VALVULAR AÓRTICA

Es una enfermedad de la válvula que conecta la aorta (Principal arteria del cuerpo) con el ventrículo izquierdo (Corazón), puede ser de dos tipos, estenosis o insuficiencia o ambas.

ESTENOSIS AÓRTICA: Es la valvulopatía degenerativa más prevalente en el mundo occidental. En esta se presenta una obstrucción (estrechez) a la salida de la sangre desde el ventrículo izquierdo hacia la arteria aorta por anomalía de la válvula aórtica, cuanto más estrechez haya, más grave será la enfermedad y sus síntomas.

Causas: Las causas de la estenosis aórtica son:

- Afectación reumática (de la fiebre reumática).
- Afectación degenerativa (daño por envejecimiento, enfermedades como endocarditis bacteriana, etc.).
- Malformación congénita (de nacimiento) de la válvula.

Síntomas: Cuando la estenosis es muy severa pueden aparecer síntomas como: disnea (dificultad para respirar), síncope (pérdida de conciencia), dolor torácico y, en algunos casos, muerte súbita (poco frecuente).

Diagnóstico: La sospecha se obtiene del cuadro clínico y la auscultación de un soplo cardíaco, acto seguido y para determinar el diagnóstico definitivo de las causas, características de la válvula y gravedad de la enfermedad, se realiza una ecocardiografía (ecografía del corazón realizada por un cardiólogo subespecialista).

Pronóstico: Esta enfermedad puede durar muchos años sin producir síntomas, sin embargo, cuando estos empiezan a aparecer el pronóstico se agrava a mediano plazo si no se realiza el tratamiento.

Tratamiento: El recambio valvular mediante cirugía cardiovascular es el tratamiento de elección, por la amplia experiencia existente y sus buenos resultados.

En los últimos 10 años, el implante percutáneo de válvula aórtica (por cateterismo a través de la ingle) en pacientes inoperables, bien por elevado riesgo quirúrgico, bien por contraindicaciones técnicas para la cirugía, ha experimentado un importante avance, avalado por los buenos resultados de los registros y la simplificación de la técnica. Aunque podría ser una alternativa segura y eficaz a corto plazo, debemos esperar los resultados que en un futuro nuevos estudios deberán avalar.

INSUFICIENCIA AÓRTICA: Ocurre cuando la válvula no cierra bien y hay un paso anormal de sangre cuando el corazón se relaja (diástole) desde la aorta hacia el ventrículo izquierdo por mal funcionamiento de la válvula aórtica. Según la cantidad de sangre que vuelve hacia el ventrículo izquierdo, así será de severa la insuficiencia aórtica.

Causas: Existen varias causas que pueden provocar el fallo en la válvula aórtica:

- Afectación reumática.
- Afectación degenerativa.
- Endocarditis.
- Traumatismos.

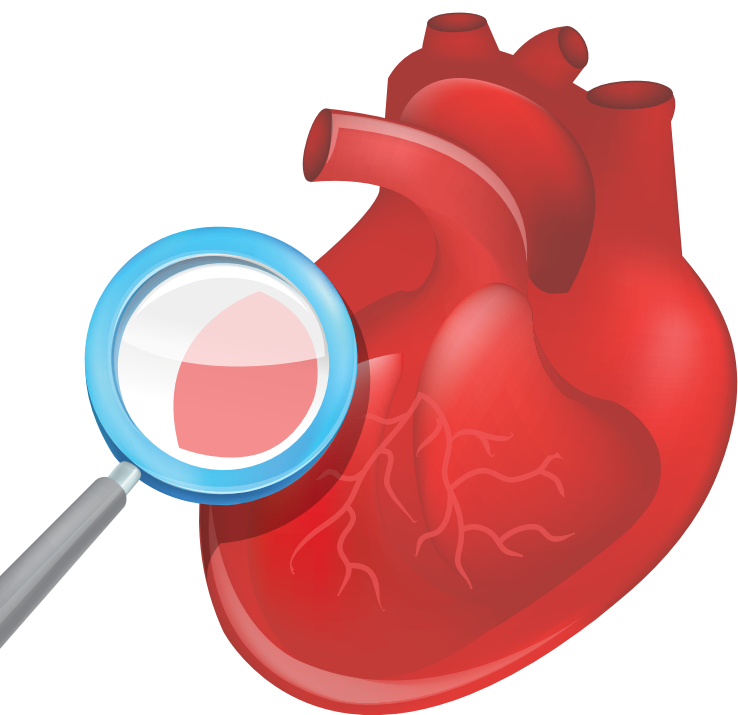
Síntomas: En la insuficiencia aórtica existe una sobrecarga de volumen de sangre en el ventrículo izquierdo que lo acaba dilatando. En fases avanzadas, el músculo cardiaco se debilita y puede dejar de funcionar adecuadamente. Los síntomas de esta enfermedad

son disnea (dificultad para respirar) y dolor torácico.

Diagnóstico: Al igual que en la estenosis, el diagnóstico se realiza luego de un adecuado examen físico por parte del médico quien identifica un soplo cardiaco y se corrobora mediante la realización de una ecocardiografía.

Pronóstico: Al igual que en la estenosis aórtica, pueden pasar muchos años sin producir síntomas. Sin embargo, cuando empiezan a aparecer el pronóstico a medio plazo es grave si no se realiza tratamiento quirúrgico. Suele constituir una emergencia cuando la insuficiencia es producida por una rotura de la válvula, ya que el corazón no está entrenado para soportar la sobrecarga de trabajo que le ocasiona. Por el contrario, cuando el deterioro es progresivo, se tolera mejor.

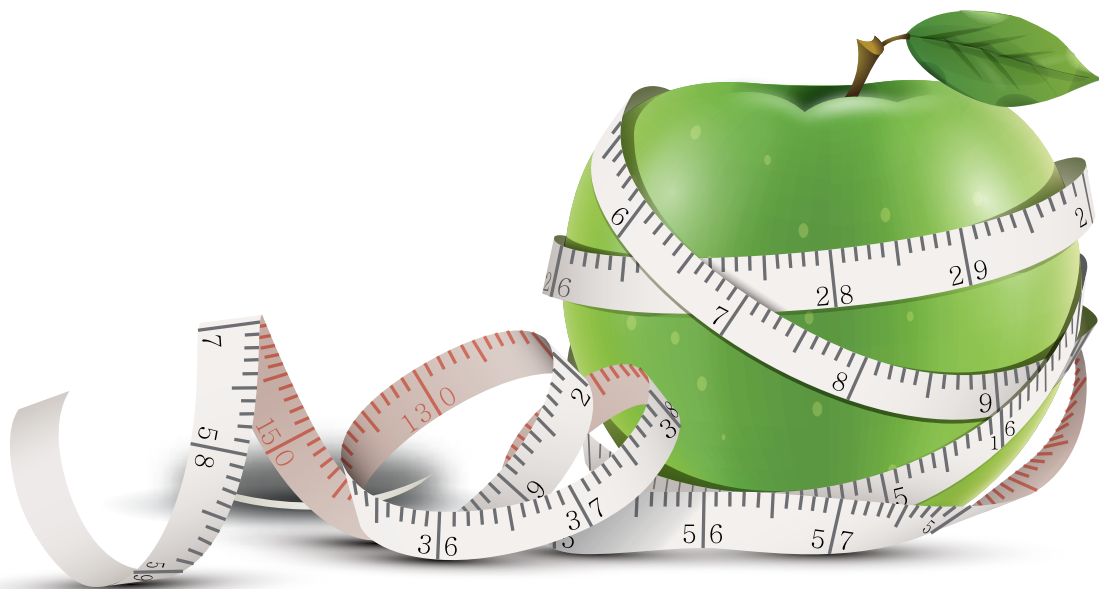
Tratamiento: El tratamiento de la insuficiencia aórtica severa se realiza mediante cirugía cardiaca con sustitución valvular aórtica. Para ello, es necesario que no se haya producido dilatación importante ni que la contracción del corazón esté muy dañada (disfunción severa del ventrículo izquierdo), ya que entonces aumentaría la mortalidad quirúrgica.



Bibliografía:

Fundación española del corazón. (20 de 07 de 2012). (D. L. Rubio, Editor) Recuperado el 10 de 01 de 2014, de <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/valvulopatias/valvulopatias-aortica.html>

Artículo recopilado y adaptado por
Gustavo Alexander González Muñoz,
Director Ejecutivo Corporación Cordial.



Suplementos para la actividad física

“UN ARMA DE DOBLE FILO”

Desde siempre se ha sabido que el ejercicio tiene una relación en la mejora del estado de salud de las personas, debido a que no sólo permite mantener una buena apariencia física, sino que ayuda a mejorar la salud cardiovascular, respiratoria, y de todo el organismo en general.

Es usual que después de realizar alguna actividad física como: rutina gimnasio, practicar deporte, o simplemente caminar un poco, puede aumentar el apetito; debido a que el cuerpo consume energía y por tanto debe ser compensada con una ingesta adecuada y balanceada de nutrientes en forma de alimentos ricos en minerales, vitaminas, carbohidratos, proteínas y ácidos grasos principalmente. Acompañado de las rutinas de ejercicio y adicional al consumo de alimentos, hoy en día se ha hecho popular la ingesta diaria de suplementos con altos contenidos proteicos ricos en ciertos tipos de aminoácidos con la intención de obtener mayor rendimiento y desempeño deportivo, aumentar la masa corporal, además de disminuir la fatiga. La carnitina, creatina, ornitina, arginina y glutamina son aminoácidos que están presentes en la mayoría de los suplementos más utilizados

actualmente, sin embargo no hay evidencia clara sobre los efectos beneficiosos de éstos, puesto que su consumo se realiza simultáneamente con planes alimenticios ricos y compensados nutricionalmente lo que hace que el aporte de tales suplementos en contraste con los alimentos no sean significativamente considerables, además dichos suplementos proteicos no han demostrado ser eficaces, salvo en los casos en los que la ingesta de proteína en la dieta se realiza de manera inadecuada¹. Hay quienes piensan que el aporte nutricional de los suplementos es mejor que el aporte de aquellos alimentos de la dieta normal, no obstante desde que esta última cumpla con los requerimientos energéticos, no es necesario suplementación adicional^{2, 3}.

Otras sustancias muy discutidas y que son utilizadas por los atletas en su afán por aumentar el rendimiento deportivo, son los esteroides anabólicos androgénicos. Los esteroides anabólicos son variantes sintéticos de la testosterona (hormona sexual masculina), se llaman anabólicos por el crecimiento muscular que proveen y androgénicos por el aumento de las características sexuales

masculinas. Estas sustancias continúan siendo las más controvertidas y ampliamente utilizadas para incrementar el rendimiento deportivo y la apariencia física, ya que pueden incrementar la masa muscular y disminuir la grasa corporal. Numerosos reportes han sugerido que el uso de esteroides anabólicos puede desencadenar efectos adversos como: ansiedad, psicosis, irritabilidad y comportamiento violento; además que se ha reportado dependencia, desarrollo de síntomas de abstinencia y depresión, lesiones a nivel del hígado, así como también encogimiento de los testículos, infertilidad (generalmente reversible), acné si se consume en cantidades altas, engrosamiento de la voz, incremento del vello facial, ginecomastia (agrandamiento de las glándulas mamarias en el hombre), entre muchos otros⁴.

¿Cómo puedo ser un consumidor inteligente de suplementos?⁵

Aunque se hayan documentado los beneficios de algunos suplementos alimenticios, es posible que las afirmaciones de otros aún no se hayan probado. Si algo suena demasiado bueno para ser verdad, por lo general, es así.

Es importante entender entonces que el cuerpo humano posee las cualidades propias para desarrollarse en todo contexto deportivo y competitivo, y en afán por adquirir una figura atlética en el menor tiempo posible quizá pongamos en riesgo el equilibrio del estado de salud al consumir este tipo de sustancias.

Antes de adquirir productos que pongan en riesgo su integridad analice si es realmente necesario, y ante todo busque asesoría de un especialista.

Tenga presente que los mismos objetivos físicos en ocasiones pueden lograrse con una buena alimentación y un plan de ejercicio realizado de manera adecuada e integral.

Sea un consumidor de suplementos inteligente. Ésta es la forma de lograrlo:

1. Tenga cuidado con afirmaciones falsas como:
 - Una “cura para todo” rápida y eficaz.
 - Sirve para tratar o curar enfermedades.
 - “Totalmente seguro” o “no produce efectos secundarios”.
2. Tenga en cuenta que el término “natural” no siempre significa seguro.
3. No asuma que aunque sea posible que un producto no lo ayude, al menos no le hará daño.
4. Cuando busque suplementos en la Web, use los sitios de organizaciones respetadas, en lugar de hacer búsquedas a ciegas.
5. Pídale ayuda a su proveedor de servicios de salud para separar la información confiable de la dudosa.
6. ¡Recuerde siempre que la seguridad es lo primero!

Referencias Bibliográficas:

1. Maughan RJ. Nutritional ergogenic aids and exercise performance. *Nutr Res Rev.* 1999 Dec;12(2):255–80.
2. Williams MH. Facts and fallacies of purported ergogenic amino acid supplements. *Clin Sports Med.* 1999 Jul;18(3):633–49.
3. Kreider RB, Miriel V, Bertun E. Amino acid supplementation and exercise performance. *Analysis of the proposed ergogenic value.* *Sports Med Auckl NZ.* 1993 Sep;16(3):190–209.
4. Abuso de los esteroides anabólicos. *Inst Nac Sobre El Abuso Drog Ser Rep.* 2002 Abril de; Instituto Nacional sobre el abuso de drogas:1–8.
5. Suplementos alimenticios lo que usted necesita saber. [Internet]. 2006 [cited 2014 Jan 14]. Available from: <http://www.fda.gov/downloads/Food/DietarySupplements/UCM240979.pdf>

LA REALIDAD ACERCA DE LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son sustancias nutritivas muy importantes e indispensables para los órganos vitales, tales como el cerebro y el hígado, quienes los utilizan como su combustible fundamental, es decir como es la gasolina para los automóviles.

Los carbohidratos aportan energía y al mismo tiempo son los nutrientes que más aumentan los niveles de azúcar en la sangre. Participan de diferentes maneras en los múltiples procesos que se cumplen continuamente en cada una de las células de nuestro cuerpo.

Algunos de los alimentos que contienen carbohidratos son:



Panes, cereales, pastas y granos.



Frutas, jugos, algunos vegetales.



Leche, helados y yogurt.



Pasteles, galletas y chocolates.



Bebidas gaseosas, confites y mecatos de paquete.

Y algunos de los alimentos que NO contienen carbohidratos son:



Proteínas: carne de res, pollo, pesacado, huevos, queso.



Grasas: Mantequilla, margarina, aceites, queso crema, mayonesa, aguacate, nueces, semillas y vinagretas de ensaladas.

A menudo surgen dudas acerca de la cantidad de carbohidratos que se pueden consumir; En general, **la mitad del total de calorías que se consuman a diario deben provenir** de los carbohidratos. Sin embargo es con la ayuda de un nutricionista que se debe determinar cuál es la cantidad adecuada para cada persona.

1 gramo de carbohidrato = 4 calorías



30+ cal



30+ cal



30

Para recordar: Con una dieta balanceada, un espacio determinado para el ejercicio diario y un buen manejo del estrés y la presión; la calidad de vida empezará a equilibrarse.

Grupo de Diabetes
Hospital Pablo Tobón Uribe



10 años
Unidad de Investigaciones

LE INVITAMOS A PARTICIPAR EN NUESTRAS INVESTIGACIONES

CONTAMOS CON DOBLE
CERTIFICACIÓN

En el Hospital Pablo Tobón Uribe se están realizando investigaciones con nuevos medicamentos para el tratamiento de las siguientes enfermedades:

- Artritis reumatoidea
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Lupus eritematoso sistémico (LES)
- Cáncer de seno
- Cáncer de próstata
- Colitis Ulcerativa
- Diabetes tipo 2
- Vacunas

Usted puede beneficiarse
con su participación.



Buenas Prácticas Clínicas
en Investigación por el INVIMA
Resolución 2011033225
del 20 de septiembre de 2011



Realización de
Investigaciones en Salud
por el ICONTEC NTC-650-800-2208,
registro número OO-SC-1290-16
del 27 de octubre de 2011

Para mayor información comuníquese con:

Unidad de Investigaciones

Calle 78 B No. 69-240, Noveno Piso
Call center: 360 4788 Opción 5, teléfono: 445 9753
Fax: 445 9758, teléfono celular: 314 783 2375

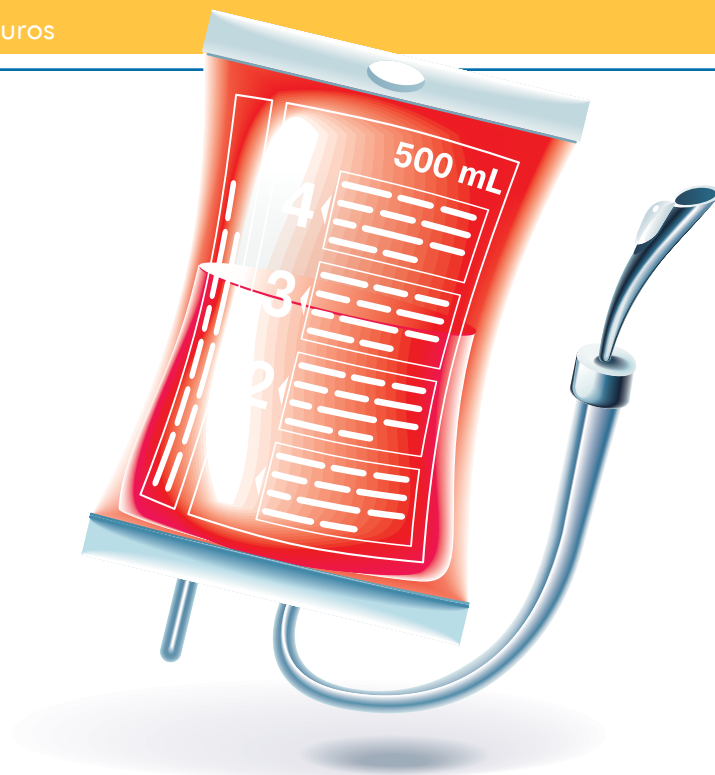
Correo electrónico: investigaciones@hptu.org.co

Página web:

<http://www.hptu.org.co/investigacionescomunidad/>

Medellín-Colombia





HEMOVIGILANCIA

La transfusión sanguínea es un procedimiento terapéutico que produce grandes beneficios y aunque su objetivo principal es favorecer las condiciones clínicas, esta conlleva algunos riesgos.

Es el último momento de la cadena transfusional (ver imagen), es decir, el último momento desde que se selecciona el donante hasta la administración del hemocomponente al paciente.



Como parte esencial de la seguridad del paciente, el Hospital ha implementado el programa de HEMOVIGILANCIA que tiene como objetivo detectar, registrar y analizar toda la información relativa a los efectos adversos inesperados que puedan producirse en cualquier punto de la cadena transfusional y a su vez, aumentar los

niveles de calidad y seguridad de la transfusión sanguínea, implantar un control continuo, completo, riguroso y objetivo, que proporcione beneficios tanto a los receptores como a los donantes de sangre e introducir medidas preventivas y correctivas, que mejoren el perfil de seguridad.

Durante todo el proceso de la trasfusión, pueden presentarse dos tipos de reacciones:

1. Reacciones adversas a la donación (RAD): es una respuesta inesperada que afecta el bienestar físico y emocional de los donantes. Se asocian con la extracción de sangre, o con las condiciones técnicas del procedimiento.
2. Reacciones adversas a la transfusión (RAT): es una respuesta indeseada e imprevista asociada a la transfusión de sangre o sus componentes, que se presenta durante o después de la transfusión y afecta la seguridad del paciente-receptor.

A tener en cuenta:

Iniciar la transfusión siempre con la presencia de un médico y personal de enfermería. Ambos deben realizar los registros respectivos en la Historia Clínica Electrónica.

Una reacción a la transfusión puede suceder: durante, después, como reacción inmediata (menor a 24 horas) o por reacción tardía (posterior a 24 horas).

Frente a cualquiera de los siguientes signos de alerta detectados en el paciente transfundido, el personal de enfermería reporta al personal médico:

- Fiebre con o sin escalofrío (definida como el incremento en más de 1°C de la temperatura pretransfusional del paciente).
- Dolor torácico, abdominal o lumbar.
- Cambios de presión agudos (hipotensión e hipertensión).
- Colapso circulatorio con o sin fiebre puede ser característico de los cuadros de anafilaxia.
- Sonmolencia, baja de oxígeno, dificultad para respirar, aumento de la frecuencia respiratoria.
- Cambios en la piel, incluyendo urticaria, prurito, eritema.
- Náuseas y vómito.
- Hematuria: Puede ser signo temprano de daño en los glóbulos rojos en pacientes anestesiados.

Recordar:

Cualquier desviación en estos procedimientos podría generar un evento adverso que compromete la salud del paciente.

El reporte e informe requiere la cooperación de las diferentes partes implicadas: desde el Banco de Sangre, donde se recogen, preparan y almacenan los componentes sanguíneos, hasta los servicios clínicos del Hospital, donde finalmente se llevan a cabo las transfusiones a los pacientes.

Todos los casos deben ser notificados por el médico tratante y el personal de enfermería en el sistema de Gestión de Riesgo Clínico para su posterior análisis y discusión en el comité transfusional y todo lo relacionado con las reacciones adversas a la donación y reacciones adversas a la transfusión es reportado y analizado por el Banco de Sangre.

Referencias:

PG-BCS-022 Proceso de atención en Banco de Sangre.

GA-DMD-177 Guía de Transfusión de Componentes Sanguíneos.

Tomado de: Instituto Nacional de Salud. Subdirección Red Nacional de Laboratorios. Coordinación Red Nacional de Bancos de Sangre y Servicios Transfusionales. Manual de Hemovigilancia.

Realizado por el Hospital Pablo Tobón Uribe para el Programa de Hemodinamia.

Nuestro compromiso ambiental, un compromiso hecho con el alma

En el Hospital estamos convencidos de la importancia de la gestión ambiental como un pilar fundamental para la sostenibilidad, es por esto que desde el año 2009 nuestro Sistema de gestión cuenta con Certificación bajo la norma NTC ISO 14001: 2004, cuyo propósito es identificar, prevenir y controlar todos los impactos ambientales producto de todo lo que usamos, hacemos y generamos en nuestros procesos, actividades o servicios de salud.

Como parte de nuestro compromiso ambiental hemos estructurado 6 programas, a través de los cuales prevenimos y mejoramos las condiciones ambientales de la organización y la ciudad.



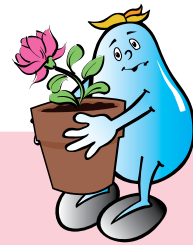
GESTIÓN INTEGRAL DE LOS RESIDUOS:

Controlamos y reducimos los residuos generados en el Hospital.



GESTIÓN INTEGRAL DEL AGUA:

Controlamos y reducimos los consumos de agua y evitamos los vertimientos contaminantes al río.



COMPONENTE ARBÓREO Y PAISAJÍSTICO:

Buscamos que los pacientes, visitantes y colaboradores cuenten con lugares que les permitan sentirse en un ambiente más agradable y tranquilo, acompañado de zonas verdes, peceras y árboles que además nos ayudan a contribuir con la transformación de CO₂ en oxígeno.



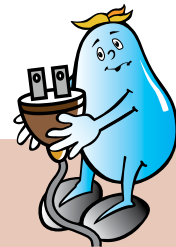
CONTROL INTEGRAL DE PLAGAS Y VECTORES:

Buscamos controlar y prevenir la aparición de los molestos animalitos que pueden afectar a nuestros pacientes y colaboradores.



MANEJO ADECUADO DE LAS EMISIONES ATMOSFÉRICAS:

Controlamos y disminuimos las emisiones de contaminantes al aire.



USO EFICIENTE DE LA ENERGÍA:

Controlamos y reducimos los consumos de energía del Hospital.

Este mes queremos resaltar el programa de Uso Eficiente de la Energía, ya que el 14 de febrero celebramos el Día Mundial de la Energía y es una excelente oportunidad para tomar conciencia sobre las consecuencias del consumo de energía, las maneras de disminuir su consumo, promover el uso de fuentes alternativas y disminuir el uso de las energías no renovables.

Los principales efectos que produce el consumo de energía son: el agotamiento de las energías no renovables, la inseguridad en el abastecimiento y el efecto sobre el medio ambiente.

La energía no renovable (la nuclear y las denominadas energías fósiles -gas natural, petróleo y carbón) tienen un ciclo de formación de millones de años, por lo que, al ritmo de consumo actual, terminarán agotándose o dejarán de ser, a medio plazo, económicamente rentables.

El proceso de transporte y distribución de la energía para su consumo también afecta al medio ambiente: líneas eléctricas, oleoductos y gasoductos, las llamadas mareas negras, con dramáticas consecuencias para los ecosistemas y economías de las zonas afectadas.

Por otro lado, el abastecimiento energético, a partir de las energías fósiles, necesita siempre un proceso de combustión que se produce bien en las centrales térmicas, para producir electricidad; o localmente, en calderas y motores de vehículos. Esta combustión da lugar a la formación de CO₂, principal gas de efecto invernadero, y a la emisión de otros gases y partículas contaminantes que dañan la salud.

En nuestro Hospital contribuimos con la reducción del consumo de la energía, a través del uso de paneles solares para calentar el agua, iluminación eficiente, interruptores independientes y uso de luz natural.

¿Cuál es tu contribución?

Aquí te damos 10 tips:

1. Cuando cocines, utiliza un recipiente del tamaño de la parrilla para disminuir el consumo de energía.
2. Coloca el refrigerador en sitios ventilados y lejos de fuentes de calor como la estufa porque consumirá más energía.
3. Cuando cambias productos convencionales por otros ahorradores puedes reducir el uso de energía entre un 50% y un 75%.
4. Usar tubos y lámparas compactas fluorescentes en lugar de focos incandescentes. Aunque el costo inicial de estas lámparas es más elevado, a la larga resultan más económicas; su duración aproximada es 10 veces mayor y consumen 4 veces menos energía.
5. Elimina el consumo de "energía vampiro" desconectando los electrodomésticos y dispositivos del enchufe. Aún apagados pueden gastar en promedio hasta de 1.6 kilovatios diarios y al final eso puede representar entre 5% y 10% del consumo de energía.
6. Reduce el uso de la ducha y calentador eléctrico. En promedio, un hogar invierte el 30% de su presupuesto de energía en ducha o calentador eléctrico.
7. En el caso de las empresas, se puede optimizar el uso de energía en sus centros de datos, implementando sistemas de monitoreo de energía, sistemas de enfriamiento escalables y configuración por hileras.
8. Una batería recargable sustituye aproximadamente a 100 desechables.
9. No utilices el automóvil en viajes menores a 10 km, en época de calor, puedes incrementar el consumo de gasolina en cerca del 20%.
10. Planta árboles en lugares estratégicos, ya que estos ayudan a desviar las corrientes de aire frío en invierno y proporcionan sombra en verano.

Cuando ahorras energía, ayudas a disminuir el uso de los combustibles fósiles y en consecuencia, ayudas a cuidar el medio ambiente.



SEGUIMOS CRECIENDO Y COMPARTIENDO NUESTROS CONOCIMIENTOS

El 21 de enero 15 Auxiliares de Enfermería de nuestro Hospital se graduaron en el Diploma en Cuidado Crítico Pediátrico.

Para nuestro Hospital es un gran orgullo contar con el compromiso y responsabilidad de los colaboradores, especialmente cuando contribuyen a la mejora continua y a la superación, por eso felicitamos a las auxiliares graduandas. Ellas son:

- Adriana Londoño Álvarez
- Bibiana Cadavid Palacio
- Camila Arboleda Jaramillo
- Claudia Cecilia Rodriguez Arango
- Claudia Patricia Echavarría Salas
- Diana Yolida Restrepo Salazar
- Flor Miriam Ciro
- Katherine Aristizabal Cañas
- Luz Delia Londoño
- Miriam Liliana Bustamante
- Sandra Yulieth Salazar Rodriguez
- Yelice Natalia Suárez Torres
- Yelisa Maria Torres Córdoba
- Yessica Henao
- Yudy Marcela Bonilla Gallego

“Esta es una oportunidad de crecer y fortalecer nuestros conocimientos académicos, enriqueciendo nuestro desempeño. Resultados que hoy nos otorgan entusiasmo y alimentan nuestros deseos de desarrollar esta hermosa labor, uniéndonos en calidad, eficiencia y efectividad, lo que no ha permitido continuar en busca de la excelencia y ser cada vez mejores”.

Flor Miriam Ciro Pamplona, representante de las estudiantes del diplomado.



PAQUETES DE MEDIDAS PARA PREVENIR LAS INFECCIONES ASOCIADAS A LA ATENCIÓN EN SALUD (IAAS)

¿Qué es un paquete de medidas?

Es una serie de “mejores prácticas” basadas en evidencia científica, que al realizarlas en conjunto y de forma sistemática, mejoran el cuidado del paciente y reducen las IAAS.

Los resultados favorables dependen de la implementación de todas las medidas en forma simultánea, todas las veces y en todos los pacientes.

Es una forma estructurada de mejorar el proceso de cuidado de los enfermos y está diseñada para facilitar la aplicación de las guías de prevención de infecciones.

En nuestro Hospital contamos con paquetes para la prevención de bacteriemia

asociada al catéter venoso central, infección urinaria asociada a sonda vesical, neumonía asociada a ventilación mecánica, infección de sitio operatorio e infección/colonización por gérmenes multirresistentes.

¿Quiénes debe utilizar los paquetes?

Todos los colaboradores que interviene en la atención directa de los pacientes deben conocer y practicar los paquetes.

En el mes de marzo tendrás más información sobre los paquetes de medidas para la prevención de las infecciones asociadas a la atención en salud.



¿a dónde vas en tu bicicleta?

Como una estrategia para fortalecer las dimensiones identificadas como una condición de riesgo en la medición de factores psicosociales y que impactan el clima organizacional, el desempeño de nuestros colaboradores y las pautas de relacionamiento en su vida laboral, personal y familiar, hemos desarrollado el proyecto "Ruta a la Felicidad".

Esta iniciativa nos acompañará durante el 2014 y con ella buscamos brindar herramientas para facilitar el diagnóstico de prioridades, para conocer y mitigar las condiciones de riesgo, fortalecer las condiciones protectoras y sensibilizar a los colaboradores sobre la importancia de la conciliación de las diferentes dimensiones de la vida y su impacto en el bienestar.

La ruta a la felicidad estará guiada por una bicicleta, herramienta didáctica que permitirá autoevaluar las dimensiones que constituyen la vida, identificar las más vulnerables y fortalecerlas.

La bicicleta es usada para reflejar la vida, teniendo en cuenta que todas las dimensiones son importantes para su funcionamiento, si alguna de ellas no está alineada con las demás o lo está pero en una calificación baja, es posible que la vida, como la rueda de la bicicleta, no marche bien y se requiera de mucho esfuerzo para poder alcanzar los objetivos.

¡EMPEZAMOS EL RECORRIDO! Te invitamos a llevar tu "bicicleta" por la ruta de la felicidad, encuentra tus dimensiones vulnerables y fortalécelas, busca el balance y recuerda: "La vida es como una bicicleta, si se para se cae", así que diviértete con ello, después de todo, es la aventura de la vida de buscar ir por más y conquistar nuestro bienestar. Tus elecciones pasadas construyeron la rueda que tienes hoy, ¿qué harás ahora para crear algo que funcione más para ti?



CUIDAMOS DE TI, ¿Y TÚ?

Como parte de nuestro programa de Riesgo Biológico **contamos con un amplio calendario vacunal y de aplicación de pruebas de tuberculina**, el cual tienen como objetivo brindarte diversas opciones para acceder a las diferentes vacunas que previenen el contagio de enfermedades.

Contamos con tu compromiso y participación en los programas de vacunación para 2014 que incluye Varicela, TDAP, Hepatitis B, Influenza y prueba de tuberculina. Ten en cuenta las siguientes fechas:

Vacunación al día: un compromiso que no puedes evadir

VACUNACIÓN

Todos los martes de 3.00 p.m. a 4.30 p.m.
Todos los jueves de 7.00 a.m. a 8.30 a.m.

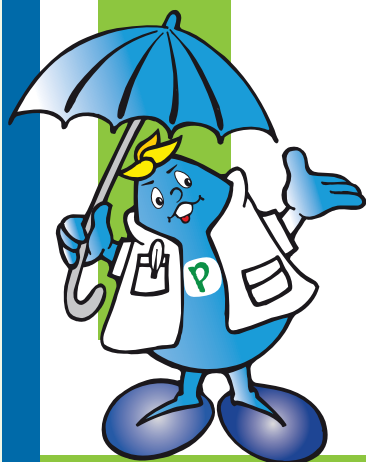
Consultorio de Salud Ocupacional. Piso 9

PRUEBA DE TUBERCULINA

Horario de aplicación : Martes 7.00 AM a 9.00 AM
Excepto : Martes 28 de enero, 11 de marzo , 22 de abril, 27 de mayo, 1 de julio, 5 de agosto, 9 de septiembre, 14 de octubre, 18 de noviembre y 16 de diciembre que será de 1:30 PM a 3:00 PM.

Horario de Lectura : Viernes 7:30 AM a 9:00 AM
Excepto : Viernes 31 de enero, 14 de marzo , 25 de abril, 30 de mayo, 4 de julio, 8 de agosto, 12 de septiembre, 17 de octubre, 21 de noviembre y 19 de diciembre que será de 1:30 PM a 3:00 PM.

Lugar : Salud Ocupacional 3 piso



Si tienes alguna inquietud comunícate con la enfermera ocupacional Patricia Bueno Arana en las extensiones 9194 y 9529 o en el correo electrónico pbueno@hptu.org.co





Nuevos beneficios para conciliar

Iniciamos el 2014 con dos nuevos beneficios efr que fortalecen la cultura del cuidado de los colaboradores a través del equilibrio entre la vida personal, familiar y profesional.

Este es el listado de los 28 beneficios vigentes:

Si quieres ampliar la información sobre alguno de estos beneficios, te invitamos a usar estos canales:

Página EFR
en la Intranet.

Procedimiento PG-DRH-010
en el sistema documental
ISOLUCION.

correo electrónico:
efr@hptu.org.co

Extensión 8126.

Representante
de los colaboradores:
Andrea Milena González
Martínez.



CALIDAD EN EL EMPLEO

- 1 Contrato a término indefinido
- 2 Actividades lúdicas
- 3 Convivencia
- 4 Acuerdo corporativo de parqueadero
- 5 Remuneración flexible integral
- 6 Descuento en servicios hospitalarios
- 7 Apoyo en gestión con actores claves en salud
- 8 Ahorro Procasa
- 9 Comedor
- 10 Programa de atención psicológica a colaboradores
- 11 Apoyo a la caja de compensación familiar
- 12 Plataforma de servicios complementarios
- 13 Transporte

DESARROLLO PROFESIONAL

- 14 Valoración de desempeño
- 15 Programa de mentores
- 16 Programa de reconocimientos
- 17 Licencia remunerada para estudio

FLEXIBILIDAD TEMPORAL Y ESPACIAL

- 18 Día de Bienestar
- 19 Licencia especial con reserva de puesto
- 20 Banco de tiempo
- 21 Pico y placa
- 22 Media jornada libre por buen uso de turnos

NUEVO

- 23 Teletrabajo

SERVICIOS DE APOYO A LA FAMILIA

- 24 Permiso remunerado para el cuidado de dependientes
- 25 Permiso adicional para atención a recién nacidos
- 26 Alfabetizadores

NUEVO

- 27 Futuras Mamás

IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

- 28 Igualdad de oportunidades

Protagonista efr del mes

1. Permiso remunerado para el cuidado de dependientes:



El Hospital concede a los colaboradores que tengan dependientes menores de edad y/o adultos, ocho (8) horas de permiso especial para actividades relacionadas con:

- Tratamientos médicos u odontológicos.
- Colegio/ Guardería.
- Emergencias.

Pueden acceder a este beneficio todos los colaboradores con vinculación laboral directa con el Hospital Pablo Tobón Uribe.

2. Alfabetizadores:

Este beneficio ofrece un espacio adecuado donde los estudiantes pueden prestar su Servicio Social Obligatorio denominado Alfabetización.



Se admiten estudiantes de 9°, 10° y 11°, que acrediten formalmente la necesidad de prestar este servicio, previa certificación del colegio. Las solicitudes se reciben en el Departamento de Trabajo

Social previamente y se asignan los cupos en la medida que haya disponibilidad en el Hospital dando prioridad a los hijos, sobrinos o familiares de colaboradores.

3. Transporte:



El propósito de este beneficio, es facilitar un servicio de transporte privado al personal vinculado laboralmente con el Hospital Pablo Tobón Uribe, que le permita viajar con seguridad, llegar puntualmente al sitio de trabajo y obtener un ahorro en gastos de transporte, favoreciendo así la calidad de vida de nuestros colaboradores.

Aplica:

Para todo el personal vinculado laboralmente con el Hospital Pablo Tobón Uribe con contrato de trabajo vigente.

No aplica para:

1. Estudiantes que se encuentren bajo la modalidad de convenio docente asistencial (Internos y Residentes de Medicina, Estudiantes en práctica profesional de: Nutrición y Dietética, Psicología, Citohistología, Bacteriología o cualquier otro que ingrese al Hospital bajo esta modalidad).
2. Auxiliares de Enfermería en etapa lectiva y de práctica del Instituto de Educación Pablo Tobón Uribe.
3. Personal de empresas especializadas y de apoyo que prestan sus servicios por contratación o por prestación de servicios dentro del Hospital.

Recuerda que el uso de todos los beneficios efr deben ser conciliados previamente con el jefe inmediato.




En 2014

ACTÍVATE Y VIVE SALUDABLEMENTE

Este año te entregaremos nuevas alternativas para ayudarte en tu propósito de llevar una vida llena de hábitos saludables.

En febrero iniciamos la construcción de nuestro scratch book o libro de recortes, una herramienta en la que con tu familia y compañeros podrás personalizar tu álbum de “Mis Hábitos Saludables”.

Cada mes entregaremos una hoja de tu álbum en la que encontrarás valiosa información que te ayudará a llevar una vida saludable y te propondremos actividades con las que personalizarás tu álbum.

Nuestra primera entrega tiene como tema central “loncheras escolares”, podrás construirla y disfrutar en familia.

Las entregas serán en el comedor planta baja (-1) en el horario de 11.00 a.m. a 2.00 p.m. los siguientes días:

19 de febrero - 19 de marzo - 23 de abril - 29 de mayo

18 de junio - 16 de julio - 20 de agosto - 17 de septiembre

15 de octubre - 19 de noviembre

Adicionalmente este año tendremos un concurso lleno de premios:

Inscribe tu equipo para participar, motívalo para reclamar cada mes las hojas del álbum y realiza todas las actividades propuestas.

Reclama las hojas del álbum cada mes, cuando las tengas todas completas y hayas realizado las actividades propuestas, elige con tus compañeros el scratch book que los representará en el concurso (uno por equipo participante).

¿Cuándo y cómo nos inscribimos?

Del 19 de febrero al 20 de marzo de 2014, enviando un correo electrónico a efr@hptu.org.co

¿Cómo están conformados los equipos?

Tu equipo será:

- Tu servicio si haces parte del área asistencial.
- Tu área si haces parte del área administrativa.
- Tu empresa si haces parte de alguna Empresa de Servicios Delegados.

¿Puedo ayudar a mis compañeros reclamando sus hojas?

Si, puedes reclamar las hojas de tus compañeros indicando su número de cédula o reclamarlo posteriormente en Salud Ocupacional (tercer piso).

¿Cuándo entregamos el scratch book que nos representará?

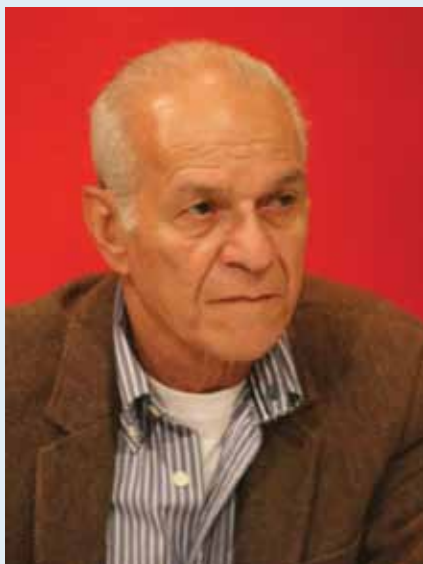
Lo deben entregar antes el 3 de diciembre de 2014, en Salud Ocupacional o en la oficina de Relaciones Humanas. Después de esta fecha no se recibirán scratch book.

¿Cómo será la calificación y premiación?

La premiación será el día de la celebración navideña.

Un jurado calificador, conformado por la Jefe del Departamento de Relaciones Humanas, Psicóloga Organizacional, Enfermera de Salud Ocupacional y Comunicadora Organizacional (Departamento que no participará en el concurso), se encargará de calificar los diferentes scratch book y elegirán: 3 ganadores del Hospital y 2 ganadores de empresas de servicios delegados.

Se premiará al equipo ganador y a la persona dueña del scratch book.



DON URIEL, RECIBIÓ LA ORDEN DEL BUEN SERVIDOR

Uriel Ocampo Orozco, mejor conocido como Don Uriel, recibió la [Orden del buen servidor](#), el pasado 11 de diciembre de 2013.

Don Uriel empezó a prestar sus servicios como transportador, en 1970, año en que el Hospital inició sus actividades. El ha visto crecer nuestra Institución y ha crecido con ella.

De Don Uriel resaltamos su amabilidad y excelente calidad en el servicio.

¡Muchas gracias
Don Uriel!



RESOLUCIÓN No. 980

POR LA CUAL SE HACE UN RECONOCIMIENTO Y SE OTORGA UNA DISTINCIÓN

La Junta Directiva del Hospital Pablo Tobón Uribe, en su Reunión 1.125 del 11 de diciembre de 2013

CONSIDERANDO:

1. Que el Señor **URIEL OCAMPO OROZCO** ha sido proveedor de servicios de transporte del personal del Hospital, en forma continua, desde el año 1970.
 2. Que como proveedor y como persona se ha esmerado en prestar un servicio responsable, puntual, respetuoso y seguro para el transporte de los colaboradores que le sirven al Hospital.
 3. Que en el ejercicio de la autonomía directiva y administrativa con la cual se ha desempeñado como proveedor del servicio de transporte del personal del Hospital, ha observado siempre una actitud proactiva, buscando soluciones efectivas a las dificultades que el desempeño de la responsabilidad contratada le demandan a su empresa.
 4. Que el trabajo cumplido por Don Uriel Ocampo Orozco durante estos 43 años de servicio con un altísimo nivel de compromiso con el Hospital, merece destacarse como ejemplo digno de imitar.
 5. Que el Hospital Pablo Tobón Uribe creó la distinción del "BUEN SERVIDOR", para otorgarla a las personas o Instituciones de máximas acciones a favor del Hospital.
1. Exaltar las cualidades personales y el espíritu de servicio de Don **URIEL OCAMPO OROZCO**.
 2. Reconocerle sus importantes servicios al Hospital y a través de éste, a la comunidad.
 3. Otorgarle la distinción del "BUEN SERVIDOR" y proponerlo ante la "Familia Hospital Pablo Tobón Uribe" como ejemplo de responsabilidad y lealtad digno de ser imitado.
 4. Entregarle al Don **URIEL OCAMPO OROZCO** y a su digna familia, una copia de la presente resolución en nota de estilo.

Medellín, Diciembre 11 de 2013

ALVARO URIBE MORENO
Presidente

CELINA GÓMEZ DE ARANGO
Vicepresidenta Primera

JOSÉ ELUGENIO MUÑOZ MENÉNDEZ

JOSÉ DAGOBERTO ARISTIZABAL OCAMPO

CARLOS FELIPE LONGORO ALVAREZ

JORGE RESTREPO PALACIOS

JAVIER SARAMILLO VELÁSQUEZ
Vicepresidenta Segunda

MARÍA CAROLINA URIBE ARANGO

OCTAVIO BARRIENTOS GÓMEZ

CARLOS IGNACIO CALLEJO PALACIO

FRANCISCO SIERRA LOPERA

ANDRÉS AGUIRRE MARTÍNEZ
Director General

LUIS GUILLERMO SALDARRIAGA CARDONA

MENSAJE DEL SANTO PADRE FRANCISCO CON OCASIÓN DE LA XXII JORNADA MUNDIAL DEL ENFERMO 2014

Fe y caridad: «También nosotros debemos dar la vida por los hermanos»
(1 Jn 3,16)

Queridos hermanos y hermanas:

1. Con ocasión de la XXII Jornada Mundial del Enfermo, que este año tiene como tema Fe y caridad: «También nosotros debemos dar la vida por los hermanos» (1 Jn 3,16), me dirijo particularmente a las personas enfermas y a todos los que les prestan asistencia y cuidado. Queridos enfermos, la Iglesia reconoce en vosotros una presencia especial de Cristo que sufre. En efecto, junto, o mejor aún, dentro de nuestro sufrimiento está el de Jesús, que lleva a nuestro lado el peso y revela su sentido. Cuando el Hijo de Dios fue crucificado, destruyó la soledad del sufrimiento e iluminó su oscuridad. De este modo, estamos frente al misterio del amor de Dios por nosotros, que nos infunde esperanza y valor: esperanza, porque en el plan de amor de Dios también la noche del dolor se abre a la luz pascual; y valor para hacer frente a toda adversidad en su compañía, unidos a él.

2. El Hijo de Dios hecho hombre no ha eliminado de la experiencia humana la enfermedad y el sufrimiento, sino que, tomándolos sobre sí, los ha transformado y delimitado. Delimitado, porque ya no tienen la última palabra que, por el contrario, es la vida nueva en plenitud; transformado, porque en unión con Cristo, de experiencias negativas, pueden llegar a ser positivas. Jesús es el camino, y con su Espíritu podemos seguirle. Como el Padre ha entregado al Hijo por amor, y el Hijo se entregó por el mismo amor, también nosotros podemos amar a los demás como Dios nos ha amado, dando la vida por nuestros hermanos. La fe en el Dios bueno se convierte en bondad, la fe en Cristo Crucificado se

convierte en fuerza para amar hasta el final y hasta a los enemigos. La prueba de la fe auténtica en Cristo es el don de sí, el difundirse del amor por el prójimo, especialmente por el que no lo merece, por el que sufre, por el que está marginado.

3. En virtud del Bautismo y de la Confirmación estamos llamados a configurar con Cristo, el Buen Samaritano de todos los que sufren. «En esto hemos conocido lo que es el amor: en que él dio su vida por nosotros. También nosotros debemos dar la vida por los hermanos» (1 Jn 3,16). Cuando nos acercamos con ternura a los que necesitan atención, llevamos la esperanza y la sonrisa de Dios en medio de las contradicciones del mundo. Cuando la entrega generosa hacia los demás se vuelve el estilo de nuestras acciones, damos espacio al Corazón de Cristo y el nuestro se inflama, ofreciendo así nuestra aportación a la llegada del Reino de Dios.

4. Para crecer en la ternura, en la caridad respetuosa y delicada, nosotros tenemos un modelo cristiano a quien dirigir con seguridad nuestra mirada. Es la Madre de Jesús y Madre nuestra, atenta a la voz de Dios y a las necesidades y dificultades de sus hijos. María, animada por la divina misericordia, que en ella se hace carne, se olvida de sí misma y se encamina rápidamente de Galilea a Judá para encontrar y ayudar a su prima Isabel; intercede ante su Hijo en las bodas de Caná cuando ve que falta el vino para la fiesta; a lo largo de su vida, lleva en su corazón las palabras del anciano Simeón anunciando que una espada atravesará su alma, y permanece con fortaleza a los pies de la cruz de Jesús. Ella sabe muy bien cómo

se sigue este camino y por eso es la Madre de todos los enfermos y de todos los que sufren. Podemos recurrir confiados a ella con filial devoción, seguros de que nos asistirá, nos sostendrá y no nos abandonará. Es la Madre del crucificado resucitado: permanece al lado de nuestras cruces y nos acompaña en el camino hacia la resurrección y la vida plena.

5. San Juan, el discípulo que estaba con María a los pies de la Cruz, hace que nos remontemos a las fuentes de la fe y de la caridad, al corazón de Dios que «es amor» (1 Jn 4,8.16), y nos recuerda que no podemos amar a Dios si no amamos a los hermanos. El que está bajo la cruz con María, aprende a amar como Jesús. La Cruz es «la certeza del amor fiel de Dios por nosotros. Un amor tan grande que entra en nuestro pecado y lo perdona, entra en nuestro sufrimiento y nos da fuerza para sobrellevarlo, entra también en la muerte para vencerla y salvarnos... La Cruz de Cristo invita también a dejarnos contagiar por este amor, nos enseña así a mirar siempre al otro con misericordia y amor, sobre todo a quien sufre, a quien tiene necesidad de ayuda» (*Via Crucis con los jóvenes*, Río de Janeiro, 26 de julio de 2013).

Confío esta XXII Jornada Mundial del Enfermo a la intercesión de María, para que ayude a las personas enfermas a vivir su propio sufrimiento en comunión con Jesucristo, y sostenga a los que los cuidan. A todos, enfermos, agentes sanitarios y voluntarios, imparto de corazón la Bendición Apostólica.

Vaticano, 6 de diciembre de 2013
Francisco



CIERRE PARCIAL PEATONAL

Por obras del Plan de Desarrollo Integral del Hospital se encuentra cerrado el sendero peatonal por la carrera 72 A.
Por su seguridad no circule por esta zona.

El ingreso de peatones será únicamente por la portería ubicada en la Calle 78 B.



Por obras del Plan de Desarrollo Integral del Hospital se encuentra cerrado el sendero peatonal por la carrera 72A.

POR SU SEGURIDAD NO CIRCULE POR ESTA ZONA.

El ingreso de peatones será únicamente por la portería ubicada en la calle 78B.

CRECEM S
PORQUE CREEMOS

Ofrecemos disculpas por las molestias ocasionadas | Agradecemos su comprensión y colaboración.
Trabajamos en la construcción de un nuevo desarrollo.



Primera Institución Acreditada con Excelencia

www.hptu.org.co



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

RETIROS

Agradecemos el tiempo dedicado a nuestra Institución a:

María Alejandra Pinzón Murillo
Auxiliar de Enfermería

Eliana Patricia Vergara Sánchez
Auxiliar de Enfermería

Natalia Andrea Parra Castaño
Auxiliar de Enfermería

Bibiana Shirley Pérez Londoño
Auxiliar de Enfermería

Mónica Margot Avendaño Upegui
Auxiliar de Enfermería

Lilliana María García Restrepo
Auxiliar de Enfermería -
Intervencionismo

Lina Paola Arboleda Arboleda
Ayudante Administrativa

Víctor Darío Ochoa Ortiz
Ayudante de Servicios

Juliana Jiménez Arango
Coordinadora Administrativa de Servicios
Generales

Luz Marina Prisco Montes
Enfermera

Lorena Albany Gómez Quintero
Enfermera

Marisol Rivera Rivas
Estudiante de Práctica

Janer Danilo Gallego Arias
Estudiante de Práctica

Yuliana Marcela Jiménez Delgado
Estudiante de Práctica

José Iván Orrego Rúa
Estudiante de Práctica

Laura Ochoa Agudelo
Estudiante de Práctica

Simón Botero Trujillo
Estudiante de Práctica

Laura Cristina Pineda Avendaño
Estudiante de Práctica

Diana Carolina Castro Barros
Estudiante de Práctica

Natacha Ortiz Cano
Estudiante de Práctica

Daniela Pérez Ocampo
Estudiante de Práctica

Ana María Gil Zapata
Estudiante de Práctica

Gloria Estella Ortiz Mesa
Estudiante de Práctica

Andrés Eduardo Toro Montoya
Médico General de Planta

Óscar Alfonso Pastrana Londoño
Médico General de Planta

Manuel Antonio Toscano Deossa
Médico General de Planta

Catalina Isabel Tobón Ospina
Médico Internista en Hospitalización
Consulta Externa y Urgencia

Alex Humberto Ramírez Rincón
Médico Internista

Jaime Hernán Gallego Vera
Médico Oftalmólogo

Adriana María Penagos Vélez
Médica Otorrinolaringóloga

Jorge Armando Cuartas Arango
Médico Otorrinolaringólogo

Isabel Cristina Hurtado Palacios
Médica Pediatra

Luz Stella Ramírez Cacante
Tecnóloga en Imágenes Diagnósticas
en la Sección de Radioterapia

Sandra Irina Láinez Arbeláez
Tecnóloga en Imágenes Diagnósticas -
Intervencionismo

INGRESOS

Damos una cordial bienvenida a las personas que ingresaron a nuestro Hospital:

Carolina Arenas Ruiz
Médica Pediatra

Carolina Bustamante Agudelo
Médica General de Planta

Diana Yirley Cano Hoyos
Enfermera

Juan Camilo Correa Cote
Médico Especialista
en Cirugía General

Santiago Gallego Vargas
Tecnólogo en Telecomunicaciones

Mónica Julieth Gallón Palacio
Auxiliar de Apoyo a Pacientes
Internacionales

Lisbeth Andrea Lemus Gallego
Médica General de Planta

Natalia Mendoza Plata
Médica Dermatóloga

Cristian Estiven Pérez Londoño
Estudiante de Práctica

Ana Lucía Pérez Vargas
Médica Administrativa en Pacientes
Internacionales

Juan Camilo Rodríguez Castrillón
Médico General de Planta

Jorge Armando Sánchez Alzate
Médico Especialista en Cirugía General

María Angélica Sánchez Perea
Estudiante de Práctica

Juan Gabriel Tangarife Úsuga
Estudiante de Práctica

Sebastián Tobón Franco
Médico Especialista en Cirugía General

Claudia Zapata Londoño
Profesora Preescolar

En el boletín de enero publicamos erróneamente los siguientes ingresos como retiros, pedimos disculpas y damos la bienvenida a:

- Juan Pablo Arango Castrillón, Analista de Soporte Informático de Primer Nivel.
- Franci Yulieth Alzate Jaramillo, Estudiante en Práctica.
- Diana Carolina Avendaño Calle, Estudiante en Práctica.

Peras al vino tinto

Postre clásico español, utilizado por las familias por su exquisito sabor y su fácil método de preparación, acompaña cualquier tipo de menú dándole un toque casero con elegancia.

INGREDIENTES:

- 4 unidades de peras no muy maduras
- 150 gramos de azúcar morena
- ½ Botella de vino tinto con cuerpo
- 2 cucharadas de zumo de limón Tahití
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- ½ cucharada de canela en astillas
- 1 gramo de nuez moscada
- 2 unidades de clavos de olor
- 1 bola de helado de vainilla (opcional.)
- 1 hoja de menta fresca (decoración)
- 1 gramo de canela en polvo (Decoración)



PREPARACIÓN:

- Pelar cuidadosamente las peras, deben ser maduras pero firmes para que toleren la cocción de 25 a 30 minutos aproximadamente.
- En una olla honda del tamaño justo para que quepan las peras, elaborar un almíbar con el azúcar morena, hasta que se derrita sin caramelizarse, en este punto incorporar el zumo de limón, la ralladura de naranja y las especias.
- Remover unos segundos, luego adicionar el vino tinto. Colocar las peras peladas en este jarabe y dejar reducir con el recipiente tapado de 25 a 30 minutos a fuego lento. Comprobar la cocción insertando un palillo de dientes hasta que penetre fácilmente el corazón de la fruta, bañando y removiendo delicadamente cada 5 minutos hasta que éstas tomen el color deseado.

CONSEJOS:

- Reservar en frío con el jarabe hasta el momento de servir.
- Servir la receta de Peras al vino tinto en un plato de postre, bañando con el jarabe de vino tinto y especias pasadas por un colador.
- Acompañar con una bola de helado de vainilla, decorar con hoja de menta fresca y espolvorear con canela en polvo. Llevar a la mesa.



John E. Muñoz Tamayo
Chef / Salamanca

UNIDAD DE CUIDADO CRÍTICO

(adultos y niños)

Febrero 2014

VIGILADO Supersalud



Somos centro de referencia
para la atención de pacientes críticos
remitidos de diferentes centros
de Colombia y otros países.

76 habitaciones (56 de adultos y 20 para niños).
Especialistas presenciales las 24 horas
en cuidados intensivos.

Apoyo interdisciplinario de más de 70
especialidades y subespecialidades.

Todas las modalidades de ventilación mecánica
y alta frecuencia.

Terapias de reemplazo renal y aféresis.

**EL PACIENTE PUEDE CONTAR CON UN
ACOMPAÑANTE PERMANENTE**

 EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe



Primera Institución Acreditada con Excelencia

www.hptu.org.co
e-mail: hptu@hptu.org.co
Conm: (574) 445 9000
Calle 78B No. 69 - 240
Medellín - Colombia