

# en familia



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:



Abril 2016

#### COMITÉ EDITORIAL

Andrés Aguirre Martínez

Director General

Nora Lya Salazar Baena

Jefe Dpto. RRHH

Ana Cristina López Ríos

Comunicadora Organizacional

#### DISEÑO

Elizabeth Salazar Jaramillo

#### DIRECCIÓN

Calle 78 B 69 - 240

Conmutador (57-4-445 90 00)

Medellín, Colombia

En esta edición encontrarás los siguientes capítulos

Editorial | Compromiso Social y Legitimidad | Conocimiento  
Eficiencia operacional | Excelencia Asistencial | Cultura con Alma

#### EDITORIAL

¿En qué mundo preferiríamos vivir? 3

#### Memorando interno 4

#### EFICIENCIA OPERACIONAL

Con nuestro crecimiento llegan grandes retos 6

Que los números no te confundan 7

#### EXCELENCIA ASISTENCIAL

Salud Ocupacional se une al CASS 9

5 de mayo: Día Mundial de la Higiene de Manos 10

Siempre antes de ingresar pienso en la seguridad 11

5 preguntas que agregan valor 12

#### COMPROMISO SOCIAL Y LEGITIMIDAD

Sostenibilidad 14

Apagar paga 15

Iniciativas de nuestros colaboradores para el Día de la Tierra 16

#### CULTURA CON ALMA

Silencio: sinónimo de respeto 5

Volví a nacer 19

COPASST 20

Escuela de Fútbol 21

Abriendo caminos, un momento para reflexionar 22

Medición de factores psicosociales 23

Buenos hábitos en nuestro comedor 24

Amo con el amor de Jesús 26

Reconocimiento vigías de seguridad 27

Para conocerte mejor: Unidad de Investigación 28

La fórmula de la felicidad 30

Soufflé de maíz dulce 31

Los seres humanos tenemos una facultad maravillosa que otros seres no poseen: la consciencia de sí, que es diferente a la relativa a los fenómenos de consciencia vigil con la cual cuentan muchos seres animales de la escala biológica superior. Esa consciencia le permite ver el mundo desde una perspectiva más rica, teniendo en cuenta sus valores y preferencias. La consciencia de sí posibilita estimar unas cosas por sobre otras, juzgar lo que es bueno y malo, sopesar alternativas que abre la racionalidad. Es esta consciencia un instrumento que usado con responsabilidad, es maravilloso; con ella se hace una pregunta de una relevancia enorme: en qué mundo preferiríamos vivir.

La respuesta a esta pregunta esencial hay que irla ajustando a las nuevas realidades del mundo. La demografía, las tecnologías y los estilos de vida, crean escenarios con problemas emergentes que no se pudieron prever o en los que no hubo suficiente consciencia sobre las consecuencias que iban a surgir. Pero además, al progreso científico y tecnológico, se le suma el progreso moral. La Revolución Francesa estuvo basada en tres pilares: libertad, igualdad y fraternidad. Pero no tuvo en cuenta valores ambientales o el respeto que otros seres sensibles merecían.

El ser humano actual goza de superiores libertades a

las de hace centurias. La vida corta, truncada por problemas de salud influía en el sentido de vida. Pero es precisamente por estas mayores libertades, que se crean nuevas responsabilidades. Sin embargo asistimos a lo que el filósofo y sociólogo francés, Gilles Lipovetsky, denominó la segunda revolución individualista o hiperindividualismo. Una vida cifrada en consumir y desechar ha derivado en una depredación de los recursos con los que se cuenta y en un problema serio de contaminación por ejemplo, de los recursos hídricos. La sobre explotación de la tierra, ha llevado a la deforestación de amplias zonas. Pareciera que esta prolongación de la vida humana llevó a una desvalorización de ella. Ha desaparecido la noción del bien común presente y futuro: poco se piensa en los demás y tampoco en las generaciones futuras ni en el mundo que se irá a encontrar. Solo la pregunta sobre el mundo en que preferiríamos vivir formulada y respondida con plena consciencia, podrá modificar y prevenir muchos de los actuales problemas sociales, ambientales y económicos.

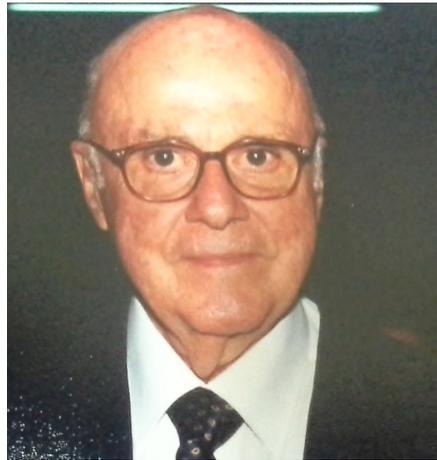
El pensamiento es inagotable en el sentido que siempre se puede pensar más y mejor, y pensar sobre lo no pensado. No usar bien esta herramienta, agotará y estrechará la vida, y en ese mundo no sería fácil ni preferible vivir. Preferir viene del latín "praeferre" que significa llevar adelante. Sería paradójico actuar para retroceder.



¿EN QUÉ  
MUNDO  
PREFERIRÍAMOS  
VIVIR?

Andrés Aguirre Martínez  
Director General

## MEMORANDO INTERNO



El 16 de marzo de 2016, falleció Don Fernando Uribe Escobar, quien fue miembro de la Junta Directiva del Hospital desde el 23 de junio de 1966, parte de este tiempo en calidad de su Presidente y actualmente como Miembro Honorario y como uno de los Fundadores de la Corporación San Pablo, benefactora de nuestra Institución.

Durante este tiempo se destacó por su espíritu de servicio, generosidad y altruismo. Como miembro de la Junta – labor completamente ad honorem - apoyó y respaldó las actividades de Responsabilidad Social, tales como los subsidios a personas de escasos recursos económicos, propició los procesos de mejoramiento continuo que permitieron entre otras cosas que el Hospital haya obtenido la Acreditación en Salud en el nivel de excelencia, con claros beneficios para los pacientes y la comunidad. Su testimonio de vida personal dedicada a hacer el bien a las personas, a través del Hospital le mereció ser distinguido con la Orden del Buen Servidor que otorga la Junta de nuestra Institución.

La Familia Hospital Pablo Tobón Uribe lamenta profundamente el fallecimiento de Don Fernando y le expresa a sus familiares y amigos sinceros sentimientos de pesar, al tiempo que rogamos al Señor para que les conceda fortaleza en este momento de dolor.

Andrés Aguirre Martínez  
Director General

## SILENCIO ES SINÓNIMO DE RESPETO

- Habla en voz baja, especialmente todo en las noches.
- Evita reír a carcajadas en los servicios asistenciales, recuerda el estado anímico de los pacientes que te rodean.
- Ten en cuenta el descanso de los pacientes y sus acompañantes.
- Despierta de manera delicada a los pacientes.
- Maneja con cuidado los carritos de medicamentos
- Cierra las puertas de las habitaciones de manera delicada, ciérralas siempre para que el viento no las azote.
- Usa un timbre del volumen del teléfono adecuado

Necesito tu

**SILENCIO**

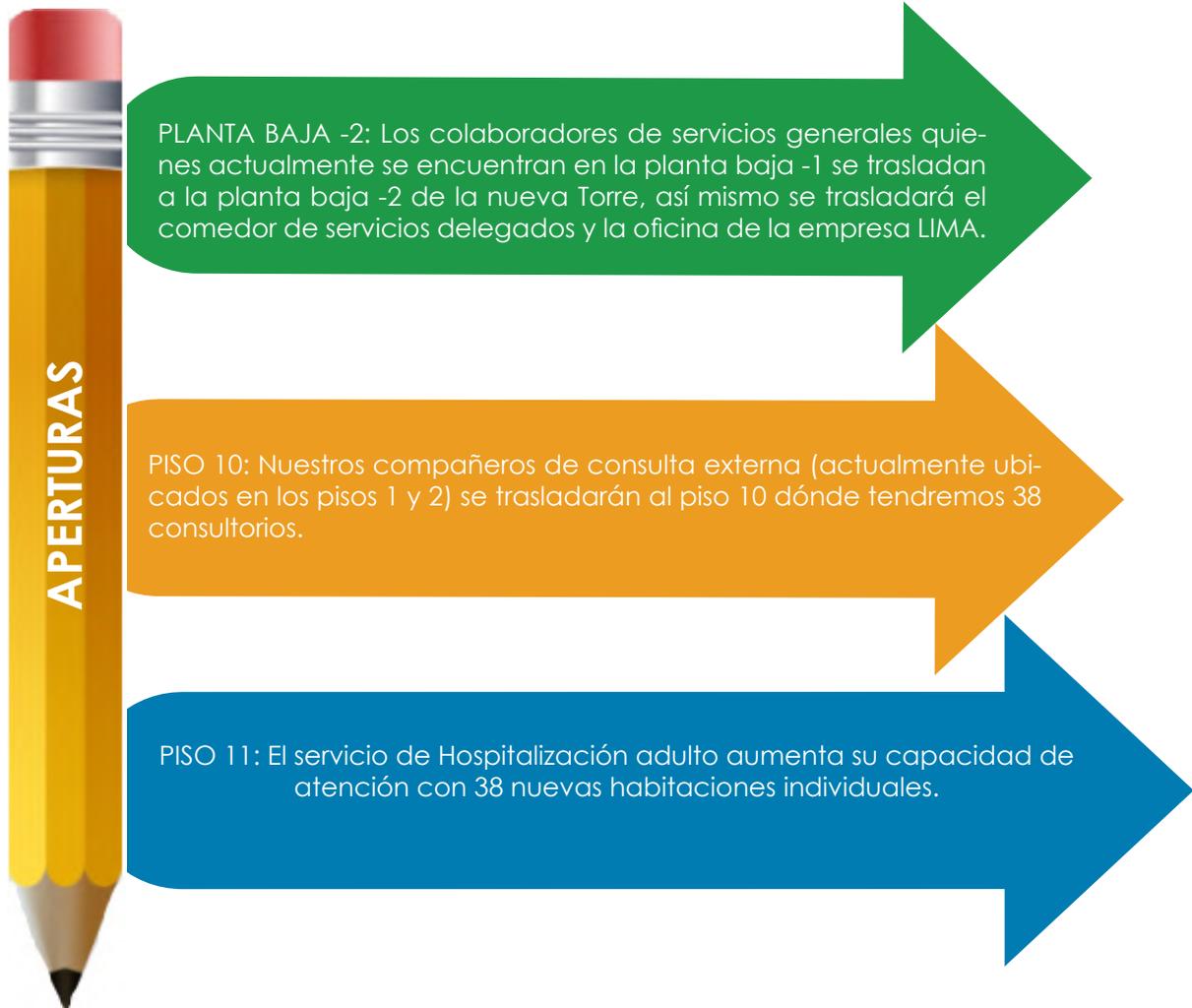
en mi estancia.

Muchas gracias por ayudarme.



## ¡CON NUESTRO CRECIMIENTO LLEGAN GRANDES RETOS!

Cada día nos encontramos más cerca de iniciar las aperturas de nuestro Plan de Desarrollo Integral, esto nos llena de alegría y nos da la satisfacción del deber cumplido, respondiendo nuevamente a las necesidades de la comunidad, a través de una atención en salud de la más alta calidad técnico-científica y humana.



Estas aperturas nos retan a aprender y desaprender, te invitamos a conocer en las siguientes páginas los cambios en numeración, extensiones telefónicas de las habitaciones y señalización de aislamientos. Esta información será vital para el desarrollo de tu labor y te ayudará a guiar a nuestros pacientes y visitantes.

### ¡Contamos con tu apoyo!

- Durante estos meses nuestros pacientes y visitantes requerirán con mayor intensidad tu orientación, ofréceles tu ayuda para llegar a su destino.
- No temas en preguntar: Si tienes inquietudes sobre la nueva ubicación de servicios acércate al puesto de información o a los colaboradores guías que estarán en el primer piso.
- Recuerda que somos un único Hospital que está expandiendo su Alma.
- Mantén tu disposición de servicio, colaboración y apoyo a los visitantes, pacientes y compañeros de trabajo.

## QUÉ LOS NÚMEROS NO TE CONFUNDAN...

Como te contamos anteriormente con la apertura de Torre A la numeración de las habitaciones y consultorios de todo el Hospital cambiará, aquí te contamos las claves para entender este nuevo sistema:

- Siempre que veas el color **verde** estarás en Torre A.
- Cuando encuentres el color **azul** estarás en Torre B.
- Las habitaciones estarán identificadas con la letra correspondiente a cada torre y 4 números que indican el piso y la habitación, así:



- Las habitaciones compartidas que actualmente se identifican como A y B cambian por 1 y 2, así una habitación compartida ubicada en el piso 8 de la torre B quedará así:

B0858 – A = **B 0858 – 1**

B0858 – B = **B 0858 – 2**

- La identificación de las habitaciones ahora la encontrarás al lado de cada puerta, también podrás identificar si el paciente tiene algún aislamiento.
- Las extensiones telefónicas de las habitaciones también cambiarán, para comunicarte con ellas desde afuera del Hospital debes marcar el número 4459000 y posteriormente a la extensión, la cual puedes construir así:

1. Toma la identificación de la habitación
2. Cambia la letra A por el número 1 o la letra B por el número 2.
3. Marca los demás números de la habitación

Por ejemplo: si deseas llamar a la habitación **A 0401** debes marcar: **4459000 ext. 10401**.

¡No estás solo!

- Los jefes de enfermería de cada unidad y los vigilantes de cada piso contarán con el listado de equivalencias de numeración.
- En los tableros de Hospital Seguro de cada habitación estará la extensión para contacto telefónico.
- En el momento del cambio el sistema Enlace realizará la modificación de ubicación de los pacientes.
- Oportunamente le contaremos este cambio por diversos medios a nuestros pacientes hospitalizados.



## PREPÁRATE PARA ESTE RETO:

Te invitamos a poner a prueba tus conocimientos con el siguiente test. Cuando lo termines lo puedes depositar en la urna ubicada en el primer piso – administración o enviarnos tus respuestas al correo electrónico [esalazarj@hptu.org.co](mailto:esalazarj@hptu.org.co) o de igual forma puedes escanear el código QR que se encuentra a continuación con tu celular y responde en línea. Hazlo antes del 20 de mayo de 2016, para participar en la rifa de entradas para ti y tu familia al parque Comfenalco Los Tamarindos (sólo para colaboradores del Hospital y de Empresas de Servicios Delegados):

1. La habitación **A 0401** está ubicada en:

TORRE \_\_\_\_\_ PISO \_\_\_\_\_ HABITACIÓN \_\_\_\_\_

2. Para llamar desde fuera del Hospital **B 0336** a la habitación debo marcar:

\_\_\_\_\_ ext. \_\_\_\_\_

3. Ubica al lado de cada color la torre a la cual corresponde:



4. Consulta externa quedará ubicada en el piso \_\_\_\_\_ de la Torre \_\_\_\_\_

5. La identificación de habitaciones compartidas cambia la letra A por \_\_\_\_\_ y la letra B por \_\_\_\_\_

NOMBRE COMPLETO:

CÉDULA:

TELÉFONO DE CONTACTO:

Encuesta en línea desde tu celular:





## Centro de Atención de Servicios y Solicitudes

Al Centro de Servicios y Solicitudes CASS, se unen Salud Ocupacional y Gestión Ambiental para que puedas realizar tus solicitudes desde cualquier equipo del Hospital. Recuerda que esta plataforma tiene como objetivo prestar un servicio más personalizado y ágil para hacer más productivas nuestras jornadas.



Salud Ocupacional y Gestión Ambiental ya hacen parte de nuestro CASS y están a un clic



“CENTRO DE ATENCIÓN DE SERVICIOS Y SOLICITUDES – CASS”

Ingresa a nuestra Intranet y da clic en el ícono del CASS



Si deseas que estemos en tu grupo primario para capacitarte sobre el uso del aplicativo Comunícate con salud Ocupacional a las extensiones 9194 - 5235

5 de mayo DÍA MUNDIAL DE LA  
HIGIENE DE MANOS



# MIRA TUS MANOS

LA HIGIENE DE MANOS, CLAVE PARA  
UNA ATENCIÓN QUIRÚRGICA SEGURA

Los pacientes quirúrgicos están **EN** tus manos.  
Mira lo que está **EN** tus manos.  
Practica la higiene de manos para pacientes quirúrgicos  
**DESDE LA ADMISIÓN HASTA EL ALTA.**

# SIEMPRE ANTES DE INGRESAR, PIENSO EN LA SEGURIDAD

Pensando en la seguridad de nuestros pacientes, cuidadores y colaboradores, hemos ajustado la señalización de precauciones de aislamiento, teniendo en cuenta los parámetros internacionales en prevención de infecciones.

**Precauciones de contacto / Contact precautions**



Consulte a la enfermera encargada del área

**Antes de ingresar**

- 1 Abra la puerta (Open the door)
- 2 Realice higiene de manos (Sanitize hands)
- 3 Póngase la bata (Put on protective gown)
- 4 Póngase los guantes (Put on gloves)

**Antes de salir**

- 1 Abra la puerta (Open the door)
- 2 Quite los guantes, deséchelos (Remove and dispose of gloves)
- 3 Quite la bata y deséchela (Take off and dispose protective gown)
- 4 Realice higiene de manos (Sanitize hands)

**Precauciones aéreas / Airborne precautions**



Consulte a la enfermera encargada del área

**Antes de ingresar**

- 1 Póngase la mascarilla de filtro N95 (Use N95 filter mask)
- 2 Abra la puerta, entre y cierre (Open the door, enter and close it)
- 3 Realice higiene de manos (Sanitize hands)

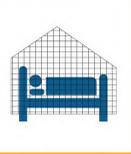
**Antes de salir**

- 1 Salga y cierre la puerta (Get out and close the door)
- 2 Realice higiene de manos (Sanitize hands)
- 3 Quite la mascarilla (Take off mask)

**Precauciones por vectores / Vectorborne precautions**



Consulte a la enfermera encargada del área

Higiene de manos en los 5 momentos (Sanitize hands in the 5 moments)

El paciente debe permanecer debajo del toldillo (Patient must remain under the net cover)

**Precauciones aéreas y contacto / Airborne and contact precautions**



Consulte a la enfermera encargada del área

**Antes de ingresar**

- 1 Póngase la mascarilla de filtro N95 (Use N95 filter mask)
- 2 Póngase la bata (Put on protective gown)
- 3 Abra la puerta, entre y cierre (Open the door, enter and close it)
- 4 Realice higiene de manos (Sanitize hands)
- 5 Póngase los guantes (Put on gloves)

**Antes de salir**

- 1 Quite los guantes, deséchelos (Remove and dispose of gloves)
- 2 Quite la bata y deséchela (Take off and dispose protective gown)
- 3 Salga y cierre la puerta (Get out and close the door)
- 4 Realice higiene de manos (Sanitize hands)
- 5 Quite la mascarilla (Take off mask)

**Precauciones por gotas / Droplet precautions**



Consulte a la enfermera encargada del área

**Antes de ingresar**

- 1 Use mascarilla quirúrgica (Use surgical mask)
- 2 Abra la puerta, entre y cierre (Open the door, enter and close it)
- 3 Realice higiene de manos (Sanitize hands)

**Antes de salir**

- 1 Salga y cierre la puerta (Get out and close the door)
- 2 Realice higiene de manos (Sanitize hands)
- 3 Quite la mascarilla (Take off mask)

**Precauciones gotas y contacto / Droplet and contact precautions**



Consulte a la enfermera encargada del área

**Antes de ingresar**

- 1 Póngase la mascarilla quirúrgica (Use surgical mask)
- 2 Póngase la bata (Put on protective gown)
- 3 Abra la puerta, entre y cierre (Open the door, enter and close it)
- 4 Realice higiene de manos (Sanitize hands)
- 5 Póngase los guantes (Put on gloves)

**Antes de salir**

- 1 Quite los guantes, deséchelos (Remove and dispose of gloves)
- 2 Quite la bata y deséchela (Take off and dispose protective gown)
- 3 Salga y cierre la puerta (Get out and close the door)
- 4 Realice higiene de manos (Sanitize hands)
- 5 Quite la mascarilla (Take off mask)

Recuerda siempre ANTES DE INGRESAR revisar AL LADO DE LA PUERTA DE CADA HABITACIÓN, si el paciente que allí se encuentra presenta alguna restricción e informarle oportunamente a sus cuidadores y visitantes las recomendaciones que deben seguir.

# MEDICINA DE ALTO VALOR

## 5 PREGUNTAS PARA AGREGAR VALOR

Cada día reflejamos nuestro compromiso constante con el cuidado que prestamos a los pacientes, es por esto siempre debemos pensar como agregamos valor a nuestra praxis. A continuación encontraras 5 preguntas para agregar valor, te invitamos a tenerlas en la cuenta antes de ordenar ayudas diagnósticas.

1

¿Se ha realizado esta prueba en este paciente antes?

¿Cuál es la indicación para repetirla?

¿Qué tan probable es que el resultado de la repetición de la prueba sea sustancialmente diferente al ultimo resultado?

Si se realizó recientemente en otra institución, ¿Puedo conseguir el resultado en vez de repetir la prueba?

¿El resultado de la prueba cambiará el manejo?

2

3

¿Cuál es la probabilidad de un falso positivo y cuales son sus posibles consecuencias adversas?

¿El paciente se encuentra en peligro en el corto plazo si no obtengo una prueba?

4

5

¿Estoy ordenando la prueba principalmente porque el paciente la quiere o para reasegurar el paciente

Si es así, ¿He comentado directamente estos inconvenientes con el paciente ?

¿Hay otras estrategias que me sirvan para darle seguridad al paciente?



Imagen tomada del Blog Imágenes de valores

# ¿Sostenibilidad?

“Atender a las necesidades actuales sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras de satisfacer las suyas, garantizando **el equilibrio entre crecimiento económico, cuidado del medio ambiente y bienestar social**”

The infographic is divided into three vertical panels, each representing a pillar of sustainability. The background features a large, faint graphic of a globe with a grid pattern.

- Medio Ambiente (Green Panel):** Features a globe icon at the bottom. The text lists: Uso de recursos naturales, Gestión del Medio Ambiente, Reducción de emisiones, Consumo responsable, and Reducción de residuos.
- Sociedad (Red Panel):** Features a world map icon with various human figures and a bicycle. The text lists: Educación, Salud, Control de la población, Igualdad, Empleo, Comercio justo, and Ética.
- Economía (Orange Panel):** Features a lightbulb icon with a dollar sign inside. The text lists: Crecimiento económico, Desarrollo, Equilibrio de precios, Buen gobierno, and Tecnología y producción. At the bottom, there is a line graph showing an upward trend from 2010 to 2016.

## LUZ Y ENERGÍA

### #ApagarPaga

Nuestra calidad de vida y la posibilidad de brindar un mundo mejor a las futuras generaciones, está en nuestras manos. Existen diversas formas de ayudar al medio ambiente desde nuestra casa y lugar de trabajo, estas formas en su mayoría no implican esfuerzos, es cuestión de compromiso y actitud. Es por esto que algunas zonas del Hospital apagan sus luces con el fin de ahorrar energía, tú también lo puedes hacer desde donde te encuentres.

Recuerda que con pequeñas acciones cotidianas podemos ahorrar, aprovechar de mejor manera la energía y darle un respiro al planeta.

## Ahorro de energía en la oficina

---



Apaga el computador si te vas ausentar más de una hora de la oficina



Desconecta los cargadores cuando no los utilices



Es mejor enviar e-mail que imprimir. Si lo haces que sea por doble cara



Apaga la luz cuando te ausentes de la oficina

¡Tú también eres buena gente con el medio ambiente!



EL HOSPITAL CON ALMA  
Pablo Tobón Uribe

## INICIATIVAS DE NUESTROS COLABORADORES PARA CELEBRAR EL DÍA DE LA TIERRA

El Día Internacional de la Tierra, se celebra todos los años el 22 de Abril, es una fecha muy importante para rendir homenaje a nuestro planeta, el lugar único que podemos disfrutar día a día y que lo único que nos pide a cambio es que cuidemos de él, debemos reconocer a la Tierra como nuestro hogar, un lugar donde gozar de nuestra vida teniendo siempre en cuenta su cuidado.

Este día fue instaurado por el senador estadounidense Gaylord Nelson con el fin de crear conciencia de los problemas existentes por la superpoblación, la producción de contaminación, la conservación de la biodiversidad entre otras.

**¿Tú que estas haciendo por el planeta? Tus compañeros te dan algunas ideas**



## USA SOLO UN VASO DE AGUA PARA CEPILLARTE

Nuestro planeta está compuesto por diferentes elementos que hacen parte de la vida diaria del ser humano y contribuyen a su crecimiento, por ende son de vital importancia. El agua es uno de ellos, es por eso que su protección y uso adecuado depende de todos.

Nuestros colaboradores están comprometidos con el uso eficiente de este recurso, por esto te invitan a usar solo un vaso de agua para cepillarte.



En el lado izquierdo se encuentra Santiago Gallego Vargas Analista de Seguridad, seguido por el Analista de Sistemas Juan Pablo Arango Castrillón, luego Jesús Andrés López Analista Outsourcing y por último Eldifonso Vanegas Analista de Usuarios.

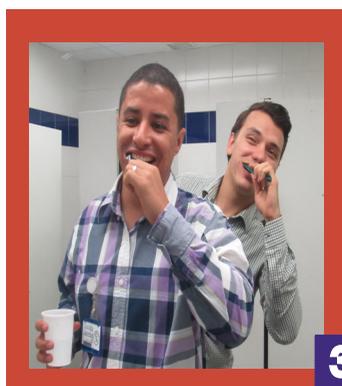
Ellos ya lo están haciendo ¿Cuándo empiezas tú?



1



2



3



4



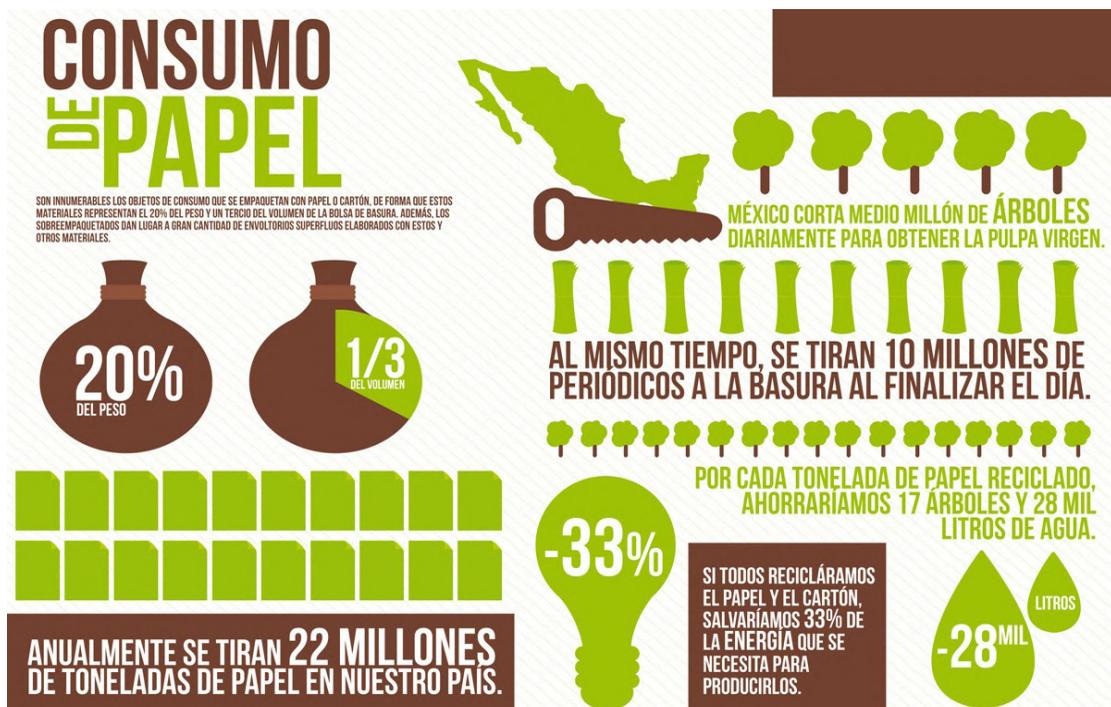
5

# CUIDA EL PLANETA

## sécate las manos con una sola servilleta

Para nadie es un secreto los cambios a los que se ha visto sometido nuestro medio ambiente en últimos tiempos y esta en nuestras manos cambiar esto. Cada acción que realicemos en pro de esta problemática servirá para mitigar estos cambios que se están dando de manera acelerada. En nuestro Hospital surgen grandes ideas las cuales permiten que con pequeñas acciones contribuyamos a mejorar el medio ambiente, una de ellas fue sugridad por el Dr Wilfredy Castaño quien nos enseña como secarnos las manos con una sola servilleta y de esta manera ahorrar papel.

Recuerda de igual forma hacer siempre de manera adecuada los cinco momentos de la higiene de manos



Escanea con tu celular el código QR y podrás ver el video sobre el secado de manos



Imagen tomada del Blog Arquitectura de la Información

# VOLVÍ A NACER

Ahora soy una mujer feliz, sana y beneficiada por un pequeño que dio vida después de morir. Soy trasplantada de hígado y nada hubiese sido posible sin el acompañamiento de mi familia, los abrazos y besos de mi hija, los mensajes, flores y visitas de los amigos y la ayuda de un hogar maravilloso al que pertenezco: el Colegio canadiense. Siempre me acompañaron Don Gerardo y su familia, mis amigos docentes y mis estudiantes que siempre me tenían en sus oraciones.

Hoy regreso a unirme al equipo de trabajo y dispuesta a continuar haciendo lo que mejor hago: enseñar. Quiero dejarles un mensaje: la donación de órganos no es un mito, es donar vida, es permitir que la vida de otras personas sigan su camino cuando el tuyo se ha apagado. Expresa tu voluntad de ser donante, son muchos los que encabezan las listas de espera, hazlo en familia.



Agradezco a mis médicos hepatólogos del Hospital Pablo Tobón Uribe por sus cuidados y sonrisas. A los doctores Óscar Santos, Juan Ignacio Marín, Octavio Muñoz y Juan Carlos Restrepo. Gracias Dios por esta bendición y experiencia de vida, cuido la vida, creo infinitamente en la mano del Altísimo que nunca nos abandona.

Las cosas catastróficas siempre llegan a ti por algo, no busques los porque si no los para qué. Hoy no miro hacia abajo, mirando la marca de mis zapatos, miro hacia arriba buscando la fe infinita. Mi grandeza no se mide de los pies a la cabeza, hoy se mide de la cabeza al cielo.

Cuéntale a tu familia sobre tu decisión de ser donante. Campaña del Gobierno nacional

#DéjaloConversado

Por: Marybel Montoya

Tomado de la revista Kids save Children  
"Colegio Canadiense"

# COPASST

El COPASST surge del a crónimo Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo, que tiene dentro de sus propósitos gestionar la disminución de los riesgos ocupacionales, así como divulgar, mantener y motivar las prácticas saludables en cada uno de los colaboradores.

El Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo, es un organismo de promoción y vigilancia de las normas y reglamentos de Seguridad y Salud en el Trabajo dentro de la empresa, creado y reglamentado por la resolución 2013 de 1986.

Los representantes del COPASST son los siguientes



Tatiana Escobar Hernández	Enfermera Hospitalización Adulto
Elizabeth Correa Grisales	Enfermera Cuidado Crítico Adulto
Astrid Milena Sepúlveda	Enfermera Hospitalización Adulto
Yuli Andrea Zapata Parra	Aux. de Enfermería Hospitalización
Juan Pablo Suárez Ramírez	Enfermero Urgencias
Alejandra Quirama Cuervo	Auxiliar de Facturación
Marcos Berbesi Santafé	Enfermero Cirugía
Yureidy Mira Amaya	Secretaria Auxiliar en Cirugía
Luisa Fernanda Valencia	Enfermera Pediatría
Yuliana Jiménez Delgado	Tecnóloga en Salud Ocupacional

# ESCUELA DE FÚTBOL HPTU



Los hijos de nuestros colaboradores hacen su sueño realidad jugando fútbol en la escuela del Hospital Pablo Tobón Uribe; esta se creó con el fin de generar un espacio para la práctica deportiva y así fomentar la integración y la actividad física a través de este deporte, buscando bienestar y recreación en los participantes.

Iniciaron sus entrenamientos el sábado 12 de marzo, con ciclos de 20 horas. Cada sección de clase es de dos horas por categoría, con una frecuencia de una vez a la semana. Las categorías són las siguientes:

- Benjamín para niños nacidos en los años 2006, 2007 y 2008
- Párvulos para niños nacidos en los años: Categoría 2009, 2010 y 2011

La sección de Salud Ocupacional es la encargada del seguimiento y evaluación de la escuela de fútbol. El proveedor acreditado y designado por el Hospital es Comfenalco Caja de Compensación con trayectoria en el medio, es el responsable del desarrollo técnico, organización logística y escenarios deportivos.

Queremos inculcar los valores institucionales de verdad, amor, Liderazgo, orden, respeto, equidad y solidaridad a través del juego, sabiendo que es una práctica que permite propiciar en nuestros hijos el trabajo en equipo y la integración de todos como una sola FAMILIA.

Si tienes alguna inquietud te puedes comunicar con las extensiones 9194 o 9524.



## ABRIENDO CAMINOS, MOMENTOS PARA REFLEXIONAR

Con el objetivo de fortalecer la dimensión ético - moral, se realizó en el Instituto de Educación Pablo Tobón Uribe el 16 de marzo del presente año, una jornada de reflexión: "Abriendo caminos momentos para reflexionar". En la actividad participaron los estudiantes de los grupos: 18 - 19 - 20 - 21. En total 90 estudiantes.

Se contó con el apoyo y participación de nuestra capellanía del HPTU, quienes realizaron una reflexión con motivo de la cuaresma y el año de la misericordia. Se celebró una Eucaristía en donde participó la comunidad educativa. Seguidamente se programó un PICNIC con el fin de propiciar un espacio de integración, del cual toda la comunidad disfrutó.

Finalmente, los estudiantes realizaron actividades con diferentes temáticas como: el código de ética institucional, fortalecimiento de valores, cuidado de la naturaleza y medio ambiente y año de la misericordia.

Es de resaltar que se cumplió con los objetivos propuestos y la actividad fue acogida y evaluada por los estudiantes de manera satisfactoria.

Todo esto nos aporta elementos que fortalecen la cultura con Alma.



## MEDICIÓN DE FACTORES PSICOSOCIALES

Con el fin de identificar las condiciones laborales y extra-laborales que pueden ser factores protectores o de riesgo en su trabajo, generar planes de intervención grupal y dar cumplimiento a la Resolución 2646 del 2008, se requiere actualizar la medición de los factores psicosociales en nuestro Hospital.

El Hospital ha decidido realizar esta medición durante los meses de mayo y junio de este año, mediante la aplicación de la batería de instrumentos para riesgo psicosocial del Ministerio de Protección Social validada en nuestro país en el año 2010.

Igual que se llevó a cabo en la medición del año 2013, este año se realizará la aplicación de estos cuestionarios en forma electrónica, lo que nos permitirá:

- Mayor agilidad en el diligenciamiento de los cuestionarios
- Seguridad y confidencialidad en la validación de los datos.
- Agilidad en la tabulación de la información y pronta generación de los resultados.

Todos los colaboradores con una antigüedad igual ó superior a 6 meses (ingresos antes del 1 de Enero de 2016) deben asistir a una de las sesiones programadas con el fin de participar en la medición.

Mayor información: Nidia Patricia Torres, Beatriz Uribe, Diana Patricia Ortiz y Juan Fernando Uribe en las extensiones: 9194 y 8134

- Correos electrónicos: [jfuribe@hptu.org.co](mailto:jfuribe@hptu.org.co) ,  
[dportiz@hptu.org.co](mailto:dportiz@hptu.org.co) y [yburibe@hptu.org.co](mailto:yburibe@hptu.org.co)



**¡GRACIAS POR TU COMPROMISO!**

## **!BUENOS HÁBITOS A LA HORA DE HACER FILA!**

Te invitamos a hacer la fila con una actitud respetuosa, sin guardarle puesto a otras personas.

De esta manera podremos disfrutar de nuestro almuerzo de una forma ágil y oportuna.

Hagamos uso del servicio del Comedor de manera ágil y estemos atentos para ingresar oportunamente



## **!Buenos hábitos al utilizar las barras 1 y 2 del servicio del Comedor!**

Después de pasar la registradora elije la barra más desocupada, de esta manera agilizas el servicio para todos y evitamos las filas.

Toma solo los alimentos que vas a consumir, así evitarás desperdiciar comida.

**¡Buenos hábitos, buen provecho!**

# DECÁLOGO DEL COMEDOR



1. Somos puntuales en acudir a filas y a la entrada al comedor.



2. Decimos siempre GRACIAS a quienes nos sirven, y POR FAVOR, al pedir algo.



3. Hablamos en un tono de voz adecuado para no molestar a los demás



4. Tomamos máximo dos vasos de líquido.



5. Respetamos la fila, ten presente que todos tienen afán y desean comer a tiempo.



6. Comemos con educación, utilizando los cubiertos y sin ensuciar la mesa.

## AMO CON EL AMOR DE JESÙS

Existe una relación entre la manera en que cada persona vive el dolor y su forma de amar, por qué solamente se acepta el dolor cuando se capta que su sentido es el amor. El dolor asumido se convierte en ocasión para un encuentro cara a cara con Dios, que se hizo Hombre para enseñarnos a vivir como Hombres.



Al elegir la Encarnación, Jesucristo quiso experimentar todo el sufrimiento humanamente posible para enseñarnos que el amor puede superar cualquier clase de dolor. Nosotros los creyentes aceptamos el dolor con la esperanza de un gozo futuro. Somos conscientes de nuestros límites y confiamos plenamente en la ayuda que se implora a Dios en la oración.

No se trata del convencimiento de que la propia capacidad de afrontar las dificultades, ni de adoptar la posición del pesimista de aquel que piensa que el sufrimiento es la última e inevitable estación en el camino de la vida. SI SABES QUE ESOS DOLORES FISICOS O MORALES SON PURIFICACIÓN Y MERECIMIENTO, BENDICELOS.

El sufrimiento es un cruce de caminos, un lugar de paso, no es nunca la estación final. Así la oración se convierte en un momento importante donde el sufrimiento encuentra su sentido y, con la gracia de Dios se convierte en alegría.

El efecto de la oración se hace realidad por que, cada vez que el Hombre reza, experimenta la misericordia de Dios y

comparte sus preocupaciones y problemas, recibiendo al mismo tiempo una señal casi intangible de su Amor. La relación entre el dolor y el amor es muy fuerte. Aquellos que aman y que se forjan en el fuego del dolor encuentran el gozo. El amor es también la fuente más plena de la respuesta a la pregunta sobre el sentido del sufrimiento. No se trata ya de una cuestión de aceptación o de rechazo del dolor, sino de aprender a considerar el sufrimiento como parte de nuestra propia existencia y como parte del plan de Dios para cada uno de nosotros.

Actualmente la incapacidad para afrontar el dolor y el sufrimiento físico o espiritual, proviene de la falta de PREPARACIÓN DEL SUFRIMIENTO. Inicialmente son los padres quienes temen enfrentar a sus hijos con el sacrificio. Como consecuencia, se ven tentados a darles todo y de forma inmediata, piensan que siempre habrá tiempo para sufrir más adelante o guardan la ilusión de que estos momentos no llegaran nunca para ellos es difícil entender como una persona podar resistir la llegada imprevista de un dolor intenso sin haberlo experimentado antes.



## RECONOCIMIENTOS VIGÍAS DE SEGURIDAD



Los vigías de seguridad son colaboradores que buscan apoyar a los líderes de seguridad de las diferentes áreas/unidades en la gestión de velar por el cuidado y protección de la salud de sus compañeros. Las actividades que desarrollan Observaciones inadvertidas en los comportamientos, rondas de seguridad, verificación de uso de los elementos de protección personal, detección de condiciones inseguras en los respectivos servicios y reporte de estas.

¿Cómo se seleccionaron?. Se seleccionan colaboradores que se caracterizaran por resaltar en sus buenos hábitos de autocuidado y preocupación por que su servicio ofrezca buenas condiciones de seguridad a colaboradores, visitantes y pacientes.

Es por esto que queremos reconocer a nuestro Vigías de seguridad por su entrega y compromiso que permite prestar un servicio con Alma.



Ayudas Dx. Sur  
Cirugía

Intervencionismo  
Urgencias

Pediatría

Hospitalización noveno piso:

Hospitalización octavo Norte:

Hospitalización Octavo sur:

TMO:

Hospitalización séptimo sur:

Hospitalización séptimo Norte:

Hospitalización cuarto sur:

Hospitalización quinto piso:

Hospitalización tercero norte:

UCE:

UCIE:

UCIA:

Cuarto Norte:

Anunciación Córdoba.

Lilibeth Rodriguez

Yulieth Ramirez

Santiago Sanchez

Lizeth Restrepo.

Jeniffer Orozco Gomez.

Jhon Freddy Vanegas.

María Angelica Colorado.

Paola Lopera.

Natalia Saldarriaga.

Karen Cardona

Elizabeth Martinez.

Ana Maria Cely

Paola Palacio.

Lucelly Osorno

Leidy Echeverry.

Elva Velasquez.

Albany Montoya

Judy Gallego.

Ledy Molina

Adriana Cataño

Janeth Colorado

Lina Carmona.

Johana Taborda.

Luisa Jaramillo

Julio González.

Natalia Díaz Ospina

Claudia Cardona Acevedo

Sandra Yaneth Montoya Correa

Paola Andrea Mona Seguro

Diana Dorancy Restrepo Uribe

Carolina Acosta Velasquez

## PARA CONOCERTE MEJOR

Dando continuidad a nuestro proyecto de cultura organizacional, en esta edición invitamos a la Unidad de Investigación y Docencia, quienes hacen parte de la División Médica.

La misión de la Unidad de Investigación y Docencia es promover, facilitar y acompañar la investigación y su divulgación, con el propósito de contribuir al desarrollo científico y social en el área de la salud.

Desde el año 2002 nuestro equipo trabaja en la implementación de ensayos clínicos de medicamentos fase I a IV e investigación de desarrollo de dispositivos médicos. Contamos con certificación en BPC del INVIMA y certificación de ICONTEC para realizar investigaciones en salud. Durante este tiempo ha adelantado más de 150 estudios e incluido a más de 750 pacientes, con excelentes resultados.

La oficina de Unidad de Investigación y Docencia se encuentra ubicada en el noveno piso y está integrada por:



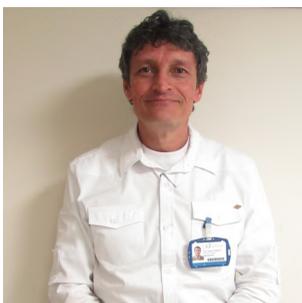
Jorge Hernando Donado Gómez  
Jefe Unidad de Investigaciones y  
Docencia



Diana María Morales Saldarriaga  
Coordinadora Administrativa



Luz Ángela Angarita Fuentes  
Médica General Subinvestigador



Carloz Enrique Yepes Delgado  
Médico Epidemiólogo



Lida Eugenia Velasquez Palacio  
Coordinadora de Investigación



Luz Adriana Quintero Gómez  
Coordinadora de Investigación



Luz Adriana Castaño Giraldo  
Coordinadora de Investigación



Lina María García Blair  
Coordinadora de Investigación



Liliana María Montoya Ochoa  
Coordinadora de Investigación



Alejandra Marcela Zuluaga  
Coordinadora de Investigación



Luz Adriana Castaño Giraldo  
Coordinadora de Investigación



Regina Santamaría Naranjo  
Coordinadora de Investigación



María Eugenia Agudelo Muñoz  
Secretaría Unidad de Investi-  
gació



Catalina Cardona Arismendi  
Digitadora



Leidy Caterine Díaz Ramírez  
Digitadora



Edith Lucía Echavarría Cardona  
Digitadora



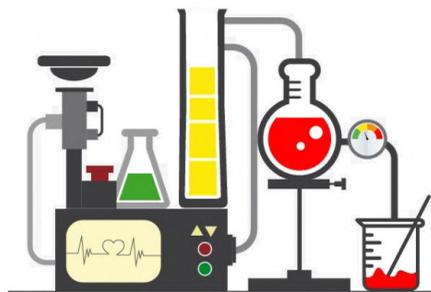
Yessica Marcela Pérez Osorio  
Ayudante Apoyo en Investigación  
y Docencia

# LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

¿Qué hacer para ser feliz? Los expertos dicen que con esfuerzo, actitud, trabajo y dedicación se puede conseguir. Más del 80% de las personas que cambian sus conductas negativas, comparten más en familia y se vuelven más colaboradoras confiesan sentirse más felices. Y lo mejor, esa buena energía es contagiosa.

## LAS ENZIMAS DE LA FELICIDAD

Diversos estudios han demostrado que las mujeres son más felices que los hombres, sin embargo, tienden a deprimirse más. ¿Por qué las diferencias entre géneros?



Científicos estadounidenses revelaron a la revista Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry que ellas tienen un gen que las hace felices, pero que no funciona igual en ellos. Es la monoamina oxidasa A (MAOA), que regula la enzima que descompone neurotransmisores cerebrales como la serotonina y la dopamina, dos sustancias que provocan bienestar.

Científicos de la Universidad de California descubrieron que también está la hipocretina, un péptido que aumenta cuando nos sentimos felices y disminuye cuando estamos tristes. Si está en niveles bajos no buscamos placer. Científicos creen que administrarla podría mejorar el estado de ánimo.

Científicos de la Universidad de California descubrieron que también está la hipocretina, un péptido que aumenta cuando nos sentimos felices y disminuye cuando estamos tristes. Si está en niveles bajos no buscamos placer. Científicos creen que administrarla podría mejorar el estado de ánimo.

## EL MENÚ DEL BUEN HUMOR

Somos lo que comemos, dice el refrán popular. Y la ciencia lo ratifica. Los alimentos influyen en el estado de ánimo. Los neurobiólogos encontraron que la producción de serotonina y endorfinas (hormonas que generan sensaciones de felicidad).

Por eso una buena dieta (que incluya todos los grupos alimenticios) nos puede dar mucho bienestar. “Los alimentos de color naranja y rojo estimulan; los azules, calman; los amarillos animan, los verdes ayudan a la concentración, por eso nuestros platos deben ser muy coloridos”, dice la nutricionista Diana María López.

## LOS ALIMENTOS DE LA FELICIDAD

- El banano: tiene un efecto calmante sobre nuestro sistema nervioso. Ayuda a calmar el sistema nervioso.
- El chocolate: el mejor es el negro, pues no aporta tantas calorías. Potencia el rendimiento y estimula la circulación.
- Piña: aliado contra la frustración. Da sensación de vitalidad y optimismo. Ayuda a la concentración y la motivación.
- Picantes o chiles: combate la depresión y la frustración. El ardor es percibido como dolor por el cerebro y lo contrarresta produciendo endorfinas.



Tomado de Revista Cromos



# SOUFFLÉ DE MAÍZ DULCE

## Ingredientes

- 0.25 de taza de Galletas Saltinas® trituradas
- 0.25 de taza de queso parmesano (opcional)
- 6.00 tazas de maíz dulce
- 3.00 cebollas ocañeras peladas
- 1.00 lata grande de Crema de Leche NESTLÉ® (295 gramos)
- 0.50 cucharadita de ají picante
- 1.50 cucharaditas de Sazonador MAGGI Sazonatodo®
- 6.00 huevos
- 1.00 taza de queso amarillo rallado
- Pimienta al gusto



## Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F). Engrasa un molde mediano refractario o varios moldes individuales y espolvorea con las Galletas SALTINAS® y el queso parmesano.
2. En una licuadora o procesador, mezcla dos tazas del maíz dulce, las cebollas ocañeras, la Crema de Leche NESTLÉ®, el ají, el Sazonador MAGGI® Sazonatodo® y la pimienta al gusto hasta que incorporen y tengan una consistencia cremosa.
3. En un recipiente mediano bate los huevos ligeramente. Agrégalos a la mezcla de crema y añade el resto del maíz y el queso amarillo. Revuelve bien y vierte la mezcla en el molde o los moldes individuales.
4. Lleva al horno por 50 minutos para el molde grande y de 25 a 30 minutos para moldes individuales, o hasta que dore (inserta un cuchillo para verificar que esté cocinado por dentro). Sirve inmediatamente.

(\*) Los tiempos de preparación pueden variar de acuerdo a la cantidad de porciones que selecciones



**Natalí Bolívar Ospina**  
Practicante de Psicología



**SONRÍE**  
**PEQUEÑOS GESTOS**  
hacen grandes **CAMBIOS**



Conmutador: (57+4) 445 9000 - Fax: (57+4) 441 1440  
Calle 78B #69-240 - Medellín, Colombia  
[www.hptu.org.co](http://www.hptu.org.co)

