



Serie especial: encuentros Pandemia



Mejores prácticas de Atención Centrada en la Persona en
tiempos de crisis

¿Un lujo o una necesidad?

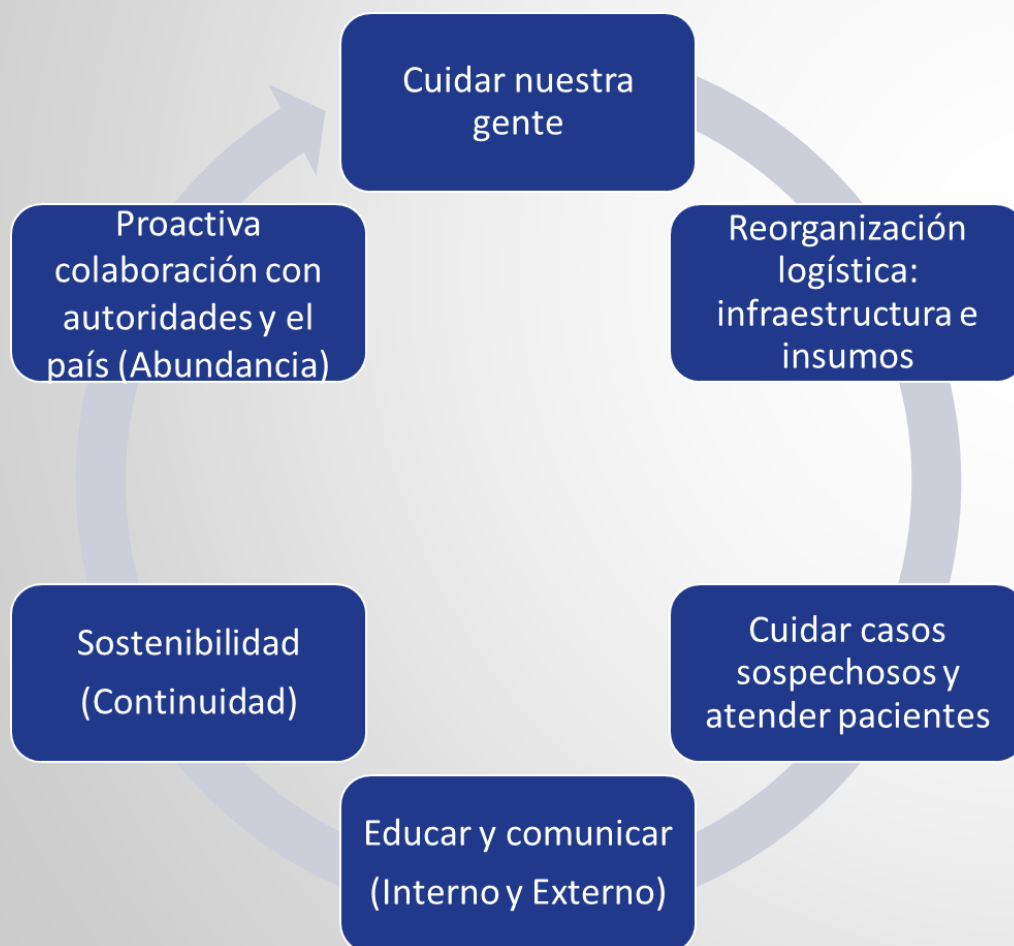
María Elvira Aldeco
Fundación Santa Fe - Bogotá

Cuidando al Cuidador en época de pandemia

Experiencia de la Fundación Santa Fe de Bogotá

Dra. María Elvira Aldeco
Subdirectora de Servicio





Plan integral de la Fundación para enfrentar la pandemia COVID-19

Estrategias que hemos trabajado

1



Proteger al
Personal de la
Fundación

2



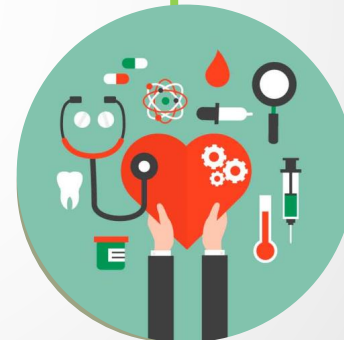
Apoyo Emocional y
salud mental para
los colaboradores

3



Información
permanente para
todos los niveles
de la institución

4



Educación para
prevenir el
contagio

5



Programa de
Bienestar
con foco en la
pandemia

Cuidando a nuestra gente

1



**Proteger al equipo humano
de la Fundación**



Proteger al equipo humano de la Fundación



Garantizando la dotación de insumos y equipos de protección confiables para todos los colaboradores de acuerdo con las funciones que tienen asignadas.



Fortalecimiento de los protocolos, rutinas y medidas de aseo, limpieza, desinfección y asepsia en nuestras instalaciones.



Extensión de nuestro modelo de trabajo remoto y coordinación de horarios de entrada y salida, en los casos en que esto ha sido viable y pertinente.



Protección económica y social que va más allá de los salarios y honorarios percibidos.



Proteger al equipo humano de la Fundación

Adecuación de espacios en la cafetería de colaboradores para mantener reglas de distanciamiento.



Cuidando a nuestra gente

2



**Apoyo Emocional y salud
mental para los
colaboradores**





Me Cuido *para* Cuidar

Cómo cuidar tu salud mental *para*
enfrentar de la mejor manera el
COVID- 19

¡Encuentra toda la información en nuestra Intranet!



Me Cuido Para Cuidar: Herramientas

1. Podcasts para entender mejor el COVID 19
2. Consejos para cuidar la salud mental
3. Ejercicios de mindfulness guiados
4. Playlist de música relajante
5. Gracias por tu trabajo!
6. Salud mental de niños y adolescentes



Me Cuido Para Cuidar: Herramientas

Respiración profunda

Sentado en una silla o acostado

Inspiración abdominal profunda y
expiración muy lenta

En la medida en que tomes un ritmo
lento de expiración, trata de relajar
todos los grupos musculares, desde
la cara hasta los pies



Relajación/Meditación

En internet podrás encontrar
videos de relajación guiada y
meditación



Mindfulness (atención plena)

Consiste en crear conciencia y
centrarse en el momento
presente, para sentir las cosas
tal y como están sucediendo

Aumenta la autoconciencia
de:

La situación (dónde estoy)
La acción (qué estoy haciendo)
El cuerpo (qué siento, cómo
está mi energía)



Me Cuido Para Cuidar: Herramientas

¡Gracias por tu trabajo!



Sabemos que un **GRACIAS** siempre es poderoso, pero si viene de nuestras familias ¡lo es aún más!

En nuestra Web App encontrarás:



Programas de autocuidado:

"Me Cuido para Cuidar".



Documentos:

protocolos de atención y recomendaciones generales para el personal asistencial y administrativo.



Tips:

¿cómo manejar tu tiempo? medidas de prevención en casa y mucha más información relevante para adaptarnos a estas medidas de aislamiento.



Educación Continuada:

Webinar y capacitaciones en línea que te permitirán mantenerte actualizado.



Información FSFB:

Encuentra todos los comunicados oficiales de nuestros directivos.



Galería:

Imágenes y vídeos que muestran el apoyo de la población a la labor de todas las personas que trabajan en el Sector Salud.

Otros canales de difusión
de las herramientas de
cuidado al personal



Intranet



The screenshot shows the intranet homepage of Fundación Santa Fe de Bogotá. The header is dark blue with the logo on the left and navigation links: Inicio, Fundacional, Gestión Humana, Mis Recursos, and Mejoramiento Continuo. On the right of the header are icons for Buscar (Search), Favoritos (Favorites), Notificaciones (Notifications), and a user profile icon labeled 'M'. A left sidebar contains icons for Directorio, Autogestión, Aplicativos, Eventos, Servicios informáticos, and a help icon. The main content area features a large banner with a photo of healthcare workers and a patient. The banner text reads: 'Porque en casa está tu familia y TÚ estás aquí con nosotros', '¡Gracias!', and 'Hoy más que nunca es un honor ser parte del equipo FSFB'. Below the banner is the slogan 'Juntos saldremos adelante'. At the bottom, there are sections for 'Actualidad' (with a 'Ver todas' link) and 'Próximos eventos' (with a 'Ver todos' link).

Fundación Santa Fe de Bogotá

Inicio Fundacional Gestión Humana Mis Recursos Mejoramiento Continuo

Buscar Favoritos Notificaciones M

Directorio

Autogestión

Aplicativos

Eventos

Servicios informáticos

Porque en casa está tu familia
y **TÚ** estás aquí con nosotros

¡Gracias!

Hoy más que nunca es un honor
ser parte del equipo FSFB

Juntos saldremos adelante

Actualidad [Ver todas](#)

Próximos eventos [Ver todos](#)



The screenshot shows the Facebook profile of Fundación Santa Fe de Bogotá. The header includes the Facebook logo, the name 'Fundación Santa Fe de Bogotá', and a search bar. Below the header is the profile picture, which is the organization's logo. The main content area shows a post from March 22 at 13:00. The post text reads: 'Queremos decirte que estamos aquí para ti. Con dedicación y amor nos encargamos de cuidar la salud de quienes lo necesitan. Por ti, por mi y por todos #QuédateEnCasa y ayúdanos a cuidarte.' Below the text is a photo of a group of healthcare workers in a hallway, wearing masks and holding signs that say 'QUÉDATE EN CASA'.

Fundación Santa Fe de Bogotá
@fsfb.org

Inicio
Información
Fotos
Eventos
Videos
Publicaciones
Comunidad
Notas

Fundación Santa Fe de Bogotá
22 de marzo a las 13:00

Queremos decirte que estamos aquí para ti. Con dedicación y amor nos encargamos de cuidar la salud de quienes lo necesitan. Por ti, por mi y por todos #QuédateEnCasa y ayúdanos a cuidarte.

Cuidando a nuestra gente

3



Información
permanente para todos
los niveles de la
institución

1. Técnico-científica sobre coronavirus
2. Avance de la pandemia
3. Cambios en los Servicios
4. Espacios de gestión e información





3

Perspectiva de los profesionales de la salud
Qué necesita prioritariamente el personal asistencial

Herramientas de información técnica sobre el COVID – 19 para el equipo humano

**QUE NO
CUNDA
EL PÁNICO.co**
INFÓRMATE, PREVIENE Y ACTÚA

Infórmate acerca del Coronavirus

Pregunta lo que quieres y despeja todas las dudas y mitos

Buscar

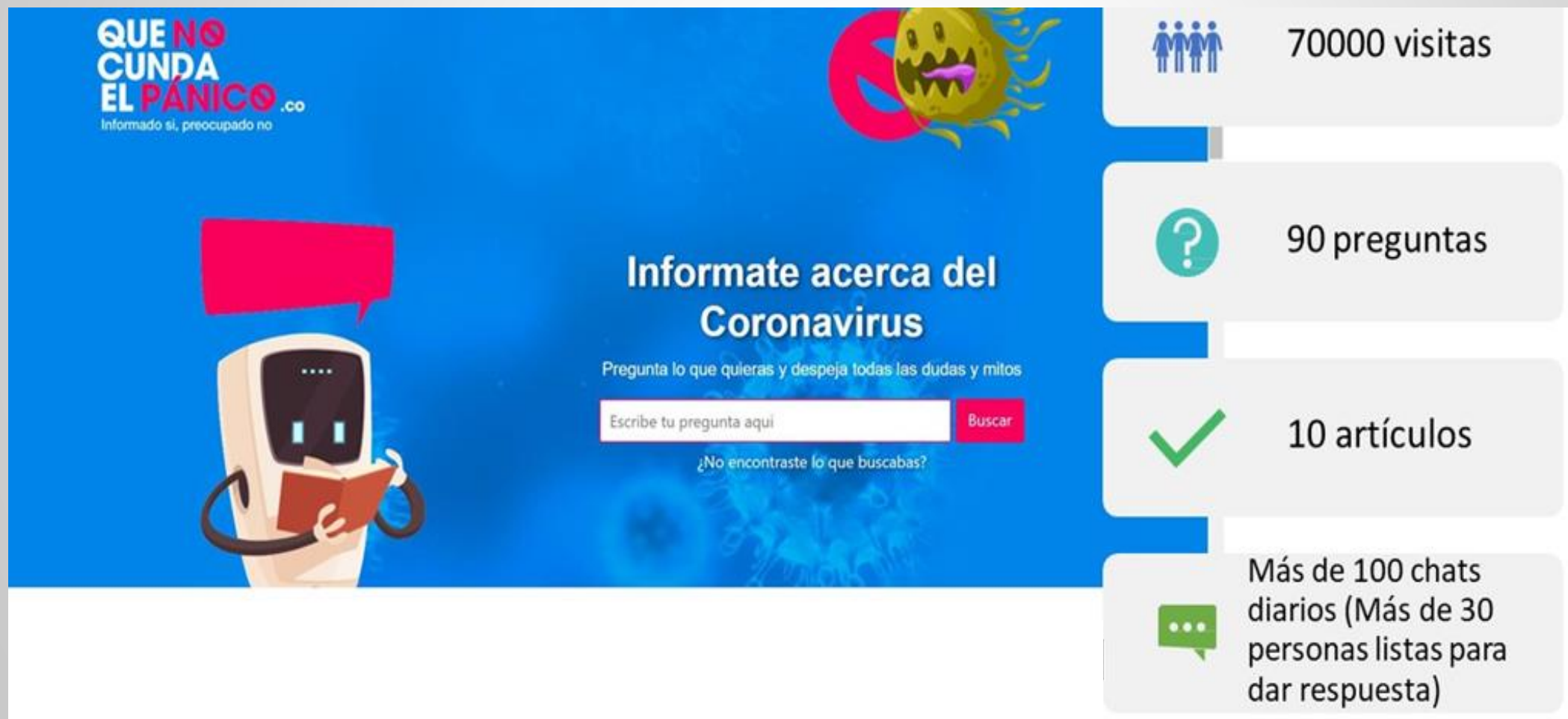


<https://quenocundaelpanico.co/>

Fundación
Santa Fe de Bogotá

3

Perspectiva de los profesionales de la salud Qué necesita prioritariamente el personal asistencial



Pregunta

¿Cómo sé si yo u otro colega está agotado emocionalmente?

Respuesta

Es muy importante que intentes estar pendiente de ti mismo y de tus colegas y mantengas canales de comunicación abiertos con tu red de apoyo laboral (jefes, pares y subalternos). Si notas que tú o alguno de tus colegas presentan los siguientes síntomas es posible que estén agotados emocional y mentalmente:

1. Presencia y/o aumento de la tristeza o apatía.
2. Presencia y/o aumento de la irritabilidad o la frustración.
3. Conductas de aislamiento y desconexión.
4. Aumento en el cansancio físico.
5. Uso de sustancias psicoactivas para afrontar el estrés.

Es normal que en momentos así ocurra esto, más en personal de la salud que se encuentra en la primera línea de acción, pero debes saber que para cuidar a otros **debes cuidarte a ti mismo primero**. Muchas veces, quien padece agotamiento es el último en notarlo, estar atentos los unos de los otros pueden ayudar mucho.



Actualización diaria sobre avance de la pandemia

Webinar

Información Institucional sobre **COVID-19**

Fecha: Todos los días

Hora: 01:30 p.m.

Dr. Adolfo Llinás
Dirección Médica

>> Conéctate Aquí <<



20 minutos

Estadísticas mundiales, de Colombia, de Bogotá y de la Fundación:

- # contagiados
- # pacientes recuperados
- # pacientes hospitalizados
- # pacientes en UCI
- Mortalidad
- Proyecciones

Información sobre cambios en los servicios o departamentos



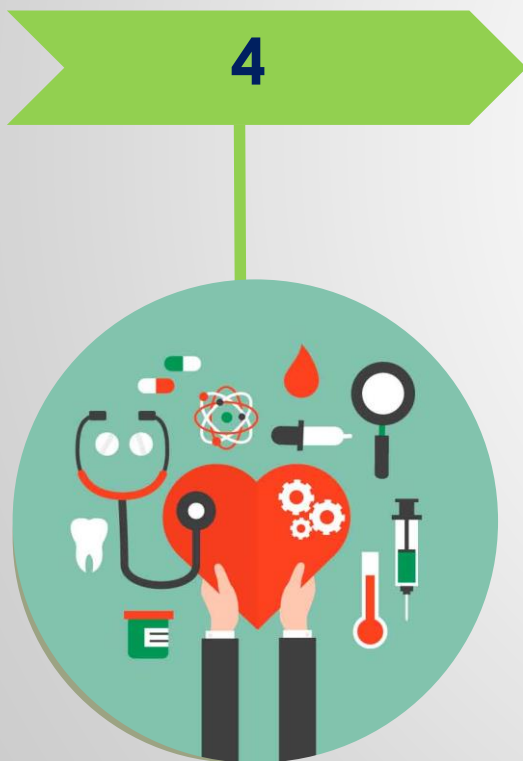
Fundación
Santa Fe de Bogotá

Espacios de información y gestión

- Comité Corporativo – diario
- Reunión de gestión de la pandemia – diario / dos veces a la semana
- Reunión departamento de Enfermería – diario
- Reunión Al Día con la Fundación - viernes cada quince días
- Comité primario de la Gerencia del Hospital - semanal



Cuidando a nuestra gente



Educación para prevenir el contagio,
para manejar a los pacientes con COVID
19 y para el uso de nuevas herramientas
de trabajo remoto



Entrenamiento permanente sobre el uso de elementos de protección personal



Usa Correctamente la Mascarilla (Tapabocas)

Así evitarás la propagación de infecciones
respiratorias agudas, como el
coronavirus y la influenza



La mascarilla debe cubrir nariz, boca y barbilla.



Usa la mascarilla solo si tienes infección respiratoria aguda, así logras proteger a todos los que te rodean y disminuir la propagación del virus.



Después de 6 horas de uso, la mascarilla debe ser cambiada.



Si la mascarilla tiene contacto con secreción nasal y está húmeda, debe ser cambiada de inmediato.



Evita tocar el frente de la mascarilla durante su uso y al retirarla.

La mascarilla SOLO debe ser usada

Por personas con infección respiratoria aguda y que tengan contacto cercano o permanente con personas enfermas

Mascarilla N95



Es de uso exclusivo para el personal de salud



Fundación
Santa Fe de Bogotá



PROTOCOLO DE PROTECCIÓN 🔍



1. Lineamientos para atención de pacientes:

[https://sgi.almeraim.com/sgi/secciones/index.php?
a=documentos&option=ver&actual&documentoid=21211&proceso_asociar_id=6232](https://sgi.almeraim.com/sgi/secciones/index.php?a=documentos&option=ver&actual&documentoid=21211&proceso_asociar_id=6232)



2. Instructivo sobre lineamiento para la atención de pacientes:

[https://sgi.almeraim.com/sgi/secciones/index.php?
a=documentos&option=ver&actual&documentoid=21246&proceso_asociar_id=6232](https://sgi.almeraim.com/sgi/secciones/index.php?a=documentos&option=ver&actual&documentoid=21246&proceso_asociar_id=6232)



3. Flujograma de atención de pacientes con sospecha de Coronavirus:

[https://sgi.almeraim.com/sgi/secciones/index.php?
a=procesos&option=verproceso&procesoid=13089](https://sgi.almeraim.com/sgi/secciones/index.php?a=procesos&option=verproceso&procesoid=13089)

Actualización
permanente
sobre el manejo
clínico del
COVID-19



Educación en uso de herramientas de trabajo remoto

INFORMACIÓN DE MANEJO DE HERRAMIENTAS



[Ingresa aquí](#)

TUTORIALES TEAMS

Office 365



Tutorial manejo **TEAMS**
Aquí podrá encontrar videos que explican las diferentes funcionalidades de **TEAMS** : chat, videollamadas, manejo de documentos en grupo, entre otros.



[Ingresa aquí](#)



Cuidando a nuestra gente

5

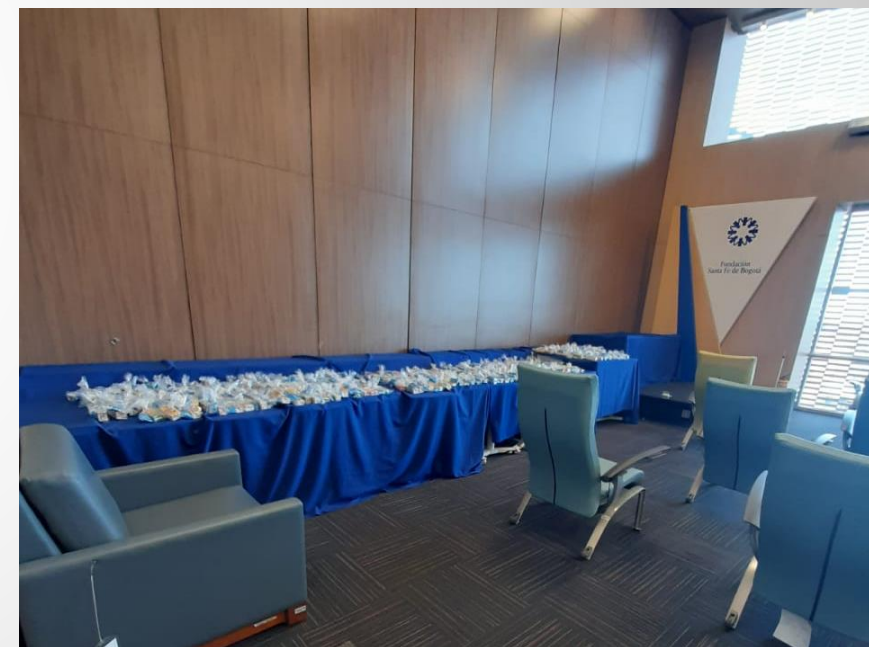
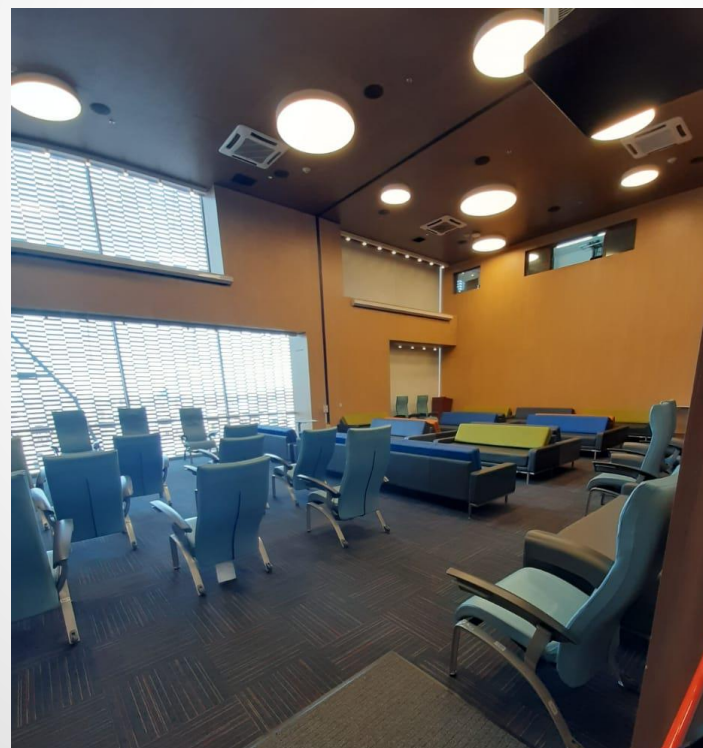


Programa de Bienestar con
foco en los nuevos
requerimientos derivados de
la pandemia



Estrategias de Bienestar

Apoyo a la Gerencia
del Hospital en la
adecuación de la
zona de bienestar del
Auditorio Rosalba
Pacheco.



Estrategias de Bienestar

Servicio de transporte con carros para 12 paraderos en diferentes turnos. 10 paraderos en Bogotá, 1 paradero en Mosquera y 1 paradero en Chía.

Para este beneficio se prioriza el personal de Enfermería.

Alianza con **Transmilenio** para **ruta 10** de la Estación de Pepe Sierra hasta la **FSFB**



Ruta FSFB – Suba para personal administrativo.



Estrategias de Bienestar

Elaboración de **mensajes para personal asistencial y sus familias**, sobre manejo del balance y el sentido del proyecto de vida.

Entrega de flores a todos los colaboradores de la FSFB

Cómo ayudar a nuestro balance en tiempos del Coronavirus

- Recordémoslo a nuestras familias: **que nuestra misión y elección de vida es cuidar, cuidándonos**. Seguimos estándares de autocuidado y usamos los elementos de protección personal y de higienización.
- Sintámonos orgullosos de nuestro trabajo y transmitámos ese orgullo a nuestra familia.
- Cuidémosnos a nosotros y a nuestra familia de excelentes en información. Usemos solo fuentes fidedignas.
- Establezcamos rutina en casa, **mantengamos horarios** de tiempo escolar. Incluyémos en rutinas de sueño.
- Para niños en edad escolar, **sigamos los parámetros de los colegios** a través de educación virtual o a través de envíos de proyectos o guías. Complementemos con talleres que puedan reforzar los temas de aprendizaje.
- Evitemos las confrontaciones y conflictos. Intentemos hacer acopio de nuestra tolerancia para poder convivir con tranquilidad.
- Cuidemos a nuestra familia y mantengamos los cuidados de higienización de manos, manejo adecuado de síntomas gripales y uso de tapabocas cuando se requiera.
- Al llegar a casa **lava las manos** antes de entrar en contacto con cualquier objeto, separe la ropa que traes, coloca tus zapatos y cámbalos en un lugar alejado.
- Hablemos en familia sobre el miedo que está rondando e invitamos a los niños a dibujar sobre sus miedos y en términos fáciles, contémosles que los poderes para el manejo de la enfermedad están en el lavado de manos.

 Fundación Santa Fe de Bogotá

En estos tiempos hablemos de Proyecto de Vida

Cuando hay situaciones de dificultad colectiva como la que estamos viviendo en este momento, debemos conectarnos con nuestro verdadero sentido de lo que hacemos.

Todos hacemos parte de una familia que seguramente está en casa, nosotros estamos parte de una ciudad que colapsa en comoras y en miedo, sin saber bien cuáles son los derroteros de un virus que se propaga a una velocidad que quisiéramos detener. Es un momento de confrontarnos con lo que nos impulsó a elegir nuestra profesión. Por ello recordamos las motivaciones que nos llevaron a elegir nuestro quehacer en el sector salud son de gran importancia para vivir el momento.

- Somos serenos:** mientras otros pueden estar en casa, nosotros estamos con los que nos necesitan, los cuidamos y damos alivio a las necesidades de salud. Es una decisión que a pesar de los temores, nos lleva a conectarnos con el sentido de lo que un día definimos como nuestro proyecto de vida.
- Somos cuidadosos:** cuidamos a otros y por ello estamos obligados a cuidarnos a nosotros mismos. Es nuestra responsabilidad el uso de los elementos de protección de forma adecuada y el cuidado de la salud mental.
- Contenemos el estrés:** manejamos la información con mesura y veracidad generada de fuentes fidedignas.
- Somos parte de una cadena de soporte vital:** cuidamos a otros siendo parte de un equipo. Por ello los liderazgos individuales se hacen a un lado y encontramos equipos de personas dispuestas a sobrelevar la situación para cuidarnos entre todos.

A todos nuestros colaboradores queremos transmitirles nuestra admiración e invitarlos a continuar en nuestra misión.

 Fundación Santa Fe de Bogotá



Estrategias de Bienestar

Bono de mercado
para personal
asistencial



Entrega de 7.000
botellas de agua a
las áreas
asistenciales.

Entrega de 350 kits de
plastilina y colores
para colaboradores
asistenciales con niños
entre 3 y 10 años.



Entrega de 1.750
refrigerios para
personal asistencial
diurno y nocturno.



Estrategias de Bienestar

Entrega de donación de
Permoda (Koaj) principalmente
para personal administrativo.



Entrega de almuerzos para
todos los colaboradores de
la FSFB.



Cuidando a nuestra gente



GRACIAS



Fundación
Santa Fe de Bogotá

