

# en familia



**¡Así vivimos la Navidad en Familia!**



Primera Institución Acreditada con Excelencia



EL HOSPITAL CON ALMA  
Pablo Tobón Uribe

Impreso en papel elaborado con bagazo de caña de azúcar libre de cloro



Le agradecemos **CIRCULAR ESTA PUBLICACIÓN**

SÍGUENOS:



PORTADA  
Enero, ¡Así vivimos la Navidad en familia!



# CONTENIDOS

En esta edición usted encontrará los siguientes capítulos

Editorial **Compromiso Social y Legitimidad** **Conocimiento**  
Eficiencia Operacional **Cultura con Alma**

<b>EDITORIAL</b>	
Un mundo personal	3
<b>COMPROMISO SOCIAL Y LEGITIMIDAD</b>	
Cordial	4
El ABC de las compras verdes	6
Música con el ALMA para nuestros pacientes	8
La higiene de manos: mi compromiso de ética y amor	9
Farmacia	18
<b>CONOCIMIENTO</b>	
Unidad de Investigaciones	36
Publicaciones de nuestros colaboradores	37
<b>EFICIENCIA OPERACIONAL</b>	
Avance total de la obra 23%	45
<b>CULTURA CON ALMA</b>	
Para conocerte mejor	10
Comité de Convivencia Laboral de nuestro Hospital	11
Torneos de integración	12
Nuevos beneficios efr	14
Planes naturales y culturales para disfrutar de Medellín	16
Cuida tu equipo	20
La felicidad es la ruta, no es destino	21
Renovamos nuestro compromiso con la calidad	22
Infográfico del sol	23
La navidad invadió nuestro Hospital	24
Programa Social culmina su ejecución en Santa Fé de Antioquia	28
Reflexión del papa Francisco al finalizar el año	30
Fortalecemos nuestras competencias	32
Cuidarte, nuestro mejor compromiso	34
Nos escriben	38
¡Gracias por entregar lo mejor!	40
Actividades	41
La receta de Papá Noel	42
¡Gracias por ayudarnos a crecer!	43
Misión Innovación	44
Plan de desarrollo Integral	45
Diplomado Bioética	46
Nuestro concurso de cuento	48
Ingresos y retiros	49
Hamburguesa de lenteja y batido de naranja fresa y banano	50

## DIRECTOR GENERAL

Dr. Andrés Aguirre Martínez

## COMITÉ EDITORIAL

Dirección General  
Departamento de Mercadeo  
Gestión Humana

## DISEÑO

Juliana Bernal Vélez

## IMPRESIÓN

Litomedellín

## 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](http://www.hptu.org.co)

ISSN: 2390-0083



## LA SOLEDAD MORAL

Andrés Aguirre Martínez  
Director General

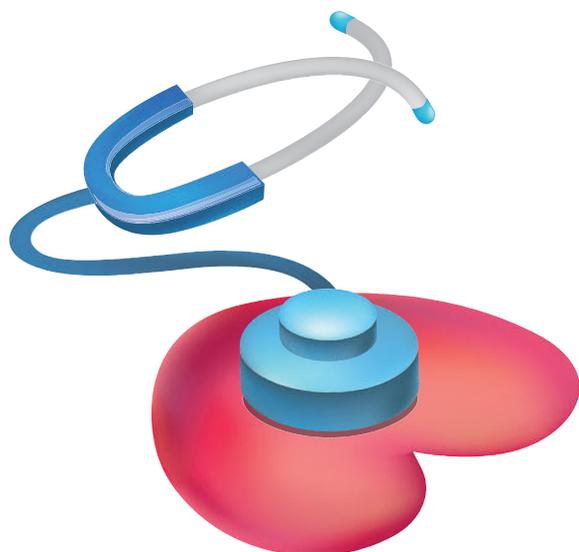
**E**l concepto de individuo y su exageración, el individualismo, son fenómenos recientes. Históricamente el ser humano tenía más noción de su dependencia de otras realidades como fruto del sentimiento de la fragilidad de su ser. Ser miembro de una tribu era reconocer que la supervivencia dependía de todos y de que cada uno debería desempeñar bien el rol que le correspondía ante los demás; nobles y vasallos eran circunstancias vitales correlacionadas e interdependientes; caudillos y seguidores se sentían implicados mutuamente. El ser humano era de suyo, hasta hace poco, un ser ligado y obligado al mundo por fuerza de la circunstancias: se percibió encadenado y ahora lucha por su emancipación. En esta lucha se puede perder fácilmente la perspectiva y se suscitan una serie de nuevos problemas: no se quiere establecer relación sólida ni duradera alguna, a la vez que se procura romper con cualquier vínculo porque se percibe como una atadura.

Pero la esencia humana es la de ser en relación. "El hombre, cuanto más gana en libertad, en el sentido de su emergencia de la primitiva unidad indistinta con los demás y la naturaleza, y cuanto más se transforma en "individuo", tanto más se ve en la disyuntiva de unirse al mundo en la espontaneidad del amor y del trabajo creador o bien buscar alguna forma de seguridad que acuda a vínculos tales que destruirán su libertad y la integridad de su yo individual." E. Fromm. Paradójicamente en búsqueda de una libertad equivocada el ser humano la pierde, o se pierde. Aparecen los tribalismos modernos que son

salida en falso a la incertidumbre e inseguridad derivada del aislamiento producido por una libertad mal entendida. Hoy ha sobrevenido una especie de soledad que es más grave y dañina que la soledad física: la soledad moral.

Balzac, el extraordinario novelista Francés del siglo XIX tiene este fragmento en Los sufrimientos del inventor: "Pero debes aprender una cosa, imprimirla en tu mente todavía maleable: el hombre tiene horror a la soledad. Y de todas las especies de soledad, la soledad moral es la más terrible. Los primeros ermitaños vivían con Dios. Habitaban en el más poblado de los mundos: el mundo de los espíritus. El primer pensamiento del hombre, sea un leproso o un prisionero, un pecador o un inválido, es este: tener un compañero en su desgracia." La persona humana es una realidad esencialmente relacional, comunicativa, expresiva, necesitada del diálogo; es un ser para el encuentro amoroso y para la amistad. Aristóteles le dio extrema importancia a esta última. "La amistad nace de la comunidad y de la coincidencia en las ideas, en los sentimientos o en los intereses." La amistad surge primero como una simpatía recíproca con otro, simpatía que con el trato se refina y se transforma en benevolencia que se sostiene en el tiempo. Con suma razón escribe Octavio Paz, novelista mexicano y premio nobel de literatura que "el ideal político de una sociedad civilizada – nunca realizado – sería una república de amigos."

La libertad si lleva a la soledad moral, extravía todo sentido y en esto pierde la vida el ser humano, que es ser para el encuentro. ☘



## EL EJERCICIO Y LA SALUD CARDIOVASCULAR

principal causa de muerte en nuestro país y en el mundo.

**¿Cuántos minutos al día debe hacer ejercicio?** Un mínimo de 20 minutos de ejercicio cardiovascular tres o cuatro días por semana típicamente es suficiente para mantener un buen nivel de acondicionamiento físico. Cualquier tipo de movimiento es bueno, incluso la limpieza del hogar y la jardinería. Pero si desea adelgazar, deberá realizar algún tipo de ejercicio cardiovascular durante 30 a 45 minutos o más, mínimo cinco días a la semana, según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación americana del corazón).

**¿Qué tipos de ejercicios son los más adecuados para el corazón?** El ejercicio cardiovascular también se denomina ejercicio aeróbico, en este se emplean los músculos grandes y puede realizarse durante largo tiempo. Por ejemplo, las caminatas, el trote, la natación y el ciclismo son actividades aeróbicas. Estos tipos de ejercicios hacen que el organismo use el oxígeno de manera más eficiente y brindan máximos beneficios al corazón, los pulmones y el aparato circulatorio.

El ejercicio beneficia al organismo de diferentes maneras. Contribuye al mantenimiento de un peso corporal sano, aumenta la movilidad, protege de la pérdida de masa ósea, reduce los niveles de estrés y aumenta la autoestima. Las personas inactivas tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las personas que hacen ejercicio regular. El ejercicio consume calorías, ayuda a controlar los niveles de colesterol y la diabetes, y posiblemente disminuya la presión arterial. El ejercicio mejora la capacidad de respuesta al estrés del músculo cardíaco y aumenta la distensibilidad de todas las arterias.

Diferentes estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de padecer enfermedades del corazón, presión arterial alta y niveles elevados de colesterol. Las personas de cualquier edad y nivel de acondicionamiento físico pueden beneficiarse realizando algún tipo de ejercicio físico, ya sean carreras, caminatas, baile de salón, ejercicios aeróbicos acuáticos, jardinería o cualquier otra actividad física.

**¿Sobre qué tipo de enfermedades en concreto tiene incidencia el ejercicio?** El ejercicio tiene un papel en el tratamiento y la prevención de más de 40 enfermedades crónicas, está comprobado que la actividad física reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer de colon y mejora la salud mental; de igual manera favorece el bienestar de los músculos, los huesos y las articulaciones.

La percepción más significativa es que la actividad física regular reduce el riesgo de morir por enfermedad cardíaca coronaria, que es la

Una definición sencilla del ejercicio cardiovascular es todo ejercicio que aumenta la frecuencia cardíaca a un nivel donde aún es posible hablar pero se empieza a sudar un poco.

El programa de ejercicio cardiovascular ideal comienza con 5 a 10 minutos de precalentamiento, que incluye movimientos suaves que aumentan levemente la frecuencia cardíaca. Luego, gradualmente pasa a realizar unos 20 minutos o más de algún ejercicio cardiovascular, tal como gimnasia aeróbica, trote sobre tapiz rodante o caminata, hasta alcanzar lo que se denomina frecuencia cardíaca de entrenamiento.

La frecuencia cardíaca de entrenamiento es una pauta que puede ayudarlo a medir su nivel de acondicionamiento físico antes de iniciar su programa de ejercicio y a medir su progreso tras iniciar este. Esta medida también le indica la intensidad del ejercicio. Al comenzar un programa de ejercicio, lo aconsejable es mantenerse cerca del límite inferior de su zona de entrenamiento. Si hace ejercicio con regularidad, puede hacer ejercicio a una intensidad suficiente como para mantenerse cerca del límite superior de la zona

Frecuencia cardíaca de entrenamiento según la edad Latidos por minuto (% de la frecuencia cardíaca máxima)		
Edad	Baja (50 %)	Alta (75 %)
20	100	150
25	98	146
30	95	143
35	93	139
40	90	135
45	88	131
50	85	128
55	83	124
60	80	120
65	78	116
70	75	113

Observación: Si está tomando ciertos medicamentos, tales como betabloqueadores, posiblemente no pueda alcanzar la frecuencia cardíaca de entrenamiento. Recuerde: siempre obtenga autorización del médico antes de iniciar un programa de ejercicio.

de entrenamiento. Para asegurarse de mantenerse dentro de su zona de entrenamiento, deberá tomarse el pulso cada tanto al hacer ejercicio. Coloque los dedos índice y medio sobre el pulso y cuente el número de latidos en un espacio de 10 segundos.

Nunca trate de alcanzar la frecuencia cardíaca de entrenamiento en cuanto inicie el ejercicio, porque los músculos y el aparato circulatorio deben prepararse lentamente. Intensifique la actividad lentamente durante el ejercicio hasta alcanzar la frecuencia cardíaca de entrenamiento. No es necesario excederse de la frecuencia cardíaca de entrenamiento durante el ejercicio.

Finalice su programa de ejercicio con un período de enfriamiento de 5 a 10 minutos de duración, para reducir la frecuencia cardíaca y evitar que los músculos se contraigan. Es importante mantenerse hidratado, bebiendo suficiente agua, al hacer ejercicio, porque hay que reponer la pérdida por el sudor.

**¿El ejercicio tiene alguna contraindicación?** Hay algunas situaciones médicas en las que el reposo prudencial se debe respetar para luego iniciar programas de ejercicio. Vale la pena resaltar como contraindicaciones absolutas los estados febriles agudos (especialmente producidos por infecciones), los desequilibrios hidroelectrolíticos, descompensación metabólica, signos vitales inestables (arritmias significativas), hipertensión

arterial severa descompensada, ciertas enfermedades cardiovasculares como la estenosis aórtica severa, infarto del miocardio, insuficiencia cardíaca descompensada, miocarditis severa, entre otras.

**Antes de iniciar un programa de ejercicio:** Si ha decidido usted iniciar un programa de ejercicio, ya se encuentra en camino a mejorar su salud cardiovascular y su nivel de acondicionamiento físico. El primer paso que debe tomar es consultar al médico, especialmente si tiene alguno de los siguientes factores de riesgo:

Toma un medicamento recetado, ha tenido alguna vez algún tipo de problema cardiovascular, especialmente un ataque al corazón, es diabético, tiene problemas de los huesos o las articulaciones, sufre de presión arterial alta y no toma medicamentos para controlarla, tiene antecedentes familiares de enfermedad coronaria, es un hombre mayor de 45 años de edad o una mujer mayor de 50 años de edad, y no está acostumbrado siquiera a niveles moderados de ejercicio físico, fuma o si tiene mucho sobrepeso.

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

Fuentes de información: <http://www.corazonesresponsables.org/exercise.html>  
[http://texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/HSmart/exercis1\\_sp.cfm](http://texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/exercis1_sp.cfm)

# EL ABC

## DE LAS COMPRAS VERDES, UNA MANERA DE SER UN CIUDADANO SOSTENIBLE



Ser un ciudadano sostenible es mucho más fácil de lo que parece, sólo debes reflexionar acerca de las compras que realizas e integrar opciones verdes en éstas, depende de ti qué tan lejos puedes llegar para hacer un cambio en tus hábitos de consumo. Un consumidor sustentable es aquel que compra productos y servicios que realmente necesita y lo hace de manera informada, consciente de los impactos y la huella ecológica que deja el producto en su ciclo de vida. Además, usa sus adquisiciones de forma eficiente y dispone de forma responsable los desechos que genera. A continuación te presentamos los 10 puntos más importantes al tomar una decisión de compra, para que involucres al consumo sustentable en tu día a día.

1. Pregúntate de qué está hecho el producto. Al conocer cuáles son sus materias primas, sabrás si provienen de recursos naturales bien aprovechados y si se recuperarán en cierto plazo.
2. Investiga cómo fue hecho el producto, los procesos productivos y los materiales usados durante su creación; muchas veces son sumamente agresivos con el medio ambiente. Busca productos que sustituyan a los tradicionales por otros con menor impacto ecológico.
3. Escoge productos que consuman menos energía al momento de ser utilizados.
4. Adquiere aquellos productos y servicios que promuevan procesos sociales responsables y de comercio justo.
5. Compara la procedencia de un producto, elige las alternativas locales para fomentar la economía de tu comunidad.
6. Elige productos que se hayan hecho cerca de donde vives, así tu compra tendrá una menor huella ecológica por el transporte.
7. Toma una decisión inteligente y verde. Usa estas recomendaciones y tu conocimiento para comparar las opciones que tienes en el anaquel.
8. Pregúntate si realmente lo necesitas. Si preparas una lista de compras antes de ir a la tienda, puedes evitar la adquisición de elementos redundantes o innecesarios, lo que también trae como consecuencia la reducción de los residuos.
9. Al final, separa correctamente los residuos reciclables de los no reciclables; deséchalos correctamente.
10. En la medida de lo posible, ¡reutiliza!

**Recuerda, cuidar al planeta es tan fácil como comprar productos que no lo dañen.**

Enviado por: Nicolás Atehortúa -Ingeniero Ambiental  
Tomado de [www.laspaginasverdes.com](http://www.laspaginasverdes.com)



# MÚSICA CON EL ALMA PARA NUESTROS PACIENTES



Nuestros niños de la Unidad Cancerología disfrutaron de una tarde de villancicos el pasado viernes 19 de diciembre.

Gracias al Coro Ars Nova y los Ositos Familia por llenar de felicidad y sacar tantas sonrisas a los pequeños que se encuentran en tratamiento de quimioterapia y radioterapia en el Hospital. El Hospital agradece de manera muy especial a nuestros benefactores que apoyaron con este maravilloso evento y llenaron de alegría a los niños y sus familias.

**“Un regalo se convierte en un símbolo de amor, de esperanza y de alegría para los niños”**



## “ La higiene de manos: mi compromiso de ética y amor”

La razón de ser de nuestro Hospital es el paciente y la labor que realizamos está dirigida a mitigar el sufrimiento de los enfermos a través del conocimiento, la tecnología, el cuidado y el acompañamiento. Los dos principios éticos en los que cimentamos la atención del paciente son la beneficencia y no maleficencia, es decir hacer el bien y evitar hacerle mal al enfermo.

La no maleficencia es la principal justificación ética para las prácticas de control de infecciones y el límite de las libertades humanas; es un principio de mínimos pues existe la obligación moral de proveer una atención segura.

Acorde con su política de seguridad y calidad, el Hospital está comprometido con la Estrategia “atención Limpia es atención segura”, con el objetivo inaplazable de disminuir las infecciones asociadas a la atención en salud, por esto en diciembre llegamos al corazón de los colaboradores a través de un recital con el cantautor Héctor Tobo.

**Comité de Prevención de Infecciones.**



## “Cuando haces higiene de manos cambias dolor por amor”

# PARA CONOCERTE MEJOR



En el 2015 damos continuidad a nuestra sección "para conocerte mejor" invitando al Departamento Jurídico de nuestro Hospital, el cual hace parte de la División Administrativa.

En un concepto común y generalizado en la sociedad, al mencionarse la palabra "abogado" o relacionar algún tema con lo "jurídico" de inmediato se piensa en un problema o un conflicto y, aunque no es del todo desacertada, no es lo único, y tampoco el objetivo principal del Departamento Jurídico del Hospital, pues, lo que se busca es brindar una orientación jurídica integral y de carácter preventivo, en relación con el Hospital y la interacción con las autoridades, resguardando y defendiendo los intereses institucionales y estando dentro del marco legal.

Nuestro Departamento Jurídico, si bien no está de cara al paciente, es crucial para que el sentido del Hospital no se pierda, por esto, la Gestión Jurídica se hace indispensable para el correcto funcionamiento del Hospital. Así, la asesoría y acompañamiento legal a los diferentes procesos del Hospital, consiste en la representación judicial de la Institución, elaboración y revisión de contratos, respuestas a demandas y seguimientos a las mismas, trámite de acciones de tutela, de derechos de petición, de requerimientos de autoridades competentes, elaboración de conceptos jurídicos, expedición y renovación de licencias, certificados y permisos de funcionamiento; sistema único de habilitación, gestión de seguros y riesgos, capacitaciones en normatividad, auditoría y seguimiento legal a terceros que contratan con el Hospital; gestión y asesoría jurídica en procesos contractuales del Plan Integral de Desarrollo, Salud Ocupacional y Gestión Ambiental, entre otros.

Finalmente, ante la coyuntura de nuestro Hospital, el Departamento Jurídico entrará próximamente en una etapa de reestructuración interna con el fin de asumir con total responsabilidad y calidad los nuevos retos que se avecinan.



**Tatiana López López**  
Jefe Departamento Jurídico



**Jairo Daniel Cortés Ramírez**  
Abogado, Analista Jurídico



**Natalia Isaza Jaramillo**  
Abogada, Analista Jurídica



**Alicia Betancourt Mainieri**  
Abogada, Auxiliar Jurídica



**Sara Ruiz Mejía**  
Estudiante en Práctica



**Christian Rivera Aguirre**  
Estudiante en Práctica

# CONOCE EL COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL DE NUESTRO HOSPITAL

El Comité de Convivencia Laboral está conformado por un grupo de personas que nos representan, quienes de forma confidencial buscan prevenir situaciones de conflicto entre colaboradores del Hospital; ellos están disponibles para escuchar y conciliar los problemas de convivencia o acoso laboral, buscando alternativas de resolución, donde todos seamos incluidos y podamos trabajar en un ambiente de mayor confianza, enmarcado en la cultura y valores de nuestro Hospital.

Dentro de las principales funciones del Comité de Convivencia Laboral se encuentran las siguientes:

- √ Promover mecanismos que fortalezcan la convivencia laboral y disminuyan las posibles situaciones generadoras de conflicto entre los colaboradores
- √ Recibir y dar trámite a las quejas y solicitudes de colaboradores.
- √ Escuchar a las partes involucradas en un conflicto, y crear espacios de diálogo para promover compromisos mutuos y situaciones de construcción participativa para ellas y para el equipo de trabajo.
- √ Formular por consenso planes de mejora, con participación activa de las partes.
- √ Realizar seguimiento a las recomendaciones dadas y a los compromisos establecidos.

√ Sugerir a la Dirección medidas preventivas y correctivas en torno a situaciones susceptibles de mejorar y que tengan impacto en la convivencia laboral.

**El Hospital de acuerdo con la normatividad vigente debe contar con 8 representantes, 4 elegidos democráticamente por los colaboradores y 4 elegidos por la Dirección.**

**Las próximas elecciones para el periodo 2015-2017 serán en el mes de enero de 2015. Si consideras que tú o alguien de tu área puede pertenecer a este Comité por sus cualidades y competencias, inscríbelo al correo: [jjgaviria@hptu.org.co](mailto:jjgaviria@hptu.org.co) o G.Convivencialaboral nuestro correo interno.**

**Juan José Gaviria**

Presidente Comité de Convivencia Laboral  
Periodo 2012-2014.



efr

# DEPORTE, INTEGRACIÓN Y DIVERSIÓN

## ..... EN NUESTRO HOSPITAL .....

Entre el 14 de octubre y el 10 de noviembre de 2014 vivimos en nuestro Hospital los Torneos Deportivos de Integración en los que participaron 253 colaboradores en fútbol de salón, voleibol y bolos. Estos son los ganadores:



### MICROFÚTBOL

**Campeón:** Sistemas  
**Sub – Campeón:** Alto Riesgo  
**Tercer Lugar:** DSF  
**Goleador:** Pedro Alzate  
**Valla menos Vencida:** Sistemas



### VOLEIBOL

**Campeón:** Cirugía  
**Sub – Campeón:** Reler



### BOLOS

**Campeón:** Bowling 80  
**Sub - Campeón:** Almacén  
**Mejor Línea Femenina:** Ana María Hincapié  
**Equipo:** Espartanas  
**Mejor Línea Masculina:** Alejandro Ocampo  
**Equipo:** Bowling 80

Hacemos un especial reconocimiento al equipo DSF conformado por: Brayan Montoya Úsuga, Jhon Fredy Vargas Carmona, Jhovan Andrés Rojo Cano, Bernardo Alberto Bedoya, Diego Alejandro Rojas, Michael González, Arlex Echeverri, Jefferson Alexis Piedrahíta, Juan David Carmona y Nelson Jovani Taborda, quienes gracias a su espíritu deportivo y al reflejo de los valores institucionales de nuestro Hospital, ganaron la placa de JUEGO LIMPIO por segundo año consecutivo.



### CAMPEONES MICROFÚTBOL



### SUBCAMPEONES MICROFÚTBOL



### CAMPEONES VOLEIBOL



### SUBCAMPEONES VOLEIBOL



### CAMPEONES BOLOS



### SUBCAMPEONES BOLOS





# LA NAVIDAD LLEGÓ CARGADA DE NUEVOS BENEFICIOS efr



Nuestro Hospital, en su compromiso como Empresa Familiarmente Responsable, ha aprobado **un nuevo beneficio** y ha incorporado **nuevas cualidades** al beneficio de **Futuras Mamás**.

## FLEXITIEMPO

Consiste en la posibilidad de flexibilizar la jornada laboral así:

6.00 a.m. a 4.00 p.m.	⋮	8.00 a.m. a 6.00 p.m.
7.00 a.m. a 5.00 p.m.	⋮	9.00 a.m. a 7.00 p.m.
7.30 a.m. a 5.30 p.m.	⋮	



Con el fin de facilitar y optimizar el tiempo de trabajo de oficina **las agendas sólo estarán habilitadas para reuniones entre las 9.00 a.m. y las 4.00 p.m.**

Este beneficio aplica para los colaboradores que por sus **funciones puedan hacer uso de él sin afectar la prestación y disponibilidad del servicio.**

Debes conciliar con tu jefe inmediato **tu nuevo horario** antes del **1 de febrero** el cual podrás cambiar cada **6 meses**.



La salud de nuestras madres gestantes y en época de lactancia es muy importante, por eso las queremos mimar en esta importante etapa. Para esto tendremos:

- 1. Ingreso preferencial en la fila del comedor**
- 2. Uso del parqueadero al interior del Hospital**
- 3. No se programarán turnos nocturnos después de la semana 26 de gestación** (a partir del 1 de enero de 2015)
- 4. Nueva sala amiga de la lactancia materna:**  
Un espacio ubicado en el noveno piso para la extracción y almacenamiento de leche materna.

#### **PARA HACER USO DE ELLAS DEBES:**

- Inscribirte personalmente en la oficina de Salud Ocupacional
- Diligenciar allí la planilla de registro y el compromiso del “Buen Uso de la sala amiga de la lactancia materna”
- Seguir el instructivo que te será entregado para extracción, almacenamiento, refrigeración y transporte de la leche materna.

#### **RECUERDA NUESTROS CANALES DE COMUNICACIÓN**

EFR: [efr@hptu.org.co](mailto:efr@hptu.org.co) - [aclopez@hptu.org.co](mailto:aclopez@hptu.org.co) - [nsalazar@hptu.org.co](mailto:nsalazar@hptu.org.co) - extensión 5216  
página efr en la intranet

Representantes de los colaboradores:  
Ana Lucía Jaramillo - Carolina Tabares

# PLANES NATURALES Y CULTURALES PARA DISFRUTAR DE MEDELLÍN

La ciudad de la eterna primavera es considerada como una de las ciudades más innovadoras del mundo y el desarrollo urbanístico ha sido pensado alrededor de ideas como la integración de la naturaleza en la ciudad o el crecimiento urbano sostenible. Conoce los planes alternativos que tiene la ciudad de Medellín y disfruta de otro ambiente.

## Jardín Botánico de Medellín

El Jardín Botánico de Medellín es un centro científico, académico, cultural y natural, que se ha metido en el corazón de los paisas pues es uno de los complejos culturales más importantes y reconocidos del país. Sus colecciones naturales vivas, dentro de las que se destacan su bosque tropical, el huerto de plantas medicinales y los jardines del Orquideorama, atraen a cientos de visitantes que disfrutan de los espacios del Jardín Botánico y de sus exposiciones y actividades.

El Orquideorama es la construcción estrella del lugar que es visitado en su mayoría por familias y parejas de novios pues es un lugar

muy tranquilo y sereno. La entrada es gratis.

El Jardín Botánico de Medellín cuenta con aproximadamente unas 14 hectáreas de extensión y uno de sus "tesoros" más preciados y más admirados por los visitantes es su importante colección de Orquídeas preservadas justamente por el Orquideorama.

No hay duda que la mayor riqueza del Jardín Botánico de Medellín es su enorme variedad de especies florales, algo casi obligatorio en una ciudad que celebra la Feria de las Flores como una de sus mayores expresiones culturales.



Orquideorama



Restaurante Vagón Antigo Ferrocarril de Antioquia

## Parque Arví

Aunque no está precisamente dentro de Medellín, el parque ecológico Arví es una de las buenas opciones naturales para conocer cerca de ésta ciudad, pues está ubicado a pocos kilómetros del centro urbano, en el corregimiento de Santa Elena. Es posible llegar hasta allí en transporte público utilizando el Metro Cable, una de las alternativas de

transporte de la capital antioqueña. Es considerada como una de las mayores reservas naturales de Colombia y uno de los proyectos más importantes alrededor de garantizarles a los habitantes de la ciudad espacios naturales. Todo un proyecto vital alrededor del desarrollo sostenible de una ciudad como Medellín.



## Parque Pies Descalzos

Este parque es uno de los espacios públicos más representativos de Medellín y uno de los escenarios más queridos por los habitantes de la ciudad. Fue diseñado como un lugar de encuentro en medio del centro urbano de la capital antioqueña, con un claro carácter lúdico pues su nombre es una invitación para que los visitantes interactúen con el lugar y con el resto de ciudadanos.

Su construcción se terminó en el año 2000 y desde entonces se convirtió en uno de los parques públicos más queridos por los paisas. Niños y adultos se quitan los zapatos y disfrutan de las fuentes y escenarios del parque, que busca acercar a los habitantes de la ciudad a disfrutar del contacto con la naturaleza.



Parque de los Pies Descalzos

## ¿Por qué es importante informar su lista de medicamentos al momento de consultar al médico?



Cuando acudimos al médico en busca de mejorar nuestro estado de salud, en el momento de la valoración clínica, además de describir los síntomas de la enfermedad que nos aqueja, es importante informar

oportuna y completamente los medicamentos que consumimos.

Esta información suministrada al momento de consultar al médico hace parte del proceso conocido como conciliación de medicamentos, donde el médico verifica los medicamentos que recibe el paciente en su casa y la que requiere de acuerdo a su condición clínica actual(1). En algunos casos ciertos medicamentos que se consumen ambulatoriamente son suspendidos o ajustados en su formulación. Realizar una adecuada conciliación y ser consciente de los cambios o no que se generan es importante ya que previene errores en el tratamiento(2).

Para llevar a cabo este proceso de la mejor manera es fundamental que el paciente y/o su cuidador principal tengan en cuenta las siguientes recomendaciones:

Al momento de consultar al servicio de urgencias es necesario tener un listado completo y exacto de la medicación que habitualmente consume incluyendo fitoterapéuticos (productos naturales), sin importar que sean para patologías diferentes a la causa de consulta, por ejemplo si se hospitaliza para una cirugía por apendicitis y habitualmente consume medicamentos para la presión debe informarlo teniendo en cuenta las dosis y la frecuencia.

Si es posible y más adecuado para precisar la información suministrada, presentar al momento de consultar las fórmulas médicas actualizadas de los medicamentos que se consume, en las cuales se incluya nombre, forma farmacéutica, dosis y frecuencia, ya que hay algunos medicamentos pueden tener nombres similares y ser objeto de confusión al suministrar la información.

No ingerir por cuenta propia ningún medicamento sin informar al equipo de salud.

Al momento del alta o terminar la consulta es muy importante verificar cuales de los medicamentos que

consumía antes debe seguir tomando y cuales no.

1. Española de Farmacia Hospitalaria y Programa SEMES-Seguridad Paciente de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias. 27 de octubre de 2012



1. National Patient Safety Goals | Joint Commission [Internet]. [citado 8 de septiembre de 2014]. Recuperado a partir de: [http://www.jointcommission.org/standards\\_information/npsgs.aspx](http://www.jointcommission.org/standards_information/npsgs.aspx)
2. Calderón Hernanz B, Oliver Noguera A, Tomás Vecina S, Baena Parejo MI, García Peláez M, Juanes Borrego A, et al. Conciliación de los medicamentos en los servicios de urgencias. Sociedad

# CUIDA TU EQUIPO



## Forma incorrecta de sujetar el portátil



Al momento de coger el portátil, de esta forma estamos sujetos a que se dañe y/o se reviente la pantalla y que se nos caiga, arriesgándonos que por la caída se dañe el sistema operativo y tengamos pérdida de la información, recuerda que es un implemento de trabajo muy valioso y debe tratarse con mucho cuidado.

## Formas correctas de sujetar el portátil

Estas son algunas de las formas de cómo debemos desplazarnos para evitar daños .



## Recuerda que al no apagar los equipos diariamente nos pasa lo siguiente :

- El PC se torna lento en todas las aplicaciones
- El escáner e impresora se bloquea y no nos permite escanear o imprimir y esto retrasa el trabajo.



Recuerda que los implementos de trabajo como cargadores de portátil, mouse, teclados, guayas, cables etc. son para el uso diario y ayuda a mejorar la comodidad por ende debemos poner cuidado en no extraviarlos y/o dañarlos.

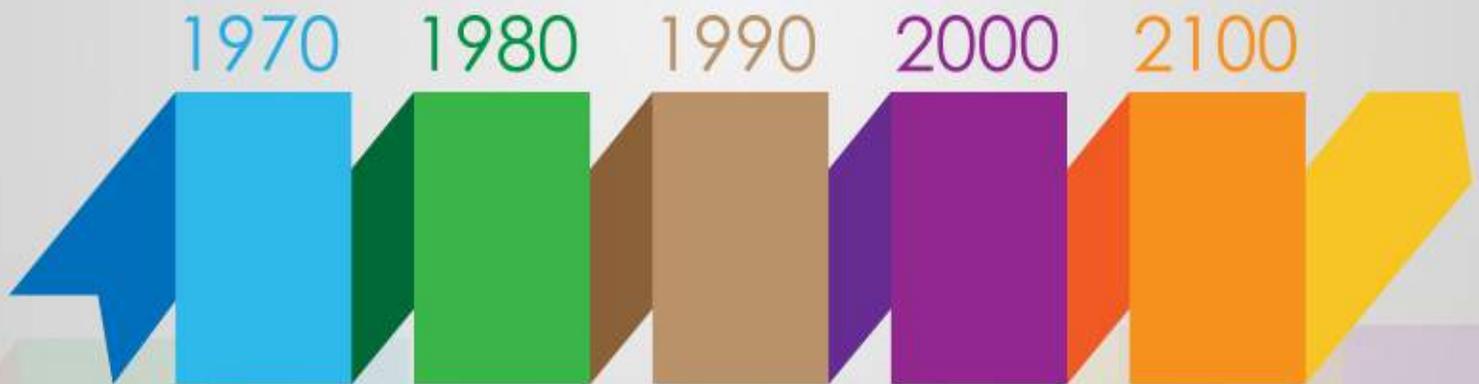




La felicidad es la ruta,  
no el destino

La razón por la que las personas encuentran que es tan difícil ser feliz es porque siempre ven el pasado mejor de lo que fue, el presente peor de lo que es y el futuro menos solucionado de lo que estará.

- Marcel Pagnol



Fuente:

INSTITUTO  
DE CIENCIAS DE LA  
FELICIDAD.

UNIVERSIDAD  
TECMILENIO.

Psicología Positiva para tu bienestar

# RENOVAMOS NUESTRO COMPROMISO CON LA CALIDAD

Nuestro Hospital continúa fortaleciendo su compromiso con la calidad en todos sus procesos, buscando la seguridad para sus pacientes, colaboradores y el medio ambiente, por esto y buscando la mejora continua, en 2014 fuimos recertificados bajo las normas NTC ISO14001 , NTC ISO 9001 y OHSAS 18001.



Nicolás Atehortúa (Ingeniero Industrial), Nidia Patricia Torres (Jefe de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental) y Dora Quinchia (Jefe de sección Urgencias) recibieron los certificados de renovación en representación del Hospital.

Esta recertificación se obtiene gracias al compromiso y gestión de nuestros colaboradores y nos compromete con el mantenimiento de altos estándares que se reflejan en la calidad y seguridad en atención.

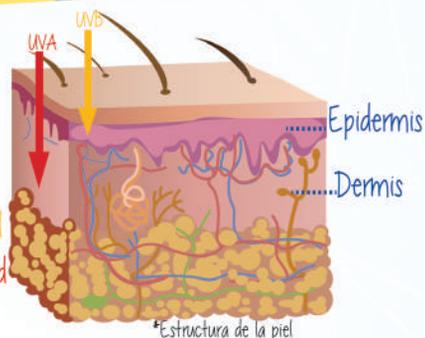
# Sol solecito cuidate un poquito

¿Por qué el sol es tan malo para la piel?

Peligro

Los rayos UVA y UVB lesionan las células de la piel.

Generando arrugas tempranas, manchas y cáncer de piel



Los rayos UVB ponen más roja la piel  
Los rayos UVA alcanzan más profundidad

Peligro



Las cámaras para broncearse usan también rayos ultra violeta

¿Son entonces más seguras las cámaras para broncearse?

NO

Peligro

## Factores de riesgo del cáncer de piel

\*Tener la piel blanca, pelo rojo o rubio

\*Broncearse frecuentemente al sol o en cámaras bronceadoras

\*Tener los ojos claros

\*Haber tenido una insolación

\*Trabajar o jugar en ambientes abiertos

\*Quemarse fácilmente al exponerse al sol

\*Tener familiares con cáncer de piel

\*Exponerse al sol mucho tiempo en la niñez

\*Tener muchos lunares, pecas o marcas de nacimiento

## Recomendaciones

\*Utilice diariamente después de bañarse protector solar en las partes que no lo cubre la ropa, con un factor mínimo de 15

\*Si va estar expuesto al sol por una cantidad de tiempo prolongada repita la aplicación del antisolar

\*Aplique el bloqueador solar 30 minutos antes de exponerse al sol

\*En los días nublados el sol es igual de fuerte

\*En las vacaciones en la playa o al aire libre, aplíquese bloqueador cada 2 horas en todo el cuerpo, enfatizando las partes expuestas

efr

# ¡LA NAVIDAD INVADIÓ NUESTRO HOSPITAL!

La Navidad estuvo recorriendo nuestro Hospital, llenándonos de alegría y magia. Iniciamos las celebraciones el 10 de diciembre con un almuerzo especial para los jubilados de nuestro Hospital.



El 11 de diciembre continuamos la celebración con los colaboradores de las empresas de servicios delegados quienes apoyan y acompañan las actividades de nuestro Hospital.

En este almuerzo tuvimos la oportunidad de compartir un rato muy agradable, premiamos la creatividad de los pesebres, rifamos detalles especiales y lo más importante vivimos juntos la Navidad.



**¡Agradecemos especialmente a las empresas de servicios delegados y a sus colaboradores por la gran participación, integración y excelente comportamiento en esta actividad!**

# efr

Luego, el 12 de diciembre, un viejito alegre y bonachón, acompañado de mamá Noel, un duende y un alegre reno, estuvieron recorriendo el Hospital piso por piso repartiendo amor y felicidad, comimos noche buena, recibimos maravillosas anchetas, conocimos los pesebres ganadores del concurso de pesebres 2014 y el espíritu de la Navidad, que este año llegó en alegres y hermosos carros, invadió nuestros corazones.





Este fue el inicio de la Navidad, una época maravillosa que nos llena de amor para vivir este nuevo año, agradecemos a todas las personas que hicieron posible esta celebración y que en el 2014 conservaron una sonrisa no solo en el rostro sino también en el Alma.

Deseamos a todos los colaboradores, sus familias y amigos del Hospital que el 2015 esté lleno de bendiciones y que todos sus propósitos se hagan realidad.



Puedes encontrar todas las fotos en nuestra intranet- efr- galería.

# EL PROGRAMA SOCIAL CULMINA SU EJECUCIÓN EN SANTA FÉ DE ANTIOQUIA



Participantes del Programa Social de nuestro Hospital y del Hospital San Juan de Dios.

En el año 2014 el Programa Social ejecutó el 100% de las actividades propuestas en el municipio de Santa Fe de Antioquia.

Se llevaron a cabo jornadas de educación y actualización de conocimientos especializados en salud, dirigidos a agentes de salud del Hospital San Juan de Dios; líderes comunitarios, docentes del área rural y comunidad en general, en diversos temas, como:

*manejo de trauma, manejo de heridas, manejo integral de la diabetes, manejo del dolor lumbar, plan hospitalario de emergencias, servicio trascendente, manejo de residuos hospitalarios, pasantías en calidad e infecciones hospitalarias y facturación.*

Además, se contamos con la participación de nuestro Director, el Dr. Andrés Aguirre Martínez, quien compartió con los destinatarios las conferencias de Humanización del servicio y Gestión por valores.

En total fueron **464** beneficiados, con una inversión aproximada de **\$154.778.385**.

Agradecemos a los colaboradores que hicieron parte de esta etapa del Programa:

Dr. Juan Guillermo Montoya, Dr. Johnayro Gutierrez, Dr. Alfredo Constaín, Dra. Mayla Perdomo, Dra. Nidia Patricia Torres, Dra. Gloria Medina, Dr. Alfredo Caballero, Enfermera Diana Mójica, Enfermera Paula Rojas, Enfermera Viviana Medina, Enfermera Luz María Mazo, Enfermero Edwin Vasquez, Nutricionista Alejandra Restrepo, Ingeniero Nicolas Atehortúa, Ingeniero Gustavo Adolfo Gutierrez, y Auxiliar Financiera Luz Edith Vásquez.



Taller Plan Hospitalario de Emergencias.



Taller Manejo de Traumas y Heridas



Nutrición y Manejo Integral de Diabetes

Catalina Betancur Duque  
Coordinadora de Responsabilidad Social

## CAPELLANÍA



Imagen tomada de: [www.elhorizonte.mx](http://www.elhorizonte.mx)

# REFLEXIÓN DEL PAPA FRANCISCO AL FINALIZAR EL AÑO

El apóstol Juan define el tiempo presente de modo preciso: «Es la última hora» (1 Jn 2, 18). Esta afirmación — que se hace presente en la misa del 31 de diciembre— significa que con la venida de Dios en la historia estamos ya en los tiempos «últimos», después de los cuales el paso final será la segunda y definitiva venida de Cristo. Naturalmente, aquí se habla de la calidad del tiempo, no de la cantidad. Con Jesús vino la «plenitud» del tiempo, plenitud de significado y plenitud de salvación. Y ya no habrá otra nueva revelación, sino la manifestación plena de lo que Jesús ya ha revelado.



En este sentido estamos en la «última hora»; cada momento de nuestra vida no es provisional, es definitivo, y cada una de nuestras acciones está llena de eternidad; en efecto, la respuesta que damos hoy a Dios que nos ama en Jesucristo, incide en nuestro futuro.

La visión bíblica y cristiana del tiempo y de la historia no es cíclica, sino lineal: es un camino que va hacia una realización. Un año que pasó, por lo tanto, no nos conduce a una realidad que termina sino a una realidad que se cumple, es un ulterior paso hacia la meta que está delante de nosotros:

una meta de esperanza y una meta de felicidad, porque encontraremos a Dios, razón de nuestra esperanza y fuente de nuestra felicidad.

Mientras llega al término el año 2014, recojamos, como en una cesta, los días, las semanas, los meses que hemos vivido, para ofrecer todo al Señor. Y preguntémonos valientemente: ¿cómo hemos vivido el tiempo que Él nos dio? ¿Lo hemos usado sobre todo para nosotros mismos, para nuestros intereses, o hemos sabido usarlo también para los demás? ¿Cuánto tiempo hemos reservado para estar con Dios, en la oración, en el silencio, en la adoración?

Esta tarde concluimos el Año del Señor 2014 agradeciendo y también pidiendo perdón. Las dos cosas juntas: agradecer y pedir perdón. Agradecemos todos los beneficios que Dios nos ha dado, y, sobre todo, su paciencia y su fidelidad, que se manifiestan en la sucesión de los tiempos, pero de modo singular en la plenitud del tiempo, cuando «envió Dios a su Hijo, nacido de mujer» (Gal4, 4). Que la Madre de Dios, en cuyo nombre iniciaremos mañana el nuevo tramo de nuestra peregrinación terrena, nos enseñe a acoger el Dios hecho hombre, para que cada año, cada mes, cada día esté lleno de su eterno Amor. Así sea.

**Capellán Jaime Alberto López M.**  
**Capellán Alejandro Trujillo**



## FORTALECEMOS NUESTRAS COMPETENCIAS



El 10 de diciembre de 2014 tuvimos la oportunidad de celebrar con 40 Colaboradores que se graduaron en diferentes titulaciones y competencias gracias al convenio entre el SENA y nuestro Hospital.

¡Felicitaciones! 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.

### Graduandos en Operario en Transporte de pacientes, insumos y equipos hospitalarios

- David Mauricio Bolivar Agudelo
- Santiago Escobar Londoño
- Andrés Felipe Henao López
- Silvia Hernández Silva
- Libi Yomaira Giraldo Giraldo
- Paula Andrea González Gómez
- Heidy Montoya Quinchía
- Hugo de Jesús Sosa Henao
- Jhon Fredy Vanegas Bedoya



## Graduandos como Técnicos Profesionales en Servicios Farmacéuticos

- Jessica María Calle Tavera
- Yuliana Andrea Ceballos Flórez
- Yuly Andrea Franco Serna
- Nubia Zoraida Giraldo Zapata
- Ángela María Guzmán Úsuga
- Anadila Higueta Torres
- Alicelida María Jaramillo
- Yeferson Alexis Piedrahita Calle
- Beatriz Elena Ruiz Mejía
- Juan David Sepúlveda Morales
- Maryerli Valencia Rodríguez



## Certificación Norma de Competencia: "Orientar a la persona según el servicio solicitado, de acuerdo con portafolio de servicios institucional y normativa en salud vigente."

- Jorge Mario Acevedo Oquendo
- Natalia Aguinaga Murillo
- Juliana María Arango Gallego
- Juliana Andrea Bedoya Macías
- Kelly Andrea Callejas López
- Natalia Giraldo Henao
- Leidy Johana Londoño Betancur
- Tatiana Londoño Echavarría
- Maria Yanet López Acosta
- Luisa Fernanda Manrique Giraldo
- Isabel Cristina Marín Otálora
- Mónica Carmenza Maya Cano
- Luz Stella Monsalve Londoño
- Sandra Yolima Ortiz Ríos
- Luz María Puerta Valencia
- Beatriz Roldán Cano
- Yessica Saldarriaga Herrera
- Jhoana Andrea Silva Guisao
- Shirley Andrea Torres González
- Cynthia Pamela Yepes Correa



# efr

## CUIDARTE, NUESTRO MEJOR COMPROMISO

Desde la sección de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental se reconoce el interés de los colaboradores por el autocuidado, fortaleciendo así su calidad de vida y manteniendo su bienestar en el trabajo.

### TU BUEN COMPORTAMIENTO TE PREMIA

Durante los meses de agosto y septiembre los siguientes colaboradores se destacaron por su compromiso con la seguridad, lo que se ve reflejado en la protección de su vida e integridad.



**Adriana María Cadavid**  
Urgencias



**Diana Lucía Restrepo**  
UCCP



**Gloria Isbel Gallego**  
Urgencias



**Idalia Taborda**  
Pediatría Sur



**Irleny Taborda**  
Radiología



**Juan Pablo Sierra**  
CX



**Natalia Ochoa**  
CX



**Nora Elisa Quintero**  
Cancerología



**Sandra Ríos**  
Consulta Externa



**Yessica Henáo**  
Pediatría Norte



**Yulia María Calle**  
Central

Además de estos colaboradores fueron reconocidos:

- 3 Norte: Geraldly Flórez
- 4 Sur: Luz Janeth Colorado
- 7 Sur: Alicia Muñoz
- 7 Norte: Paola González
- 8 Sur Lucelly Osorno
- 8 Norte: Diana García
- UTPH: Elva Velásquez
- 9 Sur: Lucina Machado
- UCIA: Carolina Acosta.
- UCIA : Maira Tamayo.
- UCIA: Angela María Correa.
- 4 NORTE: Luisa Lopera Montoya

## RECONOCIMIENTO CERO ACCIDENTES, REPORTE DE INCIDENTES Y ACCIONES DE PREVENCIÓN

En el mes de noviembre la UCCP, unidad de Hospitalización 5 sur y Cancerología, disfrutaron de una deliciosa torta como reconocimiento por cumplir la meta **Cero Accidentes**.



Cancerología



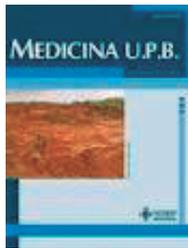
5 sur



UCCP

# ¡FELICITACIONES POR UN TERCER TRIMESTRE SIN ACCIDENTES!

## PUBLICACIONES DE NUESTROS COLABORADORES:



### *Síndrome antifosfolípido catastrófico*

Cristina Isabel Osorio Gutierrez, Andres Felipe Lotero Cadavid, **Carlos Alberto Cadavid Gutierrez - Médico de Cuidado Intensivo**

Medicina U.P.B. 32(1): 84 – 92

<http://revistas.upb.edu.co/index.php/Medicina/article/view/2132>



### *Manejo de la estenosis de uretra anterior con técnica combinada, reporte de 4 casos*

Adrián Ramiro Lopera Toro, María Raquel Hessen Gómez, Jorge Alejandro Gaviria, Diego Alberto Velásquez Ossa, **Federico Gaviria Gil - Médico Urólogo**

Revista Urología Colombia Vol XXII, No. 2: pp. 43-48, 2013

<http://www.urologiacolombiana.com/index.php?id=671>

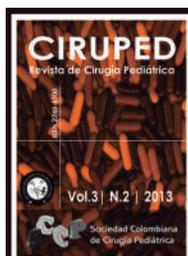


### *Struma ovarii con un foco de micro-carcinoma papilar variante folicular de tiroides: reporte de caso y revisión de la literatura*

**Johnayro Gutiérrez Restrepo -Medico Internista Endocrinólogo, Carlos Esteban Builes Montaña - Medico Internista Endocrinólogo y Alejandro Vélez Hoyos - Médico Patólogo**

Revista Chilena de Endocrinología y Diabetes 2013; 6 (3): 95-98

<http://www.soched.cl/Revista%20Soched/3-2013/2.pdf>

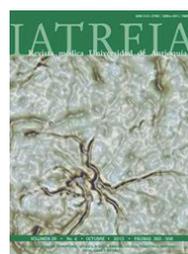


### *Enfermedades del meconio*

**Abraham Chams Anturi - Médico Cirujano Infantil, Mirian Natalia Herrera Toro - Médico Cirujano Infantil**

Ciruped VOL 3, N. 2, 2013

[http://www.ciruped.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=274&Itemid=215](http://www.ciruped.org/index.php?option=com_content&view=article&id=274&Itemid=215)



### *Esofagitis eosinofílica: estado actual*

Édison Muñoz Ortiz, **Fabián Juliao Baños - Médico Internista Gastroenterólogo**

Iatreia Vol 26(1) enero-marzo 2013

<http://www.iatreia.udea.edu.co/index.php/iatreia/article/view/13639/12133>



## LE INVITAMOS A PARTICIPAR EN NUESTRAS INVESTIGACIONES

## CONTAMOS CON DOBLE CERTIFICACIÓN

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

- Diabetes tipo 2 en niños
- Artritis reumatoidea
- Lupus eritematoso sistémico
- Vacunas
- Asma en adolescentes
- Colesterol alto
- Psoriasis

**¡Usted puede beneficiarse  
con su participación!**



Buenas Prácticas Clínicas  
en Investigación por el INVIMA  
Resolución 2011037232  
del 20 de septiembre de 2011



Realización de  
Investigaciones en Salud  
por el ICONTEC NTC-000-9001-2008  
registro número CO-211390-16  
del 27 de octubre de 2011

Si está interesado, nos puede contactar así

### 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: 317 783 2375

Correo electrónico: [investigaciones@hptu.org.co](mailto:investigaciones@hptu.org.co)

Página web:  
<http://www.hptu.org.co/investigacionescomunidad/>  
Medellín-Colombia



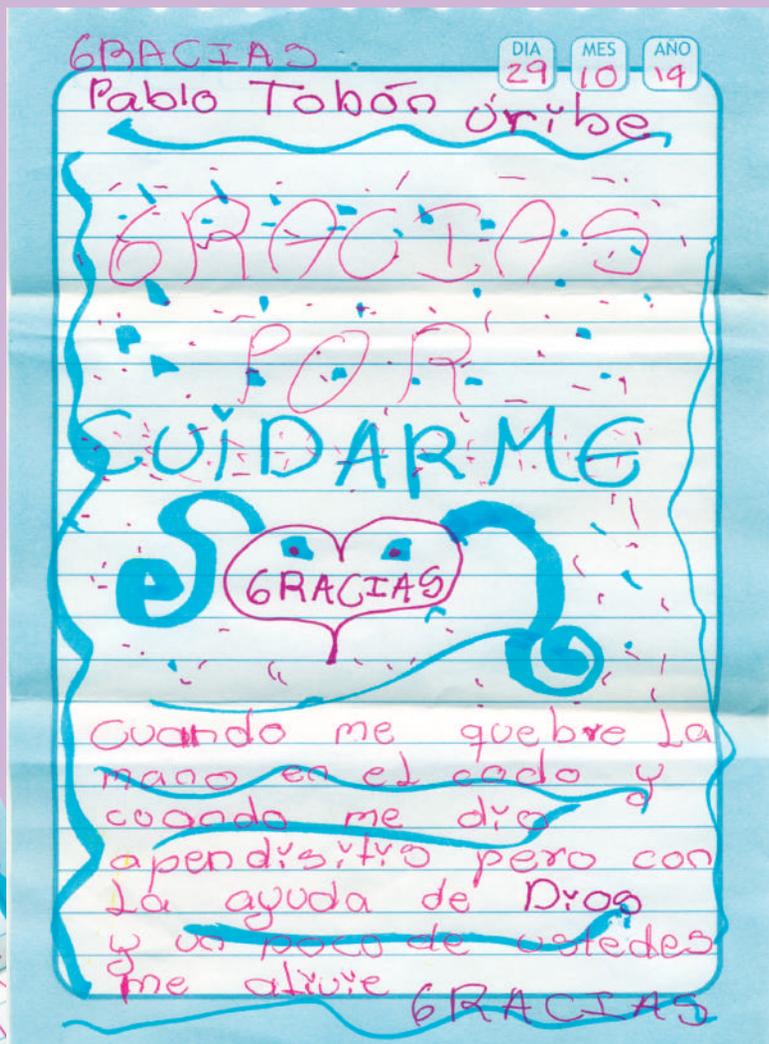
Primera Institución Acreditada con Excelencia



[www.hptu.org.co](http://www.hptu.org.co)

**EL HOSPITAL CON ALMA  
Pablo Tobón Uribe**

# NOS ESCRIBEN



Medellin, 26 de noviembre de 2014

Sres

**Hospital Pablo Tobón Uribe**

L.C

Queremos manifestarles nuestro agradecimiento inconmensurable por el trato respetuoso, profesional, humanizado y expedito, que recibimos durante este tránsito en calidad de enfermos. Hablamos en primera persona del plural, pues no cabe duda que es la familia la que enferma ante un percance en salud como el que tuvimos, y que sólo un hospital como este, es capaz de acoger a la familia enferma. La calidez en cada uno de los momentos en que nos acompañaron, y ese afecto solidario de una verdadera hermandad dejan claro, el porque esta institución hospitalaria es referente para la atención de alta complejidad en salud, con un trato humanista, en el difícil momento que atraviesa el sector a nivel nacional.

Hoy mas que nunca nos sentimos orgullosos de hacer parte de esta gran comunidad hospitalaria. La compasión con eficiencia científica evidencia, que no es un cliché afirmar que las instituciones son grandes, solo en la medida de la grandeza de las personas que la componen. Terminamos parafraseando fragmentos de un poema de Mario Benedetti:

"Me gusta la gente que vibra, que no hay que empujarla,  
que no hay que decirle lo que hay que hacer ni que lo  
haga, ... sino que lo sabe y lo hace... Me gusta la gente que  
piensa que el trabajo en equipo entre amigos, produce más  
que los caóticos esfuerzos individuales. Con gente como  
esa, me comprometo a lo que sea,  
ya que por haber tenido a esa gente, a  
mi lado me doy por bien retribuido"

Enteramente agradecidos,

Leonardo Mojica y familia

*Leonardo Mojica*  
*Abinito Calloquines Salas Santiago M. R.*  
*Gabriel Mojica R. Moisés Mojica R.*

## ¡GRACIAS POR ENTREGAR LO MEJOR!

Con el fin de reconocer la dedicación, experiencia, responsabilidad y entrega de nuestros colaboradores, celebramos los quinquenios del segundo semestre de 2014.

En esta oportunidad rendimos un homenaje a aquellas personas que durante 30, 25 y 20 años han acompañado la labor del Hospital y han puesto su vida al servicio de los enfermos.



### 30 años: Bodas de equidad

- Oscar Darío Saldarriaga Saldarriaga

### 25 años: Bodas de Amor

- Ana Libia Baena Rendón
- Luz Elena García Rendón
- David Andrés Espinal Botero
- Luis Vicente Syro Moreno
- Piedad Elena Álvarez Vélez
- José Darío Mejía Correa
- Lorena Del Pilar Diossa Usma
- Roberto Ignacio Miranda Urrego
- Myriam Arias Arcila
- Héctor Augusto Ossa Ossa
- Marta Cecilia González Vásquez

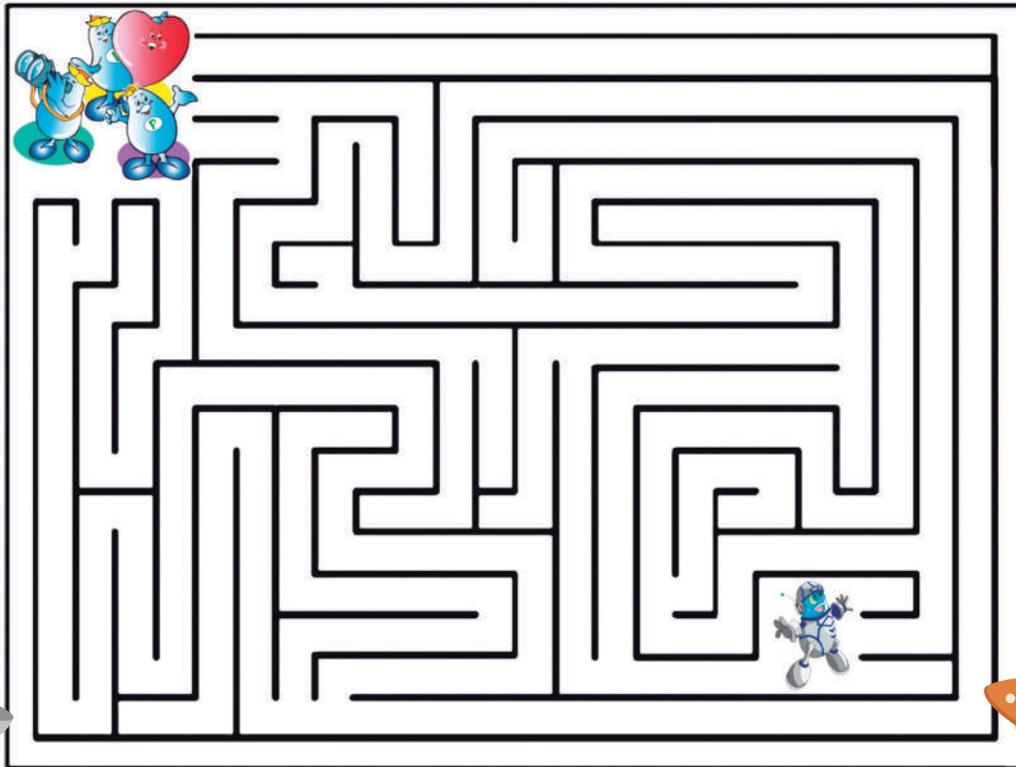
### 20 años: Bodas de Liderazgo

- Sandra Yolima Ortiz Ríos
- Dora Aleida Ríos Zuluaga

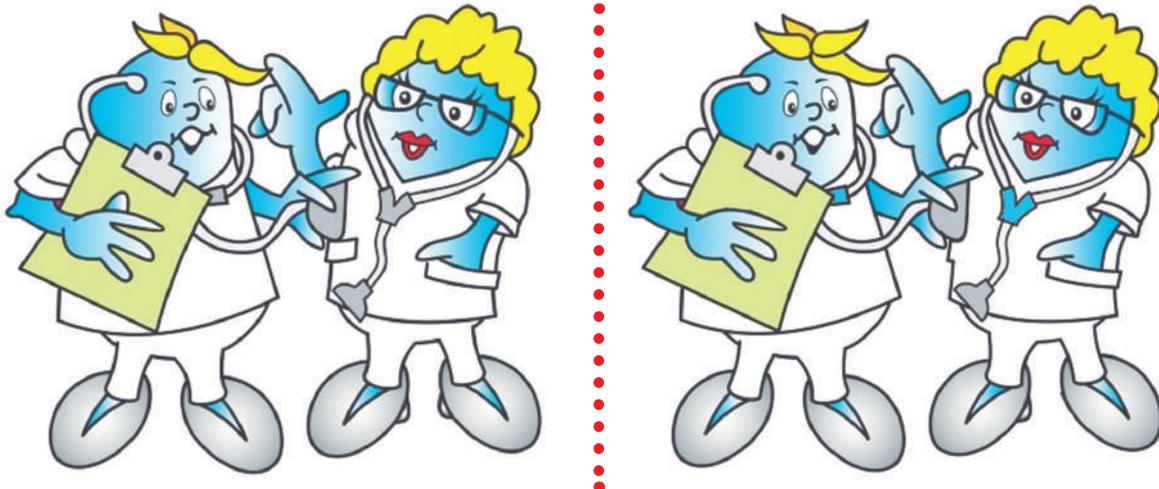
- Silvia Hernández Silva
- Liliana María Balbín Medina
- Ana Islendi Uribe Escudero
- Francisco Javier Ramírez Carvajal
- Robinson Casas Velandia
- Olga Lucía Murillo Osorio
- Antonio José Lopera Upegui
- Erika María Muñoz Osorio
- Dora Ligia Castrillón Ruiz
- Gloria María Ruiz Rengifo
- Catalina Barrera Aristizábal
- Gloria Cecilia Santamaría Vélez
- Olga Cecilia Echavarría Arenas
- Beatriz Eugenia Quiceno Hernández
- Victoria Eugenia Eusse Bernal
- Luz Elena Osorio Rodríguez
- Mónica Isabel Serna Sánchez
- Sandra Marcela Bustamante Soto
- Astrid Janeth Osorio Herrera

## ACTIVIDADES

Ayuda a Pablito vestido con su traje espacial a recorrer el universo para encontrarse con sus amigos que lo esperan con un fuerte abrazo.



Las siguientes imágenes parecen iguales, pero no lo son.  
Encuentra seis diferencias entre una y otra.





## LA RECETA DE PAPÁ NOEL



Tome doce meses que estén bien maduros. Vea que estén limpios de amargos recuerdos, de odio y rencores.

Límpielos cuidadosamente de pegajosa malevolencia y quíteles cualquier mancha de mezquindad y pequeñez.

Vea que en estos meses no quede nada del pasado y téngalos tan frescos y limpios como cuando salieron del gran almacén del tiempo.

Corte esos meses en treinta partes iguales. Esa cantidad rinde 365 porciones.

No trate de cocinarlo todo a la vez, prepárelo día a día de la siguiente manera.

### PONGA EN CADA UNO DE ELLOS:

- 12 partes de fe
- 11 partes de paciencia
- 10 partes de entusiasmo
- 9 partes de trabajo
- 8 partes de esperanza
- 7 partes de fidelidad
- 6 partes de libertad
- 5 partes de amabilidad
- 4 partes de descanso
- 3 partes de oración (no omita este ingrediente o echaría a perder el gusto de su receta)
- 2 partes de meditación
- 1 parte de resolución bien seleccionada

### AGREGUE:

Una cucharada de espiritualidad, un poco de esparcimiento, un poquito de simpleza y una taza bien limpia de buen humor.

Añada a todo esto amor al gusto, mezcle con una buena dosis con sonrisas y después sívalolo con una salsa de serenidad y altruismo.

Esta receta es de excelentes resultados en cualquier parte de la tierra.

## ¡GRACIAS POR AYUDARNOS A CRECER!

En diciembre el programa de reconocimientos de nuestro Hospital brindó un homenaje a los colaboradores que durante el año contribuyeron en la creación y transmisión de conocimiento, a través de la generación de contenidos y a formación de equipos de trabajo bajo las modalidades presencial y virtual.

### A ellos muchas gracias:

Ana Lucía Arango Ruiz  
 Ana María Solano Giraldo  
 Andrés Felipe Valencia Quintero  
 Ángela María Arias Arango  
 Anny Julieta Rodríguez Ramírez  
 Aychel González Marín  
 Camilo Enrique Gómez Rojo  
 Carmenza Páez Arcía  
 Catalina Duque Oquendo  
 Diana Carolina Sierra Pérez  
 Diana Elizabeth Betancur Cadavid  
 Diana Yazmín Copete López  
 Elizabeth Correa Grisales  
 Erika Alejandra Del Río Crespo  
 Flor Janeth Giraldo Sánchez  
 Gloria Lucía Medina Gallego  
 Janeth Viviana Duque Zapata  
 Juliana Andrea Soto Gómez  
 Julio César Calderón Jiménez  
 Luz María Mazo Monsalve  
 Luz Marina Duque Gómez

Luz Yeidy Aristizábal Henao  
 Margarita María Marín Puerta  
 María Helena Restrepo Restrepo  
 María Isabel Martínez Volkmar  
 María Luisa Escobar Martínez  
 Mónica Patricia Valderrama Maya  
 Myriam Arias Arcila  
 Nora Helena Saldarriaga Cartagena  
 Olga Luz Sampedro Tobón  
 Paola Andrea Urrego Londoño  
 Paula Andrea Berrío Molina  
 Paula Andrea Cañaverall Londoño  
 Paula Andrea Moreno Quiroga  
 Paula Andrea Zapata López  
 Sandra Milena Ruíz Muñoz  
 Sergio Castañeda Garcés  
 Sergio Suárez García  
 Viviana Medina Cardona  
 Yeny Patricia Pineda  
 Yomaira Bejarano Arboleda





## NUESTRO HOSPITAL EN MEDIOS

Nuestro Hospital es una de las historias presentadas por Bancolombia en Discovery Channel durante el programa Misión Innovación.

Por primera vez, la serie 'Misión Innovación' de Discovery Channel utiliza un caso colombiano para destacar cómo una organización genera bienestar en la sociedad gracias a sus estrategias de inclusión financiera.

Nosotros somos uno de los 3 casos presentados. En la serie se muestra como a través de la expansión de nuestra ALMA con el Plan de Desarrollo Integral podremos prestar más servicios de alta complejidad a la sociedad llegando a más colombianos con servicio de calidad.



Backstage producción video Discovery Channel Misión Innovación

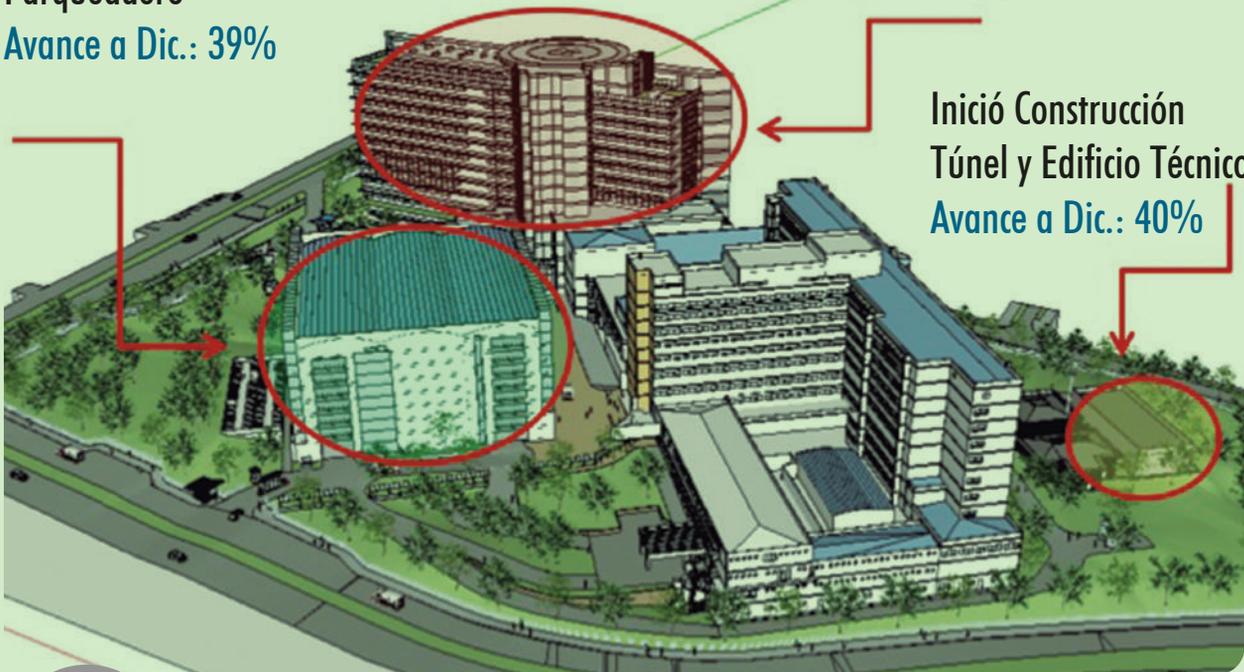
# PLAN DE DESARROLLO INTEGRAL

## AVANCE TOTAL DEL PROYECTO 23 %

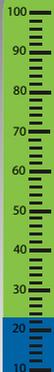
Inició Construcción  
Edificio  
Parqueadero  
Avance a Dic.: 39%

Inició Construcción  
Edificio Torre A  
Avance a Dic.: 13 %

Inició Construcción  
Túnel y Edificio Técnico  
Avance a Dic.: 40%



Avance de la obra del 23%



Vista general Torre A



Vista general parqueaderos



Vaciado de columnas Edificio Técnico

## NOS IMPULSAS A CRECER



## Nuevos diplomados en Bioética Clínica

El pasado 11 de diciembre celebramos la graduación de la VIII cohorte de la diplomatura en Bioética Clínica en convenio con la Universidad Pontificia Bolivariana.

Este diplomado recoge las posibilidades que la interdisciplinariedad y la investigación aplicada le permiten, combina y flexibiliza la utilización de diversas metodologías de acuerdo a los diferentes públicos que atiende y cualifica a nuestros colaboradores con la mayor rigurosidad para la atención con calidad en la alta complejidad basándose en la ética cristiana y promoviendo el servicio con Alma.

### Felicitaciones a los nuevos diplomados:

- Adriana Patricia Ortiz Cano
- Ana Cristina Hernández Herrera
- Ana Cristina Montoya Arboleda
- Ana Lucía Jaramillo Valencia
- Ana Lucia Pérez V.
- Carolina Giraldo Alzate
- Claudia Lucía Arroyave Hoyos
- Cruz Eugenia Zabala Granda
- Diana Patricia Cárdenas Cuervo
- Diana Patricia Taborda González
- Gustavo Alexander González Muñoz
- Jairo Daniel Cortés Ramírez
- Jose Fernando Agudelo Mejía
- Juan David Ramirez Quintero
- Juan Esteban Franco Mejía
- Juan Sebastián Patiño Hurtado
- Juliana Vega Miranda
- Laura Maria Ceballos Ramírez
- Catalina Zapata Correa
- Lylliam Amparo Cadavid Martínez
- María Luisa Escobar Martínez
- María Patricia Londoño
- María Yaqueline Ocampo Gómez
- Marizabel Castrillón Restrepo
- Paola Andrea Urrego Londoño
- Rafael Moscarella Vélez
- Sandra Milena Grass Galvis
- Sandra Patricia Leal Tirado
- Saúl Cuartas Torres

Durante la ceremonia María Yaqueline Ocampo brindó una palabras de agradecimiento en representación del grupo:

"Hoy culmina un proceso de apredizaje, de revisualización de la vida y del actuar de cada uno de nosotros en las diferentes situaciones a las que estamos enfrentados en el ejercicio de la profesión, el diplomado de bioética nos permitió conocer aspectos que suceden en el mundo alrededor de la vida humana que jamás pensamos que existían, nos permitió ser críticos y reflexivos en el actuar con los pacientes que son nuestra razón de ser: en la atención, al ingreso, en terapias, en investigación, en la realización de procedimientos, en el cuidado, al dar malas noticias, en el acompañar en los procesos al inicio y al final de la vida, para lograr aportar a la humanización de los servicios de salud.

Agradecemos muy especialmente a la Dra. Gloria Naranjo por su acompañamiento y dedicación al grupo, a la jefe María Luisa Escobar por su excelente coordinación del grupo, a las directivas del Hospital y de la Universidad Pontificia Bolivariana por facilitar convenios para estos espacios de aprendizaje, a los docentes que a lo largo de este tiempo nos brindaron su conocimiento y experiencias; a cada uno de los jefes de área o sección que nos eligieron dentro de su equipo de trabajo para que este año nosotros disfrutáramos de este diplomado. Un Dios les pague"

## NUESTRO CONCURSO DE CUENTO

El 12 de diciembre premiamos a los ganadores de la XV versión de "Cuéntanos tu cuento" nuestro concurso de cuento corto, en ellos se calificó el impacto de la historia, creatividad, secuencia narrativa, personajes, espacio y tiempo, interés que despierta la lectura a partir del título planteado, redacción y ortografía.

Los ganadores fueron:

### Nivel 1: 7 a 11 años

El gran sueño de Togo. Tomás Jaramillo Henao

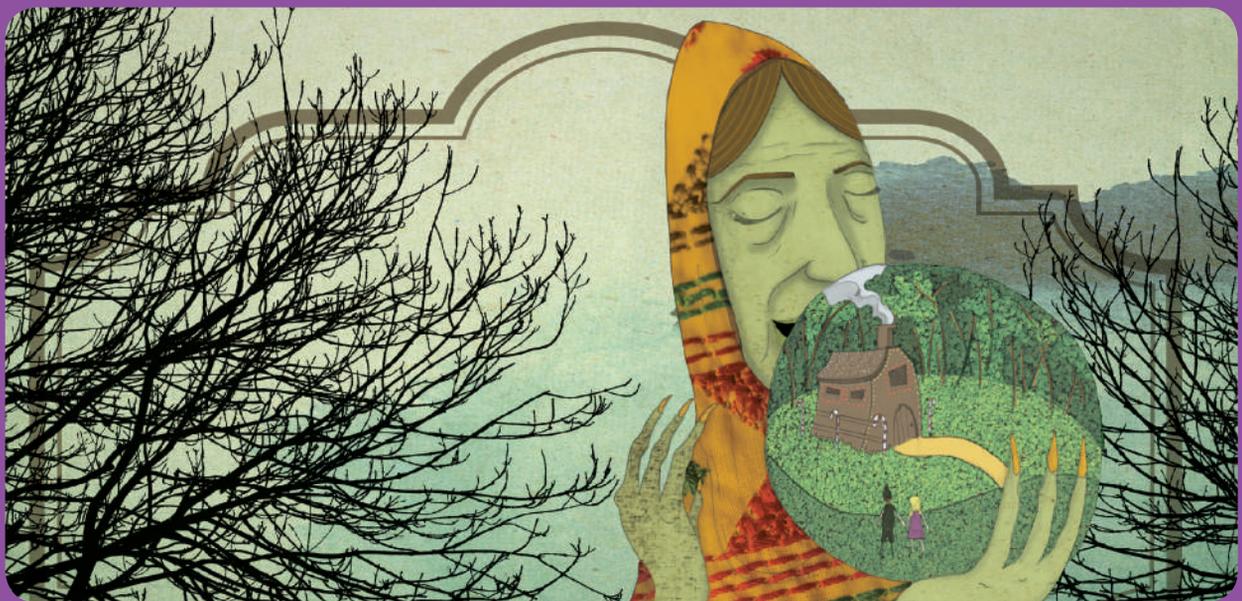
### Nivel 2: 12 a 15 años

La isla de la venganza. María Camila Cuadros Restrepo

### Nivel 3: Adultos

La aventura del náufrago. Juan David Balvin Restrepo

A ellos felicitaciones y muchas gracias a los demás participantes.



## INGRESOS

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

**María Isabel Gómez Cataño**  
Enfermera en Urgencias

**Teresita Eugenia Martínez Restrepo**  
Médica Fisiatra

**Sirley Andrea Valencia Londoño**  
Enfermera en Cuidado Crítico Adulto

**Joanna Patiño Espinal**  
Enfermera en Cuidado Crítico Adulto

**Daniel Ríos Zuluaga**  
Estudiante en Práctica en Logística de Suministros

**Angela Yanneth Restrepo Garcés**  
Enfermera en Hospitalización Adulto

**Doriana Catalina Martínez Benítez**  
Enfermera en Hospitalización Adultos

**Yamile Vélez Bernal**  
Enfermera en Hospitalización Adulto

**Camilo Lain Negrete Álvarez**  
Médico General de Planta

**Sebastián Restrepo Quintana**  
Estudiante en Práctica en Logística de Suministros

**Yeimi Yuleima Ossa Isaza**  
Estudiante en Práctica en Centro de Documentos

**Sara Ruiz Mejía**  
Estudiante en Práctica Departamento Jurídico

**Felipe Trujillo Narváz**  
Auxiliar de Activos Fijos

**Jhonathan Reina Alzate**  
Médico General de Planta

**Lady Johanna Hernández Zapata**  
Médica Pediatra Reumatólogo

**Stephany Andrea Preston Velásquez**  
Enfermera en Hospitalización Pediatría

**Paola Andrea Serna Toro**  
Enfermera en Hospitalización Adulto

**Natalia Andrea Ríos Villa**  
Médica Pediatra

**Janeth Eugenia Lievano Daza**  
Enfermera en Cirugía

**Karen Julieth Sierra Betancur**  
Auxiliar de Enfermería en el Laboratorio

**Sara María Velez Londoño**  
Enfermera en Urgencias

**Catalina Arboleda Arenas**  
Enfermera en Hospitalización Adulto

## RETIROS

Agradecemos el tiempo dedicado a nuestra Institución a:

**Sara Melissa Castillo Velásquez**  
Estudiante en Práctica Departamento Jurídico

**Darly Vanessa Montoya Londoño**  
Estudiante en Práctica

**Sebastián Osorio Guzmán**  
Fisioterapeuta

**Linda Daniela Osorio Sánchez**  
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Adulto

**Wilmer Eliecer Baena López**  
Estudiante en Práctica Técnico Laboral Auxiliar en Enfermería

**Viviana Marcela Grisales Pérez**  
Estudiante en Práctica en Relaciones Humanas

**Astrid Norela Lenis Rodríguez**  
Secretaria Auxiliar en Unidad Oncología

**María Nohelia Ortiz Villa**  
Tecnóloga en Radiología e Imágenes Diagnósticas

**Leidy Bibiam Zapata Villa**  
Coordinadora Administrativa de Ayudas Diagnósticas

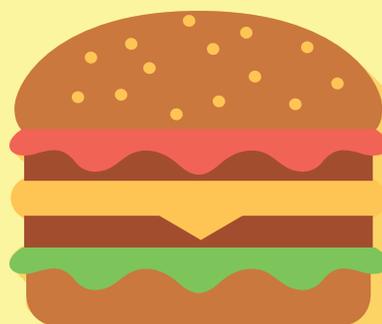
**Nasly Catherin Naranjo Giraldo**  
Estudiante en Práctica

**Valeria Palacio Vélez**  
Estudiante en Práctica

**Sara Marín Vásquez**  
Estudiante en Práctica

Después de los excesos de comida que nos representa la época navideña y Te presentamos estas dos ricas recetas como

# HAMBURGUESA DE LENTEJAS



Porciones: aproximadamente 6

## INGREDIENTES PARA LA “CARNE”

- 250 gramos de lentejas crudas
- 2 dientes de ajo
- 1 Cebolla cabezona blanca (puede ser roja si así lo prefieres ó una mezcla)
- 2 cucharadas de perejil liso
- ½ taza de pimentón
- 2 Huevos
- 60 gramos de avena
- 2 cucharadas de Aceite
- Sal
- Pimienta

## INGREDIENTES PARA EL EMPLATADO

- Pan de hamburguesa
- Salsas de su preferencia
- Lechuga
- Tomate
- Queso mozzarella en lonchita

## PREPARACIÓN:

1. Remoja las lentejas por 8 horas.
2. Una vez pasado el tiempo, cuela y lávalas bien.
3. Con la ayuda de un procesador de alimentos se trituran las lentejas en un bowl

hasta formar una masa fina. (si no tienes procesador puede utilizar licuadora).

4. Pica finamente la cebolla, los dientes de ajo, el pimentón, y el perejil. Agrégalos a la masa y mézclalos bien con la ayuda de una cuchara. Añade las dos cucharadas de aceite.
5. Incorpora la avena poco a poco a la mezcla, lo mismo que los huevos, mezcla bien y revisa que la consistencia pueda ser moldeada sin problemas con tus manos. Salpimienta a tu gusto.
6. En una sartén agrega unas gólicas de aceite, espera a que caliente y asa las porciones de “carne” de lenteja hasta que estén doradas por ambos lados. Una vez cocidas agrega el queso en lonchitas.
7. Procede a el armado de tu hamburguesa, agrega la lechuga, el tomate las salsas al pan y monta la “carne” de lentejas en el mismo.

### NOTA:

\* Esta receta puede ser modificada con cualquier vegetal de tu preferencia. Se puede sustituir la avena por miga de pan ó harina de trigo.

\* El tiempo de preparación no incluye el remojo.

\* La masa de lentejas que te sobre la puedes armar y congelar y ésta puede ser cocinada cuando lo prefieras.

Las vacaciones es bueno pensar en una dieta saludable y baja en calorías.  
una opción para que compartas en familia.

## BATIDO DE NARANJA, BANANO Y FRESA

Porciones: aproximadamente 4

### INGREDIENTES

- 1 banano
- 140 gramos de fresas (aproximadamente 20)
- El zumo de 2 naranjas
- 1 ½ tazas de yogurt natural
- ½ taza de hielo

### PREPARACIÓN:

Incorpora en la licuadora todos los ingredientes, mezcla y sirve inmediatamente.

ANA MARÍA RODRÍGUEZ  
COMUNICADORA DE PROYECTOS ESPECIALES  
MERCADERO



EN MIS PROPÓSITOS

DE AÑO NUEVEVO:

♥ AMAR ♥

A MI FAMILIA CON  
EL ALMA

[www.hptu.org.co](http://www.hptu.org.co)



EL HOSPITAL CON ALMA  
Pablo Tobón Uribe