Al aire con tu salud – febrero

Damos inicio a un espacio diseñado para que sepas de primera mano todo lo relacionado con la Salud del Sur de la ciudad. Acá comienza Subred Sur, Al Aire con tu Salud.

¡Hola a todos. Bienvenidos a Subred Sur al aire con tu salud. Patarroyo. Bienvenido que gusto tenerte nuevamente acá en nuestra mesa de trabajo, como siempre buscando las mejores noticias de la subred para comunicárselas a nuestra comunidad.

**Patarroyo**

Gracias. Igual vamos a dibujarle un poco de escenario a nuestro oyentes, ¿Cierto? Estamos en la zona administrativa. Hay una zona de ingreso para los colaboradores, también para quienes nos visiten. Es una estructura de dos pisos amplia, cómoda, en donde los colaboradores vienen a las diferentes oficinas. Todo lo administrativo, todo lo que estaba en el Tunal está acá para ubicar a nuestros oyentes.

Entonces aquí vas a encontrar mucho personal administrativo de pronto uno que otro asistencial, porque viene a hacer sus trámites desde sus diferentes unidades, entonces los encuentra donde se escuchan voces de fondo, es porque también hay un área para cafetería, hay un ambiente ahí, hay unos pasillos, entonces nos gusta el ambiente porque estamos al lado de los colaboradores.

**Alejandro**

Pensamos en precisamente en rodearnos de ese bienestar que se siente también acá, porque es el mismo bienestar que nosotros pretendemos, obviamente, brindarles a todas las personas que habitan este sur de la ciudad en el cual nosotros brindamos operación. Así que hoy tenemos temas bastante interesantes para para nuestra gente. No Pata.

**Patarroyo**

Sí, pero ante la duda, la temperatura 18 grados sentidos. Crees que está siendo un día agradable de sol aquí en Bogotá a esta hora.

**Alejandro**

Como ha venido hasta ahora febrero. Y esperemos que en el momento en que ustedes escuchen este programa, sigan gozando de este buen clima para que obviamente podamos estar como uno no se contagia eso, no como como en la energía esto. Pero oiga, y ¿si no llueve? No se preocupe, también póngale buena cara al día, que todo va a estar bien, todo va a estar chévere, pero también si llueve pilas con las enfermedades respiratorias y por eso tenemos un tema buenísimo para ustedes el día de hoy. ¿No Pata?

**Patarroyo**

Es un tema muy importante porque para algunos se convirtió en una rutina cuando estábamos en el tiempo de pandemia, que era obligatorio que las autoridades, los mensajes del gobierno, de las autoridades distritales, nacionales e internacionales, cierto, entonces decían lávese las manos porque así es una herramienta para que no llevar virus, bacterias a la casa, el contacto con las otras personas.

Entonces no es que se haya perdido. Lo que pasa es que ese nos volvemos fríos en los temas. Pero en la subred sur siempre hemos venido enfatizando el lavado de manos. Si usted tiene invitados muy especiales.

**Alejandro**

No solamente vamos a hablar de lavamanos porque sí, sino ustedes van a saber el trasfondo de las cosas, pero saber cómo hacerlo. Tenemos una invitada muy especial para ese tema y también vamos a hablar de esas cosas que no solamente le apuntan al cuidado de nuestra salud, sino también pues como él dice, bienestar general, no que la responsabilidad social.

Pero yo creo que vale la pena que no nos adelantemos tanto, que le demos un tiempito a nuestros, a nuestros usuarios, a las personas que en este momento nos escuchan para que tomen un descansito, un respiro, para que escuchen buena música y así mismo podamos arrancar con toda la buena energía este nuevo programa de Subred Sur al aire con salud.

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

**Alejandro**

Bueno Pata, primera nota de nuestro programa radial. El día de hoy nos acompaña Francy Mayorga, ella de profesión es instrumentadora quirúrgica, pero tiene un bagaje súper amplio que la lleva en este momento a ser un profesional del programa de infecciones. Es decir, de esas personas que están ahí mirando por todo lado cómo podemos hacer precisamente para prevenir la propagación de esas infecciones en nuestras unidades y obviamente en nuestros usuarios. Es la persona que nos va a ayuda a resolver ciertas dudas que a mí me nacen y yo creo que a usted también Patica en el tema de lavado de manos, de esas cosas que en pandemia mucho y yo no sé si la gente hoy en día lo hace. Usted cómo siente que hayan pasado esas cosas, ese pedazo de nuestra vida, algo se nos quedó, cómo ve usted en lo cotidiano Pata.

**Patarroyo**

A ver, complementando lo de Francy, pues es una persona que tiene bastante experiencia y el tema de prevención de infecciones tiene varias aristas de las cuales ella nos va a complementar y voy a hablar desde lo personal, como periodista, a propósito, feliz día de los periodistas.

**Alejandro**

En este mes de los periodistas, feliz día para todos ellos, para usted.

**Patarroyo**

Muchas gracias. Desde lo personal, ustedes ven que yo llegó siempre como mi tapabocas, siempre compro mi paquete de tapabocas y aparte de eso, ya se volvió una costumbre con mi señora, yo tengo la circunstancia de que soy hipertenso y debo cuidarme y mi señora tiene problemas de azúcar en la sangre, entonces eso nos obliga, no solo para nosotros, sino también para nuestro entorno familiar, nuestros dos hijos, con el alcohol no falta, eso es lo primero que se compra, que la gaseosa y el alcohol y la caja de tapabocas. De pronto algunos nos ven en la calle y dicen: ese viejito ya cuchito cuchufleto se le olvidó que ya pasó la pandemia, no le han dicho que ya paso. Porque así nos dicen, pero desde mi compromiso profesional, responsable y más trabajando en el sector salud, digo debo seguirme protegiendo y eso es uno de los temas que vamos a complementar ahí.

**Alejandro**

Claro, porque yo creo que estamos acá un poquito enfocados en, desde su punto de vista con el autocuidado, el uso del tapabocas, pero hay algo que va mucho más allá y que de pronto nos puede ayudar mucho más y es el mismísimo y sencillo como suena pero difícil para que la gente lo interiorice y es el lavado de manos.

**Patarroyo**

Iba a hablar de eso, perdóname pero es que se me olvidó, iba a decir que llegaba a la casa a almorzar o cualquier cosa y lavado de manos, eso sí, nunca me hace falta, nos hace falta en la casa.

**Alejandro**

Francy, muchas gracias por acompañarnos el día de hoy después de todo este preámbulo, después de toda esta apertura, gracias por estar con nosotros. Vamos a arrancar de una vez hablando de lo que estamos poniendo en competencia de todo el mundo. ¿Por qué seguir nosotros, después de la pandemia, por qué seguir hablando e insistiendo en el lavado de manos?

**Francy**

Bueno, buenos días para todos. Gracias Alejandro por el espacio entonces pues definitivamente desde la desde el siglo 18 la higiene manos siempre ha sido el mecanismo, la estrategia, la táctica más sencilla, más efectiva para la prevención de las infecciones en general.

Entonces resulta que en ese momento de la historia se marcó un hito o se marcó un punto muy alto porque se previnieron muertes maternas por solamente el hecho de que los médicos antes de ingresar a hacer la atención del parto, después de haber salido de la morgue o de otras prácticas asistenciales, pues se higienizar en las manos posteriormente, pues en las en las guerras de Crimea y demás, pues también la higienización de manos hizo pues marcó un punto en la prevención de las infecciones.

Entonces siempre en el autocuidado, en esta pandemia que vivimos hace algunos años, es de recordar que siempre lo que más nos recalcaba dentro de nuestras pautas de autocuidado era la higienización de manos, pues además del uso adecuado del tapabocas, de la mascarilla. Y, por qué seguir hablando de la higienización de manos porque pues sigue siendo la estrategia que nos va a proteger a todas las comunidades no solo dentro del intramuros hospitalario, sino también en nuestra vida cotidiana, en nuestro quehacer diario, en nuestras actividades, en la calle, en todo lo que hacemos, en higiene, en la prevención de infecciones.

**Patarroyo**

El año pasado precisamente que ahorita se recorrió como histórico desde de dónde viene, dónde nace y por qué hemos de hacerlo, desde los profesionales de la salud, los que dieron cuenta que lavarnos las manos, nosotros los médicos estamos porque estamos contagiando sin habernos dado cuenta, pero antes las cifras mostraban eso. Francy el año pasado subimos, aterrizamos en Colombia en un pico muy alto de precisamente por el tema de que no, no nos hacíamos la prevención en ¿cómo podemos ayudar o cómo puede ayudar el lavamanos para reducir esto?

**Francy**

Bueno, entonces aquí es importante contarles que desde el año 2002 la Organización Mundial de la Salud empezó a implementar atención segura y empezó a implementar pues la higienización y preponderar el tema de limpieza, higiene, manos y en el 2005, pues, se instituyó pues la estrategia multimodal de la higiene de manos. Hay que recordar que las infecciones son como lo que, lo que más genera costos, lo que más genera daño a nivel pues hospitalario cuando entramos a hacer un proceso de atención a cualquier institución y pues que las infecciones por ejemplo las de tipo respiratorio están en como el número uno en las que causan mayor morbilidad.

Entonces una estrategia tan sencilla como la higienización de manos, bien sea con agua y jabón que hacemos nuestro lavado, o cuando tenemos las manos visiblemente limpias y usamos el alcohol, glicerinado, como lo mencionaban ustedes al principio, pues nos puede prevenir o inhibir esos microorganismos que se diseminan cuando salimos, cuando nos subimos al Transmilenio que va súper lleno, cuando vamos en el transporte público, cuando llegamos a nuestra casa, después de comer, antes de hacer cualquier actividad y cuando tenemos pacientes en casa que a veces pues están con unas enfermedades, pues que los dejan con unas defensas muy bajas, pues también eso nos ayuda la higienización de manos, bien sea lavado de manos con agua y jabón cuando las tenemos visiblemente sucias, o bien sea con el alcohol, glicerina o cuando aún están limpias. Pero pues tenemos que hacer alguna actividad y le garantizamos esa inhibir esa inhibición o esa protección que debemos tener hacia las bacterias y hacia los gérmenes que nos causan enfermedad.

**Patarroyo**

Son protocolos que a veces debemos llevar siempre, por ejemplo alcohol. Aquí vamos aquí porque alguien que se me hizo el alcohol en la mano, siempre en el bolsita y mi señora en su bolsita. Se sube uno a un bus, se bajaba de un taxi o en el carro. Alcoholcito en la mano. Quisiera complementar lo que dijo Francy Alejo, que además de que ya no es como nos informa, nos comparte quizás sus pacientes respiratorios son costosos también, es decir, hay que prevenir precisamente para que no sea involucrado también como paciente allí en una UCI en un sistema de atención que es costoso también.

**Alejandro**

Y yo creo que es costoso no tanto el pronto en el tema económico, sino en el tema de vida. No es que nos deja unas secuelas súper fuertes a nosotros de que le puede obviamente transmitir de manera fácil a nuestros familiares. Y ahorita que usted menciona lo del tapabocas, lo del alcohol, yo creo que voy a enfocar mi siguiente pregunta sin antes de pronto no tener en cuenta porque hablábamos de ese pico que se pasó el año pasado y es que al haber pasado prácticamente llovió todo el tiempo.

Y tú nos decía Francy también de que tenemos se nos bajan las defensas y pues es más fácil, así comenzamos a contagiar de que nos subimos al bus, de que con las manos tocamos todo es con las manos. Los niños se limpian los moquitos porque no tienen el hábito de buscar un trapito, hacerlo como debería ser y así mismo lo esparcimos por todos lados.

Y entonces aparece el famoso gel antibacterial o el alcohol glicerinado que mucha gente lo ve como opción para limpiarse las manos o para desinfectartelas. La pregunta es verán si realmente ¿sirve hacer este tipo de prácticas? O es mejor ¿lavarse las manos o lo podemos complementar? Lo podemos ver como una opción. Tú cómo nos recomendarías ese uso del alcohol o el gel antibacterial.

**Francy**

Bueno, entonces resulta que lo que está indicado es que cuando nosotros tenemos las manos, la higienización de manos pues va a ser la con el agua y el jabón cuando tenemos las manos visiblemente sucias. Cierto, pero si nosotros queremos hacer el uso del alcohol glicerinado, ese también es altamente efectivo cuando tenemos nuestras manos visiblemente limpias. Lo que quiere decir que si nosotros salimos a comprar al mercado, nos ensuciamos las manos de tierrita o nos acabamos de bajar del bus donde pues tocamos todo con las manos, dónde pues es mejor hacer una iniciación con lavado de manos, pero si ya después de haber hecho la higienización con el, con el agua y el jabón, pues tenemos que hacer alguna otra actividad, pues podemos reforzar esa, esa primera higiene, pues con el alcohol glicerinado, esa es la idea de usarlo y por eso pues aquí en dentro de la institución de salud, nosotros tenemos para la visión de todos los usuarios puntos donde hay agua y jabón que están visiblemente marcados, que siempre se verifica o se revisa, pues que siempre tengan todos sus insumos y también tenemos puntos en las áreas desde sala de espera, pues para usar el alcohol glicerinado igual, pues como ustedes lo mencionaron anteriormente, también nosotros en nuestras casas no podemos tenerlo podemos usar y eso nos complementa. Pues como hacia la pregunta Alejandro, esa, esa, esa buena higiene, esas manos y esas manos limpias que nos brindan pues más tranquilidad frente a las infecciones o frente a los gérmenes que podemos adquirir, pues en la comunidad o en el espacio, pues donde estamos siempre.

**Patarroyo**

Pero porque tengo una inquietud ahí y que sirve también aclaratoria para nuestros oyentes de un orden jerárquico o de prelación, primero las manos y después la aplicación del cual. Porque la gente lo que usted decía si yo no veo las manos dice ah no, yo no estuve en la plaza, por ejemplo en la plaza de mercado, y como yo cogí la papa, la cebolla, el plátano, pues oiga, más barato, eso está muy caro y verde plátano es aguacate, está muy duro.

Y cuántas personas cuaderno de aguacate, por ejemplo, o ese plato más de tomate es uno sin querer ahí, pero no, es decir lo que sientes primero lo que va es lavarme las manos y segundo en rango va a colocar la que sabe más que en la que tiene prelación.

**Francy**

Si la cosa es qué es lo que la indicación o lo que lo que nos describen y lo que nos enseña la Organización Mundial de la Salud es que cuando tenemos las manos visiblemente sucias que ya hemos recogido gérmenes, que ya sabemos que estamos, por ejemplo, en el ejemplo que tú mencionabas, que hemos recogido arena, que hemos recogido mugre, que hemos recogido polvo, que hemos… y que está decir que hay partículas, que el material particulado en nuestras manos, que hay manchas que hay, pues indudablemente es mejor usar el agua y el jabón, pero si las tenemos limpias, visiblemente limpias, no hemos hecho mayores contactos y demás, pero pasamos a otras áreas o vamos a hacer una actividad y las tenemos visiblemente limpias, pues podemos usar el alcohol glicerinado. Creería yo que digamos, no hay un tema como en un orden de jerarquía, sino es cómo ser más conscientes de como de cómo tenemos nuestra condición pues de nuestras manos frente a las actividades que realizamos y si hay mugre, suciedad y demás, pues usar el agua y el jabón, pero si no, pues es válido usar el alcohol glicerinado con la misma efectividad.

**Alejandro**

Bueno Francia, este momento lo que hemos escuchado me parece que es más que pertinente y yo siento que vienen más preguntas, no Pata, pero también creo que como que tendríamos que hacer en este momento una pausita musical como para amenizar un poquito el ambiente, para que otra vez como que lo refresque más, para que interioricemos lo que acabamos de decir y poder retomar

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

**Alejandro**

Bueno, hablabas tú precisamente de que en nuestras salas de espera tenemos la prevención y el fomentar el lavado de manos o la higienización de manos, como lo dices, con el alcohol que está ubicado en todos lados y demás. Pero hay una práctica que en nuestras salas y en el ingreso de nuestras unidades se sigue llevando a cabo y es el sugerirle a la gente el uso del tapabocas.

Estamos en un momento en el que yo veo que mucha gente no lo usa y como hablaba ahorita, precisamente ahorita sumercé Patica, sumercé es uno de los que sí. Tú ¿qué nos puede decir del uso del tapabocas en este momento en el que de pronto muchos ya dan por terminada la pandemia? Pues por lo menos así sea en su imaginario, así no esté directamente dado por una ley o lo que sea, y desde mi ignorancia lo digo, pero hay mucha gente que ya lo da obviamente por terminado, que decimos todavía ese uso del tapabocas, Francy.

**Francy**

Bueno, aquí es importante resaltar que hay un tema de autocuidado, si bien digamos ese periodo difícil y complicado que tuvimos en años anteriores con respecto a la pandemia y con respecto al contagio, pues no es como tan fuerte como lo fue en ese momento, porque ya pues han habido medidas, han habido vacunas, ha habido. Igual pues debemos ser conscientes que pues vivimos en un país con un clima que cambia todos los días, donde así como hay días de calor, hay días de lluvia, que estos gérmenes respiratorios están en el ambiente, que aún el covid, aunque tengamos las vacunas y eso, tenemos mayor protección, pues también puede haber contagios. No será ni la misma cantidad ni en la misma severidad que fueron en años anteriores, pero sigue habiendo contagios.

Entonces, digamos que esos son pautas de autocuidado. Si yo sé que de pronto tengo ya unos síntomas de gripa y estoy tosiendo mucho, ya tengo pues que empiezo a estornudar mucho. Ya sé que estoy empezando con unos síntomas de gripa, pues para mi cuidado y para el cuidado de la comunidad, pues yo mejor me pongo un tapabocas para que cuando yo estornude o demás pues no salga.

Pues todas mis toda mi saliva a volar inclusive. Pues hay una técnica también que se acostumbra a enseñar a los usuarios donde pues es importante que toman entre el corte, entre el brazo, entonces pues la mascarilla además de que nos protege a nosotros de pronto también de en esos procesos pues de que estamos como ya empezando a tener gripa y demás, estamos bajos de defensas, pues así como nos protege de recibir, también protege a los demás que viven en nuestra comunidad, pues de recibir nuestra también y contagiarse de lo que nosotros podamos tener.

Entonces yo sugeriría o diría que es más un tema pues de autocuidado, si bien, pues lo que ustedes mencionaban de pronto pues la pandemia nos dejó mientras hicimos la pandemia, pues se usaron como de manera rigurosa de eso, pero pues como ahorita no está, como tan exigente y demás, pues somos un poco más relajados, pero pues también debemos hacer un poquito de conciencia de nuestro autocuidado, porque en nuestras casas seguramente no en todas, pero pueden haber adultos mayores y niños, personas con enfermedades donde pues tienen que consumir muchos medicamentos y donde tienen pues unas defensas muy bajas, donde este estas prácticas adecuadas como la higienización de manos y el uso de la mascarilla, pues nos sirven para prevenir que nuestras en nuestros familiares o que nosotros mismos pues se nos compliquen un poquito más la gripa y se nos vuelva una cosa más compleja y tengamos que ir a un servicio de urgencias con todo lo que como muy bien mencionas implica en tener que ir a hacer visita con su implica un costo emocional pues muy fuerte, más allá del costo económico.

**Alejandro**

Bueno, yo en lo personal te cuento que yo me subo a Transmilenio y yo lo primero que hago es ponerme mi tapabocas, me bajo y lo primero que hago es buscar en donde lavarme las manos o aplicarme alcohol, porque siento pues no sé si alguno de pronto lo llamarán como que sugestivo y como que todavía hay algo de temor en el ambiente de esas aglomeraciones.

Pero también soy consciente que en el ámbito hospitalario, pues es que es necesario utilizarlo. Es precisamente estamos en un ambiente en el que se mueven precisamente también todos estos microorganismos que nos pueden generar las diferentes enfermedades. Y pues yo siento que mi responsabilidad como personal de la salud, si bien no estoy directamente en las atenciones, pues al movilizarme en las unidades pues yo no he podido llevar al Transmilenio a llevárselo a los demás ni puedo llegar a mi casa, que si bien no convivo con ningún adulto mayor, pues sé que así sea una gripa chiquitica, andar gripa, eso es malísimo. Entonces pues creo que es como lo que tú dices, un tema como el autocuidado de pensar un poquito en los demás y quisiera que ya para cerrar Patica que pena. Yo me le adelanto un poquito y es que quisiera que de pronto tú nos dijeras en qué momentos y cómo deberíamos hacer esa higienización de manos.

Hablemos, por ejemplo, del lavado de manos. Ya he escuchado que en unos tiempos determinados algunos tipos de jabón o en el caso del alcohol, ¿qué tipo de alcohol comprar o qué tipo de alcohol tener en nuestras casas a nuestra mano? No sé cómo hacer. Por favor, tú explícanos una vez más. De pronto la gente ya lo sepa y esté cansado de escucharlo, pero de pronto es gente que como estábamos diciendo ahorita, como que lo dejó a un lado.

¿Cómo deberíamos hacer esa higienización de manos? Francy

**Francy**

Bueno, entonces aquí la idea es que en el ámbito hospitalario nosotros manejamos unos momentos que son los cinco momentos de la higienización de más. Entonces ahí, volviendo al recuento histórico, pues desde el 2005 está implementada la estrategia multimodal de la higiene de manos, que no es otra cosa que la implementación de una técnica para hacer la higienización de manos y unos momentos dentro del intramuros hospitalario.

Entonces es lo que todos en el ámbito hospitalario sabemos es que es antes del contacto con el paciente, antes de hacer una técnica limpia o aséptica, después del contacto con fluidos de los pacientes, después del contacto con el paciente y después del contacto con el entorno de los pacientes. Sin embargo, cuando nosotros ya vamos a la parte, digamos de comunitario, a la parte pues donde estamos en las casas, sí, es más entonces que es importante, también hay unos antes y unos después donde que hacemos la recomendación, entonces antes de consumir alimentos, antes de comer, antes de alimentar un bebé, antes de administrar algún medicamento, porque tenemos un familiar al pues hay que apoyar en este sentido, antes de visitar a un familiar pues que está enfermo, porque a veces pues nosotros aunque la pandemia nos privó, nos cercenó un poquito el tema de las visitas, pues eso es algo que hacemos mucho como como latinos y como colombianos de visitar a nuestros familiares y demás. Pero si hay un familiar enfermo, pues hay que tener como la precaución de tener estas pautas de autocuidado tanto para nosotros como para ellos.

Después de contar dinerito, después de bajar del transporte público, después de ir al baño, después de estornudar, después de limpiarse la nariz.

**Patarroyo**

Yo iba a cortar ahí un momentico Francy porque se me olvidó y lo tenía en la punta de la lengua el tema del lavado de manos cuando manejamos dinero porque uno hace es como hace, recorrió esa moneda, pasó por la calle, por ejemplo, después pasó al conductor, después pasó por el vendedor de frutas, después paso por 50 manos esa moneda, ese billete, ¿cuánto virus lleva ahí?

Perdona que había atravesado ese punto de la de las monedas, del dinero. Es muy básico en esta información.

**Francy**

 Es eso es. Digamos que uno a veces no ve como algo cotidiano, pero eso es importante. Después de que hacemos nuestras labores domésticas, nos retiramos los guantes de hule, pues y pues tenemos que higienizarnos nuestras más. Y también pues hay un alcance para los niños, porque ellos pues ahora es muy común que tengamos mascotas después de cuidar a nuestra mascota, después de que limpiamos el arenero de nuestra mascota o recogemos las deposiciones a nuestro perrito en el parque, pues hay que llegar y hay que higienizarnos las manos.

Con respecto a los productos, pues que es importante el agua potable y el jabón. ¿Qué es lo que hace, pues como efectivas la higiniezación de manos? Pues la fricción del producto en nuestras manos recorre pues todo el por todo el las manos por el anverso, por el reverso, por entre los dedos. Y aquí en el intramuros hospitalario, pues las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y por normas de bioseguridad, pues demandamos uñas cortas sin esmalte, más en la calle, en la comunidad.

Pues no es tan, no es tan fácil esa recomendación, pero digamos que la idea sí es que pues usemos un producto que nos facilite que podamos recorrer por todo nuestro, por todas nuestras manos, por toda nuestra piel, que en el caso del agua, el jabón, que nos lo retiremos con agua, en el caso del alcohol, pues lo que usamos usualmente aquí en el intra mural, lo que pronto nuestros usuarios pueden encontrar en las áreas de consulta externa y demás, es alcohol en gel, que es como lo que lo que usamos acá.

Entonces digamos esas soluciones de alcohol, pues también han sido pues las que comunitariamente, pues se han utilizado y pues aun con cierta efectividad, eso es como los como lo recomendado.

**Alejandro**

Bueno Patria ya refería que si en esas manos es mentira, yo tengo que felicitarlos.

**Patarroyo**

 ¿Cómo hacen en los pasos que va nos ayuda.?

**Alejandro**

Que bueno es que era palma con palma, dorso con dorso.

**Patarroyo**

 Algo así. Vamos a hacer ese ejercicio.

**Francy**

Vamos a hacer un imaginario. Vamos a cerrar nuestros ojos y vamos a imaginarnos que estamos ya acá. Empezamos. Depositamos el producto en nuestras manos. Para luego sincronizarlo también.Nuestras manos. Después iniciamos entonces la palma sobre el dorso de la mano contrario. Hacia afuera y hacemos entrelazamos, entrelazamos dedos hacia afuera también. Entonces vamos a limpiar los nudillos por un lado con el pulgar por un lado y por el otro. Y entonces con ese pulgar está como sucio. Entonces lo vamos a limpiar en forma de ordeño hacia afuera. Por ellos, a meter el dedo allá entre uno y dos, giro correcto, como si fuera un tornillo. Cambio o algo y por último, las uñas de los dedos.

**Alejandro**

Exactamente límpiese bien esas garras.

**Francy**

Esa es la forma y lo que nosotros tratamos de enseñar tanto al alumno, a nuestra comunidad hospitalaria y a la comunidad cuando los atendemos en consulta externa.

**Alejandro**

Bueno, yo creo que lo que queda, más que todo de mensaje acá, es que es un tema de autocuidado, es un tema de no esperar a que nos digan que lo hagamos. Es un tema que deberíamos comenzar a implementar en nuestros hogares como una rutina cualquiera y obviamente cuando tenemos niños también inculcárselo mucho más. Ellos aprenden muy fácil, ellos está bueno, pues ellos incluir en sus rutinas diarias que lo aprendan, que se les vuelve una costumbre y pues obviamente así los vamos a prevenir.

Enfermedades a ellos y a todo nuestro círculo familiar, a todos nuestros amigos y de verdad, pues creo que es algo muy sencillo, no Pata.

**Patarroyo**

Con los niños, por ejemplo yo salga antes de la lonchera, vas a coger esa fruta, lo que te echaron en la lonchera, lávate las manos y para los niños eso no, no como hasta que no me lave las manos y se convierta también en una rutina para el profesor, para el cuidador, por ejemplo.

**Alejandro**

Es que lavarse las manos es sencillo. Yo no sé, es que es un tema, es un tema más como de pereza, de trabajo, que uno se pone a veces en la cabeza. Entonces el llamado es que dejemos a un lado y primero Francia, agradecerte mucho por tu presencia. El día de hoy, por tu compañía, por todo lo que nos enseñaste y bueno, la verdad esperamos tenerte en una nueva ocasión con un nuevo programa.

**Francy**

Muchas gracias por la invitación y por el espacio.

**Patarroyo**

Que bueno aprendimos hoy siempre con esos profesionales nuestros profesional de la sur, del sur. Uno aprende mucho y sabe todo. Ellos sí saben de verdad y esto lo compartimos para nuestros usuarios y también nuestros colaboradores.

**Alejandro**

Francy Una pregunta a ti qué género musical te gusta y te parece chévere como para arrancar el día para, despertarte o incluso para hacer oficio Yo creo que cuando uno escoge oficio, uno compone la música que más lo mueve. ¿Qué te gustaría?

**Francy**

Mmmm, pues a mí me gusta. Pues a mí me gustan varias cosas, pero y depende del día y el ánimo y en estos días. No digamos y si me dices ahí, yo de pronto pondría como salsa o algo, pues para animar para de una vez.

**Patarroyo**

Se le tiene que hacer, le tiene salsa.

**Alejandro**

Se le tiene la salsa, se le tiene a todos ustedes también nuestros queridos radioescuchas. Ya nos vemos

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

**Alejandro**

Pata después de haber hablado de lavado de manos, que ciertamente es como hablar de la responsabilidad, del cuidado de la salud de nosotros. Y hay algo que va más allá de la salud, es la responsabilidad social y hoy nos acompaña por segunda vez en ese programa radial Loni Tapias, ella es la referente de responsabilidad social de la subred Sur.

¿Usted si sabía algo que pasó recientemente por acá, que está dirigido a eso? Pata

**Patarroyo**

Sí, pues en ese diario de ir y venir de noticias positivas Lony tiene un tema muy interesante que compartirnos y algunos había mencionado precisamente el trabajo que habíamos hecho para la página web, pero dijo oiga, que buen tema también para el programa de radio. Y son cosas, elementos, reconocimientos en donde la subred saca el pecho, la Subred Sur de decir estamos cumpliendo con responsabilidad.

**Alejandro**

Como dice usted, noticias positivas. Hola Lony ¿cómo estás? Bienvenida a nuestro programa.

**Lony**

Hola Alejo. ¿Cómo estás? Bien, ¿Y tú?

**Alejandro**

Bien ala, yo por acá para preguntarte una cosita súper puntual Lony, vimos en nuestra página web que tenemos un nuevo sello, como si fuese un sello de calidad, un distintivo, algo que nos da como más prestigio, como esa energía de poder sacar pecho y decir calle ocho puertas es para su provecho y tiene que ver con los premios verdes.

Cuéntanos un poquito eso. Lony porfa.

**Patarroyo**

Es como un reconocimiento, cierto? Y es un sello claro que hay en responsabilidad, pero que no es fácil lograrlo. Hay que decir que hay, que es un trabajo y hay que presentar varias propuestas, pero ella no va a ampliar sobre ese orgullo para nosotros que trabajamos con la Subred Sur.

**Lony**

Claro que si este premio verde es de es un sello internacional donde participaron más de 3000 empresas a nivel mundial, donde existían siete categorías. De esas categorías, nosotros nos presentamos con la estrategia de “Creando comunidad alrededor del sabor del campo” y con esto de entre los 3000 quedamos en el puesto 57 con ese sello, como dicen es de calidad, pero en la parte de responsabilidad social, en los tres pilares ambiental, social y económico, nos permite demostrar que estamos comprometidos con un desarrollo sostenible.

Eso que nos da a nosotros como entidad nos da masterclass en políticas públicas, en desarrollo sostenible, en cambio climático, a las personas que estamos en la estrategia para fortalecerla futuro, volvernos a presentar en los premios internacionales ese sello tiene una duración de dos años, el cual debemos aprovechar y nos convalida como una empresa a nivel mundial que es netamente sostenible.

**Patarroyo**

Para ser un referente al eco y a nuestros oyentes. Es hablar algo así como un sello ICONTEC para que tenga la referencia, ¿cierto?

**Lony**

Si, si señores, es algo así como un sello en contexto, tiene dos años de vigencia donde nosotros podemos mostrar como una entidad de salud, porque es como las primeras entidades de salud que tiene este sello, tanto a nivel privado como a nivel público.

**Alejandro**

Bueno, esa estrategia, la que tú nos hablas, es la que muchos conocen como los mercados campesino, no la que traemos acá los productos que son obviamente que producen los campesinos de las zonas rurales, donde nosotros obviamente tenemos como por decirlo así custodia en salud y pues que bueno que esa estrategia que le ayuda a ellos a comercializar sus productos, que a quienes los consumimos, pues obviamente nos da la oportunidad de poder consumir estos productos que están libres, obviamente agroquímicos y de todo, pues que son naturales que nos ayudan para nuestra salud, pues que tengan este tipo de reconocimientos y ya escucho Pata, es a nivel internacional.

**Patarroyo**

Como nacional e internacional estamos como diciendo muchachos. Estamos pegando duro en el sentido de que tenemos responsabilidad y estamos precisamente aportando a que esa responsabilidad se haga evidente. Pero hay otra buena noticia con Lony, FENALCO ha dado un reconocimiento también a propósito de otros retos, otros compromisos a los cuales se está respondiendo, valga la redundancia, respondiendo bien la subred sur, ¿cómo compartimos esa noticia Lony?

**Lony**

Listo. Nosotros desde 2019 tenemos con Fenalco Solidario también un sello de Responsabilidad Social donde nosotros anualmente hacemos la evaluación de ocho ítems de la entidad, de todos los procesos que nosotros realizamos y cómo fue nuestro desempeño. Para la vigencia 2022, nosotros tuvimos un porcentaje de cumplimiento el 97%. Esto nos pone un estado ideal en lo que nosotros estamos desarrollando y aquellas estrategias que dan un valor agregado en la parte ambiental y social como entidad.

Este sello también tiene una vigencia de un año y lo que nos permite es que nosotros demos a dar a conocer a nuestros grupos de interés que nosotros queremos tener un enfoque ecosistémico donde tengamos el ambiente, la salud y la economía. ¿Por qué? Porque nosotros no solamente somos resolutivos para las personas que vienen con algún tipo de enfermedad, sino que también queremos mejorar sus entornos para que no lleguen a estos enfermedades que nosotros mismos atendemos, sino mejorar todas sus iniquidades, mejorar los impactos que nosotros, nuestra prestación de servicios, estamos generando en las cuatro localidades y también hacer uso eficiente de los recursos económicos que a nosotros nos entregan como entidad. Entonces eso es lo que nos certifica Fenalco Solidario.

**Patarroyo**

Fenalco hace ese reconocimiento tenemos que otras entidades de sitio también participan y también nos sirve. Estamos hablando de un sello, esto también, este reglamento de Fenalco como lo cómo lo mostramos van de ser un diploma y una distinción.

**Lony**

Es un nos dan un diploma que nosotros podemos mostrar a través de nuestras redes sociales, pero también tenemos un sello, al igual que como el ICONTEC y al igual que sellos verdes que nosotros podemos utilizarlo en nuestras firmas o lo podemos dejar en documentos oficiales o lo podemos colocar en la página de la Subred para que también otras entidades conozcan todo ese desempeño que nosotros hemos tenido en la parte de responsabilidad social.

**Patarroyo**

Si ve Alejito, tenemos dos sellos para sacar el orgullo que te faltaba. Entonces ellos han leído.

**Alejandro**

Yo creo que es oportunidad para poder, obviamente, cómo agradecer a todas las personas que hacen esto posible, a todas las personas que se suman a las diferentes estrategias que nos ayudan obviamente para que como dices tú, Lony el impacto que nosotros generamos, pues con nuestra sola operación, por decirlo así, pues sea un impacto positivo para la gente en el tema también de poder prevenir la enfermedad, de atender la enfermedad, de mejorar los entornos, las condiciones de vida y creo que realmente también Lony aprovechar obviamente para felicitar a ti que estas obviamente a cargo y pues en cabeza de muchas de estas estrategias, porque es la primera vez que tenemos dos ellos en un nivel muy bueno, porque un puesto 35 entre 3000 a nivel internacional y es algo muy positivo.

57 corrijo entonces un puesto 57 es un puesto muy positivo a nivel internacional y el tenemos el estado del porcentaje muy alto. Tú dices que es prácticamente el ideal en lo que nos califica a nosotros Fenalco, entonces agradecer totalmente por tu trabajo y felicitaciones, felicitaciones por todo lo que se está haciendo en la Subred Sur.

**Patarroyo**

A quién más podemos felicitar.

**Lony**

A todas las personas que están involucradas en las estrategias que desarrollamos. Entonces digamos en mercados campesinos todo lo que es la parte rural. Andrea Moya que hace un trabajo fuerte con los campesinos de la ruralidad, al equipo del proceso de gestión ambiental que también están involucradas en cada uno de las estrategias y pues cada uno de los 20 procesos que tenemos en la Subred que hacen que nosotros tengamos este puntaje y que aportan a la responsabilidad social de la entidad.

**Alejandro**

Bueno, Pata usted sabe que como todo el mundo sabe, este programa se mueve en su mayor manera, en porcentaje es en la ruta de la salud, y pues las rutas de la salud también la que nos ubicas es precisamente en esta ruralidad. Si usted está escuchando esto en este momento, siétase orgulloso de ser ciertamente también parte de esto, porque seguramente usted puede ser de esos campesinos que también de alguna otra forma y nos hacen llegar sus productos, si todavía no ha tenido la oportunidad puede acercarse a cualquiera de nuestros colaboradores como está diciendo Lony precisamente. Andrea Moya es una de las personas que lidera esto. Ella es muy conocedora de lo de la ruralidad en la localidad de Sumapaz, entonces acérquense también a ella. Averigüen de cómo pueden comenzar a hacer estos procesos no solamente de comercialización de sus productos, sino también nosotros estamos dándoles oportunidades, también en formación para ver cómo pueden hacer esa siembra libre de agroquímicos, cómo lo pueden hacer de manera natural.

Entonces súmese precisamente a todas estrategias de responsabilidad social que la Subred Sur tiene, tiene para ustedes.

Responsabilidad social tiene precisamente ese mensaje, ese sentido de involucrar la institución. Las empresas tienen ese compromiso, es decir, de trabajar, de abrir espacios en lo social y mostrarlo y hacerlo evidente. Todas las empresas de la Subred Sur lo viene haciendo bien.

**Alejandro**

Felicitaciones a las profesoras de las primeras, como dices tú, lo que logra una como entidad de salud, un tipo de reconocimiento de eso por parte de premios verdes y pues demuestra que estamos haciendo las cosas bien. Así que muchas gracias Lony por habernos acompañar el día de hoy. Vamos a seguir con más música, no Pata.

**Patarroyo**

Sigamos que el que tiene por ahí guardadito en su carpeta de esos discos de esos ya viejitos que utiliza el abuelo. Pero lo bueno de son son, no son tan comerciales. Entonces vamos a aprovechar que se saque su carpeta musical.

**Alejandro**

Vamos a sacar algo de la Sonora

**Patarroyo**

Eso es una, vamos con la sonora

**Alejandro**

Vamos con la sonora.

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

**Alejandro**

Pata. Es la hora de despedirnos. Usted ¿cómo se siente?

**Patarroyo**

Dice la canción, ha llegado la hora, es de la vieja guardia de la música de Cuba. Pero bueno, nos toca despedirnos siempre.

**Alejandro**

Es un momento en el que uno dice bueno, misión cumplida., por ahora. Vamos a seguir con otras labores, porque nuestra misión es seguirles haciendo llegar a ustedes la mejor información, todo lo que ustedes necesitan saber para el cuidado de su salud, lo que usted necesita saber sobre nuestra oferta de servicios, recuerden que la pueden consultar en [www.subredsur.gov.co](http://www.subredsur.gov.co). Nos puede seguir en todas nuestras redes sociales. Nos puede buscar como Subred Sur. Estamos en Instagram, estamos en Twitter, estamos en Facebook, estamos en YouTube donde de manera constante y continua estamos brindándoles a ustedes la información que realmente les es útil, como digo, para el cuidado de su salud, para que asistan a nuestros servicios y pues obviamente para que sean atendidos por el mejor personal de la salud de Bogotá, el de la Subred Sur.

**Patarroyo**

Y estamos iniciando agenda porque para muchos febrero viene la agenda académica que se inicia con los escolares, universidades e instituciones de diferente nivel en lo tecnológico y el sector salud siempre está ahí, en esa dinámica. Entonces muchos temas para abordar en nuestros próximos programas.

**Alejandro**

No se vayan a quedar por fuera toda la información que nosotros les brindamos y acuérdense que realmente las fuentes oficiales siempre van a ser las mejores. Entonces tengan en cuenta que lo que nosotros les enseñamos, les damos, está dado por profesionales de la salud, no por un influencer que se apareció y dijo me leí un artículo y aprendí, entonces soy el que más sé.

Consulte fuentes oficiales, consulte con nosotros. Y obviamente si está escuchando este programa radial, pues no solamente va a estar bien, no simplemente va a tener información de calidad sobre el cuidado de su salud, sino también va a tener buena música. ¿Cuál fue ese tema que ahorita sumercé citó Patarroyo?

**Patarroyo**

Ha llegado la hora, pero así se llama. Yo es que no recuerdo el nombre del artista, pero lo vamos a buscar ya le ayudo a buscar entre su gran carpeta musical para apoyar esto.

**Alejandro**

Yo ya lo estoy googleando, creo que lo tengo. Vamos a despedimos con esto, vámonos ahí. Hasta luego. Nos vemos en la próxima ocasión.

**Patarroyo**

Que estén bien, chao chao.

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪

♪♪♪♪♫♪♫♪♫♫♫♫♪♪♪♪