

en familia

No. 393 - Marzo de 2015



8 de marzo, Día Internacional de la Mujer



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
8 de marzo, Día Internacional
de la Mujer



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

ISSN: 2390-0083

En esta edición usted encontrará los siguientes capítulos

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

■ EDITORIAL

Sobre la moda y el vestir

3

■ COMPROMISO SOCIAL Y LEGITIMIDAD

Regreso al trabajo del paciente con enfermedad cardíaca

4

Propósitos para el 2015 odontología

6

¿Confía plenamente en los medicamentos que consume?

8

Medellín y sus bibliotecas

11

Mitos sobre la lactancia materna

14

■ EFICIENCIA OPERACIONAL

Plan de Desarrollo Integral

30

■ CULTURA CON ALMA

Para conocerte mejor

16

Dengue y chukungunya

18

Celebramos los 25 años de nuestras jornadas Gilberto Londoño Mesa

20

Nueva York prohíbe envases de poliestireno expandido

22

Mis 5 momentos para la higiene de manos

24

Nuestro Comité de Convivencia Laboral se renueva

25

Tips uso de impresora Zebra

26

"Granito de Alma" el nuevo nombre de nuestro fondo de soporte humano

27

Nos escriben

28

Gracias por tu compromiso con nuestros pacientes

31

Mensaje del Papa Francisco para la cuaresma 2015

32

Positividad en tiempos de crisis

34

El PET CT

36

Actividades en familia

39

Ingresos y retiros

40

Huevos estrellados con pomodoro y chorizo argentino

42



SOBRE LA MODA Y EL VESTIR

Andrés Aguirre Martínez
Director General

Según el diccionario de la lengua española, el significado de la palabra espontáneo en su segunda y tercera acepción es: “que se produce sin cultivo o sin cuidados del hombre; que se produce aparentemente sin causa.” Puede entonces afirmarse que la espontaneidad pura no debería darse en el ser humano dado que las expresiones más humanas deben estar basadas en una libertad influida por la inteligencia y por valores como la prudencia. Con este preámbulo cabe analizar la moda y lo habitual del vestirse.

Molde, de donde sale la prenda, y moda, son palabras derivadas del latín “modulus” que significa: medida, modo, manera, moderación. Vestirse humanamente debe obedecer a un propósito, a un acto deliberado y pensado. La desmesura es despropósito y si la moda es manera, no debe ser cualquiera. Vestirse para el ser humano cumple tres objetivos: abrigarse, cubrirse y expresarse ante los demás. El cuerpo humano no está adaptado a la intemperie como lo está el del animal: el vestido es protección y adaptación al medio ambiente en que se vive, y en esa medida brinda comodidad. El vestido cumple una función de cubrirse ante la mirada de extraños, como reflejo de la dimensión íntima de la persona que se expresa a través del pudor; el exhibicionismo es degradación. Pero igualmente el vestido es expresivo. Hay colores que simbolizan el sentimiento: el que lleva luto, por ejemplo; la solemnidad de una ocasión,

invita a la formalidad del traje; la fiesta tiene igualmente su manera de presentarse; el oficio se refleja a través de simbolismos en la presentación personal; tiene también el oficio una influencia en el vestido, que posibilite el cumplimiento de una función y que propicie en los casos pertinentes, la protección. El vestido es usado como adorno, lo que a su vez es manifestación de un sentido estético y de un impulso natural que hace atrayente a lo bello, a lo armónico. La etiqueta y la ceremonia tocan con el uso de lo que se lleva puesto.

El modo de vestir debe pensarse y guiarse por tres criterios. La moda debe ser auténtica, verdadera y adecuada. Si el ser humano es singular, es natural que cada quien adquiera un cierto estilo en su presentación. Este estilo debe cuidarse. La prenda sino es la adecuada, termina siendo disfraz y hará de quien la porta, un payaso, objeto de burlas. Es fundamental aprender a vestirse: las texturas, los colores, el porte y ajuste de las prendas, son elementos que importan. El hombre es un generador de cultura, vive en una cultura y está llamado a cultivarse en todo lo que hace: el vestido no escapa a esta realidad.

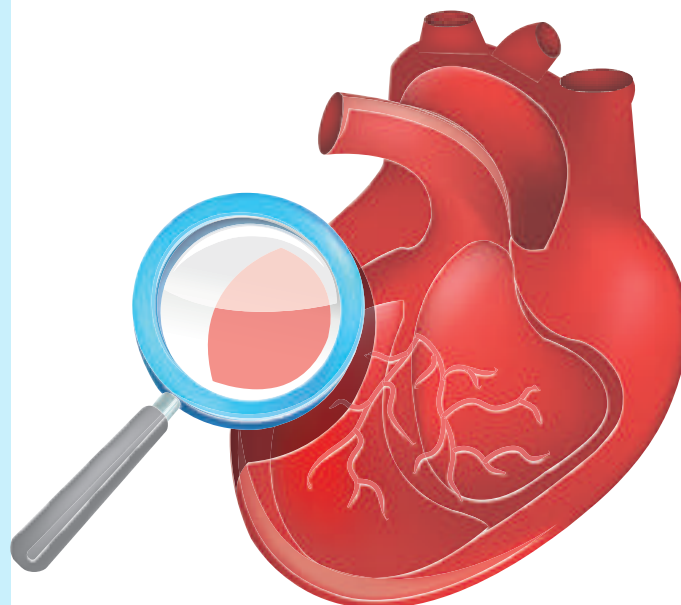
La elegancia es una manera de elegir y para elegir hay que pensar, saber y reflexionar. A las cosas se les tapa con una funda, pero el ser humano es la antípoda de una cosa. ☺

REGRESO AL TRABAJO DEL PACIENTE CON ENFERMEDAD CARDÍACA

Gracias al extraordinario avance experimentado por la medicina en las últimas décadas, los pacientes que sufren alguna enfermedad cardiovascular pueden disfrutar de una mayor esperanza de vida, y lo que es aún más importante, mejor calidad de la misma. Una de las consecuencias más notables de este progreso en el tratamiento de las personas diagnosticadas con este tipo de enfermedades, es su casi total capacitación para seguir desarrollando su actividad profesional habitual. Es importante saber que nuestra reincorporación laboral tras haber sufrido un episodio coronario suele producirse con absoluta normalidad, salvo en aquellos casos en que el cardiólogo lo desaconseje debido a la gravedad de las lesiones, las especiales características del trabajo o la exigencia física que éste requiera.

La reincorporación laboral se ve afectada por muy diversos factores, tanto cardiológicos como extracardiacos, resultando a veces estos últimos mucho más importantes:

- **Cardiológicos.** Tras haber sufrido un infarto o ser intervenido de cirugía coronaria, la vuelta al trabajo disminuye o se retrasa ante la persistencia de síntomas como angina de pecho, disnea o baja capacidad de ejercicio. Aun así, la posibilidad de movilizarse precozmente y la recepción de un alta hospitalaria temprana facilitan en gran medida la reincorporación laboral.
- **Psicológicos.** Cada vez disponemos de más datos sobre la importancia de los llamados factores psicológicos: los síntomas de depresión, ansiedad, sensación de "estar enfermo", el miedo, etc. Todos estos agentes



deben ser valorados, tratados y controlados por profesionales para conseguir que volvamos a nuestra vida diaria en las mejores condiciones.

- **Personales.** Otros factores a tener en cuenta son los relacionados con la edad, la situación económica, el tipo de trabajo, el sentirse a gusto o no con nuestra actividad laboral, el entorno familiar y social, etc. Incluso la situación socioeconómica del país, la región o la empresa, pueden facilitar o entorpecer la reincorporación de los trabajadores.
- **Rehabilitación.** Los programas de rehabilitación cardíaca aumentan las posibilidades de retomar la actividad profesional en mejores condiciones físicas y emocionales. Este tipo de unidades están integradas por diferentes profesionales de la salud (cardiólogos, psicólogos, fisioterapeutas, asistentes sociales, enfermeras), quienes realizan una valoración individualizada sobre el estado de cada paciente y les asesoran en su vuelta al trabajo.

La reincorporación laboral varía según las características de la cardiopatía. Vamos a repasar a continuación los principales grupos de enfermedades cardiovasculares:

» **Función ventricular:** Algunas cardiopatías pueden disminuir la capacidad del corazón para contraerse y funcionar correctamente. Habitualmente se valora la fracción de eyección de ventrículo izquierdo (FE) y se

representa como un porcentaje:

» **A.** Por encima de 50% se considera normal y permitiría al paciente volver a su trabajo.

» **B.** Entre el 30-50% la función del ventrículo izquierdo está moderadamente disminuida. El paciente podría reincorporarse a su trabajo si no requiere grandes demandas energéticas.

» **C.** Por debajo del 30% la función del ventrículo izquierdo está severamente deprimida. El cardiópata puede reincorporarse a actividades de baja demanda energética y que no impliquen riesgo a tercero.

» **Isquemia.** Se denomina isquemia a la falta de riego sanguíneo a un tejido u órgano del cuerpo. En este caso nos referimos al miocardio, el músculo que compone el corazón. La isquemia miocárdica aparece cuando existen placas de aterosclerosis en las arterias coronarias. Al estrecharlas se produce una disminución de la cantidad de oxígeno que ha de llegar al miocardio a través de la sangre. La isquemia puede producir alteraciones en la función del corazón.

» **Angina de pecho.** La isquemia del músculo cardíaco puede manifestarse como un dolor en el pecho, de características generalmente opresivas, que se denomina angina. Suele aparecer con los esfuerzos y desaparecer con el reposo. Su presencia puede limitar la actividad física, y por tanto, la vuelta al trabajo.

» **Disnea.** Se llama disnea a la sensación de falta de aire que surge habitualmente con los esfuerzos o, en casos más graves, incluso durante una situación de reposo. Puede presentarse como consecuencia de diferentes enfermedades del corazón, no sólo en la cardiopatía isquémica. En los casos severos impedirá la vuelta al trabajo, especialmente si requieren esfuerzo físico.

» **Arritmias malignas.** La presencia de alteraciones severas del ritmo cardíaco puede provocar síntomas como mareos, pérdida de conocimiento e incluso la muerte. Se tratan mediante fármacos o

con dispositivos que se implantan en el organismo (marcapasos o desfibriladores). Evidentemente, cuando las arritmias no están bien controladas y existe la posibilidad de que se reproduzcan, la incorporación a algunas actividades laborales estará limitada.

Estado psicológico:

Muchas enfermedades del corazón provocan ciertos efectos a nivel psicológico. En el caso de la cardiopatía isquémica, estos síntomas están perfectamente descritos. Hay constancia de que al sufrir un episodio cardiovascular agudo, por ejemplo un infarto de miocardio, suele ser frecuente desarrollar ansiedad y depresión durante los primeros días. Posteriormente, estos síntomas deben ir disminuyendo al mejorar el cuadro cardiológico, aunque también pueden aparecer otros como la negación de la enfermedad, que se produce cuando el paciente empieza a encontrarse bien y le surgen dudas sobre si realmente ha padecido un problema grave. En este último caso, existe riesgo de incumplimiento de las recomendaciones médicas (dieta, ejercicio, medicamentos) y de desatender el control de sus factores de riesgo.

Estas reacciones psicológicas tienen que ser evaluadas y controladas por profesionales de la salud, ya que la persistencia de los síntomas depresivos puede afectar a la evolución de la enfermedad isquémica y aumentar las recaídas y complicaciones. En estos casos, la reincorporación a una vida normal, incluyendo el trabajo, resulta aún más difícil.

Artículo recopilado y adaptado por Gustavo Alexander González Muñoz, Director Ejecutivo de la Corporación Corazón y Alma – Cordial

Fuente:

Corazón, F. E. (12 de 05 de 2010). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 10 de 02 de 2015, de <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/prevencion-secundaria/cardiopatia-isquemica/vuelta-al-trabajo.html>

PROPÓSITOS PARA EL 2015

Odontología

Aunque ya pasaron dos meses del 2015, quiero iniciar con uno de los propósitos para este año: aportar mi granito de arena a la ALIANZA POR UN FUTURO LIBRE DE CARIES, capítulo Colombia. Los grandes esfuerzos científicos y económicos que demanda este problema bucal han movido grupos, que quieren ayudar para que la reducción de caries sea mayor.

Definitivamente, debemos ser conscientes que en la población con menor educación, se presenta más caries y mayor número de

dientes perdidos. Parece que está ligado al nivel socioeconómico, pero para mi propósito la educación y el refuerzo debe ser igual para todos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 60%-90% de los escolares del mundo tienen caries dental. Los colombianos al cumplir 40 años muchos tienen, en promedio, 14 dientes que han sido afectados por caries, razón suficiente para aunar esfuerzos que conduzcan a disminuir todos los índices.

INICIEMOS PUES CON ALGUNOS CONCEPTOS IMPORTANTES PARA SABER MÁS SOBRE CARIES:

La caries es una enfermedad infectocontagiosa, bacteriana que afecta inicialmente a los tejidos duros del diente, y si progresa daña la pulpa dental produciendo inflamación que puede ser reversible o irreversible causando su muerte y posterior infección en etapas más avanzadas. La manera más eficiente de prevenirla es realizando una higiene oral impecable desde el nacimiento.

FACTORES QUE HACEN A UNA PERSONA SUSCEPTIBLE A LA CARIES

Hay que conocer los factores de riesgo para controlarlos, y así lograr el objetivo de llegar a viejos con dientes.

Mala Higiene: lo controla el paciente o cuidador en caso de ser un niño. Es un factor que se relaciona directamente con el inicio de la caries.



Factores genéticos: son definitivos y nos hacen susceptibles o no a la caries.

Tipo de alimentación: la dieta con elevada concentración de azúcares solos o asociados a jugos ácidos o gaseosas y el consumo diario de alimentos dulces y/o dulces pegajosos (galletas) entre comidas, cobran importancia cuando hay higiene deficiente y flujo salival disminuido.

Edad: hay cambios con la edad en la inmunidad. Desde los primeros años hasta los 25 años la inmunidad va aumentando. Entre los 25 y 55 se estabiliza y a partir de los 55 disminuye la inmunidad, haciéndonos más susceptibles a caries radiculares.

Forma de los dientes: cuando tienen morfología muy pronunciada, con fosas y fisuras profundas en los molares, se pueden acumular más fácil residuos alimenticios y placa bacteriana.

Portadores de aparatos fijos, ortodoncia, dentaduras parciales o prótesis fijas, restauraciones defectuosas, apiñamiento dentario: todos son factores predisponentes que se pueden controlar simplemente con buena higiene oral y el uso de enjuague bucal para reforzarla.

QUIERO RESALTAR LA IMPORTANCIA DE LA SALIVA EN EL PROCESO CARIOSO.

La saliva es el sistema inmune oral y tiene funciones de amortiguar el pH y de aportar factores antibacterianos; también mantiene hidratados los tejidos orales para evitar infecciones, úlceras y mal aliento. Su volumen y viscosidad guardan relación con mayor o menor incidencia de caries. La saliva mantiene balanceado el pH, alcalinizando los ácidos producidos por la placa bacteriana, (directa responsable de

la caries) pero si no hay adecuada higiene, la saliva no alcanza a equilibrar el pH y se puede iniciar un proceso carioso; si por el contrario se realiza la remoción de la placa bacteriana, con uso de seda dental, y correcto cepillado los dientes se pueden remineralizar por acción de la saliva.

La reducción en la cantidad normal de saliva puede ser causada por radioterapia, uso de más de 400 medicamentos para controlar enfermedades sistémicas como los anticonvulsivantes, antihipertensivos, diuréticos, broncodilatadores, descongestionantes, analgésicos entre otros.

Mantenerse bien hidratado y el uso de chicles sin azúcar aumenta el flujo salival. En casos severos de disminución del flujo salival se usan sialagogos, para aumentarlo.

MENOR VOLUMEN DE SALIVA Y MAYOR VISCOSIDAD NOS HACEN MÁS SUSCEPTIBLES A LA CARIES. SOLUCIÓN: BUENA HIGIENE ORAL, MEJORAR LA HIGIENE ORAL, MANTENER LA HIGIENE ORAL.

Declaración de la Alianza por un Futuro Libre de Caries:

"Se necesita acción/colaboración global para estimular a líderes globales y a otros - incluyendo líderes nacionales y comunitarios, profesionales de la salud y la salud bucal, comunidades de política pública y educación, y el público en general - para aprender sobre la importancia de la caries dental como una enfermedad de proceso continuo..."

**"Vivir sin caries es posible y vale la pena"
ALIANZA POR UN FUTURO LIBRE DE CARIES.**

YOLANDA SÁNCHEZ SUSUNAGA
ODONTÓLOGA CONSULTA PRIVADA
Teléfono: 445 91 40

¿Confía plenamente en los medicamentos que consume?



El mercado ilegal de medicamentos es un problema de salud pública que afecta diferentes países en el mundo, Colombia no es la excepción; es un negocio lucrativo que se desarrolla mediante diferentes modalidades como el contrabando, la falsificación, adulteración de medicamentos y el hurto o negociación de los mismos. Es una situación que genera riesgos para los pacientes cobrando miles de vidas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que aproximadamente 200.000 personas enfermas de paludismo mueren alrededor del mundo por consumir medicamentos antimaláricos fraudulentos(1).

Los medicamentos falsificados o fraudulentos, son aquellos que no corresponden a lo que se espera de acuerdo con su etiqueta. Tienen presentaciones muy similares, y en ocasiones idénticas a los originales en cuanto a envase, etiqueta y embalaje, pero la información que se encuentra es falsa y su contenido desconocido; puede ser ineficaz e incluso llegar a producir la muerte(2). Entre las sustancias empleadas para la fabricación de estos medicamentos se encuentra la harina, talco, ácido bórico, bicarbonato de sodio, cal, cemento, azúcar entre otras (3,4).

Por otro lado los medicamentos adulterados son aquellos hechos a partir de medicamentos originales al adicionarse, extraerse o complementarse con sustancias desconocidas. Las etiquetas de estos medicamentos suelen aparentar ser auténticas, por lo que los fabricantes de medicamentos han optado por adicionar sellos de seguridad, códigos de seguridad, entre otros mecanismos para evitar las adulteraciones (2).

Un medicamento que se ha vencido y se le cambia su fecha de vencimiento para favorecer su comercialización, también es considerado un medicamento adulterado. Los medicamentos de contrabando, son aquellos que se obtienen por fuentes no legales, principalmente en otros países. El problema de esta modalidad de obtención de las medicinas, es que las condiciones de transporte y conservación de los medicamentos no son adecuadas, poniendo en riesgo su eficacia (5).

Otra forma en que los medicamentos son ilegalmente obtenidos, es mediante el hurto. "Grupos organizados roban cargamentos a laboratorios y falsifican la caja, empaque, etiquetas y principio activo del mismo"(5).

Otro factor desencadenante de este problema es la situación socio-económica en la que se encuentran algunos pacientes, principalmente consumidores de medicamentos para enfermedades crónicas y de alto costo como el VIH (Virus de inmunodeficiencia humana), los cuales aun sacrificando su salud, venden el total ó parcial de los medicamentos que hacen parte de su terapia(5); además de los envases, y cajas en que estos vienen, son utilizadas por los falsificadores en la fabricación y adulteración de los mismos, para engañar al consumidor.

El fundamento de este sistema ilegal de distribución, es la venta de medicamentos a menor precio, algunas droguerías se abastecen de los medicamentos que comercializan en el mercado negro para ahorrar costos (5).

En todo el mundo se encuentran medicamentos falsificados tanto de marca

comercial como genéricos; y no sólo se encuentra falsificación de medicamentos de alto costo como los tratamientos para el Cáncer y el VIH (2); sino también se encuentran medicamentos de bajo costo, como los analgésicos, antipiréticos, entre otros (6).

En días pasados la prensa local advirtió sobre casos detectados de medicamentos falsificados, entre los cuales encontramos antibióticos como el meropenem, anticonceptivos como el Diane 35® (Etinilestradil) Mesyigna (Estradiol, valerianato, noretisterona), fentanilo, Ultiva® (Remifentanil) y productos de alto costo como el Mabthera® (Rituximab) y el Kaletra ®(Lopinavir/Ritonavir) empleado para el tratamiento del VIH. Informó además de casos de casos de contrabando entre los cuales se encontraron productos antihemofílicos como el factor VIII; y biológicos como el Humira® (Adalimumab) (1).

¿CÓMO IDENTIFICAR UN MEDICAMENTO FALSIFICADO O ADULTERADO?

A nivel mundial, la producción de medicamentos tiene estándares exigentes de calidad respecto a las etiquetas y envases, que garantizan una presentación adecuada del medicamento, y además, permiten combatir la falsificación y adulteración de los mismos. Sin embargo, sospeche de un medicamento si ha sido ofrecido y obtenido a un precio inusual y siempre que adquiera medicamentos, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Verifique que los sellos de seguridad que traen la mayoría de medicamentos, no estén rotos.

- Identifique si hay evidencia de que el medicamento fue abierto o manipulado antes de utilizarlo.
- Evidencie la ausencia de manipulación de fechas de vencimiento, etiquetas sobre puestas o información oculta.
- Observe que las etiquetas y envases de los medicamentos no presenten información borrosa, decolorada o en mal estado.
- Verifique que el contenido dentro del envase sea el correcto.
- Verifique que la fecha de vencimiento y el lote no hayan sido sobre escritos o que estén borrosos.
- Evidencie que el medicamento en su caja o envase cuenta con el registro sanitario otorgado por el INVIMA para su comercialización.
- Adquiera sus medicamentos en farmacias y lugares reconocidos.
- Evite adquirir la compra de medicamentos por Internet.
- Al terminar el consumo de los medicamentos rompa las etiquetas, frascos y /o empaques, de tal manera que la identidad del medicamento sea modificada y no pueda ser empleado en la falsificación.
- Ante cualquier sospecha de falsificación, adulteración o alguna anomalía no consuma los medicamentos y denuncie la situación ante las autoridades competentes, la salud y la vida de todos puede estar en riesgo.



Bibliografía

1. Fernández C, Perilla Santamaría S. Alarma por el lucrativo negocio de falsificar medicamentos [Internet]. El tiempo. [Citado 2013 Oct 30]. Disponible en: http://www.eltiempo.com/vida-de-hoy/salud/falsificacion-de-medicamentos-negocio-_13082423-4
2. Organización Mundial de la Salud. Medicamentos espurios, de etiquetado engañoso, falsificados o de imitación [Internet]. WHO. [Citado 2013 Oct 28]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs275/es/>
3. Morales GJ. Las falsas medicinas, ahora son el negocio de la muerte [Internet]. El Colombiano. 2013 [Citado 2013 Oct 29]. Disponible en: http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/L/las_falsas_medicinas_ahora_son_el_negocio_de_la_muerte/las_falsas_medicinas_ahora_son_el_negocio_de_la_muerte.asp
4. Colprensa. Medicamentos falsos abundan en el país [Internet]. El Colombiano. [Citado 2013 Oct 30]. Disponible en: http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/M/medicamentos_falsos_abundan_en_el_pais/medicamentos_falsos_abundan_en_el_pais.asp
5. Monroy Giraldo JC. Un mercado ilegal amenaza la vida [Internet]. El Colomb. [Citado 2013 Oct 30]. Disponible en: http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/U/un_mercado_ilegal_amenaza_la_vida/un_mercado_ilegal_amenaza_la_vida.asp
6. Gómez F. Mercado Ilegal de Medicamentos, grave realidad [Internet]. Asociación de Laboratorios Farmacéuticos de Investigación (Afidro). [Citado 2013 Oct 30]. Disponible en: <http://www.afidro.org/img/documento/Mercado%20ilegal%20de%20medicamentos%20grave%20realidad.pdf>

**Departamento de
Servicios Farmacéuticos**

MEDELLÍN Y SUS BIBLIOTECAS

Medellín en los últimos años ha tenido una gran transformación, el cambio inició al alejar la violencia a través de la educación, y con el lema "Medellín la más educada", se remodelaron y construyeron nuevas escuelas, se construyeron parques bibliotecas en las zonas más conflictivas, de tal manera que los focos de violencia se fueron transformando en espacios de convivencia para la comunidad.

Por eso Medellín los invita a conocer uno de sus más grandes proyectos, "Los Parques Biblioteca"; los cuales son centros Culturales para el desarrollo social que fomentan el encuentro ciudadano, las actividades educativas y lúdicas, la construcción de colectivos, el acercamiento a los nuevos retos en cultura digital. También son espacios para la prestación de servicios culturales que permiten la creación cultural y el fortalecimiento de las organizaciones barriales existentes.

Los Parques Biblioteca más reconocidos de la ciudad de Medellín son:

Parque Biblioteca España Santo Domingo

Este Parque Biblioteca recibe su nombre en agradecimiento a España, país que contribuyó con su construcción; fue inaugurado por los Reyes de este país europeo en marzo de 2007. Dotado de salas de internet, colección de libros, ludotecas y salas de lectura.

Se encuentra ubicada en la Carrera 33B No. 107A-101 y sus horarios son Lunes a sábado, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m. Domingos y festivos, de 11:00 a.m. a 5:00 p.m.



Parque Biblioteca Belén

Fue diseñada por el reconocido arquitecto japonés Hiroshi Naito y construida por la Alcaldía de Medellín; contiene tres amplios espacios públicos que inspiran tranquilidad, con énfasis en los árboles, el agua y la gente. Ofrece, además, salas de lectura, colecciones bibliográficas, salones para talleres, auditorios cerrados y al aire libre, salas de exposiciones, ludotecas, centros de desarrollo empresarial zonal (Cedezo), computadores de uso libre con conexión a internet banda ancha, cafeterías, papelerías, locales comerciales, espacio público, zonas verdes y recreativas.

Se encuentra ubicada Carrera 76 No. 18A-19 y su horario de atención es de lunes a sábado, de 9:00 a.m. a 8:00 p.m. Domingos y festivos, de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.



Parque Biblioteca La Ladera “León de Greiff”

Este Parque Biblioteca, construido en el mismo lugar donde décadas atrás operó la cárcel del mismo nombre y de cuya arquitectura se conservaron elementos, fue diseñado por el arquitecto Giancarlo Mazzanti, y es hoy uno de los emblemas del cambio de Medellín en los últimos lustros. Sus visitantes se deleitan al hacer uso de los auditorios, ludotecas, salas de internet, colección de libros, salas de lectura para niños y adultos, salón de exposiciones, además de los espacios públicos disponibles para el deporte y la recreación.

Se encuentra ubicada en la Calle 59A No. 36-30 y su horario de atención es de Lunes a sábado, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m. Domingos y festivos, de 11:00 a.m. a 5:00 p.m.



Parque Biblioteca San Javier “Presbítero José Luis Arroyave R.”



Diseñado por el arquitecto Javier Vera, es un sitio propicio para el encuentro ciudadano, rodeado de zonas verdes y espacios abiertos para todos los públicos. Sus modernas y confortables instalaciones están dotadas de sala de internet, ludoteca y aulas de estudio.

Se encuentra ubicada en la Calle 42C No. 95-50 y tiene un horario de atención de Lunes a sábado, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m. Domingos y festivos, de 11:00 a.m. a 5:00 p.m.



MITOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

En nuestro Hospital apoyamos y promovemos la lactancia materna, por eso en esta edición queremos compartir algunos mitos sobre ella y contribuir a erradicar algunos falsos prejuicios.

Lactar va a afectar el aspecto de mis seno.

Realidad: Si el aspecto de los senos cambia, no es necesariamente por la decisión de lactar. La falta de uso de brasier, el aumento excesivo de peso durante el embarazo, los genes y la edad, son algunos de los factores que afectan su aspecto. Es importante anotar que la piel de los senos comienza a estirarse naturalmente durante

el embarazo según se preparan para lactar. Aunque una madre decida no amamantar a su hijo, los senos van a crecer.

Lo que determina cuánto tiempo aguanta un niño entre dos tomas es la cantidad de leche que el niño consume, no si es la leche materna o de fórmula.

Realidad: Los niños amamantados vacían el estómago más rápidamente que los niños alimentados con biberón, aproximadamente en 1,5 horas en vez de hasta 4 horas. Esto se debe al tamaño mucho menor de las moléculas de las proteínas que forman parte de la leche materna. Aunque la cantidad de

leche que se consume es uno de los factores que determinan la frecuencia de tomas, el tipo de leche es de igual importancia.

Nunca despierte al niño que duerme.

Realidad: Aunque es verdad que la mayoría de los niños indican cuándo tienen hambre, es posible que los recién nacidos no se despierten tan a menudo como lo necesitan, por lo tanto hay que despertarlos si fuera necesario para que coman por lo menos cada 3 horas.

Cuando una mujer tiene escasez de leche, generalmente se debe al estrés, la fatiga o el bajo consumo alimentario y de líquidos.

Realidad: Las causas mas comunes de leche escasa son tomas infrecuentes o problemas con el afianzamiento y postura del bebé al mamar. Ambos problemas se deben en general a información incorrecta que recibe la madre lactante. Los problemas de succión del niño también pueden afectar en forma negativa la cantidad de leche que produce la madre. El estrés, la fatiga o la mala nutrición rara vez son causas de baja producción de leche.

Una madre debe tomar leche para producir leche

Realidad: Una dieta saludable de verduras, frutas, cereales y proteínas es todo lo que una madre necesita para nutrirse adecuadamente y producir leche. El calcio se puede obtener de una gran variedad de fuentes no relacionadas con los lácteos, como las verduras verdes, semilla, frutos secos y pescados como sardina. Ningún otro mamífero toma leche para producir leche.

Algunos niños son alérgicos a la leche materna

Realidad: La leche materna es la sustancia más natural y fisiológica que el niño puede ingerir. Si el bebé muestra señas de sensibilidad relacionadas con la alimentación, en general se deben a alguna proteína ajena que ha logrado entrar en la leche materna, y no a la leche materna en sí. Esto se remedia fácilmente eliminando el alimento ofensivo de la dieta materna durante un tiempo.

La lactancia demasiado frecuente causa obesidad cuando el niño crece.

Realidad: Los estudios científicos demuestran que los niños amamantados que autocontrolan sus patrones alimentarios y la cantidad que ingieren tienden a consumir la cantidad de leche adecuada para su propio cuerpo. Es la alimentación con biberón y la introducción precoz de alimentos complementarios la causa de que se vean afectados de obesidad al crecer, no la lactancia natural.

Artículo desarrollado con el apoyo de
Nora López

Directora de Lactar y asesora EPS SURA.



TOMADO DE:

<http://www.cuideatequeyotecuidare.com/mitos-sobre-la-lactancia/#sthash.dtlcCVYA.dpuf>

PARA CONOCERTE MEJOR



Dando continuidad a nuestro proyecto de cultura organizacional, invitamos en esta edición a la sección de Compras del Departamento de Logística de Suministros.

Esta Sección es transversal a todo el Hospital y su objetivo es planificar y gestionar de una manera eficiente las compras de suministros y equipos necesarios para la operación del Hospital, garantizando en la compra la calidad, la oportunidad y las mejores condiciones financieras y a su vez mejorando la calidad de los servicios prestados a los pacientes.

Las oficinas del departamento de logística, están ubicadas en el tercer piso y está integrado por:



Samir Kattour Sotomayor
Jefe departamento logística
de suministros



Pablo Ospina Arango
Coordinador logístico
de compras



Marcela Álvarez restrepo
Analista de compras y
comercio exterior



Carlos Mario Herrera Montoya
Auxiliar de compras



Tatiana Gómez Sierra
Auxiliar de compras



Natalia Giraldo Sarria
Auxiliar de compras



José Darío Mejía Correa
Auxiliar de compras



Juan Gabriel Rueda Fernández
Auxiliar de compras



Ruby Galeano Caro
Secretaría del departamento
financiero y logístico

Dengue y Chikungunya

¿Qué son el dengue y el chikungunya?

Son enfermedades causadas por un virus que se transmite a través de la picadura del mosquito *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus*. No se contagia por el contacto de una persona enferma con una sana.



¿Cómo se manifiestan el dengue y el chikungunya?

Se manifiestan con fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, dolor en los ojos, dolores musculares, en las articulaciones y algunas veces con brote en la piel. En el Chikungunya el dolor e inflamación en articulaciones puede ser más severos. En el dengue se puede presentar sangrado por la nariz, las encías, la orina, la vagina o vomito con sangre.



El dengue y el chikungunya le puede dar a cualquier persona, adulta o niño.

Cuando hay un enfermo de dengue y chikungunya en casa se debe:

Consultar al médico y seguir sus recomendaciones

Guardar reposo en casa

Si presenta algún signo de alarma acudir al servicio de urgencias

Medidas para evitar la infección

Eliminar las aguas estancadas ya que allí es donde se crían los mosquitos.



Ordenar los recipientes que puedan acumular agua, taparlos o ponerlos boca abajo.

Revisar alrededor de la vivienda para eliminar las aguas estancadas de materas, llantas, baldes, canecas entre otros.



Proteger la vivienda, principalmente las habitaciones, del ingreso de mosquitos y usar repelente para evitar las picaduras.



Cambiar el agua de los floreros dos veces por semana.



Lavar cada 8 días tanques y albercas que almacenen agua para uso doméstico.

CELEBRAMOS LOS 25 AÑOS DE NUESTRAS



Los pasados 12 y 13 de febrero se realizaron las Jornadas Gilberto Londoño Mesa, en su edición 25, un espacio de reflexión para afrontar los retos con valentía y en la que se reconocen los grandes avances de nuestro Hospital en materia científica, tecnológica y humana y se presentan las metas con las que afrontaremos el 2015.

La Jornada estuvo llena de maravillosos testimonios, experiencias exitosas y de los resultados que reflejan la alta calidad de nuestros procesos y la dedicación con la que los colaboradores

contribuyen con la construcción del Hospital con Alma.

Este evento debe su nombre a don Gilberto Londoño Mesa, un hombre de fe y de generosidad, discreto, austero, consejero sabio y prudente, poseedor de una voluntad a toda prueba y de unos talentos que siempre puso al servicio de los demás. Fue vicepresidente primero de la junta directiva del Hospital Pablo Tobón Uribe, ideólogo e inspirador de la Corporación San Pablo, de cuyo consejo directivo fue miembro hasta el momento de su muerte.

JORNADAS GILBERTO LONDOÑO MESA



Nueva York prohíbe envases de poliestireno expandido



**HAZ DE TU VIDA
UN ESPACIO VEDE**

El sistema federalista de los Estados Unidos parece convertirse en el principal aliado del medio ambiente. Mientras a nivel nacional el compromiso frente al cambio climático y la conservación es bastante tímido, varios estados y ciudades con pequeñas acciones ayudan a que el impacto medioambiental no sea tan grande, en el segundo país que genera más contaminación a nivel mundial después de China.

La alcaldía de Nueva York anunció que a partir de julio de 2015 se prohibirá la venta de productos en envases de poliestireno expandido, conocido popularmente en Colombia como Icopor, decisión que está motivada por los inmensos daños medioambientales que representa la utilización de estos empaques.

El poliestireno o espuma de plástico, es un polímero derivado del petróleo bastante utilizado en todo el mundo, no es biodegradable y su producción resulta muy contaminante. Platos, bandejas de comida rápida y bandejas de víveres son fabricados en este material.

La decisión supondrá un gran cambio no solo para los distribuidores de alimentos sino para los ciudadanos de la 'gran manzana', ya que estos envases son bastante populares en tiendas y restaurantes debido al acelerado ritmo de vida de la ciudad. Según datos de la Alcaldía de Nueva York, la ciudad generó el pasado año un total de 28.500 toneladas de envases de poliestireno expandido, lo que implica un gran volumen de basura.

"Estos productos causan un daño medioambiental real y no tienen lugar en la ciudad de Nueva York", afirmó De Blasio. "Si tenemos mejores opciones, mejores alternativas, y si hay más ciudades en el país que siguen nuestra dirección e instituyen similares prohibiciones, esas alternativas pronto serán abundantes y costarán menos", agregó.

De esta manera, Nueva York se suma a otras 70 ciudades en Estados Unidos que han adoptado medidas similares. Sin embargo, es la ciudad más grande de las que han adoptado esta medida y la que más basura genera.

En nuestro país este tipo de empaques son usados a gran escala y, al igual que en el resto del mundo, generan un gran impacto al medio ambiente, especialmente por el gran espacio

que ocupa en los verteros de basura, incrementando sus efectos nocivos y la contaminación de las aguas que finalmente afecta a las aves y animales marinos, quienes confunden este desecho con comida, llenando su sistema digestivo de un plástico no digerible que ocupa todo el espacio, sin poder ingerir nada más y tras unas semanas, mueren de inanición.

Tal vez es esta es la oportunidad para replantearnos los hábitos que tenemos y buscar alternativas que permitan un desarrollo sostenible.



Imagen tomada de: <http://www.lettrap.com.ar>

Tomado de la revista Semana Sostenible
<http://sostenibilidad.semana.com/>



Mis 5 momentos para la higiene de manos: Cuidado de un paciente con sonda urinaria

LÍMPIESE LAS MANOS CUANDO MANIPULES UNA SONDA URINARIA O UN SISTEMA DE DRENAJE

Justo antes de la manipulación de cualquier sonda urinaria o sistema de drenaje que pueda llevar a la contaminación de la orina estéril, como puede ser:

2a. Inserción de una sonda directa permanente o intermitente o la aplicación de un catéter tipo condón justo antes de ponerse los guantes estériles.

2b. Manipulación del sistema de drenaje para obtener una muestra de orina o para vaciar la bolsa de drenaje.

¿POR QUÉ? Para proteger al paciente frente a microorganismos nocivos que puedan estar presentes en tus manos.

1 ANTES DEL
CONTACTO CON
EL PACIENTE

2 ANTES DE REALIZAR
UN PROCEDIMIENTO
LIMPIO/ASEPTICO

3 DESPUÉS DEL RIESGO
DE EXPOSICIÓN A
FLUIDOS CORPORALES

4 DESPUÉS DEL
CONTACTO CON
EL PACIENTE

5 DESPUÉS DEL CONTACTO
CON EL ENTORNO
INMEDIATO DEL PACIENTE

LÍMPIESE LAS MANOS CUANDO MANIPULES UNA SONDA URINARIA O UN SISTEMA DE DRENAJE

Justo después de cualquier tarea que incluya manipulación de una sonda urinaria o sistema de drenaje que pueda implicar un contacto con la orina, como pueden ser:

3a. Recogido de una muestra de orina.

3b. Vaciado de una bolsa de drenaje.

3c. Retirada de una sonda urinaria.

¿POR QUÉ? Para proteger el entorno sanitario y a ti mismo frente a microorganismos nocivos.

5 CONSIDERACIONES ADICIONALES CLAVE PARA EL MANEJO DE PACIENTES CON SONDA URINARIA

- Asegúrate de que la indicación para el sondaje urinario permanente es adecuada.
- Utiliza un sistema de drenaje urinario cerrado y mantenlo cerrado.
- Realiza la inserción de la sonda de forma aséptica utilizando guantes estériles.
- Valora al paciente al menos una vez al día para determinar si el sondaje sigue siendo necesario.
- A los pacientes con sondaje urinario permanente no es necesario pautarles tratamiento antibiótico (aunque presenten bacteriuria asintomática), salvo que tengan infección confirmada.



World Health
Organization

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Si no actuamos hoy,
no habrá cura mañana

NUESTRO COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL

SE RENUEVA

Felicitaciones a todos los colaboradores del Hospital por el ejercicio democrático demostrado en las elecciones del Comité de Convivencia Laboral. Contamos con la participación de 831 colaboradores.

Los cuatro representantes por parte de los colaboradores de acuerdo a los resultados obtenidos son:

- Juan Esteban Franco Mejía
- Catalina Payan Gómez
- Juan Carlos Amaya Casallas
- Juan Pablo Botero Aguirre

El Hospital ha designado como representantes por parte del empleador, a los siguientes colaboradores:

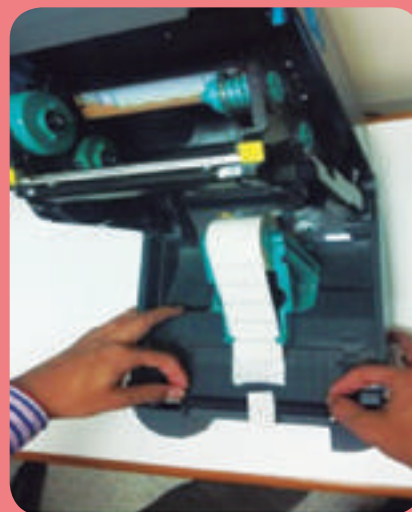
- Aychel González Marín
- Jairo Daniel Cortés Ramírez
- Tatiana Cardona Gallego
- Nora Lya Salazar Baena

Agradecemos a todos los colaboradores su participación y a los nuevos miembros del Comité de Convivencia Laboral les deseamos una gestión exitosa.

TIPS USO DE IMPRESORAS ZEBRA

Constantemente debemos solicitar ayuda a SOS (MESA DE SERVICIOS DE TI), por dificultades en las impresoras zebras ubicadas en algunas áreas del Hospital, antes de realizar la solicitud el área de SOS, te recomendamos lo siguiente:

- **NO** manipular el botón ubicado en la parte superior de la impresora, puesto que una manipulación inadecuada puede desconfigurar márgenes y el color de impresión de los stickers que habitualmente manejas. A menos que un analista de soporte de TI, te solicite realizarlo con indicaciones paso a paso.
- Si visiblemente identificas un atasco ocasionado por un stiker, intenta eliminar el atasco sin manipular la parte interna de la impresora, a menos que estés siendo guiado(a), por un analista de soporte de TI. La impresora tiene partes delicadas, que con una manipulación inadecuada pueden reventarse fácilmente.



- Si debes imprimir Stickers y en el momento de enviarlo desde tu equipo de trabajo no salen en la impresora, puedes descartar las conexiones de los cables USB o RED de tu impresora, desconectándolas y después de 5 segundos volver a conectarla, esto puede liberar colas de impresiones y corregir el daño actual. Si el problema continúa te sugerimos reportarlo al servicio de la mesa de servicio de TI para realizar las revisiones pertinentes.



"GRANITO DE ALMA"

EL NUEVO NOMBRE DE NUESTRO FONDO DE SOPORTE HUMANO



En nuestro Hospital contamos con un Fondo de Soporte Humano, creado hace 15 años por colaboradores del Hospital, que veían que aunque esta institución lo daba todo por traer alivio y cura, algunos pacientes o sus acompañantes pasaban su tiempo en el Hospital en medio de grandes dificultades económicas.

Así nació la idea de crear un fondo para atender la mayor cantidad de casos posibles, canalizando los recursos económicos que surgen principalmente de la solidaridad de los colaboradores del Hospital y de los feligreses de la capilla.

El departamento de Trabajo Social evalúa cada caso y con el dinero recaudado atiende necesidades de transporte, servicios de salud, alimentación y albergue para los acompañantes de los pacientes.

El mes pasado los colaboradores del Hospital eligieron como nuevo nombre para el Fondo "Granito de Alma", este nombre realza el gran valor del fondo y va de la mano del adagio popular "la unión hace la fuerza" en el sentido de que no hay aporte pequeño cuando se trata de sumar esfuerzos. Además, el hecho de que todos demos lo mejor que podamos desde nuestras capacidades es totalmente coherente con lo que hacemos por los pacientes del Hospital.

- Si quieres aportar también tu de Granito de Alma, simplemente envíale un correo electrónico a Dora Ángela Giraldo a dgiraldo@hptu.org.co
- Sólo debes escribir estas tres palabras en el asunto del correo: **"También quiero ayudar"** y eso es todo, el Departamento de Trabajo Social se encargará del resto.

NOS ESCRIBEN



Cordial saludo Dr. Aguirre.

Agradecidos con Dios por recibir una nueva oportunidad de vida, queremos resaltar la especialidad recibida por todos en el hospital con alma!

Gracias especiales a usted y al amor con que nos trataron los doctores Zuluaga, Aristigabal, Nieto, la doctora Catalina y Ligia, la excelente operación del doctor Harry, a las especiales enfermeras "las tulas", Diana, en fin sin olvidar el gran apoyo de Otilvaro y Milena, todos un gran equipo de apoyo a los trasplantados! felices estamos y muy agradecidos con todos en el hospital!

Gracias totales para todos!

Mauricio Gaviria y Martha Mejia.

Medellin, 20 de febrero de 2015

Señores:
FUNCIONARIOS HOSPITAL PABLO TOBON URIBE
Ciudad

¡Qué calidad humana la de todos los funcionarios! Desde el médico con mayor dignidad que conozco como el Dr. Gustavo Zuluaga o la Dra. Catalina Ocampo, hasta el conserje que me sacó en silla de ruedas, pasando por el grupo de médicos, por el jefe de trasplantes Dr. Otoniel Osorio, por las enfermeras jefes, los auxiliares, las señoras del aseo y las señoras encargadas de la comida.

Con funcionarios como ustedes los pacientes nos sentimos mas aliviados.

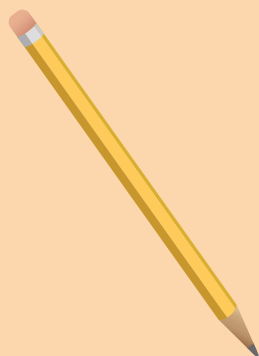
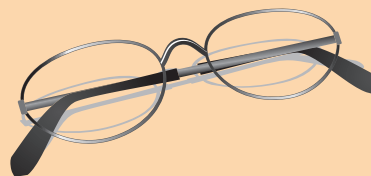
Mil y mil gracias a todos. Que sigan así para que siga siendo un hospital con alma.

Que Dios los llene de bendiciones a todos.

Atentamente,

Martha Emma Palacio Restrepo
MARTHA EMMA PALACIO RESTREPO
Trasplantada de riñón el 10 de Febrero





Las palabras nunca serán suficientes para demostrar el nivel de gratitud que sentimos por ustedes. Queremos dar las gracias de todo corazón al personal médico, enfermeras, administrativo y demás miembros del Hospital Pablo Tobón Uribe en particular a la unidad de cuidados intensivos pediátrico por el cuidado y dedicación mostrado hacia nuestra hija, Salomé Castañeda Gallego acompañada con amor y profesionalidad. Gracias por haberla devuelto la sonrisa, la oportunidad de vivir y soñar de nuevo. Nunca olvidaremos sus rostro serenos, su voz calmada y su manos hábiles capaces de vencer el mal estado en que se encontraba nuestra hija. Dios los Bendiga.



Señores
HOSPITAL PABLO TOBON URIBE
La Ciudad

Qué satisfacción y qué tranquilidad experimentamos cuando hace poco estuvo hospitalizada allí nuestra esposa y madre, Nora López de Mesa de L.

Pudimos sentir constantemente la atención médica con calidad, la misma brindada por todas y cada una de las personas que les correspondió atenderla, muy particularmente en el piso 9.

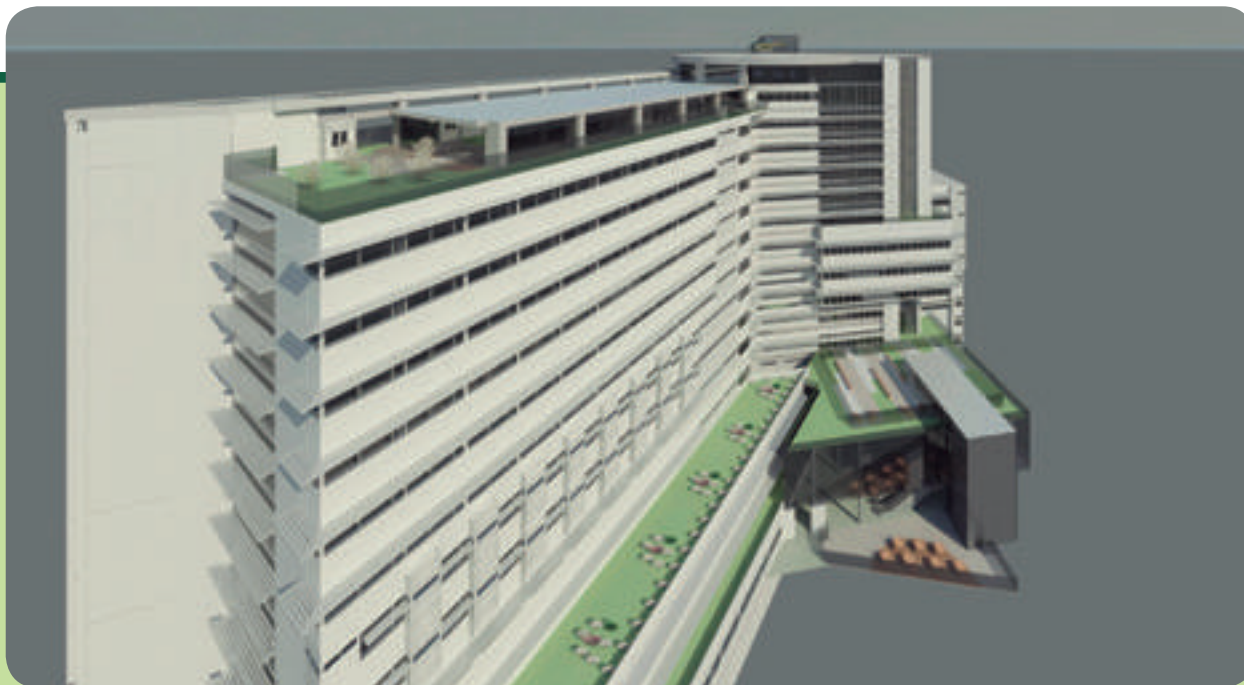
Esta tarjeta es para hacer reconocimiento a esa excelente entidad, confiando en que la calidad y calidez experimentadas se prolonguen por años para beneficio de la comunidad y de la ciencia médica; es ese servicio intachable prestado en los momentos más difíciles emocionalmente lo que magnifica su valor.

Familia Londoño López de Mesa

Mayo de 2014



PLAN DE DESARROLLO INTEGRAL



Conoce como serán las instalaciones del Plan de Desarrollo Integral del Hospital ingresa a



Encuétralo también en nuestras redes sociales.



GRACIAS POR TU COMPROMISO CON NUESTROS PACIENTES

En nuestro Hospital contamos un sistema de reconocimientos que busca promover y resaltar los comportamientos sobresalientes de los colaboradores, encaminados al cumplimiento de la misión de la institución.

Este programa es uno de los 36 beneficios de Empresa Familiarmente Responsable – efr- certificación otorgada al Hospital en el 2012 por la Fundación MasFamilia de España, que busca fortalecer el equilibrio y balance entre la vida personal, familiar y profesional de nuestros colaboradores.

Uno de los reconocimientos fue otorgado a José Fernando Agudelo Mejía, enfermero en cirugía, por su compromiso con el servicio centrado en el ser humano, reflejado en la comunicación permanente con los acompañantes de pacientes de cirugía a través de mensajes de texto.



El servicio de mensajes de texto consiste en el envío al acompañante de información relacionada con la cirugía y puede ser solicitado en Admisiones (primer piso) o en las oficinas de Apoyo al Usuario si el procedimiento es programado desde Urgencias.

CAPELLANÍA

MENSAJE DEL PAPA FRANCISCO PARA LA CUARESMA 2015



«Fortalezcan sus corazones» (St 5,8)



Queridos hermanos y hermanas:

La Cuaresma es un tiempo de renovación para la Iglesia, para las comunidades y para cada creyente. Pero sobre todo es un «tiempo de gracia» (2 Co 6,2). Dios no nos pide nada que no nos haya dado antes: «Nosotros amemos a Dios porque él nos amó primero» (1 Jn 4,19). Él no es indiferente a nosotros. Está interesado en cada uno de nosotros, nos conoce por nuestro nombre, nos cuida y nos busca cuando lo dejamos. Cada uno de nosotros le interesa; su amor le impide ser indiferente a lo que nos sucede. Pero ocurre que cuando estamos bien y

nos sentimos a gusto, nos olvidamos de los demás (algo que Dios Padre no hace jamás), no nos interesan sus problemas, ni sus sufrimientos, ni las injusticias que padecen... Entonces nuestro corazón cae en la indiferencia: yo estoy relativamente bien y a gusto, y me olvido de quienes no están bien. Esta actitud egoísta, de indiferencia, ha alcanzado hoy una dimensión mundial, hasta tal punto que podemos hablar de una globalización de la indiferencia. Se trata de un malestar que tenemos que afrontar como cristianos.

Cuando el pueblo de Dios se convierte a su amor, encuentra las respuestas a las preguntas que la historia le plantea continuamente. Uno de los desafíos más urgentes sobre los que quiero detenerme en este Mensaje es el de la globalización de la indiferencia.

La indiferencia hacia el prójimo y hacia Dios es una tentación real también para los cristianos. Por eso, necesitamos oír en cada Cuaresma el grito de los profetas que levantan su voz y nos despiertan.

Dios no es indiferente al mundo, sino que lo ama hasta el punto de dar a su Hijo por la salvación de cada hombre. En la encarnación, en la vida terrena, en la muerte y resurrección del Hijo de Dios, se abre definitivamente la puerta entre Dios

y el hombre, entre el cielo y la tierra. Y la Iglesia es como la mano que tiene abierta esta puerta mediante la proclamación de la Palabra, la celebración de los sacramentos, el testimonio de la fe que actúa por la caridad (cf. Ga 5,6). Sin embargo, el mundo tiende a cerrarse en sí mismo y a cerrar la puerta a través de la cual Dios entra en el mundo y el mundo en Él. Así, la mano, que es la Iglesia, nunca debe sorprenderse si es rechazada, aplastada o herida. El pueblo de Dios, por tanto, tiene necesidad de renovación, para no ser indiferente y para no cerrarse en sí mismo. Querría proponerles tres pasajes para meditar acerca de esta renovación.

1. «Si un miembro sufre, todos sufren con él» (1 Co 12,26)
2. «¿Dónde está tu hermano?» (Gn 4,9)
3. «Fortalezcan sus corazones» (St 5,8)

Capellán Jaime Alberto López M.
Capellán Alejandro Trujillo

Para conocer los pasajes completos propuestos en esta reflexión los invitamos a visitar la página: <https://www.aciprensa.com/noticias/texto-completo-mensaje-del-papa-francisco-para-la-cuaresma-2015-44676/>



La felicidad es la ruta,
no el destino

POSITIVIDAD EN TIEMPOS DE CRISIS

No podemos negar que ocurren problemas y dificultades. La psicología positiva nos enseña cómo evitar que prevalezcan el pesimismo y las emociones negativas, con el fin de encontrar soluciones.

Cuando se habla de pensar positivo, en ocasiones las personas entienden que sólo debe verse lo bueno o vivir en la ilusión, negando que ocurren eventos no deseados o inclusive dañinos. Sin embargo, la propuesta de la psicología positiva no es una visión delirante de la vida, poco fundamentada en la realidad, sino poder ver las situaciones con aprecio y atención, para tener la perspectiva necesaria y emplear las fortalezas de la persona o el grupo de trabajo para solucionar los problemas.

Los problemas son parte de la vida, no podemos evitarlos, pero sí podemos abordarlos de manera positiva, es decir, buscando soluciones apropiadas y aprovechando la oportunidad de crecimiento.

Por su parte, Barbara Fredrickson, la principal investigadora acerca de las emociones positivas, afirma que en ocasiones las emociones negativas son apropiadas y útiles, lo que es tóxico es que las sean las prevalentes, que nos invadan como lo hace una mala hierba que toma los recursos de la tierra y ahoga a las plantitas que desean florecer, a las emociones positivas.

Sin embargo, las emociones negativas hacen que se cierre el enfoque para la solución de problemas, por lo que es conveniente, aún en una situación de crisis, favorecer las emociones positivas, pues ayudan a ampliar la perspectiva y construir nuevas soluciones. No se trata de negar el problema, sino de impedir que consuma toda nuestra energía psíquica y nos deje indefensos.

TOMADO DE: <http://cienciasdelafelicidad.mx/blog/positividad-en-tiempos-de-crisis?locale=es-MX#sthash.1QRoocXa.dpuf>



La risa es como los limpiaparabrisas. Nos permite avanzar, aunque no detenga la lluvia.

Gerard Jugnot

EL PET CT



Nuestro hospital se ha posicionado en la atención de pacientes de alta complejidad.

Nos hemos preparado con un grupo humano, que brinda el mejor servicio y está capacitado en diferentes especialidades en el país y en el exterior. además el Hospital pone al servicio de sus pacientes tecnología comprobada para el diagnóstico y tratamiento de los pacientes.

Hace tres años, el Departamento de Radiología lideró la compra del equipo PET CT. El Doctor Sergio Álvarez, Jefe del Departamento de Radiología, explica: "Es importante , conseguir



diagnósticos tempranos y apoyar el manejo de pacientes de neurología, oncología, medicina interna, entre otros. Al momento de la compra, para asegurarnos de contar con la mejor tecnología, realizamos visitas a diferentes instituciones internacionales y nacionales"

- Desde hace 3 años el hospital cuenta con la posibilidad de realizar imágenes metabólicas o funcionales mediante el estudio híbrido PET-CT.
- Explicar en qué consiste el examen y el abanico de posibilidades: Neurológico, oncológico, FDG, Investigación.
- El volumen de pruebas ha venido en crecimiento exponencial en el que hemos pasado de realizar menos de 30 estudios al mes a realizar
- A la fecha hemos realizado un total de 1623 pruebas
- El equipo humano también ha crecido pues ahora contamos con dos médicos nucleares, cuatro radiólogos, un jefe de enfermería, tres auxiliares de enfermería, dos tecnólogos en medicina nuclear y dos tecnólogos en imágenes diagnósticas (pendiente foto).
- Hace 3 años éramos solo ocho integrantes del equipo (nos hemos duplicado)
- Ahora colaboramos con varios estudios de investigación, uno de ellos a nivel internacional con el Banner Alzheimer Institute.

El Pet en palabras de un paciente

MARÍA FERNANDA JARAMILLO, fue paciente del PET CT. Conversamos con ella para conocer su experiencia sobre el tema

¿Por qué necesitaste un estudio en el PET?

Hacia mas o menos 2 semanas me habían Diagnosticado un linfoma de hopking, necesitábamos saber mas en detalle su tamaño, ubicación y si la medula ósea estaba comprometida.

¿Qué sabías antes de llegar al hospital?

Solamente tenía la Información que mi Oncólogo, el Doctor Mauricio Lema, me



había dado en la consulta que era un examen muy completo para determinar mi estado de salud.

Adicionalmente los preparativos del examen, como el ayuno, que debía llevar una prueba de embarazo y exámenes de sangre.

¿Por qué llegaste al Pablo Tobón?

En Medellín solamente hay 2 hospitales en los que realizan este examen. Llegamos a el Pablo Tobón, por que dada la urgencia de realizarme el examen antes de empezar las quimioterapias, el personal del Hospital fue muy diligente para ayudarme a conseguir una cita de alta prioridad.

¿Cómo fue tu experiencia en el examen? Tanto desde el punto de vista clínico, como de servicio.

A pesar de lo difícil que es enfrentar una enfermedad como esta, la Calidad Humana del personal del Hospital Pablo Tobón te llenan de confianza y tranquilidad. Desde el punto de vista clínico el acompañamiento tanto de los médicos como de los enfermeros es excelente, en todo momento están pendientes de ti, te explican paso a paso lo que esta pasando. Desde el punto de vista del servicio, si me pides calificarlo de 1 a 10, le daría una puntuación de 20!!! Es

excelente, las instalaciones, la organización, el amor con el que te atienden hace que te sientas tranquilo y que sea una experiencia agradable.

¿Cómo te beneficio el PET en tu diagnóstico o tratamiento?

Con el examen pudimos determinar el tamaño de mi linfoma, la etapa en la que la enfermedad se encuentra, y ver que gracias a Dios la médula no estaba afectada. También servirá como punto de comparación al final de las quimioterapias, ya que lo volveremos a realizar para determinar como ha sido la evolución del linfoma, esperando recibir las mejores noticias.

¿Recomendarías el PET del Pablo Tobón a otra persona en circunstancias como la tuya?

Totalmente recomendado, es un examen que no es para nada doloroso y que le aporta información muy completa al médico tratante. Yo estaba un poco nerviosa porque el hecho de saber que me tenía que poner un radiofármaco por vía venosa y le pregunté al enfermero si eso no era muy peligroso, me dice “son más los beneficios que los riesgos” y así es un examen de alta tecnología, que produce imágenes tridimensionales que permiten establecer donde se encuentran las células cancerígenas en el organismo.

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Colorea a Pablito

1. Azul celeste

3. Verde

5. Naranja

7. Morado

2. Azul oscuro

4. Rojo

6. Amarillo



INGRESOS

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

Leidy Tatiana Bedoya Quevedo
Auxiliar Revisor de Cuentas en
Interventoría

Luisa Fernanda García Sierra
Recepcionista

Heidy Milena Gómez Gómez
Recepcionista

Guillermo León Granados Solano
Ayudante de Servicios Farmacéuticos

Natalia Maritza Sánchez Méndez
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Estefanía Ortiz Avendaño
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Daniela Cuartas Pulgarín
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Valentina Fernández Uruburu
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Marcela Jaramillo Cruz
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Leidy Andrea Álvarez Durango
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Catalina Ríos Henao
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Sofía Mejía Orozco
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Daniela Palacio Ruíz
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Maria Paula Cárdenas Chávez
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Carolina Granada Roldán
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Liseth Paola Álvarez Marín
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Natalia Maria Bedoya Posada
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

**Santiago Adolfo Castrillón
Osorio**
Auxiliar de Servicios
Farmacéuticos

Jaime Andrés Bolívar Ortiz
Regente de Farmacia

Danny Deninson García Vélez
Regente de Farmacia

Paola Tobón Zapata
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Yohana Lopera Pérez
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Elizabeth Tejada Gómez
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Yina Lorena Londoño Ruíz
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Vannesa Garcés Gutiérrez
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Estefhanía Oquendo Montoya
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Daniela Suárez Carvajal
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Michel Dayana Carvajal Muñoz
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Alejandra Marín Bedoya
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Ana Fernanda Morales Agudelo
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Juan Camilo Llano Gaviria
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Shirley Bedoya Álvarez
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Luis Miguel Pulgarín Vélez
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar En Enfermería

Juliana Vega Arredondo
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

Sara Manuela Castrillón Tobón
Estudiante en Práctica Técnico
Laboral Auxiliar en Enfermería

María Isabel Ospina Olarte
Auxiliar de Servicios
Farmacéuticos

Ana María Amaya Alviar
Ejecutiva de Pacientes
Internacionales

Ana María Estrada García
Jefe Tesorería

Liliana del Carmen Berrío López
Ayudante Revisor de Cuentas en
Facturación

Leidy Johana Hernández Gómez
Ayudante Administrativo en
Urgencias

Simón Botero Trujillo
Coordinador Logístico de
Almacén

**María Alejandra Cifuentes
Moncada**
Auxiliar de Facturación

Yesenia Quiceno Restrepo
Secretaria Comité de
Investigaciones

Leidy Caterine Díaz Ramírez
Digitadora Unidad de
Investigaciones

Sandra Milena Palacio Vélez
Auxiliar de Enfermería en el Laboratorio

María Angélica Colorado Marín
Enfermera en Urgencias

Robert Estrada Corredor
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Adulto

Martha Isabel Mazo Sepúlveda
Ayudante de Servicios en Ayudas Diagnósticas

Sandra Julieth Norena López
Enfermera en Hospitalización Pediatría

Licet Fernanda Tobón Bustamante
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Adulto

Vianeth Alejandra Tabares Vélez
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Pediatría

María Alejandra Isaza Suárez
Enfermera en Cuidado Crítico Adulto

Madelin González Ávila
Enfermera en Hospitalización Adulto

Deisy Tatiana Zapata Álvarez
Enfermera en Cuidado Crítico Adulto

María Paula Castrillón Cruz
Enfermera en Hospitalización Adulto

Viviana Alzate Valencia
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Adulto

Bibiana Yaneth Lujan Zapata
Enfermera en Cuidado Crítico Adulto

Lina María Hernández Berrío
Enfermera en Hospitalización Pediatría

Lorena Chaparro Hincapié
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Adulto

RETIROS

Agradecemos el tiempo dedicado a nuestra Institución a:

Carlos Eduardo Afanador Bayona
Médico Ortopedista

Alan Yoscemy Bedoya Palacio
Ayudante de Servicios Farmacéuticos

Diana María Betancur Gallego
Enfermera en Cirugía

Daniela Carvajal Gómez
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Adulto

Estefanía Céspedes Ramírez
Estudiante de Práctica Interventoría y Cartera

Paola Andrea Gil Gómez
Enfermera en Cuidado Crítico Adulto

Cindy Johanna Lopera Useche
Estudiante en Práctica en Mercadeo

María Fernanda López Chavarriaga
Estudiante en Práctica

Luz Dary López Escobar
Auxiliar de Enfermería en Ayudas Diagnósticas

Andrés Felipe Montoya Vélez
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Adulto

Gabriel Ángel Pérez Zapata
Estudiante en Práctica en Salud Ocupacional

Jéssica Quintero Vásquez
Estudiante de Práctica Interventoría y Cartera

Dora Aleida Ríos Zuluaga
Secretaría Auxiliar en Cirugía

Liseth Vanessa Sepúlveda Sánchez
Auxiliar de Enfermería en Hospitalización Adulto

María Johana Urrego Galeano
Auxiliar de Enfermería en Cuidado Crítico Adulto

Mónica María Vásquez Hernández
Auxiliar de Tesorería-Caja General

Marcela López Cardona
Auxiliar de Enfermería

Rubiela Zapata Rivera
Auxiliar de Laboratorio en Patología

Piedad Cecilia Mira Lopera
Secretaría Auxiliar Salud Ocupacional

Carolina Valderrama Cardona
Auxiliar de Enfermería en Cuidado Crítico Adulto

Eliana Patricia Marín Rave
Auxiliar de Enfermería en Cirugía

Juan Camilo Patiño Bedoya
Tecnólogo en Radioterapia

Alejandro Arenas Vasco
Coordinador de Logística

Leidy Viviana Rivera Álvarez
Enfermera en Cuidado Crítico Adulto

Gabriel Jaime Arroyave Uribe
Médico Especialista en Cirugía General

Yurika Paola López Alarcón
Médica Pediatra



Huevos estrellados con pomodoro y chorizo argentino

Ingredientes

Para los huevos:

- 8 Huevos frescos
- 12 Unidades de Chorizo argentino MásFinca tipo coctel
- 12 Tajadas de pan baguette
- ¼ Taza de aceite de girasol
- 3 Cdas de aceite de oliva para barnizar los panes
- Sal de mar y pimienta recién molida al gusto

Salsa pomodoro

- 8 Unidades de tomates chonto maduro sin piel y cortado en cuartos
- 3 Dientes de ajo cortados en láminas
- 1 Lata de tomates pelados en conserva (453 gr)
- 2 Cdas de hojas de albahaca fresca
- 2 Cdas de aceite de girasol
- ¼ Taza de azúcar morena
- 1 Ramita de tomillo fresco
- 4 Hojas de laurel fresco
- 1 Taza de agua
- Sal de mar y pimienta recién molida al gusto

Preparación

Para la Salsa pomodoro:

En un caldero mediano a calor medio - alto, adicionar el aceite y sofreír el ajo por espacio de 1 minuto o hasta que este ligeramente dorado y fragante*. Adicionar el tomate chonto y continuar rehogando hasta que este comience a liberar sus jugos y se forme una especie de caldo. Adicionar los tomates en lata, el agua, el tomillo y el laurel. Mezclar y reducir el calor a medio para que la preparación comience a concentrar su sabor.

Con ayuda de una cuchara presionar los tomates para que comiencen a deshacerse. Sazonar con la sal de mar, la pimienta y el azúcar morena para balancear la acidez del tomate. Continuar la cocción por espacio de 30 minutos mas o hasta que la salsa este un poco espesa.

Pasado este tiempo adicionar las hojas de albahaca y licuar hasta que todos los ingredientes se incorporen. De ser necesario rectifique el sabor con un poco mas de sal de mar y azúcar morena. Reservar.

Para los huevos:

Precalentar el horno a 350°F (175°C).

Adicionar el aceite de oliva al pan baguette y llevar al horno por espacio de 1 minuto o hasta que este ligeramente dorado y crujiente. Reservar.

En una cacerola a calor medio, adicionar el aceite de girasol y sofreír el chorizo Argentino hasta que este ligeramente dorado. Retirar el chorizo de la cacerola y reservar.

En la misma cacerola a calor alto, adicionar los huevos y sazonar con un poco de sal de mar y pimienta. Una vez la clara este tomando color blanco adicionar un poco de la Salsa Pomodoro y los chorizos reservados. Llevar la cacerola al horno y cocinar por espacio de 2 minutos. Retirar la cacerola del horno y terminar con un poco de hojas frescas de albahaca o brotes orgánicos comestibles.

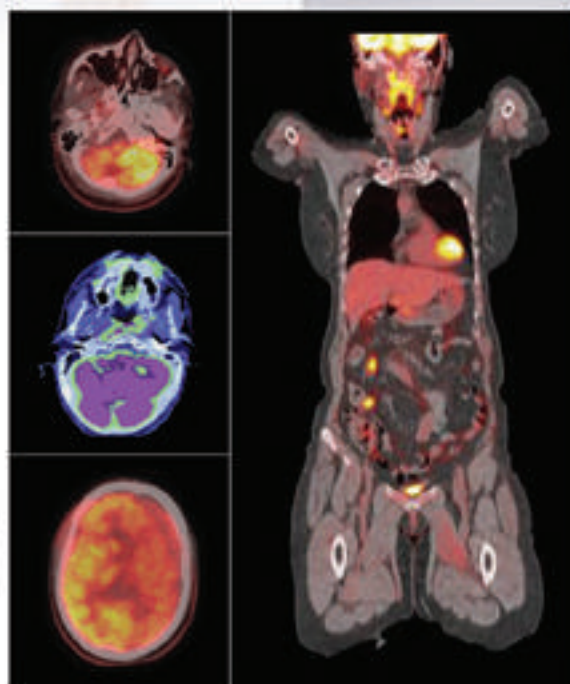
Servir y acompañar con el pan baguette tostado.



ALEJANDRO LOPERA GÓMEZ

..... Chef

Paciente del Hospital Pablo Tobón Uribe



PET-CT

Diagnóstico para:
**cáncer, trastornos neurológicos
(demencia, epilepsia) y otros.**

CON EL PET-CT OBTIENE:

- Diagnóstico temprano y exacto.
- Seguridad en la valoración de la respuesta a los tratamientos.
- ÚNICO con 64 cortes en la ciudad.

INFORMES Y CITAS:

Unidad PET-CT - Teléfono: 445 9294

Visita nuestros redes sociales



Validado por el Ministerio de Salud
 Mayo 2013



Primera Institución Acreditada con Excelencia

www.hptu.org.co
 E-mail: hptu@hptu.org.co
 Correo: (574) 445 9000
 Fax: (574) 441 14 40
 Calle 78B No. 69 - 240
 Medellín - Colombia



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe