



Abriendo Camin



Año 1 No. 5

Periódico del Primer Semestre del Programa de
Enfermería de la Universidad de Cundinamarca - Girardot

VALOR \$800

EDITORIAL
Pag. 2

CROSSWORD
Pag. 7

**PRACTICA LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y TENDRÁS
UNA MEJOR CALIDAD
DE VIDA**
Pag. 4

**PAULO COELHO
Y SUS LIBROS DE
AUTOSUPERACIÓN**
Pag. 5

**NOTI-
BREVES**
Pag. 6

**DEMOCRACIA Y
TRANSCENDENCIA**
Pag. 6

**ORGANIZACIÓN
PANAMERICANA
DE LA SALUD
-PALTEX-**
Pag. 3



**PRACTICA LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y TENDRÁS UNA
MEJOR CALIDAD DE VIDA**

"LA PACIENCIA ES UN ÁRBOL CUYAS RAÍCES SON AMARGAS, PERO SUS FRUTOS DULCES"

Escribir de Abriendo Camino es escribir que nos ha dado satisfacciones desde que se forjó en el año 2005 cuando la docente Floralba Martínez propuso la idea de un periódico que fuera el Informe Final de Progreso de los estudiantes de primer semestre del Programa de Enfermería de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot.

Escribir de Abriendo Camino es escribir que desde que la propuesta se lanzó tanto estudiantes como docentes apoyaron este proyecto, siendo los docentes Diana Molina y Alfredo Mora de Comunicación I, Víctor Arias de Política y Cívica, Luis Alberto Martínez de Biología, Patricia Pizza de Seminario I, Floralba Martínez y Clara Inés Sánchez de Cátedra Udecina y Judith Molano de Desarrollo Social, Científico y Tecnológico y Sociedad y Salud junto con los estudiantes matriculados desde el semestre B de 2005 quienes han hecho posible que este trabajo sea cada vez mejor.

Escribir de Abriendo Camino es escribir que el primer número se lanzó el 22 de noviembre de 2005 como un periódico mural pensando que el estudiante de enfermería de primer

semestre lograría actitudes y valores necesarios para ser ciudadanos, líderes con razonamiento y análisis crítico, así como el fundamento de su desarrollo profesional con sentido de identidad, pertenencia y compromiso udecino, pero cada vez fue más grande el reto.

Escribir de Abriendo Camino es escribir que el 5 de abril de 2006 lanzamos el segundo número igualmente como un periódico mural, con el deseo de ser de utilidad y valor a aquellos lectores interesados en la enfermería o a quienes se estuvieran preparando para desempeñar algún trabajo profesional de comunicación, pero cada vez fue más grande el reto.

Escribir de Abriendo Camino es escribir que el tercer número vio la luz el 12 de junio de 2006 fotocopiado a tamaño carta, teniendo como meta el aprendizaje como un gran proceso en el cual la vida es como un camino que tenemos que recorrer cada día para, así, ir conociendo, ir aprendiendo e irnos formando como personas integrales, pero cada vez fue más grande el reto.

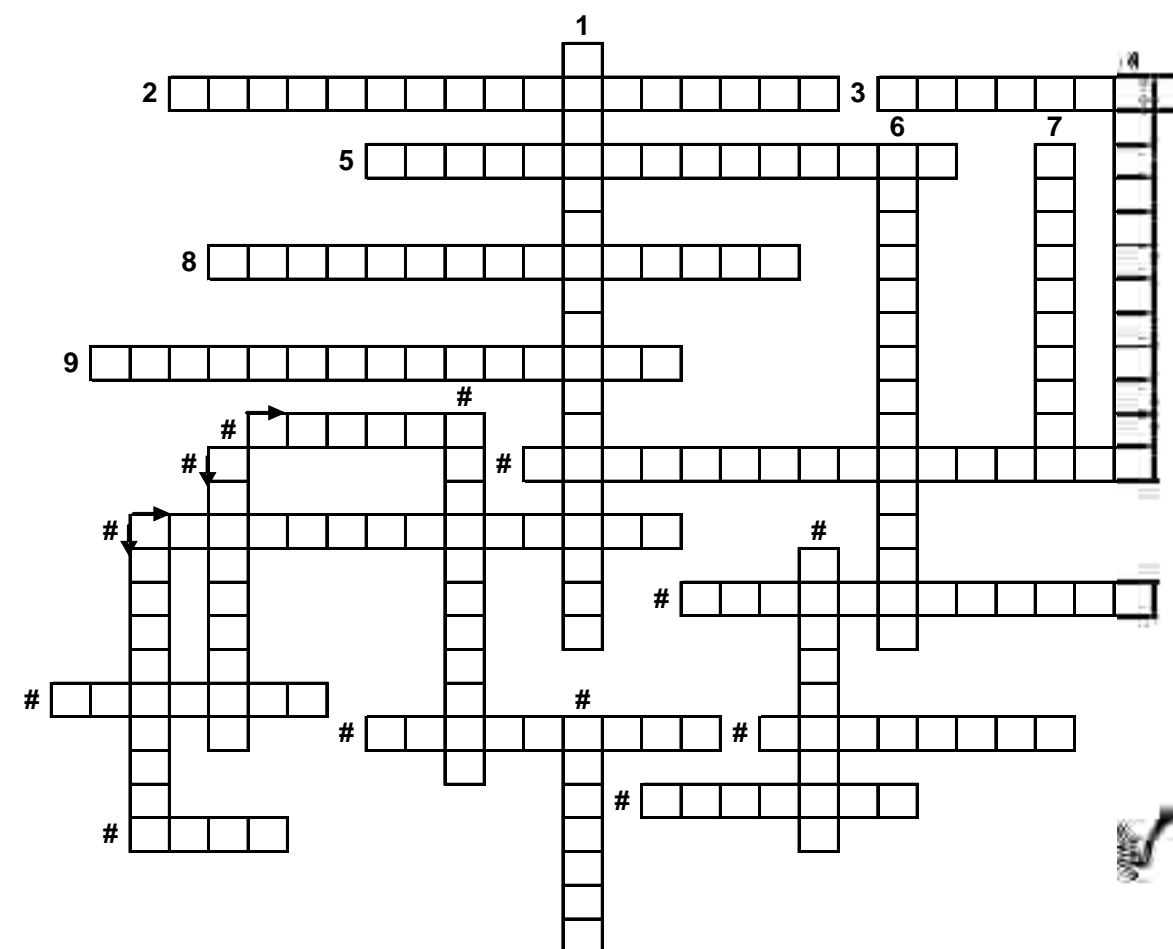
Escribir de Abriendo Camino es escribir que el cuarto número se publicó el 10 de noviembre de 2006 impreso en tamaño un cuarto de página de 12 páginas con policromía en la primera y

última página y una tinta en el interior, teniendo como idea principal la tolerancia, la expresión más clara del respeto por los demás y, como tal, un valor fundamental para la convivencia pacífica entre las personas, pero cada vez fue más grande el reto.

Escribir de Abriendo Camino es escribir que el 29 de marzo del presente año publicamos el número cinco recordando su trayectoria, aquellas reuniones de trabajo, aquellas preocupaciones por su financiación, aquellas carreras por tener los artículos a tiempo, aquellos problemas de impresión a última hora, aquellos detalles en las ceremonias de lanzamiento, sabiendo que la paciencia es un árbol cuyas raíces son amargas, pero sus frutos dulces, pero cada vez es más grande el reto.

Ahora, lo invitamos a leer esta edición que tiene en sus manos y a escribir para el próximo número, porque como estudiantes de primer semestre abrimos camino, pero no queremos andar solos, queremos que nos acompañe en esta tarea ardua pero gratificante para nuestro espíritu. Gracias por leerlos, gracias por su apoyo, gracias por pensar que este producto bien vale la pena comprarlo, porque en el siguiente ejemplar seremos mejor.

NURSING MANAGEMENT OF PAIN PUZZLE



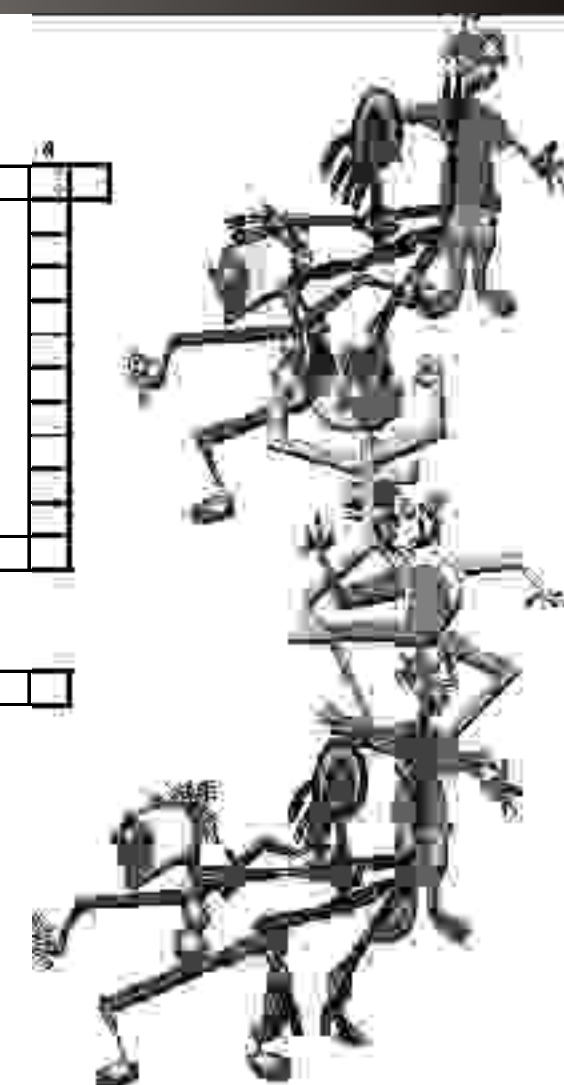
ACROSS

2. Accurate pain assessment is best done through _____. (2 words)
3. Pain meds ordered _____ usually result in lower doses than the maximum dose
5. _____ is a major problem in efforts to control pain. (2 words)
8. Pain itself can be physically and _____ disabling.
9. The American Pain Society recommends that patients receive pain medication with in request for pain relief. (2 words)
10. The majority of education on pain is provided by _____.
13. _____ can be useful in the treatment of neuropathic pain.
14. Effective pain management requires an _____ schedule rather than as needed administration (3 words).
16. Nurses hesitate to use _____ to pain meds because they lack knowledge about
17. The elderly often describe pain as _____ or weakness.
18. Concern about _____ the nurse are common in elderly who don't request pain relief.
20. Pain cannot be adequately treated unless it is adequately _____.
21. _____ have a place in the management of mild to moderate chronic pain.
22. Nurses should anticipate patients will have _____ when the spinal route is used for DOWN
1. A _____ should be available for patients with functional deficits (2 words).
4. Minimizing _____ about post-op pain can make patients poorly prepared to cope with
6. _____ pain expectations may induce anxiety.
7. Aggressive, organized pain management can _____ (2 words).
11. Nursing home patients may wait to report pain due to fear of medication _____ (2
12. When nurses lack _____ pain interventions are often ineffective.
14. Concerns about _____ are high among most patients.
15. Pre-op teaching on how much pain to expect after surgery should be _____.
19. Nurses should treat pain _____ to show pain management is a high priority.

English Teacher: Carlos Machado

Students: Carolina Varón, Jeniffer Contreras y Mónica Vanegas

Enfermería I Grupo A



PRACTICA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y TENDRÁS UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

PAULO COELHO Y SUS LIBROS DE AUTOSUPERACIÓN



La visión del deporte actual se encuentra enfocada hacia cuatro aspectos principales que son: Cuerpo, Mente, Energía y Espiritualidad; que a su vez se encuentran vinculados al medio ambiente, cultura e historia personal, para buscar un desarrollo integral aplicable a las competencias de la enfermería.

A la hora de realizar un ejercicio no sólo debemos analizar el resultado físico sino también el intelectual y emotivo que repercuten en una autoimagen positiva que a su vez se proyecta en un medio social.

"El ejercicio actúa como un factor preventivo ante las enfermedades neurodegenerativas puesto que:

1. Mantiene los nutrientes interviniendo en la homeostasis (equilibrio interno del organismo) de la glucosa y el oxígeno.

2. Optimiza la eficacia de las neuronas interviniendo en procesos de excitabilidad neuronal y de plasticidad sináptica (la eficiencia de la sinapsis [Relación funcional de contacto entre las terminaciones de las células nerviosas] por un estímulo)". (www.deportesalud.com). Por otra parte, encontramos la relajación especialmente indicada en los trastornos de tipo psicossomático y en todas aquellas alteraciones en que la ansiedad o angustia es la que provoca los desórdenes funcionales o desequilibrio homeostático.

Por consiguiente, el objetivo fundamental de los métodos de relajación consiste en obtener una percepción de sí mismo, un control corporal y de pensamiento a través de la respiración.

RUTINA RECOMENDADA:

1. Abdominales: Realizar una serie de treinta (30) repeticiones, que con el pasar de los días debe irlos aumentando.

2. Flexiones: Ejecutarlas en una serie de veinte (20) repeticiones, que al pasar los días los debe incrementar.



Clarena Lozano Rojas
Ortodoncista - U. Javeriana,
U. Militar Fundación CIEO
Calle 9 No. 8-20 El Espinal
Teléfono: 2487901
Cel: 3114813335/3165313530



3. Fondos: Cumplir con una serie de treinta (30) repeticiones, que después deberá elevar

4. Caminata: Realizar una caminata mínimo veinte minutos diarios, que posteriormente incrementará su intensidad ya que mejorará su salud cardiovascular.

RUTINA DE RELAJACIÓN:

El proceso de relajación usted lo realizará en tres momentos, pero antes deberá estar en una posición cómoda ya sea acostado o sentado.

1. Inhalar aire contando de uno a cuatro segundos

2. Sostener el oxígeno mientras cuenta de uno a cuatro segundos

3. Exhalar el oxígeno inspirado por la misma intensidad de tiempo que realizamos en los anteriores momentos.

Se recomienda ejecutar este proceso más lento y pausado, percibiendo la forma en la que el aire entra y sale de la nariz sin perder la concentración. Podemos obtener una mejor relajación si nos imaginamos que nos encontramos en lugares tranquilos y agradables como: estar en una isla, en un bosque, en el agua y además el ir repitiendo palabras tales como: "estoy relajado (a)", "estoy tranquilo (a)", "soy capaz", etc.

PROMOVER LA SALUD CARDIOVASCULAR: ES UNA EXPRESIÓN DEL CUIDADO Y EL AMOR POR LA VIDA.

Deportes I
Docente: María Denis Gil
Elaborado por:
Diana Calderón
Andrés Bríñez
Yeni A. Cortés
Claudia Rodríguez
Enfermería I Grupo A



Con más de 35 millones de libros vendidos, no es solo uno de los autores más leídos del mundo, sino también uno de los escritores con más influencia hoy en día.

Lectores de más de 150 países sin distinción de credos ni culturas lo han convertido en uno de los autores de referencia de nuestro tiempo y sus obras han sido traducidas en más de 42 idiomas.

Este autor con sus obras pretende que el lector sea quien ponga su punto de vista y decida en qué lugar ponerse dentro del ejercicio de autosuperación. También es bueno saber que no basta con leer uno de sus libros, pues cada uno genera múltiples interrogantes con respecto a nuestras vidas, aportan al crecimiento espiritual y permiten redimensionar cada una de las experiencias vividas en la búsqueda de lo que cada uno desea para su futuro.

Las personas adultas siempre catalogan a los jóvenes como personas que no saben cuál es su rumbo, ni la meta en la vida; olvidando que ellos fueron jóvenes y que al igual que nosotros diariamente viven preocupados desde su óptica por actuar de la mejor manera, hacer, decidir, prevenir... "En fin, siempre los seres humanos desde nuestro momento histórico y nuestro contexto" (COELHO, PAULO. Maktub. Barcelona: Editorial Planeta, 2002. Pagina 49), "estamos intentando planear alguna cosa, concluir otra, descubrir una tercera. Así es como construimos y reconstruimos el mundo, hace parte de la vida y su devenir constante" (Ibid. Pagina 49).

Como se puede evidenciar, leer a Paulo Coelho, no solo es un placer sino que además es una oportunidad de enriquecimiento personal al que no nos podemos negar, sus numerosas temáticas tocan a todas las edades y géneros y siempre serán un gran aporte a la superación de esas dificultades que a veces nos presenta la vida.

Finalmente, como lo afirma Paulo Coelho, "cuando una persona desea realmente algo, el universo entero conspira para que e pueda realizar su sueño. Basta con aprender a escuchar los dictados del corazón y escuchar un lenguaje que está más allá de las palabras, el que muestra aquello que los ojos no pueden ver" (COELHO, PAULO. El alquimista. Barcelona: Editorial Planeta, 2002. Contraportada).

COMUNICACIÓN I

Docente: Diana María Molina A.

Por: HASBLEIDY MENDOZA MARÍN

MARÍA JOHANNA MORENO SÁNCHEZ,
LAURA CRISTINA SÁNCHEZ OROZCO,
DIANA CIFUENTES
ENFERMERÍA I GRUPO A

VÍCTOR ARIAS

Licenciado en Educación, ABOGADO TITULADO
Especializado Administrativo Constitucional.
Pensiones: FUERZAS MILITARES, SEGURO SOCIAL
Cajanal, Sector Oficial,
D. Administrativo, Laboral.
Girardot, Carrera 11 No. 17 - 44 Of. 206
Teléfono: 831 38 22
Celular: 310 312 47 05

CAFETERÍA UDEC ZONA NORTE

Te invitamos a disfrutar deliciosos jugos naturales, pollo a la broaster, desayunos, almuerzos, confitería, helados y servicio interno a domicilio.
Cel: 3162266326

Cercano a parqueadero de motos.



Abriendo Camin

Abriendo Camin

4

5

Los días 6 y 8 de marzo del presente año los estudiantes de IX semestre de Enfermería de la Universidad de Cundinamarca realizaron los Seminarios de Gerencia y Gestión en los servicios de Enfermería de 7 a.m. a 12 m. en el auditorio Ricardo Hernández de esta Universidad.

Los temas desarrollados fueron: Liderazgo transformacional, proceso de solución de problemas, el poder como categoría, manejo de conflictos, comunicación eficaz, administración del tiempo, enfoques de habilidades para un buen gerente, cultura organizacional, proceso de venta de servicios de salud, la gerencia del servicio, administración y gestión del cuidado de enfermería.

Orientados por las docentes Nury Ester Silva y Amparo Arteaga, dicho seminario contó con la asistencia de los compañeros de II semestre, grupo A, de enfermería de la UDEC, entre otros.



DEMOCRACIA Y TRASCENDENCIA

Trascender significa que el ser humano puede ir más allá de la simple inmediatez de sus necesidades, ya que el pensamiento (hecho arte, ciencia y amor) trasciende la finitud del cuerpo y nos coloca frente a la búsqueda de nuestra misión en el universo.

Significa darle un sentido a la propia vida y buscar la perfección en las acciones cotidianas, la que a su vez implica un impacto positivo frente a la comunidad.


Aunque es necesario que todo individuo pueda satisfacer sus necesidades materiales, la TRASCENDENCIA está relacionada con la DEMOCRACIA en cuanto ambas se refieren a la búsqueda de una organización social que asegure una vida más plena y una realización integral a los asociados. ESTANISLAO ZULETA dijo: "lo difícil, pero también lo esencial, es valorar positivamente el respeto y la diferencia, no como males menores o hechos inevitables, sino como lo que enriquece la vida e impulsa la creación y el pensamiento; como aquello sin lo cual una imaginaria comunidad de los justos cantaría el

eterno hosanna del aburrimiento satisfecho (PERSONERIA DE BOGOTÁ. Folleto).

Adicionalmente a lo anterior, debemos poner un gran signo de interrogación sobre el VALOR DE LO FÁCIL: no solamente sobre sus consecuencias, sino sobre las cosas mismas, sobre la predilección por todo aquel que no exige de nosotros ninguna superación, ni nos pone en cuestión, ni nos obliga a desplegar nuestras posibilidades.

Trascender, entonces, tiene que ver con el reconocimiento del otro, con la autonomía, con la necesaria solidaridad y con la tolerancia, lo cual redundará en una democracia mejor.


DOCENTE:
CESAR AUGUSTO MOYA COLMENARES
ESTUDIANTES:
GABRIELA GONZÁLEZ
LISBETH SILVA
MASSIEL PEDREROS
ANDREA VILLANUEVA
ENFERMERÍA I GRUPO A



**HELADOS
MARLUI**

CAFETERÍA EL HUECO
DONDE MAGGIE - UDEC
Gaseosas y empanadas
PRECIOS CÓMODOS
AMBIENTE AGRADABLE
!Los esperamos!

**FOTOCOPIAS DONDE MARIO
CENTRO DE COPIADO UDEC**
Servicio de Fotocopias, anillados, laminación
VENTA Y ALQUILER DE MÁQUINAS
FOTOCOPIADORAS
Sucursal: Calle 14 # 9-27 (Compuoficinas)
Teléfonos: 3103495950 3002023932



PROGRAMA AMPLIADO DE LIBROS DE TEXTO Y MATERIALES DE INSTRUCCIÓN
ENFERMERA FLORALBA MARTÍNEZ PINZÓN
DOCENTE ASESOR PARA LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA GIRARDOT (COL 8315)

El objetivo del Programa Ampliado de Libros de Texto y Materiales de Instrucción PALTEX es mejorar y expandir la educación en Ciencias de la salud haciendo accesibles a los estudiantes, profesores y trabajadores de la salud de América Latina libros de texto y materiales de aprendizaje de alta calidad a bajo costo.

¿Cómo funciona el PALTEX?

PALTEX es un esfuerzo colaborativo de varios organismos: La OPS (Organización Panamericana de la Salud), PAHEF (Fundación Panamericana para la Salud y Educación, por su sigla en inglés), los Gobiernos Miembros de la OPS, las editoriales comerciales, universidades y otras instituciones que adiestran o emplean a trabajadores de salud. Las operaciones del PALTEX son financiadas por un préstamo del Banco Interamericano de Desarrollo.

Las publicaciones e instrumentos del PALTEX solo pueden ser adquiridos por estudiantes de las carreras de las Ciencias de la Salud y por trabajadores de salud de instituciones públicas y

privadas que tengan un convenio con la OPS/OMS (Organización Mundial de la Salud), para lo cual la Universidad de Cundinamarca y específicamente la Facultad de Ciencias de la Salud han firmado una carta de entendimiento contando con la designación de la docente Floralba Martínez Pinzón, quien tiene a la disposición de estudiantes, docentes, profesionales del área de la salud de la región los catálogos de las publicaciones

El catálogo de publicaciones incluye temas relacionados con:

Administración de Salud, Atención Primaria de Salud, Educación en Salud, Enfermería, Epidemiología e Investigación Instrumental Clínico Básico, Medicina Humana, Medicina Veterinaria, Nutrición/Salud Ambiental, Odontología, Salud Pública.

PARA MAYOR INFORMACIÓN PUEDE CONSULTAR EL CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN
" <http://paltex.paho.org>

"Docente Floralba Martínez Pinzón Oficina 311 Girardot.



**Tienda Naturista
MUNDO LIGHT**
Porque usted merece lo mejor. Ofrecemos todo lo relacionado en productos naturales.
Librería cristiana: Biblias, literatura para niños, tarjetería y variedad de detalles para toda ocasión.
Sara Dilia Tafur Ramírez
Cra. 10 # 17-67 (Centro)
Tel.: 8353636
Cel.: 3002842500
Girardot

Moto Centro
Alfredo Suárez Pinto
VENTA DE REPUESTOS Y ACCESORIOS
ORIGINALES Y NACIONALES
CARRERA 4a. No. 13-08 * TEL: 2487351 - ESPINAL



ABRIENDO CAMINO AÑO 1 No 5

29 De Marzo del 2007

RECTOR

Dr. Adolfo o Miguel Polo Solano

VICERECTOR ACADEMICO

Dr. Rogelio Rigual Collado

DIRECTOR SECCIONAL

William Villalba Moreno

(Tesorero Pagador de la Seccional

Girardot)

Encargado

DECANO FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Dr. Jaime Alberto Castro Díaz

jaimecastrod@gmail.com

COORDINADOR PROGRAMA DE ENFERMERIA

Enf. Alfredo Fera

alfeco1@hotmail.com

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Luis Jairo Avella Verastegui

lujave01@yahoo.es

DOCENTES NÚCLEOS TEMÁTICOS

COMUNICACIÓN I

Diana María Molina

dimamo@gmail.com

DEMOCRACIA Y CONSTITUCIÓN

Cesar Moya

moyacolmenares2@hotmail.com

INGLÉS

Carlos Machado

DEPORTES

Denis Mireya Gil

denmir98@yahoo.es

DOCENTES COLABORADORES

CUIDADO DE ENFERMERIA AL

ADULTO EN SITUACIÓN QUIRURGICA

DE URGENCIAS Y DE TRABAJO-

MODULO TRABAJADOR

Floralba Martínez Pinzón

floramart24@hotmail.com

LEGISLACIÓN EN SALUD

Victor Arias

viar30@atinmail.com