

Voces Saludables

Grupos de interés



Boletín No.10 Abril 2015

- **Cómo cuidar tu piel en vacaciones**

- **Seguridad en la atención: salas de cirugía**

- **La fundación Dra. Clown nos visita de nuevo**

- **Estrategia IAMI**



- **Hospital Universitario**





Cómo cuidar tu piel en vacaciones

Por: Dr. Sebastián Vélez

A la hora de elegir un destino para las vacaciones es común pensar en lugares a la orilla del mar: playa, brisa y por supuesto sol, son algunos de los atractivos que nos seducen, pero somos pocos los que nos ocupamos del cuidado de nuestra protectora, "la piel".

Son incontables los agresores que nos rodean en el diario vivir, uno de ellos es el sol; el cual no deberíamos considerar un enemigo pero si abusamos de él, especialmente durante las vacaciones, nos exponemos a riesgos como el cáncer, manchas y arrugas. Para proteger nuestra piel del sol y disfrutar del verano de forma responsable queremos compartir con ustedes los siguientes consejos básicos:

1. Horas de mayor riesgo: Evita la exposición directa al sol entre las 9:30am y 3:30pm, busca lugares con sombra pero recuerda que el sol se refleja en la arena, el cemento y el agua.

2. Protección física: Usa sombrero o gorra, acompañado de lentes y ropa con filtros UV, si no tenemos ropa con estas características, podemos usar colores oscuros y tejidos apretados (evitar algodón blanco y más si esta mojado). Recuerda siempre que el mejor protector solar para los niños son los padres.

3. Protector solar: Elige y usa el más indicado para tus necesidades, visita a tu dermatólogo quien te asesorara al respecto. Sin embargo se recomienda usar protectores de marcas dermatológicas, aplicarlo sobre la piel seca mínimo 15 minutos antes de la exposición solar y re aplicarlo máximo cada 4 horas.

4. Antioxidantes: Consume alimentos que

contengan antioxidantes, ya que estas moléculas previenen la oxidación y protegen las células de la piel de los daños directos e indirectos generados por el sol. Alimentos como el ajo, la fresa, el kiwi, los frutos secos, los cítricos, el té verde y los cereales son ricos en antioxidantes pero para alcanzar la dosis requerida diaria es recomendable consumir suplementos diarios que contengan estas moléculas.

Sin embargo, el sol no es la única amenaza que atenta contra la integridad de la piel y de la salud en general, existen un sin número de riesgos, dentro de los cuales se encuentran, la picadura de insectos. La forma de evitar esta agresión es usando repelentes tanto tópicos como tomados dentro de los que encontramos la tiamina o vitamina b1, la cual se debe tomar 2 semanas antes del viaje.

La más importante recomendación para el cuidado de tu piel es el visitar un dermatólogo por lo menos una vez al año, para encontrar los cuidados ideales tanto en tus vacaciones como en tu vida diaria.



Seguridad en la atención: salas de cirugía

Por: Dra. Anayanci Córdoba, Coordinadora de Calidad

En octubre de 2004 la Organización Mundial de la Salud (OMS) creó la Alianza Mundial para la Seguridad del Paciente, con el objetivo de prevenir lesiones incapacitantes o muertes como consecuencia de la atención insegura.

Cada dos años formula un nuevo reto destinado a impulsar el compromiso y las acciones internacionales en un aspecto relacionado con la seguridad del paciente. Por ello en el año 2008 se lanzó el reto "La Cirugía Segura Salva Vidas". En este marco el Hospital ha implementado una serie de medidas para reducir el riesgo de presentar situaciones no deseadas en salas de cirugía.

En cada paciente que ingresa a nuestras salas de cirugía se aplica una lista de chequeo en la que se verifica que la persona cumple con la preparación para la intervención y que se cuenta con todos los recursos necesarios para realizar el procedimiento.

Una vez el paciente está dentro del quirófano se hace una "Pausa quirúrgica" que consiste en la confirmación en voz alta de puntos fundamentales para llevar a cabo la intervención con éxito. Cuando el

paciente está en sala de recuperación se hacen los últimos controles.



El Hospital vigila el cumplimiento de este proceso y encontró que para el año 2014 tuvo una efectividad del 96%.

El paciente y su familia hacen parte fundamental de la atención segura, ya que su activa participación nos permite mejorar las condiciones en que se hace cada cirugía. Por ello los invitamos a leer cuidadosamente y seguir las instrucciones de nuestro folleto sobre cirugía ambulatoria que encuentra en las salas de espera o visitar nuestra página web: <http://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/instancias/cirugia-ambulatoria.html>

Estrategia IAMI

Por: Departamento de Nutrición y Dietética

La estrategia Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia "IAMI", es un modelo de salud que busca garantizar una atención pertinente, oportuna y de calidad a madres, recién nacidos, niñas y niños pequeños, con el fin de asegurar que las acciones que brinden las instituciones de salud sean llevadas a cabo en los hogares y en la comunidad.

En nuestro hospital estamos trabajando con la estrategia IAMI, y deseamos contar con esta distinción honorífica, la cual nos permitirá seguir comprometidos con las madres lactantes, gestantes y los recién nacidos. Nuestro objetivo principal es promover la lactancia materna como el alimento idóneo para prevenir la desnutrición infantil, disminuir enfermedades comunes en la infancia, lograr un óptimo crecimiento y desarrollo de los niños colombianos; y crear un vínculo afectivo y emocional entre madre e hijo.

En el hospital estamos convencidos de la práctica de la lactancia, y de los beneficios que trae, tanto para el bebé como para la madre, quien se beneficia logrando un peso saludable prontamente, disminuyendo el riesgo de cáncer

de mama y de cuello uterino además, contribuye a mejorar su autoestima ubicándola como la base para el crecimiento ideal de su hijo.

La estrategia requiere que nuestro personal de salud cuente con el conocimiento teórico y práctico para divulgar las ventajas y acompañar a las madres lactantes y sus familias en la implementación del proceso de lactancia materna y brindar herramientas para mantenerla incluso en circunstancias adversas.



Lactancia Materna en manos cálidas y confiables

Nuestra visión al 2015: ser reconocidos como Hospital Universitario.

Por: Dra. María Victoria Vanegas, Subdirectora Médica

Cuando examinamos nuestra visión al 2015 uno de los pilares fundamentales es el ser reconocidos como Hospital Universitario a nivel nacional e internacional, ¿por qué, qué es ser un Hospital Universitario, cuál es la diferencia con un hospital que no sea universitario?

Para entender la importancia que le damos a este hecho, es fundamental saber que un Hospital Universitario se define como aquel dedicado a la asistencia, docencia e investigación médica lo que lo diferencia de otros hospitales en su vinculación y compromiso con las funciones esenciales de la Universidad: docencia, investigación y extensión. La formación impartida generalmente está destinada al pregrado (estudiantes de medicina, enfermería, instrumentación, entre otros) y al posgrado, especialistas en medicina.

Lo más importante es que los usuarios encuentren en el Hospital la excelencia en la atención médica, y es un hecho reconocido ampliamente que la calidad de los Hospitales Universitarios es en general la más alta, son los que tienen la tecnología más avanzada y disponen de los recursos necesarios para realizar investigación y generar conocimiento.

Es importante recordar que en la Ley 1438 de 2011, en el artículo 100 se establecen los requisitos que debe cumplir un Hospital para poder llamarse Universitario a partir del 1 de enero de 2016, el primer requisito es estar habilitado y acreditado de acuerdo con el Sistema de Garantía de Calidad.

De los más de 1500 hospitales en nuestro país,



solo 32 están acreditados, lo que indica que poseen niveles superiores de calidad y mayor seguridad en los procesos de atención a los pacientes. Nuestro Hospital fue acreditado en enero de 2013 y re acreditado en el 2014 y estamos seguros que cumplimos con todos los requisitos de calidad para ser reconocidos como Hospital Universitario, donde los mayores beneficiados serán los estudiantes que se forman en instituciones educativas acreditadas con convenios docencia – servicio con IPS acreditadas que tendrán el nivel de calidad necesario para incidir positivamente en la vida de los usuarios y en la transformación cultural hacia la calidad y el mejoramiento continuo, los trabajadores de la salud y sobre todo los usuarios.

El 16 de octubre de 2014 se radicó en el Ministerio de Salud y Protección Social, el documento para el reconocimiento de la Fundación Hospital Infantil Universitario de San José como "Hospital Universitario" cumpliendo con todos los requisitos contemplados en la normatividad vigente y en las condiciones de calidad vigentes para los escenarios de prácticas de los programas de formación superior del área de la salud.

Por todo lo anterior es de vital importancia para el logro de este objetivo la participación activa de todos y cada uno de nosotros.



Dra. Clown y Rafael Novoa



Atención con manos cálidas y confiables significa preocuparnos por nuestros pacientes y su recuperación integral, por eso el 27 de abril la Dra. Clown en compañía de su divertido equipo, y Rafael Novoa pasaron una mañana en el pabellón de Oncología pediátrica haciendo riso terapia para alegrar la vida de los niños. Entre canciones, juegos y risas transcurrió esta actividad que tiene como principal propósito acompañar a los niños y a su familia mientras se encuentran hospitalizados en nuestra institución, intentando brindarles salud en todos los aspectos de su vida.

Cuide su salud, la de su familia y la de su comunidad



Contáctenos

www.hospitalinfantildesanjose.org.co

Cra. 52 No.67A-71 Tel. 4377540 Central de Citas: 208 8338

Comité de Comunicaciones

Dra. Laima Lucía Didziulis, Directora General - Dra. María Victoria Vanegas, Subdirectora Médica - Dr. Fernando de la Torre, Subdirector Administrativo y Financiero - Dra. Anayanci Córdoba, Coordinadora de Calidad - Dra. Sandra Piedad Barrera, Coordinadora Gestión Humana - Ing. Ángela Ortiz, Coordinadora de Sistemas - Juliana Cortes Pulido, Coordinadora de Comunicaciones