

BOLETÍN HEP

www.hep.cl



¡Volvieron las alianzas! Sana recreación y reencuentro



Mes del Hospital



Un mes completo de actividades se llevaron a cabo en octubre de 2023 en nuestro establecimiento, como una manera de reactivar las antiguas tradiciones del Día del Hospital, que hasta antes de la pandemia se realizaban con mucho entusiasmo y alegría.

A petición de distintos grupos de funcionarios y funcionarias, la Dirección del HEP dio luz verde para retomar esta emblemática celebración y después de varias semanas de trabajo, se lograron mancomunar esfuerzos para poder organizar tantas ideas que brotaron como espuma. No fue fácil coordinar a tantas personas y satisfacer la mayoría de las inquietudes posibles, agregando a eso que no disponíamos de ningún recurso adicional más que el ánimo y las ganas de celebrar esta fecha tan importante y significativa para los hospitales de Chile. Pero las ganas de recuperar la mística y espíritu HEP fueron superiores a cualquier inconveniente.

Queremos agradecer el trabajo incesante, paciencia, creatividad y perseverancia del Equipo de la unidad de Calidad de Vida Laboral del HEP, al Club Deportivo y a los funcionarios que integraron el comité creado circunstancialmente para estos fines, junto a los delegados de cada alianza (Roja, Verde, Amarilla, Rosada y Negra) quienes dentro de sus posibilidades dieron forma a las bases de cada actividad, además de calendarizar, conseguir jurados, medios logísticos, permisos y apoyos varios. ¡Gracias a todos y a todas por participar! Felicidades a todas las alianzas por su ánimo y sentido del humor.

BOLETÍN HEP

www.hep.cl

Mes del Hospital

Quisimos retomar la tradición que por años se llevó a cabo mediante las alianzas, dado que muchas personas recuerdan esas actividades con cariño y nostalgia, y creemos que en ello podíamos encontrar un elemento de identidad valioso que fortaleciera el sentido de pertenencia y el compañerismo.

El estrés, el recambio generacional, las nuevas contrataciones, el “trabajar como islas” y la falta de instancias de cuidado nos alentó a generar, en conjunto con el personal, actividades recreativas que permitieran entregar momentos de distensión laboral, conociéndonos y vinculándonos como compañeros/as, y reconociendo habilidades propias y de los demás que no siempre son observadas en el trabajo diario

Creemos que el objetivo de que las personas se unieran y organizaran para dar lo mejor de sí mismas en las actividades fue muy positivo, y que se adquirieron aprendizajes que podrán ir mejorando la manera en que estas podrían desarrollarse en el futuro. Aún debemos evaluar con la comunidad hospitalaria el impacto que las alianzas tuvieron, pero a pesar de las dificultades ,consideramos que sí se estrecharon vínculos entre el personal, observándose un espíritu de unidad en el marco de una sana competencia.

Unidad Calidad de Vida Laboral HEP



BOLETÍN HEP

www.hep.cl

Ceremonia Día del Hospital y reconocimiento a funcionarios/as por años de servicio e IRV



• Galería de fotos al final

3 octubre

Con una significativa ceremonia realizada en el frontis de nuestro establecimiento, la comunidad hospitalaria HEP celebró el Día del Hospital el día martes 3 de octubre de 2023. El acto contempló reconocimientos a funcionarios/as que se acogieron a jubilación y a funcionarios/as que cumplieron 30, 35 40, 50 y 55 años de servicio, además de distinciones deportivas. Se desarrolló en un ambiente alegre y muy familiar, lo que fue destacado por los distintos equipos.

Se hizo entrega de reconocimientos a los funcionarias y funcionarios acogidos al **Incentivo al Retiro Voluntario el presente año 2023**, que fueron los siguientes: Roxana Núñez (Cirugía); Fabiana Cartaxo (Cirugía); Rosalina Fuentes (Medicina Interna); Myriam González (Medicina Interna); Valeria Letelier (GES/AUGE); María Luz Muñoz (Centro de Especialidades); Jenny Orellana (Pabellón); Cecilia Poblete (Centro de Especialidades); Patricia Pulgar (UPC); Carolina Vergara (Medicina Interna); Viviana Escajadio (UPC); Edinson Flores (Medicina Interna) y Cecilia Vergara (Cirugía). Estuvieron ausentes en la ceremonia: Enith Castro (UTI); Jorge Pérez (Mantención); Miguel Caamaño (Medicina Interna); Mirtha García (Esterilización); Carolina Valdés (Medicina Interna); Auristela Vargas (Esterilización); Luis Mora Pino (Mantención); Cecilia Zúñiga (Medicina Interna); Marisol Zúñiga (Centro de Especialidades) y Verónica Salgado (UTI). Luego, se hizo entrega de diplomas de reconocimiento a los siguientes **funcionarios y funcionarias que cumplieron 30 años de servicio en la salud pública**:

Dr. Rafael Ortúzar (Pabellón); Roberto Bretti (Laboratorio Clínico); Jacqueline Cortez (Compras y Abastecimiento); Sofía Chamorro (Farmacia) y Natalia Devia (Nutrición). Ausentes en la ceremonia: Edith Figueroa (OIRS) y Eduardo Aguilera (CDE).

Correspondió después la distinción de los siguientes **funcionarios y funcionarias que cumplieron 35 años de servicio**: Dra. Mónica Peña (Medicina Interna); Alejandra Esparza (Estadística); Jesús Aracena (Portería); Cecilia Vergara (Cirugía); Viviana Escajadio (UCI), Marlene Fajardo (UTI) y Moisés Cabrera (Mantención). Ausente en la ceremonia: Dr. Sergio Flores (gastroenterólogo).

Posteriormente, se entregó **reconocimiento por 40 años de servicio** a Elena Illanes, funcionaria de la Unidad de Medicina Transfusional. Ausente en la ceremonia: Cecilia Zúñiga Altamirano (Medicina Interna).

Finalmente, se reconoció por cumplir **50 años de servicio** al Dr. Raúl Garrido Frigolett (Cirugía) y por **55 años de servicio**, al funcionario Juan Escobar Acuña (Farmacia).

En esta ceremonia del Día del Hospital, también se reconoció a nuestros **equipos deportivos** por su destacada participación en el Campeonato de Futbolito organizado por el SSVSA, en el cual el HEP resultó campeón de la categoría masculina sobre 40 años y el equipo femenino, vicecampeón. Un gran desempeño tuvieron también los equipos femeninos del CDE y masculino menor a 40 años. ¡Felicitaciones a todas y todos los homenajeados!

BOLETÍN HEP

Bienvenida Primavera

Entregando mensajes optimistas y alegres, los niños y niñas de la Sala Cuna "Cindy" de nuestro hospital recorrieron los alrededores del establecimiento esta mañana, en el marco de la Fiesta de la Primavera que desarrollaron toda la jornada, caracterizados/as como insectos y flores, junto a las tías educadoras y asistentes. ¡Gracias por compartir este espíritu con la comunidad hospitalaria!



Cecilia Vergara Montenegro TENS de Cirugía. Último marcaje 28 septiembre 2023. Funcionaria que se acogió a retiro voluntario. ¡Felicidades!

BOLETÍN HEP

Funcionario Aarón Ponce ganó Festival de la Voz

2023



El primer lugar en el Festival "La Voz Renace en Salud" 2023 obtuvo el funcionario de la unidad de Economato de nuestro hospital, Aarón Ponce Cordero, evento organizado por el Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio (SSVSA) a través del área de Calidad de Vida.

El certamen se realizó el viernes 13 de octubre en el Teatro Municipal de Casablanca y compitieron 14 cantantes representando a los siguientes establecimientos: Hospital Claudio Vicuña de San Antonio; Hospital Carlos Van Buren de Valparaíso; Hospital Dr. Eduardo Pereira de Valparaíso; Hospital Psiquiátrico del Salvador de Valparaíso y Dirección del SSVSA, desempeñándose como jurado la cantante casablanquina Carla del Valle; la cantautora, Kenya Comesaña y el profesor de música Javier Pozo.

Los ganadores del Festival fueron los siguientes: primer lugar, Aarón Ponce Cordero, Hospital Eduardo Pereira; segundo lugar, Betzabé Montecinos Rodríguez, Dirección SSVSA y tercer lugar, Daniela Fuenzalida, Hospital Carlos Van Buren.

CANTANTES HEP

El ganador del 1º lugar del Primer Festival "La voz renace en Salud" don Aarón Ponce Cordero, interpretó la canción "Todo por nada" de Camilo Sesto. Las demás participantes del HEP con destacada participación fueron:

Myriam Zurita Gutiérrez, TENS del servicio de Cirugía de nuestro hospital, interpretó la canción "Mi buen amor" de Mon Laferte y Daniela Matus Contreras, enfermera de la UTI interpretó con el acompañamiento del guitarrista Pablo Fernández (también enfermero de la UTI), la canción "Saturno" de Pablo Alborán.



Myriam Zurita



Daniela Matus

¿POR QUÉ HABLAR DE SALUD MENTAL?

Porque es un aspecto fundamental en el bienestar del ser humano, influye en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Además de poder prevenir y tratar problemas que nos estén afectando y poder hacer frente a los momentos de estrés de la vida.



¿QUÉ HACER PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL?

1. Hacer ejercicio aeróbico regular (trotar, andar en bicicleta, jugar fútbol).
2. Hacer actividades con nuestros seres queridos (como conversar o ir al cine).
3. Cuidar nuestra higiene del sueño.
4. Alimentarnos sanamente.
5. Validar nuestras emociones (nuestras emociones nos ayudan a adaptarnos a situaciones complejas).
6. Acudir a un profesional si lo requieres.

¿CUÁNDO CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL?

A veces no es fácil reconocer cuando necesitamos ayuda profesional para mejorar nuestro bienestar mental. Acá te dejamos algunas señales que pueden indicar que es conveniente acudir a terapia psicológica:

- No te sientes bien contigo mismo, tienes baja autoestima, te sientes inferior, culpable o incapaz de cumplir con tus labores o metas.
- No eres capaz de resolver tus problemas, te cuesta tomar decisiones, dudas de tus capacidades o tienes creencias negativas que te limitan.
- Te sientes desbordado por emociones negativas y desagradables que limitan tu vida, sufres de pensamientos negativos, obsesivos o suicidas, experimentas ansiedad, depresión, ira, tristeza o frustración de forma frecuente intensa.
- No puedes regular tu comportamiento, tienes hábitos poco saludables como adicciones, peleas recurrentes o agresividad, malos hábitos alimenticios que no logras controlar.
- Tu malestar emocional se somatiza en tu cuerpo, causando síntomas físicos como dolores de cabeza, trastornos del ánimo, trastornos de ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos etc.
- Tienes algún problema de salud mental específico que requiere tratamiento como trastornos de ansiedad, trastornos de personalidad, etc.
- Tienes intensos miedos y temores que te impiden realizar tus actividades, te sientes pesimista respecto al futuro y tus planes.
- Estas atravesando por una situación compleja en tu vida y te cuesta sobrellevarla, por ejemplo: problemas académicos o económicos, enfermedades graves, muerte de familiar o ser querido, ruptura de pareja etc.



CONTACTANOS

Si consideras que necesitas apoyo o tienes dificultades para poder atender tu salud mental, puedes comunicarte con el equipo de Calidad de Vida Laboral en los siguientes contactos:

Anexo: **327 518**

Correo:
hep.psicologorhh02@redsalud.gov.cl

Oficina **5° Piso Bienestar- Calidad de Vida Laboral**

BOLETÍN HEP

www.hep.cl



RINCÓN CURIOSO

Por GALCAU

Carbonada



¿Sabe usted el origen del plato llamado Carbonada? Esta preparación es un menú típico en los hogares chilenos, es en base a verduras cortadas a cuadro, con carne molida, picada o con charqui. Por lo general se prepara en temporada de invierno o ideal para comer en días fríos.

Esta receta fue creada en el apogeo de la época del carbón y su origen es de la localidad de Lota, Octava Región. Creada por mujeres, esposas de mineros, considerando su bajo costo económico y por lo cundidor, en una ocasión no sabían que cocinar que les alcanzara para toda la familia, que eran numerosas y para hacer cundir la preparación, cortaron verduras, le agregaron el Charqui y agua, junto con un sofrito y eso les permitió que alcanzara para todos y con una porción similar.

CARBONADA: significa, carbón o nada.

Machas a la Parmesana

Cuántas veces uno ha comido machas a la parmesana y son muy ricas. Se pueden preparar de varias formas; son un plato reconocido y muy solicitado por nosotros los chilenos y los turistas. Pero poco sabemos de su origen.

La macha parmesana, fue creada en 1.950 por un inmigrante Italiano, llamado Eduatdo Melotti Ferrari, en la ciudad de Viña del Mar.

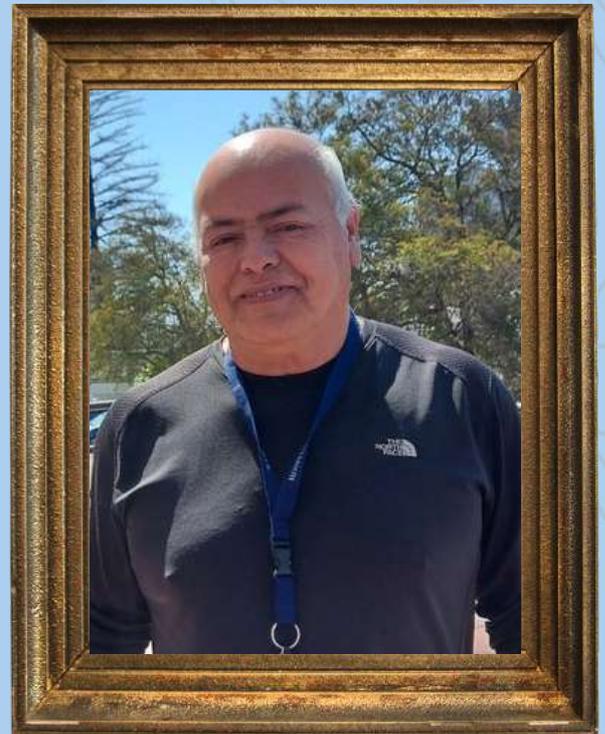


Perfil humano

Luis Zúñiga Jiménez

Jefe Unidad Kinesiología HEP

Luis cumplirá 30 años de servicio en nuestro hospital en marzo de 2024. “Toda mi vida laboral la he desempeñado acá. De hecho no sé bien si es mi segundo o primer hogar”, comenta entre risas. Kinesiólogo titulado de la Universidad de Antofagasta, su primer año profesional lo ejerció en el Hospital Carlos Van Buren, pero desde que llegó a hacer un reemplazo a la UCE al entonces Hospital Valparaíso, en marzo de 1994, no se movió más de nuestro establecimiento.



Es padre de dos hijos: Aarón, enfermero de 30 años y Ariel, de 26, quien está por titularse de ingeniero informático. Se convertirá en abuelo pronto, ya que su primer nieto viene en camino. Rodeado mayoritariamente de hombres en su familia, Luis también es el mayor de 3 hermanos. Una experiencia que sin duda lo marcó para siempre fue haber sido paciente de nuestro hospital producto de una Pancreatitis Balthazar E fulminante que sufrió el año 2001, la que obligó a someterlo a varias intervenciones quirúrgicas. Estuvo en total 6 meses hospitalizado, de los cuales 3 fueron en UCI. “Realmente creo que es un milagro haber sobrevivido a esa enfermedad y así también lo pensaron muchas personas. Creo que he sido el único paciente conocido en el sector público que ha salido vivo de este tipo de pancreatitis tan grave. De hecho vinieron expertos de todo el país a estudiar mi caso porque fue algo muy inusual”, cuenta Luis. Para él, fue determinante el trato cariñoso, dedicación y empeño que puso el personal del HEP en cuidarlo mientras estuvo hospitalizado. “Creo que si no me hubieran atendido con ese cariño, estaría muerto. El afecto y apoyo de mis compañeros que sentí en esos momentos fue impresionante”, recuerda, acotando que “por eso y mucho más siento que este hospital es parte de mi familia”.

En cuanto al trabajo, Luis se define como un profesional que se dedica a cultivar el movimiento del cuerpo humano. Y aunque tiene conocimientos y también se ha dedicado en forma específica al sistema respiratorio, “mi objetivo final es el movimiento, que es todo. El cuerpo humano se podría sanar por sí solo si se le saca su máximo potencial y se le dirige bien. Se puede autoreparar con el movimiento, porque el organismo es inteligente”, explica. También tiene estudios de biomagnetismo, terapia que aplica en sí mismo con excelentes resultados. La combina con ejercicio en gimnasio tres veces a la semana y cuando tiene tiempo libre, le gusta viajar y conocer lugares y culturas nuevas. Así cultiva su bienestar y se mantiene saludable. Su sueño, en un futuro cercano, es ser empresario: “estoy trabajando en un proyecto productivo, porque cuando jubile quiero dar oportunidades a otras personas y generar trabajo. Para eso tengo en mente un sueño que es difícil, pero se puede lograr”, agregando que no necesariamente se trata de algo relacionado con su área profesional.

Luchito, como le llaman muchos compañeros/as de trabajo, dice que su trabajo le ha dado muchas satisfacciones, siendo la principal de ellas “el lograr recuperar la vida diaria de los pacientes. En esta profesión hay que tener paciencia y ganarse la confianza de los pacientes; hay que tener empatía con ellos y aportar para que vivan la vida”.

BOLETÍN HEP

ALIANZA AMARILLA

GALERÍA
FOTOS
ALIANZAS



BOLETÍN HEP

GALERÍA
FOTOS
ALIANZAS

ALIANZA NEGRA



BOLETÍN HEP

ALIANZA ROSADA

GALERÍA FOTOS ALIANZAS



BOLETÍN HEP

ALIANZA VERDE

GALERÍA
FOTOS
ALIANZAS



BOLETÍN HEP

ALIANZA ROJA

GALERÍA
FOTOS
ALIANZAS



BOLETÍN HEP

www.hep.cl



ACTO DE RECONOCIMIENTO A
FUNCIONARIOS POR AÑOS DE
SERVICIO

30
años

Directora (s) Hospital Dr. Eduardo Pereira
Dra. Thamara Venegas Armijo,



Sra. Jacqueline Cortéz Camus; Sra. Sofía Chamorro Ramos; Don Roberto Brett Montoya; Dr. Rafael Ortúzar Mizon; Directora (s) HEP, Dra. Thamara Venegas y Sra. Natalia Devia Jeraldo.

Ausentes:

Sra. Edith Figueroa Fernández
Don Eduardo Aguilera Muñoz

BOLETÍN HEP

www.hep.cl

ACTO DE RECONOCIMIENTO A
FUNCIONARIOS POR AÑOS DE
SERVICIO

35
años



Director (s) Administrativo HEP, Don Carlos Olivares; Subdirectora Médica, Dra. Mónica Berenguer; Sra. Alejandra Esparza Villalobos; Don Jesús Aracena González; Sra. Cecilia Vergara Montenegro; Dra. Mónica Peña Verdugo; Sra. Marlen Fajardo Estay; Don Moisés Cabrera Meléndez y Directora (s), Dra. Thamara Venegas.

Ausentes en la fotografía:
Dr. Sergio Flores Oliva.
Sra. Viviana Escajadio Navarro.

40
años



Sra. Elena Illanes Jara, funcionaria del Banco de Sangre junto a su hija. También aparecen Directora (s) del HEP, Dra. Thamara Venegas y Subdirectora de Enfermería, María Graciela Araya.

Ausente:
Sra. Cecilia Zúñiga Altamirano.

BOLETÍN HEP

50
años

ACTO DE RECONOCIMIENTO A
FUNCIONARIOS POR AÑOS DE
SERVICIO



Dr. Raúl Garrido Frigolett.
También aparecen Directora (s) del HEP,
Dra. Tamara Venegas y Subdirectora
Médica, Dra. Mónica Berenguer.

55
años



Don Juan Escobar Acuña.
También aparecen Jefa de Farmacia HEP,
Varinia González; directora (s) del HEP, Dra.
Tamara Venegas y Subdirectora Médica,
Dra. Mónica Berenguer.

BOLETÍN HEP



RECONOCIMIENTO A FUNCIONARIOS JUBILADOS IRV



Carolina Vergara González
TENS Medicina Interna



Cecilia Vergara Montenegro
TENS Cirugía



Edinson Flores Carrillo
Auxiliar de Servicio Medicina



Fabiana Cartaxo Faundes
Recuperación y Cirugía



Cecilia Poblete Febreo
Centro de Especialidades CDE

BOLETÍN HEP



RECONOCIMIENTO A FUNCIONARIOS JUBILADOS IRV



Jenny Orellana Mendoza
Pabellón



Myriam González Pino
Medicina Interna



María Luz Muñoz Bustamante
CDE



Patricia Pulgar Pulgar
UPC



Rosalina Fuentes Espinoza
Medicina Interna



Roxana Núñez Sáez
Cirugía

BOLETÍN HEP



RECONOCIMIENTO A FUNCIONARIOS JUBILADOS IRV



Valeria Letelier Cuevas
 AUGE/GES



Viviana Escajadio Navarro
 UPC

Ausentes en la ceremonia:
 Enith Castro (UTI); Jorge Pérez (Mantención); Miguel Caamaño (Medicina Interna); Mirtha García (Esterilización); Carolina Valdés (Medicina Interna); Auristela Vargas (Esterilización); Luis Mora Pino (Mantención); Cecilia Zúñiga (Medicina Interna); Marisol Zúñiga (Centro de Especialidades) y Verónica Salgado (UTI).



**Equipo masculino mayor a 40 años,
 CAMPEONES CAMPEONATO FUTBOLITO SSVSA**



Equipo femenino HEP,



Equipo femenino CDE



Equipo masculino menor a 40 años,