

Conectémonos



Unidos para crecer

No. 04 - Agosto 2024



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD



Contenido



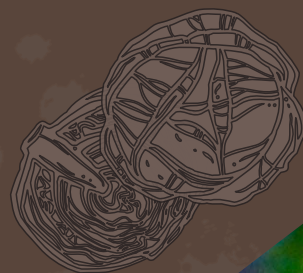
● **Creando comunidad alrededor del sabor del campo**

- Creando comunidad alrededor del sabor del campo y Alcaldía de Usme.
- Preparación crema de caléndula en casa Parque temático Chaquén.

● **Construyendo nuestro bienestar**

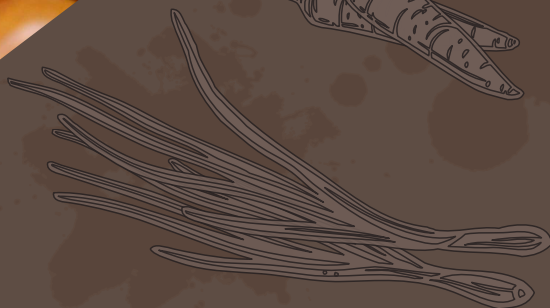
- Servir es amar.





Creando comunidad alrededor

del **sabor del campo**



Creando comunidad alrededor del sabor del campo

Amanda Palomares

Contratista Fondo de Desarrollo Local de Usme ULATA - Alcaldía de Usme

En la ciudad de Bogotá, cinco localidades tienen características rurales y Usme es una de ellas, situada en la zona sur. **Esta localidad cuenta con 14 veredas organizadas en zonas veredales, donde se producen fresas, tomates de árbol, productos apícolas y derivados de la producción láctea.** Además, los invernaderos satélites en cada vereda facilitan la propagación de material vegetal, como plántulas de hortalizas, con el objetivo de garantizar la seguridad y soberanía alimentaria mediante la implementación de huertas caseras.

La Unidad Local de Asistencia Técnica Agropecuaria y Ambiental (ULATA) de Usme se dedica a ofrecer extensión agropecuaria centrada en las buenas prácticas pecuarias y agrícolas en los predios rurales, asegurando productos de alta calidad. **A través de la asistencia técnica social y comercial, se han creado espacios en circuitos cortos de comercialización, destacando la alianza con la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E desde 2023.** Esta colaboración ha permitido diversificar la oferta de productos en los mercados locales.

Entre los **casos de éxito** se encuentran varios productores destacados:

1. Armando Díaz de INVOCU, quien se centra en la educación ambiental y la conservación de los páramos mediante la transformación del retamo espinoso, una planta invasora de nuestros ecosistemas.



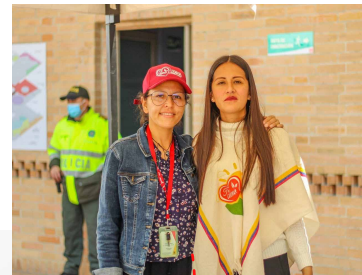
Contactos:
Tel: (313) 351 43 60 /
(316) 373 50 65
Correo:
funcoque2001@gmail.com



Fuente Alcaldía de Usme y red social instagram <https://www.instagram.com/invocu/>

2. Edna Rocío Pulido, una joven emprendedora, ha recuperado recetas ancestrales como la chucula de siete granos y brinda empleo a mujeres en la vereda Curubital.

Contactos:
Cel: (320) 716 07 17
Correo:
ednap4689@gmail.com



Fuente Alcaldía de Usme y red social Facebook
<https://www.facebook.com/share/p/YoadinXJ15T4KeG9/?mibextid=qj20mg>

3. Vanessa Sáenz de Soches, se especializa en la transformación de hierbas aromáticas y medicinales en productos de aromaterapia, como esencias, aceites, cremas y pomadas, destacándose por utilizar empaques fabricados con cáscara de naranja para reducir los desperdicios orgánicos.



Contactos:
Cel: (320) 716 07 17
Correo:
ednap4689@gmail.com



Fuente red social Instagram https://www.instagram.com/hysca_boticariaherbal/

Creando comunidad alrededor del sabor del campo

PREPARACIÓN CREMA DE CALÉNDULA EN CASA - PARQUE TEMÁTICO CHÁQUEN

Yeison Fernando Páez Mendoza
Coordinador parque temático Chaquéen

Ingredientes:

- Flores secas de caléndula.
- Aceite vegetal (como aceite de oliva, aceite de almendras dulces, o aceite de coco).
- Cera de abejas o cera vegetal (como cera de candelilla) para espesar la crema.

Dosificación para la preparación de 500 gramos de pomada

- 75 gramos de cera de abejas
- 500 gramos de vaselina o aceite vegetal.
- Flor de caléndula a voluntad.

Proceso:

- Hervir la flor de la caléndula más la vaselina al baño maría durante una hora a fuego bajo.
- Colar y sacar el aceite obtenido del proceso.
- Cortar los 75 gramos de cera de abeja en trozos pequeños y colocarlos a derretir a baño maría durante 10 minutos.
- Mezclar la cera y el aceite final, revolver durante 5 minutos.
- Añadir la pomada en los frascos o empaques y dejarlos enfriar sin taparlos durante 15 minutos.
- Almacenar las pomadas en lugares frescos y no expuestos a sol directo.

Método de aplicación: Tópico

Propiedades medicinales beneficiosas para la piel. Algunas de estas propiedades incluyen:

- 1. Antiinflamatoria:** Ayuda a reducir la inflamación en la piel, lo cual es útil para tratar condiciones como dermatitis y quemaduras leves.
- 2. Cicatrizante:** Favorece la cicatrización de heridas y promueve la regeneración de tejidos, acelerando así el proceso de curación.
- 3. Antiséptica y antibacteriana:** Tiene propiedades que pueden ayudar a prevenir infecciones en heridas menores y cortes superficiales.
- 4. Emoliente:** Suaviza e hidrata la piel, proporcionando alivio para la piel seca y agrietada.
- 5. Antioxidante:** Protege la piel del daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a mantener la piel saludable y joven.

6. Alivia irritaciones: Calma y alivia la piel irritada, incluyendo picaduras de insectos, quemaduras solares y dermatitis.

7. Calmante: Tiene efectos calmantes que pueden aliviar el malestar y la picazón en la piel irritada.



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.mundodeportivo.com%2Fcomo%2Fbelleza%2Farticulo%2Fcomo-hacer-crema-de-calendula-en-casa-43586.html&psig=AOvWaw2mj4dvASchy6NaRrbs4N_G&ust=1722025547966000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQ



Construyendo
nuestro bienestar

Servir es amar

Diego Armando Díaz Rincón

Líder de Innovación - Oficina Gestión del Conocimiento Subred Sur E.S.E

Servir es un hábito que se puede aprender, nosotros los seres humanos tenemos un gran poder, la empatía, esto nos permite identificar las necesidades, problemas, oportunidades y ser creativos para ayudar. **Todos sabemos ayudar y servir a los demás, en ocasiones lo olvidamos, los afanes de la vida ahogan el gran poder de servir a otros genuinamente.**

Hace unos años fuimos sorprendidos por la limitación para salir de nuestras casas y realizar las labores habituales, la salud colectiva fue vulnerada por el covid-19. En este tiempo surgió una idea de cómo transformar un emprendimiento de papelería creativa en un vehículo para ayudar a otros, nos preguntamos ¿cómo podemos ayudar si tenemos una máquina de corte especial en casa?, allí inició la exploración de ideas, investigación de diseños, encontramos uno en España, se logró adaptar un diseño y hacer prototipado de una careta con acetato que pudiera ser armada fácilmente y ser usada como elemento de protección.

Después de varios intentos de prototipado, diferentes materiales usados y un corazón de servicio decidimos hacer una campaña que beneficiara al cuerpo médico en gratitud a los grandes esfuerzos. **Se elaboraron en el taller de Diseño Boshell Design cientos de caretas donadas en diferentes zonas de Colombia, los recursos fueron obtenidos por donaciones de personas altruistas.** Una de esas donaciones de las caretas de protección se hizo a algunos médicos del hospital tunal, esto sucedió en el año 2020.

No esperábamos que años después estuviera trabajando al interior del sector salud, en el mismo lugar donde recibieron con amor las caretas ahora entrego con amor mis habilidades, talentos, dones, experiencias, aprendiendo y fortaleciendo la vocación de servir y ayudar a otros. **Todo lo que sembramos en algún momento da fruto.**

Finalmente, servir es amar. La sensibilidad de dar legítimamente se puede activar y desarrollar involucrándose en actividades y ambientes altruistas, buscando formas de hacer parte de causas donde se pueda ayudar a otros voluntariamente con nuestros conocimientos, habilidades, talentos. Siempre hay mayor alegría en dar qué en recibir.

Beneficios al tener una vida de servicio:

- Servir nos provoca empatía
- Servir nos provoca colaboración
- Servir nos permite identificar necesidades y oportunidades
- Servir nos activa la sensibilidad y fortalece el amor
- Servir nos rompe el egoísmo e individualismo
- Servir se convierte un estilo de vida
- Servir nos permite definir fronteras de ayuda y nos permite formar una visión para identificar quien realmente requiere ayuda o quien quiere aprovecharse de nuestra pasión por ayudar a otros.
- Servir puede ser un sacrificio pero esto trae vida, morimos al egoísmo al ser altruistas
- Servir nos permite vivir alegría porque experimentamos gozo y pasión por vivir

Hoy podemos preguntarnos:

1. **¿Cómo estamos sirviendo a nuestras familias?**
2. **¿Cómo estamos sirviendo a nuestros compañeros de trabajo?**
3. **¿Tenemos disposición para ser voluntarios en causas sociales significativas para la humanidad?**
4. **¿Cómo nuestros talentos, dones, experiencias, habilidades pueden ayudar a otros?**
5. **¿Qué estrategias creativas e innovadoras podemos aplicar para ayudar mejor a otros?**

Nota: Créditos para el Taller de Diseño Boshell Design un emprendimiento que pueden seguir en instagram como: @boshelldesign