



## Capacitación en manejo de extintores por ADSIE

El pasado 4 de julio a las 11:00 de la mañana, Fundovida IPS, sede Providencia, fue el escenario de una importante capacitación organizada por ADSIE, una entidad especializada en la administración de seguridad integral y emergencias. La jornada, dedicada al manejo de extintores, atrajo a una audiencia interesada en fortalecer sus conocimientos sobre seguridad contra incendios.

La mañana comenzó con la llegada de los participantes, entre los que se encontraban empleados de Fundovida, personal de seguridad y profesionales de la salud. Todos se congregaron en una de las amplias salas de la sede Providencia, donde los esperaba un equipo de expertos de ADSIE, listos para impartir sus conocimientos.

La capacitación dio inicio con una breve introducción a cargo del coordinador de ADSIE, quien explicó la estructura del curso y la importancia de estar preparados para enfrentar situaciones de emergencia. Se subrayó que el manejo adecuado de extintores no solo puede salvar vidas, sino también minimizar daños materiales en caso de un incendio.

Los instructores de ADSIE, con amplia experiencia en emergencias y seguridad, comenzaron explicando los tipos de extintores y sus usos específicos. Desde extintores de agua y espuma hasta los de polvo químico seco y dióxido de carbono, cada uno fue detalladamente descrito. Se hizo énfasis en la clasificación de incendios y en cómo seleccionar el extintor adecuado según el tipo de fuego.

Una de las partes más esperadas de la capacitación fue la sesión práctica. Los asistentes tuvieron la oportunidad de manipular extintores reales bajo la supervisión de los instructores. Se recrearon escenarios de emergencia controlados en un área segura del recinto, permitiendo a los participantes practicar las técnicas adecuadas para utilizar los extintores de manera efectiva.

La regla PASS (Pull, Aim, Squeeze, Sweep) fue demostrada y practicada repetidamente para asegurar que todos los asistentes se sintieran cómodos y seguros en su aplicación. Esta práctica resultó crucial para consolidar los conocimientos teóricos y preparar a los participantes para posibles situaciones de emergencia.

Durante la capacitación, se promovió un ambiente de participación activa. Los asistentes hicieron preguntas, compartieron experiencias previas y discutieron diversas situaciones de riesgo. Los instructores de ADSIE se mostraron siempre dispuestos a resolver dudas y brindar consejos prácticos, haciendo de la sesión un espacio dinámico y educativo.

Esta capacitación no solo reforzó los conocimientos teóricos y prácticos sobre el manejo de extintores, sino que también fortaleció la cultura de seguridad en Fundovida IPS, sede Providencia. La colaboración con ADSIE demostró ser invaluable, subrayando la importancia de estar siempre preparados para enfrentar emergencias con confianza y eficacia.



# Osteoporosis

## Diagnóstico oportuno y tratamiento individualizado

El pasado viernes 19 de julio, la sala de juntas de Fundovida IPS San Felipe se convirtió en el epicentro de un importante evento de salud organizado por Laboratorios ANGEM. Bajo el título "Osteoporosis - Diagnóstico Oportuno y Tratamiento Individualizado", la jornada comenzó puntualmente a las 10 de la mañana y contó con la presencia de Liza Posada, una destacada profesional en el campo.

Desde temprano, la sala de juntas se llenó de médicos, enfermeros, estudiantes de medicina y otros profesionales de la salud, todos ansiosos por conocer las últimas novedades en el diagnóstico y tratamiento de la osteoporosis. Liza Posada inició la conferencia con una cálida bienvenida, destacando la importancia de un diagnóstico temprano para prevenir las complicaciones de esta enfermedad silenciosa pero devastadora.

Posada explicó detalladamente los avances tecnológicos y las nuevas metodologías que permiten detectar la osteoporosis en sus fases iniciales. Subrayó cómo un diagnóstico temprano puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de los pacientes. Se presentó una variedad de herramientas de diagnóstico, desde densitometrías óseas hasta pruebas de laboratorio específicas que ayudan a identificar el riesgo de fracturas antes de que ocurran.

A lo largo de la charla, Liza Posada enfatizó la importancia de un tratamiento individualizado. Según ella, cada paciente es único y, por lo tanto, el abordaje terapéutico debe adaptarse a las necesidades específicas de cada individuo. Explicó diversos tratamientos farmacológicos disponibles y cómo combinarlos con cambios en el estilo de vida para mejorar los resultados a largo plazo.

El evento no solo consistió en una exposición teórica. Se fomentó una participación activa del público, permitiendo a los asistentes formular preguntas y compartir sus experiencias. Esto enriqueció la discusión y permitió un intercambio de conocimientos muy provechoso. Liza Posada respondió a cada pregunta con precisión y empatía, demostrando su profundo conocimiento y compromiso con el bienestar de los pacientes.

Este evento organizado por Laboratorios ANGEM y liderado por Liza Posada fue sin duda un éxito rotundo, proporcionando a los profesionales de la salud herramientas valiosas para mejorar el diagnóstico y tratamiento de la osteoporosis. La combinación de conocimientos actualizados y el enfoque en el tratamiento personalizado resalta la dedicación de los organizadores para avanzar en el cuidado de los pacientes.





## Capacitación de manejo de extintores por SINCO

El pasado viernes 26 de julio, Fundovida IPS en su sede de San Felipe fue el escenario de una crucial capacitación sobre el manejo de extintores, organizada por SINCO, una entidad reconocida en la venta y manejo adecuado de estos dispositivos de seguridad. La sesión comenzó puntualmente a las 2:30 de la tarde y estuvo dirigida a todo el personal de la institución, desde administrativos hasta personal de salud.

Desde minutos antes de la hora señalada, los participantes comenzaron a llenar la sala de juntas, mostrando gran interés y expectativa. La sesión fue inaugurada por un representante de Fundovida IPS, quien destacó la importancia de estar preparados para enfrentar emergencias de incendios y agradeció a SINCO por su colaboración en brindar esta capacitación.

La capacitación fue dirigida por un equipo de expertos de SINCO, quienes iniciaron con una presentación teórica sobre los distintos tipos de extintores y sus aplicaciones específicas. Se explicó en detalle la clasificación de los incendios (A, B, C, D y K) y cómo cada tipo de extintor está diseñado para combatir diferentes clases de fuego.

Los instructores también abordaron aspectos cruciales sobre el mantenimiento y revisión periódica de los extintores, resaltando la importancia de asegurar que los dispositivos estén siempre en condiciones óptimas de uso. A continuación, se proporcionó una guía práctica sobre cómo actuar en caso de un incendio, destacando la necesidad de mantener la calma y seguir los protocolos de seguridad.

Una de las partes más esperadas del evento fue la práctica en vivo. En el área designada para simulacros, los participantes tuvieron la oportunidad de manipular los extintores y practicar su uso bajo la supervisión de los expertos de SINCO. Se enseñaron las técnicas adecuadas para utilizar un extintor: desde la forma correcta de sujetarlo hasta cómo dirigir la boquilla hacia la base del fuego y la importancia de mantener una distancia segura.

Los asistentes demostraron gran interés y participaron activamente en la práctica, haciendo preguntas y asegurándose de comprender cada paso del procedimiento. Esta sesión práctica resultó ser fundamental para que todos pudieran ganar confianza y habilidades reales en el manejo de extintores.

Este evento de capacitación sobre el manejo de extintores, organizado por SINCO, fue un éxito rotundo. No solo se proporcionó información vital y práctica a los asistentes, sino que también se fortaleció la cultura de seguridad dentro de Fundovida IPS. Los conocimientos y habilidades adquiridas por el personal serán cruciales para garantizar una respuesta eficaz en caso de emergencias de incendio, protegiendo tanto vidas humanas como propiedades.



# Testimonios



Trabajar en Fundovida IPS durante los últimos dos años ha sido una experiencia sumamente enriquecedora tanto a nivel profesional como personal. Como coordinador de calidad, he tenido la oportunidad de desarrollar y perfeccionar habilidades clave en gestión de calidad, liderazgo y resolución de problemas. Fundovida me ha brindado acceso a programas de formación continua y a un entorno de trabajo colaborativo, lo cual ha sido fundamental para mi crecimiento profesional.

En el ámbito personal, Fundovida me ha permitido establecer relaciones sólidas con compañeros comprometidos y apasionados por el bienestar de los pacientes. Este ambiente positivo y de apoyo ha fomentado mi bienestar emocional y mi satisfacción laboral, contribuyendo a un equilibrio saludable entre mi vida laboral y personal. Además, la misión y los valores de Fundovida han resonado profundamente en mí, reforzando mi compromiso con la calidad y la excelencia en el cuidado de la salud.

**Emiro Méndez -**  
*Coordinador de Calidad.*



“Fundovida me ha ayudado a crecer profesionalmente ya que he podido escalar laboralmente y he podido adquirir experiencia aprendiendo de cada área, y en lo personal he podido establecer amistades con lazos fuertes y me ha enseñado lo que es el trabajo en equipo.”

**Daniza Marinovich**  
*Admisionista*

## Salud Intestinal

Desde Fundovida queremos compartir contigo algunos consejos valiosos para mantener una buena salud intestinal, ya que el bienestar digestivo es fundamental para tu salud en general. Sigue leyendo para descubrir cómo puedes cuidar de tu intestino y mejorar tu calidad de vida.

- 1 Consume fibra:**  
La fibra ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantener una microbiota saludable. Incluye en tu dieta frutas, verduras, legumbres y granos enteros.
- 2 Hidrátate bien:**  
El agua es esencial para una digestión adecuada y para prevenir el estreñimiento. Bebe al menos 8 vasos de agua al día.
- 3 Incorpora probióticos:**  
Los probióticos son bacterias beneficiosas que ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal. Yogur, kéfir, chucrut, y otros alimentos fermentados.
- 4 Reduce el estrés:**  
El estrés puede afectar negativamente el sistema digestivo. Practica técnicas de relajación como la meditación, yoga o ejercicios de respiración.
- 5 Come despacio:**  
Masticar bien los alimentos facilita la digestión y reduce la probabilidad de malestares digestivos.
- 6 Mantén una rutina de ejercicio:**  
El ejercicio regular promueve un tránsito intestinal saludable. Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.
- 7 Consulta a un profesional:**  
Si experimentas problemas digestivos persistentes, es importante buscar la ayuda de un profesional de la salud. No ignores los síntomas y busca asesoramiento médico adecuado.
- 8 Evita los alimentos procesados:**  
Los alimentos procesados suelen ser bajos en nutrientes y pueden contener aditivos perjudiciales para la salud intestinal. Opta por alimentos frescos y naturales siempre que sea posible.

# Fechas especiales mes de Julio

ipsfundovidaips

**28 Julio**

## Día mundial de la Hepatitis Vírica

En este Día Internacional de la Hepatitis Vírica, queremos recordarles que no están solos. Cada día es una oportunidad para avanzar, para superar y para vivir plenamente. En Fundovida IPS, caminamos juntos en cada paso de su recuperación, con esperanza y fuerza. ¡Estamos con ustedes, siempre!



ipsfundovidaips

**11 Julio**

## Día Mundial de la Población

En este Día Mundial de la Población, celebremos la diversidad y la fuerza de cada individuo que forma parte de nuestro mundo. En Fundovía IPS, creemos que cada vida cuenta y trabajamos juntos para construir un futuro más saludable y equitativo para todos.



ipsfundovidaips

**24 Julio**

## ¡Feliz Día Internacional del Autocuidado!

En Fundovida IPS, creemos que la mejor inversión es en ti mismo. Hoy, te invitamos a tomarte un momento para cuidarte y priorizar tu bienestar.



ipsfundovidaips

**03 Julio**

## Día internacional del síndrome de Rubinstein-Taybi

En el Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi, en Fundovía IPS abrazamos cada historia única y cada sonrisa valiente. Juntos, creamos un camino de esperanza y comprensión, celebrando la diversidad que nos une.





**fundovida** IPS

*Este boletín es una publicación del  
Área de Comunicaciones de Fundovida IPS.*

*Si desea que su noticia sea publicada en la próxima edición, puede compartirla al siguiente correo:*

 [comunicaciones@fundovidaips.com](mailto:comunicaciones@fundovidaips.com)