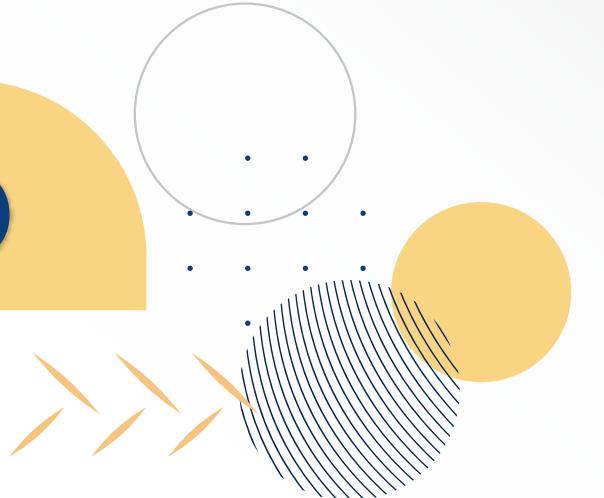


enlace **Egresados**

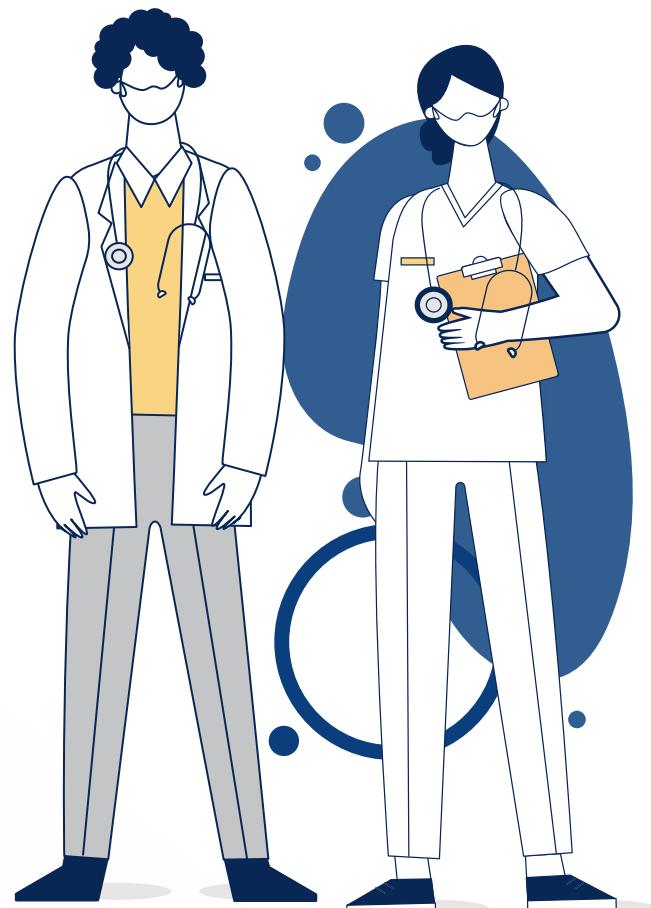


#Soy FUCS

Contenido



- 1** Palabras de nuestro Vicerrector de Proyección Social
- 3** Crónica de una enfermera en UCI
- 6** Salud Mental Post Covid
- 8** Columna de opinión ¿Qué me hace ser Egresado? Edición Italia
- 9** ¡Egresados ganadores!
- 10** ¡Mi Podcast, mi casa!
- 11** Egresados en el exterior
- 12** Pregúntale al especialista
- 13** Portafolio de Servicios



#Soy FUCS



Dr. Oscar Mendoza

Vicerrector Proyección Social

¡Nuevos comienzos y expectativas!

Estas son las palabras de nuestro nuevo Vicerrector de Proyección Social, el Dr. Oscar Mendoza, quien nos comparte su visión y proyección institucional:

La Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud ha generado cambios recientes en su organigrama buscando que se alineen las principales áreas de la universidad con las tres funciones sustantivas, que son la docencia, investigación y proyección social, siendo precisamente generadas para cada una de estas, las vicerrectorías correspondientes, que serán quienes llevarán junto con la Rectoría el liderazgo institucional, para lograr el crecimiento e impacto esperados.

De tal manera, que desde hace unas pocas semanas el Consejo Superior, me designó como Vicerrector de Proyección Social y al Vicerrector de Investigaciones, al Dr. Arley Gómez Bernal, quienes acompañaremos a nuestro reconocido Vicerrector Académico, el doctor Edgar Alberto Muñoz Vargas.

En esta nueva Vicerrectoría, se busca fortalecer esta función sustantiva y potenciar el compromiso social de la universidad, de esta manera y teniendo en cuenta los nuevos estatutos de la fundación, se pretende integrar la generación de conocimiento, a partir de la implementación de planes y acciones que impacten a la comunidad, con un sentido de responsabilidad social e involucrando acciones internas y externas.

En dicha dependencia tendré la responsabilidad de continuar con el arduo trabajo de las áreas de Salud Comunitaria, Responsabilidad Social y Extensión Universitaria, que han logrado con creces impactar a la comunidad y a nuestra familia FUCS. Además, tengo a mi cargo otras divisiones y oficinas como son Universidad Saludable, Orientación Universitaria, Seguimiento al Egresado, Relaciones Internacionales y Educación Continua.

Por estos motivos, quisiera extender mi mano como directivo líder de la Oficina de Seguimiento al Egresado y recordarles que es indispensable que no se alejen de su alma mater y que tal como lo dice nuestro lema "de San José mi escuela, mi casa", recuerden que esta es su casa, y que en ella, siempre encontrarán una mano amiga que les va a permitir fortalecer el vínculo, actualizándose a través de nuestra División de Educación Continua, así como perfeccionar o especializar más su ejercicio profesional. por medio de diversos programas de posgrado, en los cuales estaremos complacidos de contar con su presencia y en donde pueden contar con diferentes descuentos.

Nuestra institución también pone a su disposición convenios, con diversos beneficios, que van desde contar con acceso a nuestro sistema de bibliotecas y sedes, hasta descuentos de nuestros aliados comerciales como son Casa Editorial El Tiempo, Bodytech, Open English y Hotel Duruelo, entre otros. Sumado a lo anterior, los invito a contribuir con un granito de arena, en los lineamientos trazados por nuestra misión, con el fin de permitir el análisis objetivo y racional de los problemas de la comunidad y contribuir a mejorar su calidad de vida, a través de la participación en actividades comunitarias, investigativas y académicas, que les permitan continuar vinculados, con las labores universitarias teniendo una intervención activa en múltiples escenarios de la institución.

Apreciada comunidad de egresados, hoy más que nunca la institución los invita, a que hagan parte del sinnúmero de opciones que brindamos, para seguir creciendo con nosotros y recuerden que hacen parte de esta comunidad universitaria, junto con los docentes que tuvieron en sus aulas, los pacientes que les brindaron sus propias historias y vidas para permitirles practicar y adquirir las destrezas que hoy tienen, esos pacientes que siempre han estado a nuestro lado, buscando a profesionales que les brinden consuelo y curación, y sobre todo, no olviden a nuestros estudiantes que viven tal vez su misma historia, con los mismos deseos de superación, con las mismas necesidades y retos, quienes sin lugar a dudas son la apuesta de su familia para su progreso y que en algunos casos requieren de apoyo para lograrlo. Así que, si usted se identifica con uno de ellos, puede convertirse en donante y hacer que otros cumplan sus sueños, para esto hemos creado el fondo de becas, Sembrando futuro, que busca apoyar estudiantes con vulnerabilidad económica y excelencia académica.

Si quiere hacer parte del crecimiento de estas semillas, contáctenos a través del correo sembrandofuturo@fucsalud.edu.co

Recuerden: En la Oficina de Seguimiento al Egresado nuestro objetivo es permanecer en contacto;

¡Porque el vínculo continúa!

Con la convicción de impactar, crecer y fortalecer nuestra comunidad educativa, ¡Bienvenido!.

La vocación se mide en valentía, amor y empatía

Mónica Rojas
Enfermera

Así lo demostraron millones de profesionales de la salud que pusieron la vida de la humanidad en sus hombros. Por ello en este boletín, queremos rendir un homenaje a todos aquellos que durante esta pandemia lucharon y se convirtieron en héroes, dignos de total reconocimiento.

Esta es la crónica de la Enfermera Jefe Mónica Rojas, una mujer que desde la primera línea enfrentó el dolor, las pérdidas y los retos del Covid-19.

"La calidad de las personas: el recurso humano es el tesoro"- Mónica Rojas

El día normal de una enfermera en UCI se mide en la convicción, ganas y dedicación por salvar una vida; en lucha y fuerza por salir adelante en medio de un repentino momento que cambió todo durante dos años de sombríos picos de contagio. Mónica Rojas, egresada FUCS, enfermera jefa especialista en enfermería en cuidado intensivo, comparte cómo el Covid-19 transformó su vocación.

La saturación del trabajo se convirtió en una realidad, su experiencia la llevó a ver casos del síndrome de Burnout "desgaste físico, mental o emocional", explica. Comparte además cómo la rutina rodeada de jornadas extensas de 18 a 24 horas en el Hospital fue el hogar de muchos trabajadores de la salud que decidieron dejar sus hogares para proteger a sus familias y vivieron en sus sitios de trabajo durante la pandemia. Los día a día durante los picos más duros de la enfermedad eran desafíos enormes, comenta Mónica. "Soportar los órganos que fallan", cuidar de los protocolos (Cúbito prono) "poner el paciente boca abajo, esfuerzo físico, tubo endotraqueal, cuidar la piel de los pacientes, eran maniobras difíciles", cuenta.

Narrar un día en UCI es un recuerdo lleno de tristezas, enseñanzas, pero también gratitud, "hubo personas de 80 años que pasaron 1 mes con nosotros, (...) la gente nos agradecía mucho", continúa Mónica con una sonrisa oculta bajo un N95.

"era como estar en guerra, cuidarte y cuidar de los pacientes"

Enfrentar el covid-19 cara a cara abarca un sin fin de sentimientos, "sacar nuestros pacientes vivos, devolverlos a su hogar", esa era la prioridad, pero también chocaba con una realidad inevitable "tuvimos



que entender que no todos llegarían a sus casas (...) muchos murieron lejos de su familia", dice la jefe Mónica desde el Hospital, a través de una pantalla en videollamada. Una de las razones que más afectaba el ánimo de la enfermera Rojas era ver como miembros del equipo médico se enfermaban, sabía que verlos salir adelante los animaba a continuar en esta lucha diaria. "Éramos vulnerables, eso nos hizo comprender este virus", expone.

Las experiencias abrumadoras también hacían parte de la rutina, "la última persona que tuvimos fue la mamá de un colega, ella vivía en Fusa y ella estaba en estado crítico, buscamos una bala de oxígeno, estuvo ventilada alrededor de 15 días y la pudimos intubar (...) la perdimos en el piso, eso nos marcó a todos, imaginamos a nuestras mamás (...), nos marcó por lo que representa la vida, el sentido humano que tenemos (...), todos pensamos que habíamos ganado, y en 3 días en piso fallece, fue muy duro". Las vivencias del personal médico son de admirar; muchas veces pasaron por discriminación a la profesión, se enfrentaron a maltrato verbal e incluso físico, una situación que no entendían; los momentos fuertes de la pandemia eran un completo caos. Hubo daños colaterales, "La lejanía de mi familia", hacerse la pregunta inevitable "¿Cuánto tiempo me queda para estar con mis seres queridos?", fue desesperanzador, ver a las personas normal como si no pasara nada".

Sin embargo, los momentos alentadores servían como motor para seguir adelante, cuando en una UCI un paciente se recuperaba era una esperanza en medio del desconcierto, Mónica cuenta que recibir felicitaciones era una sensación de haber realizado un buen trabajo, además, comparte que "las videollamadas nos las pedían, eso fue muy gratificante". Las vidas privadas de cada héroe de la salud cambiaron, "no pudimos celebrar el día de la madre, estábamos en pleno pico de la pandemia", las afectaciones emocionales llegaron hasta sus hogares, "muchas gente estaba sola, uno empieza a ver las dimensiones de un abrazo, un beso", dice. El factor físico se hizo notar, "el uso del N95 es abrumador, el calor, la deshidratación (...), no podíamos ir al baño, aguantábamos 6 u 8 horas para evitar focos de contagio".





A eso se sumaba más incertidumbre, "lo único que teníamos seguro era el trabajo, muchas personas entre los núcleos familiares perdieron el empleo y la única persona que llevaba el sustento a la casa éramos nosotros".



La vocación y el oficio de la profesión como deja aprendizajes imprescindibles, como especialista, Mónica recomienda "trabajar en virtudes, el desarrollo de la tecnología y medicina", pues fueron fundamentales en el transcurso de esta coyuntura. Dos valores en los cuales Mónica enfatiza es la compasión y vulnerabilidad, "poner toda mi disposición para ayudar al otro, entender que somos también vulnerables, así voy a poder desarrollar mejor las actividades por convicción", Mónica considera que entrenar esas virtudes nos harán mejores personas y recuerda: "cuidar a los que cuidan" es importante en esta lucha conjunta por salir de esta enfermedad.

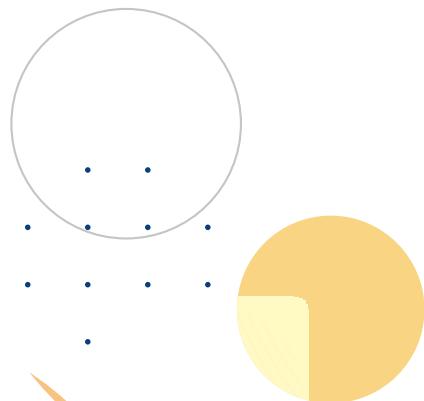


Seguir al pie del cañón no es tarea fácil, "mi ánimo eran los pacientes, mi familia y el equipo; mi equipo me dio una enseñanza grandísima pues nunca recibí un no", era una labor de "compromiso, virtud, coraje, solidaridad y mi equipo siempre estuvo aquí, si tenían 4 pacientes, los atendían sin decir no". Los pacientes y sus familias se convirtieron en fuentes de voluntad y esperanza para el servicio médico, pues brindar calidad siempre fue el estandarte.

La jefe Mónica al final deja un mensaje de aliento sobre lo que fue este periodo y lo que vendrá:



"Mi respeto y admiración por todas las personas que han atendido la pandemia; no sabemos de qué estamos hechos, pero es de buena madera. Debemos ser sensibles al sufrimiento, no perder la esencia. Los actos hablan por sí solos, esta profesión es lo mejor que nos pudo pasar y sigamos en la lucha".





Salud Mental Post Covid

Jennifer Sanabria
Psicóloga

Psicóloga egresada de la FUCS y especialista en docencia universitaria de la FUCS, Psicóloga adscrita al servicio de psicología del Hospital de San José, área cuidados paliativos y acompañando procesos de práctica como tutora.

Aunque se está atravesando el umbral de la peor parte de la pandemia, es bueno saber ¿Cómo lidiar con la incertidumbre y miedos?

Si bien sabemos, esta pandemia fue algo que no esperábamos y no contábamos con que iba a cambiar tanto nuestras vidas, sabemos que es una situación que definitivamente no está en nuestro control de que termine. Es inevitable no sentir miedo e incertidumbre ya que son emociones propias de una situación de la cual no sabremos qué pasará. Sin embargo, si es posible manejar lo que está en nuestro control para disminuir esas emociones y pensamientos, y darle un manejo más adecuado. Debemos evaluar nuestros recursos propios, a nivel emocional, familiar, laboral, académico, etc., y ajustarlos a la situación actual, adaptándonos al momento presente, sin anticiparnos a eventos o situaciones que pueden pasar o no pasar.

Además de los riesgos sanitarios y económicos, La OMS llamó a la crisis psicológica como “tercera crisis” ¿Cuáles fueron las situaciones o implicaciones más frecuentes durante la pandemia?

Considero que las implicaciones más frecuentes durante la pandemia, a nivel emocional, fue la aparición de trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, esto por los cambios en la cotidianidad que tenía cada persona. El cambio que esta generó en diferentes áreas del individuo y la incertidumbre que apareció al no saber qué iba a ocurrir.

¿Cómo retomar la adaptación a la nueva normalidad?

En primera instancia considero importante que para un proceso de adaptación debemos ser conscientes del contexto y la nueva normalidad que estamos viviendo. Saber que definitivamente estamos viviendo una situación que nos ocasionó cambios y que debemos, con los recursos que contamos, ajustarnos a la misma. Saber lo importante que es para nosotros como seres humanos buscar el equilibrio en nuestras

vidas, con todos los ajustes que ello implica, pero teniendo en cuenta nuestras situaciones particulares y no compararnos con los procesos de adaptación de los demás. RECORDAR QUE no a todos nos implica lo mismo, la adaptación así sea a una misma situación.

¿Qué actividades o aspectos pueden ayudar a hacer más llevadero el teletrabajo?

En los casos del teletrabajo es importante lo abandonar ciertas actividades que llevábamos a cabo en el trabajo presencial. Actividades como las pausas activas, el tiempo de merienda o descanso y compartir espacios con otros. El teletrabajo ha implicado que nos centremos exclusivamente en el trabajo y las actividades propias del mismo, y ha generado que las personas no tengan espacios de pausa y descanso, lo que ha llevado a mayor carga física y emocional. Es importante evaluar nuestro caso particular y proponer actividades de descarga emocional o descanso, durante nuestra jornada laboral para evitar posibles impactos emocionales.

Como profesional de la salud, ¿Qué rescata de esta situación?

Considero que esta situación, a pesar que ha sido difícil de sobrellevar, nos ha traído consigo muchos aprendizajes personales y mucha reflexión sobre diferentes áreas de nuestra vida, que antes con el día a día acelerado, no podíamos observar o evaluar.

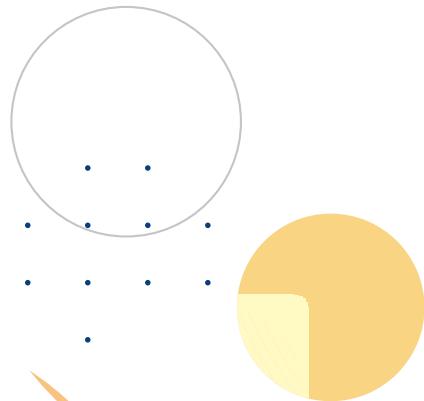
Los niños se han visto afectados, ¿Qué recomendaciones se pueden tratar en los más pequeños? -Hiperactividad-Depresión

Es importante en los niños, al igual que en los adultos, que comprendan la situación, explicarles de manera clara y entendible lo que está sucediendo y generar para ellos rutinas, según sus gustos, recursos, habilidades y obligaciones. Esto ayudara a sobrellevar los cambios que ha generado la pandemia y también al involucrarlos en estas actividades, les brindara opciones de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de cambio.

Estimados egresados, una de las más importantes facetas de todo profesional, es mantenerse actualizado en los diferentes temas que le dan sentido a nuestro perfil profesional. La investigación es justamente ese proceso de fortalecimiento del conocimiento que nos permite ponernos en sintonía con los avances del conocimiento y nuestro rol profesional. Desde el programa de psicología conscientes de los tiempos históricos en los que vivimos, se ha asumido el compromiso de conocer más a fondo las experiencias de profesionales de primera línea de atención en COVID-19 y los impactos en su salud mental. Les invitamos a conocer de primera mano la primera fase de un proyecto de investigación con esta intención académica.-

Carlos Alberto Alvarez Palacio
Docente

[Léelo aquí >](#)



**La gran razón de ser FUCS
y representar nuestra Alma Mater:
un sentimiento que nuncase desvanece
y permanece en lo profundo de nuestros
corazones.**

Angélica Pinzón Jiménez Egresada

Así lo refleja Angélica Pinzón en su escrito, una respuesta a la pregunta:

¿Qué significa ser egresado FUCS?

Mi nombre es Angélica Pinzón Jiménez soy orgullosamente egresada de la FUCS.

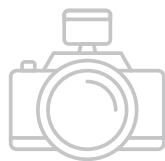
Para mí haber realizado mis estudios en instrumentación quirúrgica en la FUCS ha sido una experiencia que ha marcado mi vida, allí aprendí lo importante que es "dar" sin esperar nada a cambio, aprendí a ser una persona fuerte para enfrentar los retos de mi profesión, aprendí el manejo de mis emociones para afrontar de la mejor manera lo que exige mi profesión.

Tengo un agradecimiento infinito a los docentes y también a mis compañeras de estudio que ayudaron en mi formación.

Liliana Angélica Pinzón Jiménez Instrumentadora quirúrgica.

Palabras que nos llenan de orgullo y nos impulsan a continuar creciendo como una comunidad que no se detiene, preparando profesionales dignos del título Egresados FUCS.





**Fue un año de recobrar el ánimo,
donde la superación y energía
para seguir adelante fueron
las protagonistas**



La fotografía se convirtió en la excusa perfecta para salir de la rutina y conectarnos, durante el transcurso del año. La celebración del Día del Citohistotecnólogo(a) a través de charlas sobre Conceptos Básicos para tomar una buena fotografía, de ellos aprendimos cómo a través de un lente, obtenemos momentos increíbles que quedan grabados para siempre.



Acompañamos a los citohistotecnólogo(a)s en su día con un evento de fotografía que inspira:
llevamos a cabo el concurso



¿Qué te representa como citohistotecnólogo(a)?

ella es la ganadora

¡Felicitaciones por su creatividad y labor!



¡Escúchanos!

Un podcast hecho para ti.



Conoce a tu comunidad
y aquello que nuestra
Alma Mater nos implanta:
ser más humanos.



Dale play a los capítulos y disfruta:



Capítulo 1

La Dra. Ivonne Andrea Bohórquez nos cuenta sobre su vida, experiencias y emociones.



Capítulo 2

Celebramos los 70 años de la Facultad de Instrumentación Quirúrgica junto a la profe Florencia Plata.



¡Nuestra representación en el exterior está en lo más alto!

Te invitamos a conocer la ubicación de nuestros **170 egresados** en el exterior, personas que no sólo ejemplifican el saber y experticia de nuestros programas, sino que además, se caracterizan por ser profesionales con un inmenso corazón.

Egresados FUCS en 25 países:

Canadá, USA, México, Guatemala, El Salvador, Honduras, Puerto Rico, Panamá, Venezuela, Ecuador, Perú, Bolivia, Brasil, Chile, Argentina, Portugal, España, Francia, Holanda, Austria, Italia, Reino Unido, Alemania, Australia y Nueva Zelanda.



Medicina



Instrumentación
Quirúrgica



Enfermería



APH



Psicología



Citohistología



Docencia
Universitaria



Gerencia
en Salud



¿Sabías que?



En Alemania tenemos **34 egresados**, de los cuales 24 hacen parte del convenio de Talent Orange.



Argentina es el país en donde reside el mayor número de egresados en medicina de la FUCS

Pregúntale al especialista

Nuestros Egresados se destacan en el programa de Proyección Social gracias a su trayectoria y profesionalismo respondiendo preguntas a temas diversos de mucho interés en nuestra comunidad

¡Con corazón FUCS!

Estos son los momentos más importantes de sus intervenciones durante 2021



"Necesitamos trabajar en la confianza en las familias en su equipo de salud, muchos de los significados alrededor de las UCI son trágicos, por ello necesitamos trabajar en educación"

Mónica Alexandra Chacón Montoya
Instrumentación Quirúrgica 2006
Psicología 2014

"La UCI está haciendo humanización, esto implica tener mucho más tiempo para poder estar con el paciente. El paciente debe activarse durante la recuperación en piso, deben adquirir las habilidades que tenían, acompañados durante la recuperación"

Ingrid Silva Fajardo
Enfermería 1996
Especialista en Enfermería en Cuidado Intensivo 2001

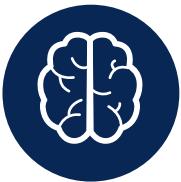


"Aquel paciente que llegue con síntomas respiratorios se atiende en este lugar específico en donde se valora por el médico. Las zonas de nuestros hospitales, están divididas para que los papás (en el caso de los niños) se sientan tranquilos cuando llevan a sus hijos por otra patología diferente a problemas respiratorios"

Dr. Tomás Díaz
Medicina 2005
Especialista en pediatría 2015

"Los protocolos prehospitalarios para el manejo del covid comienzan con el llamado al 123, (...) si se evidencia que hay alguna alteración respiratoria enfocada a covid, tenemos un centro regulador de urgencias que nos indica si se traslada el paciente , bajo qué condiciones y a qué nivel asistencial se va a trasladar al paciente"

Rudy García
APH 2015



"el vértigo es una causa veninga, antelación del sistema vestibular más que una condición neurológica, (...)les muy poco probable que un paciente con vértigo como único síntoma, tenga un tumor cerebral, estos en el cerebelo son muy poco frecuentes"

Dr. Miguel Silva
Medicina 2010
Especialista en neurología

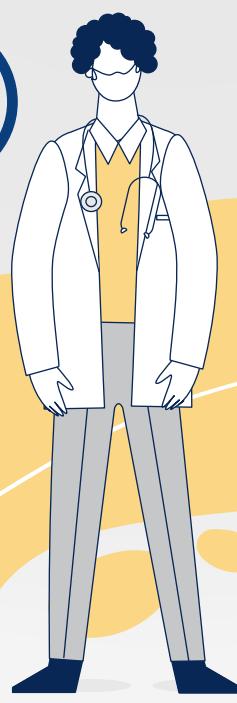
¡Te presentamos nuestro club de beneficios!

Descubre cada beneficio que puedes disfrutar por ser **Egresado FUCS** aquí:

Beneficios Institucionales



Beneficios Comerciales





Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS



Oficina de Seguimiento
al Egresado

Oficina de Seguimiento al Egresado

300 245 9553

egresados@fucsalud.edu.co

www.fucsalud.edu.co

|VIGILADA MINEDUCACIÓN |

