



Apreciados miembros de la comunidad académica:

Reciban un afectuoso saludo de mi parte y del equipo directivo de la Facultad. Quiero convocarlos mañana jueves 26 de marzo a las 2:00pm a una reunión virtual con todos los estamentos de nuestra dependencia, para informar sobre los avances y continuidad del trabajo académico y de las acciones que venimos desarrollando como apoyo a la institucionalidad y la sociedad frente a la Pandemia que nos afecta; así mismo, escuchar las inquietudes y preocupaciones de los diferentes estamentos de nuestra facultad, todo en el marco de los lineamientos y directrices que ha venido emitiendo la Rectoría.

Pueden conectarse a través del link: <https://bit.ly/3am4qdo>

*José Pablo Escobar Vasco
Decano FNSP*

Te sugerimos estar pendiente de nuestra página en Facebook:

[Facultad Nacional de Salud Pública](#)

Sigue nuestra página para más información

DEL MIEDO A LA EMPATÍA

Según **David G. Myers**, el miedo es una emoción que nos prepara para reaccionar ante una situación que interpretamos como peligrosa, por lo tanto, el miedo es normal en estas situaciones, y cumple una función adaptativa para ayudar a la acción, lo importante es no dejar que ésta emoción ocupe la mayor parte de nuestros pensamientos, sobretodo al estar constantemente expuestos a los medios de comunicación y redes sociales, porque el miedo es un sentimiento que se puede transmitir a otros, así como las demás emociones de alegría, gratitud, esperanza, inspiración, amor entre otros.

Hoy ante la situación mundial de contingencia por el COVID-19, sabemos que el miedo está ahí latente, por ello desde Facultad Saludable y Segura queremos resaltar la importancia del cuidado, no solo en el ahora, sino como una costumbre para la vida. Ser más conscientes del cuidado, implica no solo el cuidado de sí, sino también de los otros, y esto nos lleva a reflexionar y preguntarnos por el efecto de mi cuidado en el otro y en el caso específico del Coronavirus, cómo influye en la contención de la enfermedad.

Te compartimos algunos tips:

- 1 Para el cuidado de los otros, es importante la empatía como un ejercicio de comprender la realidad del otro, su situación y contexto, comprenderlo en su humanidad y ser solidario con el otro.
- 2 Se empático contigo mismo(a), regálale una palabra al día resaltando lo bien que estas haciendo al apoyar las acciones desde tus posibilidades.
- 3 En la era de la tecnología envía un saludo digital a todos(as) aquellos(as) que están en casa, seguro lo apreciarán.
- 4 Dedica un momento del día a contemplar la naturaleza, el paisaje, aquellos que nos recuerda que la vida sucede aquí y ahora.

Recuerda que Facultad Saludable y Segura seguirá acompañándolos y estamos disponibles desde la virtualidad para apoyarlos. Contáctanos y cuéntanos qué te gustaría que compartiéramos E-mail: fnspsaludableysegura@udea.edu.co

La Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia comparte información de utilidad para la práctica médica en torno al COVID-19



JUEVES
26 de marzo de 2020

Tema: COVID-19 Diagnóstico y clasificación clínica

Horario: 7:00 - 8:00 a.m.

Presenta: Dr. Santiago Álvarez
López, residente Medicina Interna

Invita: Dpto. Medicina Interna

[<Conéctate aquí>](#)

VIERNES
27 de marzo de 2020

Tema: Principios terapéuticos del paciente con infección no complicada por coronavirus.

Horario: 7:00 - 8:00 a.m.

Presenta: Dr. Juan José Hurtado
Guerra, residente Medicina Interna

Invita: Dpto Medicina Interna

[<Conéctate aquí>](#)

Puedes revivir estas y todas las sesiones de Aulas Abiertas de la Facultad de Medicina a través de su canal en YouTube.



Mira aquí todas las sesiones de Aulas Abiertas

¡Atención equipos de investigadores, innovadores, científicos y académicos de la UdeA!



Con el objetivo de hacer frente al COVID19, Minciencias destinará \$26 mil millones para quienes, de manera táctica y contundente, presenten soluciones en la #MinCienciatón que se realizará a partir de mañana, 25 de marzo, a través de la plataforma virtual <http://minciencias.gov.co>. Serán siete días para proponer respuestas disruptivas que ayuden, por ejemplo, a la interpretación de datos para la toma de decisiones, tecnología que facilite la protección de los profesionales de la salud y el cuidado a los pacientes en mitigación de síntomas.

Conoce más aquí

Tips para un **SANO REGRESO** *a casa*

- Llevar todos los documentos de viaje a la mano.
- Usar guantes y evitar tocar superficies, el virus vive hasta 5 días en ellas.
- Llevar las manos en los bolsillos.
- Usar tapabocas, preferiblemente una bufanda.
- Pagar lo exacto o en tarjeta, preferiblemente.
- Recibir la devuelta usando guantes o directamente en un bolsillo. No tocar la plata.
- Sentarse adelante en el avión. Al alcanzar altura de crucero buscar una silla en que pueda estar más alejada de otro pasajero, sin generar pánico.
- Evitar usar baños públicos.
- Esperar para usarlo y que haga efecto el aerosol.
- Comer alimentos empacados, no manipulados.
- Evitar hacer compras de último minuto.
- Evitar comprar revistas, periódicos, libros.
- Llevar botella de agua, estar bien hidratado durante el vuelo.
- Llevar a la mano cambio de ropa, elementos de aseo, jabón, material de lectura.
- Evitar leer el material de la aerolínea, instrucciones de seguridad, dutyfree, revista.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, y no tocarse la cara.
- Llevar a la mano una bolsa plástica para echar la ropa, en particular la chaqueta.
- Ser cordial y amable, guardando distancia y sin entrar en contacto directo con nadie incluso si necesita ayuda. En este caso, avisar a personal del aeropuerto.
- Evitar aglomeraciones. Tómese el tiempo en los desplazamientos y llegue a tiempo.
- Estar concentrado en los detalles del vuelo, los cambios, la puerta de embarque, y las
- indicaciones del personal abordo y en tierra. No es un viaje de turismo.
- Atender las instrucciones del personal de la aerolínea y del aeropuerto.
- Escribir los riesgos que encuentra, hacer un diario salubrista.
- Mantener la calma. Evitar el pánico.
- La mejor prevención es el autocuidado.



En el marco de la estrategia de Salud en Movimiento, propuesta desde Bienestar de la Facultad, con el apoyo de Gestión Cultural y Comunicaciones, se proyectan algunas actividades complementarias al quehacer académico y laboral durante esta temporada de aislamiento preventivo por Coronavirus.

Te invitamos a conocer esta iniciativa y a participar de las actividades que allí se proponen. Muy pronto más información.

Conoce más sobre esta iniciativa aquí



Preguntas frecuentes de proyectos, actividades y servicios de la Universidad durante la coyuntura

Ingresa aquí



¿Qué son las pausas laborales?

Son breves períodos de tiempo durante la jornada laboral en donde realizamos distintas actividades con el objetivo de distraernos, activarnos o relajarnos.

Hay distintos tipos de pausas:

Pausa activa: el objetivo es darle un estímulo al cuerpo realizando cambios de posición, estiramientos o movilidad articular.

Pausa pasiva: consiste en distraerse con otro estímulo diferente al trabajo, sin cambios en el cuerpo o posición.

Standing work: es cambiar la posición o de espacio y continuar trabajando.

¿Por qué debemos hacerlas?

Trabajar en casa exige adoptar una posición durante largos períodos de tiempo; esto puede significar una tensión en la zona lumbar y rigidez muscular, así como acortamiento de tejidos y reducción de la lubricación articular.

¡Haz tu pausa!

BANCO
DE SANGRE

¿No vas a salir? y quieres donar?



El Banco de Sangre de la
Escuela de Microbiología
de la Universidad de Antioquia
espera tu colaboración para
atender esta emergencia.

**Llámanos a nuestras líneas.
Vamos hasta tu hogar**

 **3046701606**

 **4447085 opción 1 • ext 31545 - 31395**

 **promocionbancodesangre@udea.edu.co**

Solidaridad y valentía



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Microbiología

Las reservas de unidades de sangre siguen bajando y nuestros pacientes requieren ser transfundidos para salvar sus vidas: madres, bebés, pacientes oncológicos, víctimas de accidentes de tránsito o de la violencia, entre muchos otros. Ellos no dan espera.



El espacio radial que conecta los egresados con su Alma Máter. Noticias, experiencias y opinión de los universitarios y profesionales que enriquece la Universidad en la sociedad.

Próximo jueves 26 marzo

María Angelica Maya Restrepo

Infectóloga

Especial Coronovarius

#SoyEgresadoUdeA

Sintoniza por la emisora cultural UdeA

Todos los jueves - 8:00 p.m.

Emisora Cultural Universidad de Antioquia
1.410 AM Medellín

Regiones de Antioquia

Occidente 90.6 FM	Urabá 102.3 FM
Magdalena Medio 94.3 FM	Bajo cauca 96.3 FM
Suroeste 100.9 FM	Oriente 103.4 FM

UdeA

Desde el **Programa de Egresados de la Universidad de Antioquia**, sabemos que muchos de ustedes tienen dudas y también sabemos que son muchos graduados de nuestra Alma Mater quienes están aportando su saber para superar la situación actual. Por eso, en nuestro próximo programa radial con egresados, tendremos una invitada muy especial.
¡No te lo pierdas!



