



Halloween saludable: disfrutemos con moderación



Halloween es una de las fechas del año en la que los niños consumen en mayor cantidad alimentos azucarados. Por eso desde la **E. S. E. Hospital Departamental Universitario del Quindío San Juan de Dios**, hacemos un llamado a los **padres de familia para que vivamos esta fecha de forma saludable, estableciendo límites a los dulces recolectados** y usar la celebración como un momento educativo para los niños y sus familias, donde se combine la ingesta de dulces con alimentos saludables y nutritivos.

Es importante subrayar que la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que los **azúcares libres no deben superar el 10% de la ingesta calórica diaria**, y lo ideal es que representen menos del 5%. Por esta razón, desde el área de nutrición del Hospital San Juan de Dios se recomienda lo siguiente:

- **Evitar un consumo excesivo de dulces en un mismo momento**, para prevenir molestias gastrointestinales o dolor de estómago y prevenir picos de azúcar en la sangre.
- Modera el consumo de gaseosas y productos ultra procesados.
- **Los caramelos pegajosos o ácidos se asocian con un mayor riesgo de caries dental.**
- No ofrecer dulces a menores de 2 años, por riesgo de preferir los sabores dulces en edades tempranas.
- **Supervisar el consumo de dulces duros en menores de 5 años por riesgo de atoramiento.**

Cuidar con el corazón a nuestros niños, no sólo es controlar la ingesta de dulces, es también implementar estrategias saludables y educativas en su alimentación:

- Establecer límites en los dulces que se pueden consumir.
- Combinar alimentos nutritivos con pequeñas porciones de dulces.
- Ofrecer preparaciones saludables propias de la época.
- Usar esta celebración como una oportunidad educativa para compartir en familia.
- Cepillar los dientes después del consumo de dulces.

Aquí en el Hospital San Juan de Dios te traemos preparaciones dulces, saludables y fáciles para tus niños, como brownies con vegetales.

Ingredientes:

- 30 ml de agua
- 25 ml de aceite vegetal
- 50 g de puré de banano
- 1.5 g de polvo para hornear
- 5 gotas de stevia
- 45 g de calabacín en puré
- 0.5 g de sal
- 0.5 g de goma xantana
- 45 g de almidón de yuca
- 10 g de cocoa

- 10 g chocolate amargo para derretir

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Verter la mezcla en un molde previamente engrasado.
- Hornear a 180° durante 15 minutos
- Dejar enfriar y decorar al gusto.
- Rinde: 10 porciones

¡Celebremos un Halloween feliz y saludable, cuidando con el corazón!





Día Mundial del ACV: detectar a tiempo salva vidas



Cada 29 de octubre se conmemora el **Día Mundial del Ataque Cerebrovascular (ACV)**, una fecha que busca **concientizar a la comunidad y al personal de salud** sobre la importancia de reconocer y atender de manera oportuna los signos de esta emergencia médica.

Un ataque cerebrovascular se presenta cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, generando la **pérdida de funciones neurológicas** como la fuerza en las extremidades, la visión o el habla. Estos síntomas deben **ser identificados y tratados a tiempo, entre las primeras 4 horas del ACV, ya que, su demora puede ocasionar discapacidad permanente o incluso la muerte**, según explicó la médica hospitalaria de Neurología, Daniela Quiroga Naranjo.

Entre los principales signos de alarma se encuentran:

- Pérdida repentina de la visión, especialmente en un ojo.
- Dificultad para hablar o entender lo que otros dicen.
- Debilidad o pérdida de fuerza en un brazo, una pierna o en la mitad del cuerpo.

El Hospital San Juan de Dios de Armenia **recuerda que la detección temprana y la atención inmediata son claves para salvar vidas y reducir las secuelas del ACV**. Además, la prevención juega un papel fundamental, como mantener una **alimentación saludable, realizar actividad física de forma regular** y controlar factores de riesgo como la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre, son acciones esenciales para cuidar la salud cerebrovascular.

En el Hospital San Juan de Dios cuidamos con el corazón, promoviendo hábitos saludables y atención oportuna para todos nuestros pacientes.

[Archivo de imágenes y audio, Conmemoración Ataque Cerebrovascular.](#)





En solo 30 minutos puedes salvar hasta 3 vidas



Las reservas del Banco de Sangre de la E. S. E. Hospital Departamental Universitario del Quindío San Juan de Dios han disminuido en las últimas semanas, poniendo en riesgo la atención de pacientes que hoy dependen de una transfusión para vivir. Desde la entidad se hace un llamado urgente y solidario a toda la comunidad a donar sangre como un acto de amor y solo necesitas 30 minutos de tu tiempo, y con ese gesto puedes salvar hasta tres vidas.

Hacerlo es muy sencillo, acércate al Hospital San Juan De Dios, ubicado en la avenida Bolívar con calle 17 esquina, al primer piso, Banco de Sangre, de Lunes a Viernes de 7:00 a.m. a 4:00 p.m., y Sábados de 7:00 a.m. a 12:00 m., aquí te esperaremos con personal médico y de enfermería disponible para atenderte y solucionar todas tus inquietudes para que tengas la mejor experiencia durante la donación de sangre.

Recuerda que la donación de sangre es un acto voluntario y solidario; no constituye un requisito para acceder o recibir los servicios de salud. Además es considerada un bien común y de interés social, por lo tanto, en el Hospital San Juan de Dios no tiene fines de comercialización, sino el cuidado y atención de nuestros pacientes que están en los diferentes servicios.

Toda persona donante tiene derecho a recibir información clara, completa y precisa sobre los requisitos para donar, el procedimiento, los posibles riesgos, las recomendaciones posteriores y a resolver todas las inquietudes relacionadas con el proceso de donación.

Ten presente antes de donar sangre debes tener entre 18 y 65 años, pesar más de 50 kg, contar con buen estado de salud y en los últimos 15 días no haber presentado síntomas gripales o tomar antibióticos. En caso de tener tatuajes o piercings, que hayan sido realizados hace más de 6 meses.

El Hospital San Juan de Dios invita a toda la comunidad quindiana a regalar 30 minutos de su tiempo para dar esperanza y vida.

[Archivo de imágenes, Banco de Sangre.](#)