



FUNDACIÓN HOSPITAL INFANTIL  
UNIVERSITARIO DE SAN JOSÉ  
"MANOS CÁLIDAS Y CONFIABLES"

# Voces Saludables

## Grupos de Interés

Boletín No. 6/Diciembre 2013

EN ESTA EDICIÓN

### Consejos para llevar un estilo de vida saludable

Por: Lic. Camila Montenegro, Profesional Salud Ocupacional FHIUSJ

Continuamente escuchamos hablar sobre la importancia de llevar un estilo de vida mejor y saludable, pero no sabemos cómo hacerlo ni conocemos las razones para lograrlo.

Para conseguir un estilo de vida saludable, es necesario tener en cuenta la salud de modo integral, ya que así se gozará de una existencia más plena. A continuación se presentan algunas pautas de conducta y consejos de salud que ayudarán a proporcionar una mejor calidad a nuestro existir.

- Consejos de vida para llevar un estilo de vida saludable
- ¿Cómo utilizar sus medicamentos de forma segura?
- Le invitamos a adoptar la mascota del Hospital
- Servicios de bienestar que se ofrecen en el Hospital



#### 1. Llevar una vida activa

El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo. Busque el modo de realizar ejercicios en su casa o hacer deporte fuera de ésta. Si no es posible, salga a caminar por lo menos media hora al día, recuerde que su corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, igual que el resto de músculos de su cuerpo. Los ejercicios, sobre todo aeróbicos, le ayudan a mantenerse sano, fuerte, bajar de peso, prevenir enfermedades y reducir el estrés.



## 2. Cuidar la alimentación

No se trata de volverse obsesivo con el tema y ponerse a contar calorías todo el día, pero sí de tener la conciencia para elegir lo mejor de los alimentos y así disfrutar de una salud adecuada.

Busque el modo de llevar una dieta balanceada, que no deje de lado ningún alimento necesario para su cuerpo; es decir, que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.

## 4. Comer más frutas y verduras

Todos sabemos las bondades de las frutas y vegetales y lo saludables que son. Estos alimentos proporcionan un sin número de vitaminas y minerales, además de fibra que es ideal para mantener una digestión normal.



## 3. Reducir la ingesta de grasas saturadas

En este punto es necesario tener claro que no hay que eliminar las grasas saturadas, sino controlar su consumo (No se deben consumir todos los días)



## 5. No fumar

El tabaco es la causa de muerte que más se puede prevenir. El fumar puede causar ataques cardíacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cáncer de pulmón, de laringe, de boca, del esófago, de vejiga y del páncreas, entre otros.

## 6. Mantener un peso equilibrado

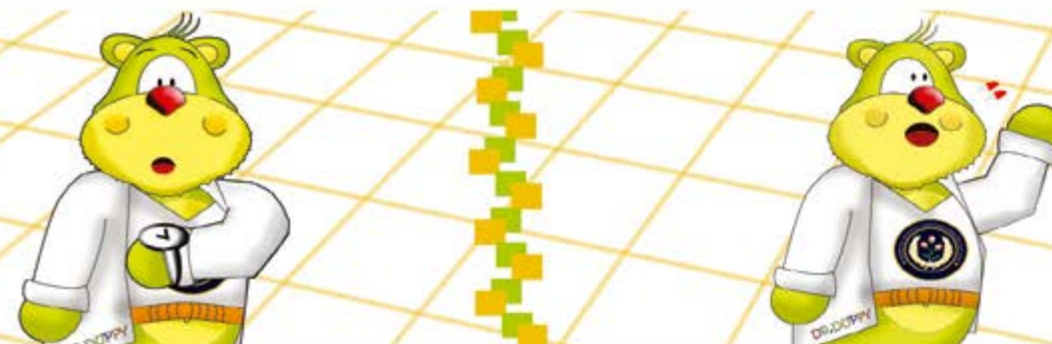
El exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, ya que aumenta el riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluidas las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

El peso bajo, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Estas patologías son evitables si se lleva una alimentación balanceada, se controla el peso y se mantiene un nivel normal y equilibrado del mismo. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física.

## ¿Cómo utilizar sus medicamentos de forma segura?

Por su seguridad, salud y bienestar se recomienda que consulte con su médico o químico farmacéutico sobre el uso adecuado de sus medicamentos. A continuación encontrará recomendaciones generales.



### Antes de usar un medicamento usted debe conocer...

- Nombre del medicamento, tanto el genérico (nombre oficial reconocido en todo el mundo) como el comercial (nombre de marca elegido por cada laboratorio).
- Cuándo y cómo debe tomar el medicamento (cantidad y duración del tratamiento). Antes de tomar los medicamentos, verifique que sea el medicamento, la dosis y la hora correcta. Es importante establecer un calendario con los horarios, en el cual se indique el medicamento y la dosis a tomar. Si es posible pídale a un familiar que lleve control de cada medicamento.
- Qué beneficio se espera del medicamento (Para qué le fue ordenado).
- Alimentos, bebidas, otros medicamentos o actividades que pueden modificar el efecto. Recuerde tomar los medicamentos con el líquido recomendado por su médico.
- Posibles efectos secundarios o indeseables y qué hacer si se presentan.
- Qué hacer si olvida tomar una dosis. Para no olvidar tomar los medicamentos, se deben establecer horarios de administración y anotarlos en un lugar visible. Si se le olvida tomar una dosis, tómela tan pronto como recuerde.
- Condiciones de almacenamiento: temperatura, humedad, luz.

### En la Farmacia, antes de retirarse...

- Verifique que el medicamento entregado corresponde al ordenado por su médico: Revise la fórmula médica
- Verifique la cantidad entregada
- Confirme la fecha de vencimiento
- Confirme las condiciones de almacenamiento



## En su casa...

Utilice el medicamento como se lo indicó su médico, a la hora correcta y durante todo el tiempo que dure el tratamiento. **No olvide que el medicamento se le ordenó solamente a usted. Nunca le dé a otra persona el medicamento que le prescribieron a usted ni tome medicamentos prescritos a otra persona, incluso si tiene la misma afección.**



- En caso de tratamiento con antibióticos, debe tomarlo por los días que su médico le indicó, incluso si se siente mejor. Esto evitará que se aumente la resistencia a estos medicamentos.
- Verifique que el olor, color, sabor y apariencia física de los medicamentos que usted ya conoce corresponde a su estado normal.
- Asegúrese de ver correctamente lo que está tomando (encienda las luces, póngase las gafas). Muchos envases y medicamentos tienen formas y colores parecidos.
- Tenga en cuenta la fecha en la que adquirió los medicamentos y revíselos periódicamente.
- Cualquier información sobre medicamentos debe obtenerla del médico o el farmacéutico. La publicidad o propaganda en Internet, TV, radio, revistas, diarios, folletos o en la calle, no siempre es completa ni exacta.

## Para guardar sus medicamentos...

- Manténgalos fuera del alcance de los niños
- No los cambie de su envase original
- Protéjalos del calor, la luz directa y la humedad
- No los guarde en el baño, en la cocina, o en lugares húmedos. El calor o la humedad pueden provocar la descomposición.
- Evite la congelación de los medicamentos líquidos
- No los guarde en el congelador a menos que esté indicado expresamente.



## ¿Cuándo no se cumple con el tratamiento médico?

- Cuando NO se toman los medicamentos en las dosis y frecuencia prescritas.
- Cuando NO se toman los medicamentos a la hora indicada.
- Cuando se suspende el tratamiento antes de lo establecido.
- Cuando se toman los medicamentos con líquidos diferentes al recomendado.
- Cuando NO se cumple con la dieta recomendada.

**Conozca los medicamentos que utiliza, es lo mejor que puede hacer para prevenir errores**  
**¡No DUDE en preguntar, es por su salud y su vida!**

Adaptado de: Instituto para el Uso Seguro de los Medicamentos. Recomendaciones al consumidor ISMP-España.  
 Disponible en: <http://www.ismpespana.org/estaticos/view/22>

## Le invitamos a adoptar la mascota del Hospital

El Hospital lanza a la venta el peluche de su mascota institucional: "Dr. Duppy" por un valor de \$ 17.000

### ¿Qué hacer para adquirir el peluche?

Cancelar en la caja principal \$ 17.000 y con el recibo que le entreguen, reclamar el peluche en la Oficina de Trabajo Social que se encuentra ubicada en Consulta Externa.



• Un muñeco como éste lo está esperando

Con los \$ 17.000 se cancelará el costo inicial del peluche y se financiarán muñecos adicionales para regalarlos a los pacientes de 1 a 10 años con estancias prolongadas (superiores a 15 días) y pacientes de la misma edad que cumplan años durante la hospitalización.

## Servicios de Bienestar que se ofrecen en el Hospital

- **Cafeterías:** En el Hospital contamos con cuatro cafeterías ubicadas en lugares estratégicos de la institución que ofrecen un menú variado y nutritivo para todos los gustos. Las cafeterías con las que contamos son las siguientes:
  - **Cafetería OMA - URGENCIAS:** Esta cafetería se encuentra ubicada en el área de urgencias y atiende de domingo a domingo las 24 horas del día. A esta cafetería solo pueden acceder los pacientes y personas que se encuentren en esta área.
  - **Cafetería OMA - CONSULTA EXTERNA:** Esta cafetería se encuentra ubicada en el área de consulta externa y presta atención de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 9:00 p.m.

# Voces Saludables

Grupos de Interés

- **Cafetería Aldimark:** Esta cafetería se encuentra ubicada en el pasillo principal del Hospital y sus puertas se encuentran abiertas de domingo a domingo las 24 horas del día.
- **Terraza Café:** Se encuentra ubicada al lado del auditorio del Hospital y atiende de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. y los sábados de 7:30 a.m. a 2:30 p.m.

● **Parqueaderos:** Se ofrece disponibilidad de 300 espacios de parqueo para el público, con vigilancia personal durante las 24 horas del día.

El ingreso al parqueadero se debe hacer por la Calle 66 A de 7:00 a.m. a 6:00 p.m. y por la carrera 54 el acceso se puede realizar durante las 24 horas del día.

● **Capilla:** Se encuentra ubicada en el área de consulta externa. La celebración eucarística se realiza de lunes a viernes a las 8:00 a.m. y los domingos a las 11:00 a.m. El sacerdote presta sus servicios espirituales todos los días después de la celebración eucarística.

● **Cajero automático:** En el área de información y admisiones se encuentra ubicado un cajero automático que funciona las 24 horas del día.

● **Servicios de transporte:** En el Hospital se presta el servicio de transporte especializado para personas en condición de discapacidad, adultos mayores y demás personal que se encuentre en el Hospital y que así lo requiera. Este servicio funciona de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. y la solicitud del mismo se debe realizar directamente con la voceadora oficial de la empresa Healthy Servicios Integrales de Salud que se encuentra ubicada en la esquina de Oma de Consulta Externa.



## ● **Contáctenos** ●

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

Cra. 52 No.67A-71

Central de Citas: **208 8338**

## *Comité de Comunicaciones*

Dra. Laima Lucía Didziulis, Directora General - Dr. Edgar Ordoñez Mora, Subdirector Médico - Dr. Fernando de la Torre, Subdirector Administrativo y Financiero - Dra. Anayanci Córdoba, Coordinadora de Calidad - Dr. Álvaro Tafur, Médico Radiólogo DIAIMAGEN - Dra. Sandra Piedad Barrera, Coordinadora Gestión Humana - Ing. Ángela Ortiz, Coordinadora de Sistemas - Ing. Manuel Cruz, Coordinador de Soporte Técnico - Srta. Diana Buriticá González, Comunicadora Social