



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIV No. 17

15 de Septiembre 2018

70 Aniversario del Departamento de Endocrinología

Fructífera historia en
asistencia, docencia e investigación
Dr. Francisco J. Gómez Pérez



Dr. Francisco J. Gómez Pérez, Dr. Alfredo Reza Albarrán, Dr. Oscar Lozano Castañeda, Dra. Victoria Valles y Sánchez y Dra. Alicia Frenk Mora durante el 70 Aniversario del Departamento de Endocrinología



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 591

15 de septiembre 2018

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Gertrude Belle Elion	
• Fructífera historia en asistencia, docencia e investigación		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• En el actuar diario debemos anteponer el Entorno Cultural y Ecológico	
• 70 Aniversario del Departamento de Endocrinología		• Código de Conducta	
ENTÉRATE	6	TU SALUD	16
• Estado Actual del Manejo de Patología Hepato Pancreato Biliar		• La segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales son las caídas: OMS	
• Primera Jornada de Trabajo Social Geriátrico		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Diente de león	
• Primera, segunda y tercera víctima		• Flores de diente de león fritas	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	ESPACIO DE LECTURA	18
• Cómo evaluar la calidad de mi trabajo		• El libro azul Lluís Prats	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	SABÍAS QUE	19
• Nuevos decretos de reserva de agua en México		• Efemérides de la salud	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	ESPACIO DE LECTOR	20
• Directorio de la página institucional, eficaz herramienta de comunicación		• Los médicos del INCMNSZ son buenos y amables	
VOLUNTARIADO	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Última Venta de Bodega 2018		• Formarse en el INCMNSZ, brinda gran prestigio profesional	
ARTE Y CULTURA	13	HABLEMOS DE	22
• La Torre Latinoamericana, un ícono de la Ciudad de México		• Identificar el riesgo de caídas, factor clave para prevenirlas	
		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

El Departamento de Endocrinología y Metabolismo, conmemoró su 70 aniversario, motivo por el cual se llevó a cabo la Sesión Cultural en su honor, cuya información se presenta en la sección Para Conocernos. En el mismo contexto, en la sección Ser INCMNSZ, el Dr. Francisco Gómez Pérez, Jefe del Departamento en cuestión, hace mención de algunas de las personas que han formado parte del área a su cargo; mencionando algunas de sus contribuciones más relevantes.

En la sección Entérate, se mencionan dos eventos realizados en el Instituto; el Curso Anual del Departamento de Gastroenterología "Avances y Estado Actual del Manejo de Patología Hepato Pancreato Biliar" y la Primera Jornada de Trabajo Social Geriátrico, los cuales favorecen la asistencia, docencia e investigación, ejes centrales del Instituto.

En la sección Voluntariado, se hace una invitación al personal, a los pacientes del Instituto y sus familiares para que asistan a la última venta de bodega que se llevará a cabo en la bodega, con el objetivo de recaudar recursos para ayudar a los pacientes más necesitados.

Según datos de la OMS, la segunda causa mundial de muerte, es debido a lesiones por caídas, en la sección Tu Salud, se da a conocer la información. En el mismo contexto de salud, en la sección Sabías que, se dan a conocer algunas Efemérides de la Salud del mes de septiembre tales como: 8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística; 10 de septiembre, Día Mundial de la Prevención del Suicidio; 12 de septiembre, Día Internacional de Acción contra la Migraña y 15 de septiembre, Día Mundial del Linfoma.

La atención segura es una aspiración y compromiso del Instituto, por lo que en la sección Hablemos de, se exponen algunos puntos al respecto, tales como la importancia de reducir las caídas de los pacientes y fortalecer acciones enfocadas a evitarlas en el Instituto.

70 Aniversario del Departamento de Endocrinología y Metabolismo

Fructífera historia en asistencia, docencia e investigación

Dr. Francisco Gómez Pérez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 30 de agosto tuvo lugar en el INCMNSZ, la Sesión Cultural, celebrada en honor al 70 aniversario del Departamento de Endocrinología y Metabolismo, durante la cual, el Jefe de dicho departamento, Dr. Francisco Gómez Pérez, recordó algunos de los logros realizados en esta área del Instituto.

Señaló que la endocrinología en el Instituto no se inició con la fundación del propio Instituto, sino que su origen data de cuando el Dr. Salvador Zubirán, sintió una atracción por esta especialidad. Sus primeras experiencias las tuvo en el Hospital Peter Bent Brigham de Boston. Con motivo del 50 aniversario del Hospital Peter Bent Brigham, el Dr. Zubirán recibió un reconocimiento por su participación en las actividades de ese hospital.

A su paso por ese hospital relacionado con la Universidad de Harvard, participó en estudios sobre la excreción de ácidos en la cetoacidosis diabética y, trajo y aplicó por primera vez en México la insulina. Recordó que fue muy interesante platicar con él, cuándo le pidió, que escribiera el prólogo para un libro: "me platicaba que iba a la casa de los pacientes a inyectarles la insulina por vía intramuscular".

El Dr. Zubirán tenía una atracción especial por la Endocrinología, especialmente en la diabetes, pero también participó en estudios publicados de pacientes con insulinomas y otros con feocromocitomas. Después de su preparación en el extranjero, fundó el Hospital de Enfermedades de la Nutrición, en donde inició la creación de un grupo de alta calidad, con varias especialidades que incluían gastroenterología, infectología y endocrinología.

En el área de endocrinología participaron los doctores: Roberto Llamas Flores, Francisco Gómez Mont, Salvador Zubirán, el Dr. Jose A. García Reyes, entre otros. El Dr. Zubirán participó en la fundación de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. El Dr. Gómez Mont fue uno de los primeros interesados en la endocrinología, fue profesor adjunto del Dr. Zubirán, quien era el profesor titular en el Primer Curso de Especialización en Endocrinología. El tenía mucho interés sobre todo, en el campo de los esteroides; participó en el Departamento de Bioquímica; consecutivamente vino el Dr. José Antonio García Reyes como titular y el Dr. Tomás Morato como adjunto; posteriormente, el Dr. Juan Antonio Rull Rodrigo y yo (Dr. Francisco Gómez Pérez) como adjunto.

El Dr. Ezequiel López Amor también participó como consultante en endocrinología y en las actividades académicas del Curso de Especialización en Endocrinología a partir de que el Dr. Rull se hizo cargo del mismo. El Doctor Llamas Flores publicó el primer compendio de endocrinología en 1981.

El Dr. Juan Cruz Krohn a quien yo admiraba muchísimo, era un gran maestro, tenía una gran capacidad de enseñanza, fue Director Interino del Instituto y Jefe del Departamento de Medicina Interna, así como consultante en Endocrinología del Instituto.

El Dr. Carlos Gual Castro es otra de las figuras en la endocrinología del Instituto; inauguró la primer Clínica de Control de Fertilidad en México, fue Presidente del Congreso Panamericano de Endocrinología que se realizó en el país y jefe-fundador del Departamento de Biología de la Reproducción y de la Clínica de Planificación Familiar, participó en estudios con el Dr. Andrew V. Schally que llevaron a este último a recibir el Premio Nobel de Medicina.

El Dr. Jorge Maisterrena, cuya desaparición fue muy dolida por todos los endocrinólogos, falleció prematuramente en 1992, fue Jefe del Departamento de Medicina Nuclear y Clínica de Tiroides, realizó importantes trabajos en bocio endémico y cáncer de tiroides; la Dra. Ofelia González Treviño fue otra importante participante en esta historia y permaneció activa hasta los 94 años de edad. Fue una de las doctoras más queridas por los pacientes del Instituto.

Posteriormente participaron en este departamento los Dres. Enrique Tovar, Carlos Valverde y más recientemente el Dr. Raúl Rivera Moscoso y Bernardo Pérez. La Dra. Alicia Frenk, también se entrenó con el Dr. Maisterrena, trabajó en un Registro de Cáncer de Tiroides y en un estudio de Patología de Muestras de estos pacientes. Posteriormente, hizo una residencia en endocrinología en el Hospital Clínic de Barcelona y una estancia de investigación en la Universidad de Miami.

El Dr. Bernardo Pérez, actualmente es el coordinador de la Clínica de Tiroides que ya es parte de nuestro Departamento. La enseñanza que se brinda a los estudiantes en la especialidad de tiroides es sobresaliente; el Dr. Pérez es titular de pregrado de la Facultad de Medicina, su interés actual son los tumores de tiroides, fue el coordinador de "Las Guías Mexicanas Sobre Cáncer Diferenciado de Tiroides", que seguimos muy estrechamente. Los tres miembros actuales de la Clínica de Tiroides son los Doctores Bernardo Pérez, Nicole Íñiguez y Raúl Rivera Moscoso.

El Dr. Rafael Rodríguez fue una de las personas importantes en la Clínica de Diabetes.



Dr. Francisco Gómez Pérez

El Dr. Oscar Lozano es otro de los pilares importantes en la endocrinología en el Instituto, fue uno de los primeros en hacer estudios sobre la fase cefálica de secreción de insulina en pacientes con prediabetes e importantes encuestas sobre diabetes en diferentes partes del país. También el Dr. Mariano García Viveros, el Dr. Jorge González Barranco y el Dr. Haroldo Díes, fueron integrantes del Departamento.

Actualmente contamos con una persona sobresaliente, que ha publicado más de 250 artículos, múltiples capítulos en libros, ha participado en genética en diabetes, en el diseño y análisis de varias encuestas sobre enfermedades crónicas en México y actualmente, está interesado en ver la relación entre la fisiopatología de la diabetes y un polimorfismo de riesgo de diabetes que explica el 20 por ciento de aumento en la prevalencia de diabetes en México; ha recibido múltiples premios, es la persona más productiva que ha tenido el Departamento, me refiero al Dr. Carlos Aguilar Salinas.

Otra persona también brillante en el área de la diabetes, que se unió al grupo es la Dra. Paloma Almeda, muy activa en investigaciones en enseñanza y participa en la Clínica de forma importante.

El Dr. Gómez Pérez, concluyó felicitando y agradeciendo a todo el personal del Departamento de Endocrinología y Metabolismo que han participado en la construcción de esta fructífera historia de logros y contribuciones a la ciencia médica del país.

Reconocimiento a todos sus integrantes por su labor

70 Aniversario del Departamento de Endocrinología

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 30 de agosto tuvo lugar en el auditorio del Instituto, la celebración del 70 aniversario del Departamento de Endocrinología y Metabolismo, motivo por el cual se llevó a cabo la Sesión Cultural del mes de agosto en su honor.

Asistieron los maestros Alberto Cruz Prieto, pianista; Manuel Ramos, violinista y Adolfo Ramos, violonchelista, que cuentan con trayectorias deslumbrantes y ofrecieron un concierto para conmemorar dicho aniversario. Los tres forman parte del grupo de concertistas de la Coordinación Nacional de Música y Opera del Instituto Nacional de Bellas Artes.

El acto fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto y por el Dr. Francisco Javier Gómez Pérez, Jefe del Departamento de Endocrinología y Metabolismo del propio Instituto, quienes coincidieron en señalar que el Dr. Salvador Zubirán, Fundador del INCMNSZ, fue uno de los pilares de la endocrinología en México, entre otras cosas, fue quien trajo la insulina por primera vez a México; lo que ha representado un gran beneficio para las personas con diabetes.

El Dr. Kershenobich destacó que era un gusto celebrar los 70 años del Departamento de Endocrinología y Metabolismo, ya que representaba celebrar de nuevo el aniversario del Instituto, pues no es posible referirse a dicho departamento sin reconocer la influencia del maestro Zubirán en éste; él fue una pieza angular para la endocrinología, no solo en el Instituto sino también para México.

Desglosar la historia del Departamento de Endocrinología es recordar la Clínica de Diabetes y Metabolismo de Lípidos, la Clínica de Tiroides y Medicina Nuclear, Biología de la Reproducción y Laboratorio de Endocrinología, entre otros.

Durante muchos años, este Departamento fue la base que conformó la Sociedad Mexicana de Endocrinología. No es por lo tanto extraño que la historia de la Endocrinología del país esté estrechamente ligada a la historia y las actividades del Instituto en esta especialidad.

La Endocrinología está firmemente entrelazada con la Fisiología; de tal manera que es una especialidad que ejemplifica lo que ahora conocemos como Medicina Traslacional, su ejercicio requiere de una gran capacidad reflexiva e integradora.

En Endocrinología se mezclan tanto la investigación básica, como la atención en la cama del enfermo y muchos aspectos de salud pública, bastaría recordar los grandes retos que tenemos en la actualidad en endocrinología como es la obesidad, la diabetes e incluso, el envejecimiento. La historia de este departamento, empieza desde la fundación del Instituto.

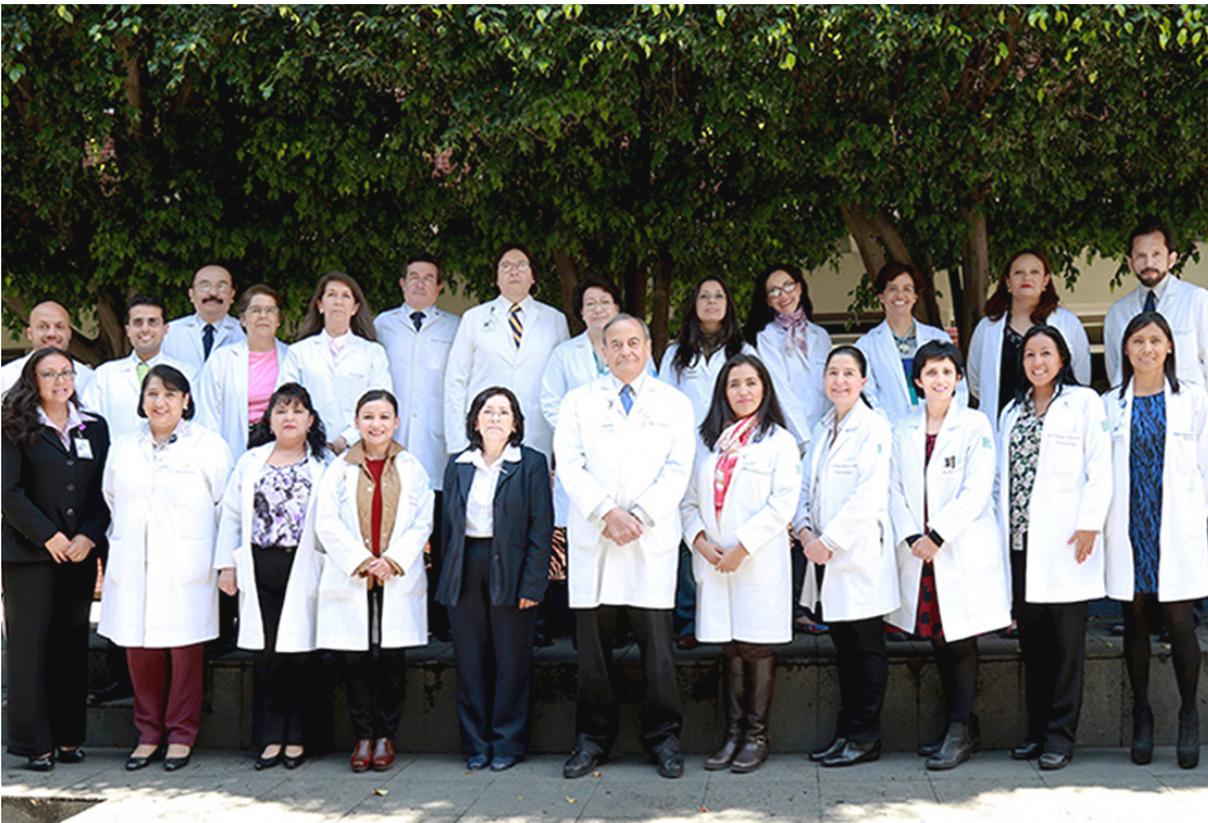
Es uno de los tres servicios básicos: endocrinología, gastroenterología y hematología, además de la nutrición, que era el objetivo central del Instituto.

Hay nombres que han dejado huella, que han sido piezas claves, pilares en el desarrollo del Instituto, podría mencionar una serie de grandes nombres y seguramente estaría omitiendo alguno. Por ello, escogí dos mujeres, para que a través de mencionarlas a ellas, reciba un reconocimiento del Instituto el resto de los integrantes del Departamento de Endocrinología y Metabolismo: la Dra. Ofelia González Treviño y la Dra. Consuelo Arteaga de Murphy. Al reconocerlas a ellas, reconocemos a todos los que han integrado e integran el Departamento de Endocrinología y Metabolismo.

Con el Dr. Francisco Gómez Pérez, actual Jefe del Departamento de Endocrinología me une una amistad personal, toda vez que somos compañeros de generación. No puedo dejar de mencionar que fue en 1980 cuando se creó una segunda etapa del curso de especialidad de endocrinología en el Instituto, siendo el profesor titular el Dr. Juan Rull y el profesor adjunto el Dr. Francisco J. Gómez Pérez.

El concierto del día de hoy es una manera de expresar nuestro reconocimiento a la labor de todos los integrantes de dicho Departamento, a quienes les deseamos larga vida y que sigan los éxitos.

¡Muchas felicidades!.



Departamento de Endocrinología y Metabolismo

Curso Anual del Departamento de Gastroenterología

Estado Actual del Manejo de Patología Hepato Pancreato Biliar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de dar a conocer los avances hepato pancreato biliares de la ciencia médica, tuvo lugar el Curso Anual del Departamento de Gastroenterología, Avances y Estado Actual del Manejo de Patología Hepato Pancreato Biliar, los días 5 y 6 de julio, en el auditorio del INCMNSZ.

La ceremonia de inauguración fue presidida por los doctores David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ y Federico Luis Uscanga Domínguez, Jefe del Departamento de Gastroenterología del Instituto, quienes coincidieron en señalar que dicho curso, trata de forma especial, la práctica clínica de padecimientos hepato pancreato biliares que han cobrado gran relevancia en los últimos años.

El Dr. Kershenobich por su parte, destacó que en la actualidad, en esta rama médica se está integrando una patología muy compleja que plantea retos tanto para la parte académica, como para los pacientes, por lo que su estudio e investigación, representan acciones cruciales que deben darse a conocer tanto a la rama médica como a los enfermos.

De igual forma, resaltó la importancia y el cuidado que los médicos deben tener al ofrecer información a los pacientes sobre dichos padecimientos y a la recolección de datos que se hace respecto a estas patologías, pues ello representa parte de la responsabilidad del profesional de la salud

Una parte muy importante del curso es la que tiene que ver, con esa responsabilidad académica de compartir experiencias que contribuyan en el avance de la ciencia en dicho campo.

Por su parte, el Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez, señaló que el curso trató de abarcar los puntos más importantes de la práctica clínica, relacionadas a patologías hepato pancreato biliares, dando respuesta así, a las necesidades académicas y clínicas del mismo.

Algunos de los temas que se abordaron fueron: Patología biliar, coordinado por el Dr. Miguel Ángel Ramírez Luna; Patología Hepática, coordinado por el Dr. Aldo Torre; Misceláneas, coordinado por el Dr. Jorge Hernández Calleros; Patología Pancreática, coordinado por el Dr. Mario Peláez y el Dr. Carlos Chan y Métodos Diagnósticos en Patología HPB, coordinado por el Dr. Luis F. Uscanga Domínguez.



Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez

Retos ante el cambio demográfico

Primera Jornada de Trabajo Social Geriátrico

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Alberto Ávila Funes

Con el objetivo de conocer y vincular los modelos de intervención de trabajo social geriátrico desde las diferentes instituciones en México, se llevó a cabo el 23 y 24 de agosto, la Primera Jornada de Trabajo Social Geriátrico, coordinada por la Lic. Silvia Bautista Martínez.

La Jornada tuvo lugar en el Auditorio de Rayos X del INCMNSZ y fue inaugurada por el Dr. Alberto Ávila Funes, Jefe de la Clínica de Geriátria del Instituto, quien destacó que la geriatrización de la medicina, la adecuación de la misma y la modificación del paradigma del envejecimiento, son acciones cuya finalidad es que este fenómeno ya no sea percibido, tanto por los sistemas de salud, como por los familiares de los mismos, como "una carga". Asimismo, tiene el propósito de persistir en el impulso de las actividades docentes, asistenciales y de investigación que se llevan a cabo dentro y fuera del INCMNSZ.

El Dr. Ávila Funes dio un panorama de las características que definen al envejecimiento humano y posteriormente, habló sobre la situación y problemática específica de las personas adultas en el país.

México solía ser una nación "joven", pero las cifras poblacionales se han restablecido hacia un alto número de adultos mayores, condición similar a la de los países desarrollados. Por ejemplo, actualmente hay más personas mayores de 60 años, que niños con 5 años de edad. Este tipo de problemas ya nos ha alcanzado.

No obstante, esto significa que la esperanza de vida de los adultos mayores se ha incrementado; quien ahora se encuentra en un rango de 60 años, puede esperar vivir hasta 22 años más, lo cual es reflejo de un progreso de la medicina, digno de reconocimiento y representa también, un importante beneficio para la población mexicana.

Sin embargo, dicha evolución, conlleva admitir sus respectivos cambios e innovaciones que ocasionalmente pueden resultar en infortunios si no se hacen las actualizaciones correspondientes.

Para concluir, el Dr. Ávila Funes resaltó el hecho de que afortunadamente se han multiplicado las sedes de atención y enseñanza geriátrica y esta Jornada es un claro ejemplo de ello. En el caso del INCMNSZ, desde 1989 y hasta la actualidad.

No obstante, aún existen pocos médicos con esta especialidad distribuidos alrededor de la República Mexicana y es indispensable persistir en la concentración de esfuerzos para el beneficio y cuidado de las personas mayores.

Seguridad del paciente

Primera, segunda y tercera víctima

Quinta parte

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Segunda víctima

Etapa 4. Soportando la inquisición. En esta etapa la segunda víctima (personal de atención a la salud) se concientiza sobre el nivel de gravedad. Comienza a interactuar con los diferentes actores relacionados con el evento. Hay preocupación por las consecuencias legales que puedan existir.



Etapa 5. Consiguiendo apoyo emocional. Hay búsqueda de apoyo profesional y comienza a hacerse preguntas como: ¿por qué actué de esa forma?, ¿qué falla en mí?, ¿necesito ayuda?.



Etapa 6. Siguiendo hacia adelante

A) Abandono. Esta etapa puede ser la más crítica, ya que se considera la posibilidad de abandonar la profesión, hay sentimiento de incompetencia. Aparecen preguntas como, ¿es ésta la profesión a la que debería dedicarme?, ¿tengo capacidad para este tipo de trabajo?.



B) Supervivencia. Afrontamiento directo de lo ocurrido. Aún hay pensamientos intrusivos de tristeza e intentos por aprender del evento. Las preguntas más frecuentes son, ¿cómo podría haberlo evitado?, ¿por qué aún me siento culpable?.



C) Superación. Existe en este momento un equilibrio entre la vida personal y profesional. No se centra la práctica laboral en el evento. Proponer y abogar por iniciativas en seguridad del paciente. Las preguntas frecuentes son, ¿qué puedo hacer para mejorar la seguridad de los pacientes?, ¿qué puedo aprender de lo ocurrido?.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Cómo evaluar la calidad de mi trabajo

Mtro. Jovani Emmanuel Torres García/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Mtra. Perla Anaid Rangel López. Co-autor invitado

En toda organización existe un control administrativo de las funciones y procedimientos que debe realizar una persona conforme a su puesto de trabajo, una primera forma de medir nuestro desempeño es determinar el cumplimiento de las funciones que establece mi puesto en el Manual de Organización; sin embargo este primer acercamiento no brinda la veracidad de la calidad de mi trabajo, pues el concepto de calidad involucra aspectos más finos.

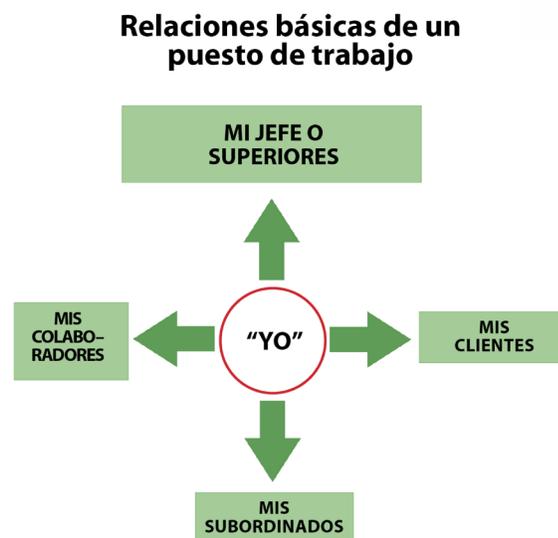
La forma para evaluar la calidad de mi trabajo debe partir del establecimiento de los parámetros más importantes que debe cumplir mi desempeño laboral, así como fijar diferentes valores para los mismos.

Por ejemplo, para el trabajo del personal de enfermería un parámetro puede ser el cumplimiento de las normas de higiene y seguridad, el cual tiene un valor fundamental ante otro tipo de parámetros, tales como propiciar una sana relación con los miembros de su equipo de trabajo.

Para obtener una evaluación veraz, una vez establecidos los parámetros y valores referentes, es necesario que la evaluación sea hecha por todos aquellos relacionados con mi desempeño; es decir en mi trabajo puede y debe opinar todo aquél que su trabajo o responsabilidad se vea afectado por desempeño del mío, ya sean sujetos pertenecientes a mi organización, o externos.

La forma más objetiva de establecer quien debe participar en esta evaluación es identificando a todos los involucrados.

Un ejemplo genérico se ilustra en el siguiente esquema:



Una vez establecidos explícitamente parámetros, valores así como los actores legitimados para opinar en relación a la calidad de mi trabajo, lo que debemos preponderar como objetivo de la evaluación es encontrar respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Qué esperan de mi trabajo cada uno? y ¿Cuáles son mis áreas de oportunidad?.

En base a este análisis la evaluación del desempeño y calidad de mi trabajo puede ser objetiva, toda vez que han sido consideradas todas las aristas posibles, evitando la sobre o subvaluación que puede generarse de un análisis aislado.

Imagen proporcionada por: Mtra. Perla Anaid Rangel López

En el Día Mundial del Medio Ambiente

Nuevos decretos de reserva de agua en México

Primera parte

Ing. Amb. Yolanda Arce Orozco

El pasado 5 de junio, en el marco del Día Mundial del Medio Ambiente, se firmaron diez decretos de reserva de agua. Los diez decretos firmados dicen que se elimina la veda de 300 cuencas hidrológicas, lo que equivale al 55 % de ríos y lagos del país.

En cada decreto se señala el porcentaje de agua que puede ser utilizado en cada cuenca. La veda se utiliza para establecer un espacio de tiempo, en el que está prohibido por Ley, la realización de ciertas actividades; en este sentido, la veda se aplica para evitar la utilización desmedida o la depredación de los recursos naturales para permitir la subsistencia o la conservación de los recursos.

Por lo anterior, se aplicaron las vedas a aquellas áreas específicas de las regiones hidrológicas, cuencas hidrológicas o acuíferos, en las cuales no se autorizan aprovechamientos de agua adicionales a los establecidos legalmente y éstos, se controlan mediante reglamentos específicos, en virtud del deterioro del agua en cantidad o calidad.

Cada uno de los decretos, en esencia dictan lo mismo, pero corresponden a diez diferentes cuencas, ríos y sistemas: Grijalva-Usumacinta (Chiapas, Tabasco y Campeche); Papaloapan (Oaxaca, Puebla y Veracruz); Pánuco (Estado de México, Querétaro, Guanajuato, San Luis Potosí, Veracruz, Tamaulipas y Nuevo León); Costa Chica de Guerrero y Costa Grande (Guerrero y Oaxaca); San Fernando Soto la Marina (Tamaulipas y Nuevo León);

Santiago (Aguascalientes, Durango, Guanajuato, Jalisco, Nayarit, San Luis Potosí y Zacatecas); Actopan-Antigua (Veracruz y Puebla); Costa de Jalisco (Colima y Jalisco); y Ameca (Nayarit y Jalisco). Dichas cuencas, ríos y aguas, son las más importantes de nuestro país, por el caudal o volumen de agua con la que cuentan. En la zona sur, está el 68 % del agua del país y alberga la mayor cantidad de población indígena en área de riqueza natural; sin embargo, la zona sur genera el 21 % del PIB.

Ahora, en lugar de la prohibición total de su aprovechamiento que se establecen en las vedas, se establecen "zonas de reserva de aguas para los usos domésticos, público urbano ambiental o para conservación ecológica en las cuencas hidrológicas", lo que significa que puede aprovecharse esa agua. Este cambio significa que no habrá impedimentos para la extracción de agua en estas cuencas.



Fuente: <https://definicion.de/veda/>
<https://ecoosfera.com/privatizacion-agua-mexico-vedas-decretos-300-cuencas/>
<http://www.eluniversal.com.mx/nacion/verificado-2018-los-decretos-firmados-por-pena-nieto-privatizan-el-agua>
<https://www.proceso.com.mx/519326/todo-listo-para-privatizar-encarecer-el-agua>



Novedoso sistema digital

Directorio de la página institucional, eficaz herramienta de comunicación

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

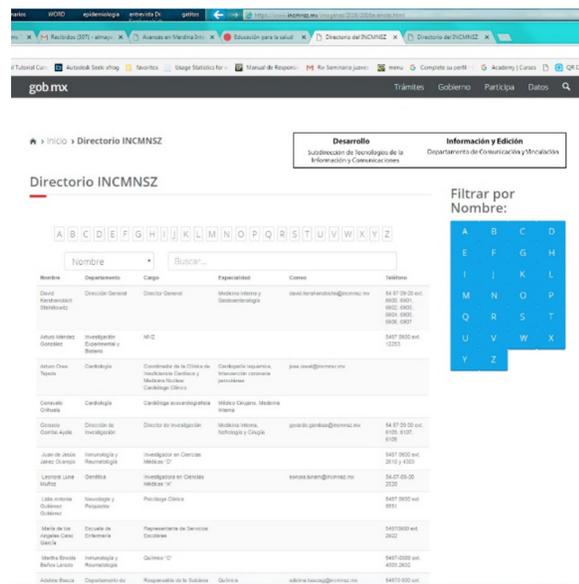
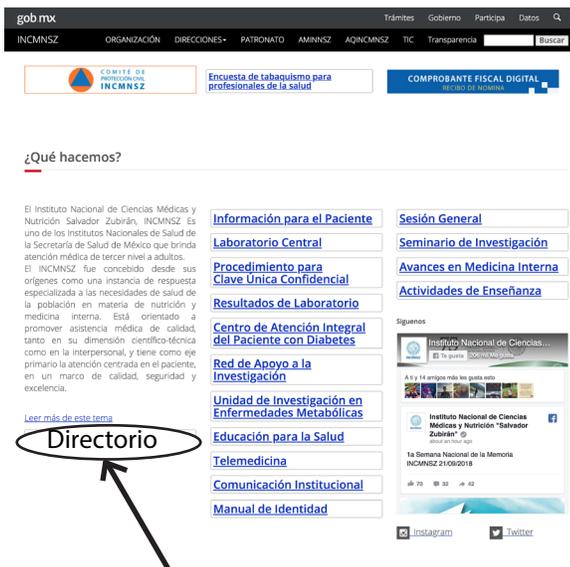
Desde hace 3 años, el Departamento de Comunicación y Vinculación se dio a la tarea de elaborar un Directorio Institucional para el sitio web INCMNSZ, en el que participó, en un principio el área médica, pero viendo la importancia que éste alcanzó, se incluyeron a los que conformábamos el Instituto, tales como médicos, enfermeras, químicos, personal administrativo, entre otros.

El Directorio INCMNSZ es un sistema digital, en donde se puede encontrar rápidamente, por nombre, (primera letra), por departamento o cargo a la persona, de la cual se requiere la información.

La base de datos del Directorio cuenta con la siguiente información: nombre, departamento, cargo, especialidad, correo institucional, número telefónico del Instituto con extensión de la persona que se busca.

Lo puedes encontrar en la página principal del sitio web del Instituto <http://www.innsz.mx> en el botón de directorio INCMNSZ.

Este es un trabajo que no ha terminado, ya que el Directorio, como nuestro Instituto, está en constante evolución y se actualiza constantemente. Por ello, te solicitamos que si no apareces en él y eres miembro del Instituto, te comuniques al Departamento de Comunicación y Vinculación, a las extensiones 2525, 4162 y 4163 para actualizar tus datos, hacer la corrección de los mismos o incluirte en el mismo.





INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MEDICAS
Y NUTRICION
SALVADOR ZUBIRAN

VOLUNTARIADO

Cada ayuda, una oportunidad de vida

CORDIAL INVITACIÓN

ÚLTIMA VENTA DE BODEGA 2018

**Refrigeradores,
muebles para sala,
antecomedores,
espejos, etc.**

Lunes 8 de octubre

10:30 a 13:30 hrs.

**Av. San Fernando No. 153,
Col. Toriello Guerra
de 10:30 a 13:30 horas**

REFERENCIA PASANDO LA CLINICA DE MEDICINA FISICA Y REHABILITACION ISSSTE,
ENFRENTA DE LA UNIVERSIDAD "LA SALLE"

En 1956, el rascacielos más alto de Latinoamérica

La Torre Latinoamericana, un ícono de la Ciudad de México

Tercera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Para soportar un peso total de edificio de 24,100 toneladas, se construyó una estructura rígida de acero con un peso de 3,200 toneladas; que dan forma a 3 sótanos y a 44 pisos que se elevan a 134 metros, más un pararrayos de 54 metros, totalizando 188 metros sobre el nivel de la calle, con una superficie construida de 27,700 mts de cristal y 3,200 mts de lámina acanalada de aluminio; la instalación sanitaria por sí sola pesa 50 toneladas y existen más de 4,000 lámparas para iluminación.

La Torre Latinoamericana quedó finalizada a principios de 1956, siendo inaugurada oficialmente el 30 de abril del mismo año, y es así como la compañía se mudó a la Torre, en los pisos 4º al 18º. El resto del espacio de oficinas en la torre se ofrecía en alquiler. Al momento de su terminación, la Torre Latinoamericana era el edificio más alto de Latinoamérica.

Su mirador público, ubicado en el piso 44, fue el más alto de la ciudad hasta la apertura del mirador en el piso 52 de la Torre Mayor, en diciembre del 2004. No obstante, por su céntrica ubicación, se dice que el mirador de la Torre Latino, ofrece a la gente la mejor vista de la ciudad.

La Torre ganó prestigio a nivel mundial cuando resistió un fuerte terremoto el 28 de julio de 1957, de magnitud 7.7 (MW), debido a su construcción con estructura de acero y pilotes profundos, que fueron necesarios dada la frecuencia de sismos en la Ciudad de México, y la composición lodosa del suelo que hace complicada la construcción sobre ese terreno.

Gracias a ello, recibió el premio del American Institute of Steel Construction (Instituto Americano de la Construcción de Acero), por ser el edificio más alto que jamás haya sido expuesto a una enorme fuerza sísmica, como atestiguan inscripciones en sendas placas en el vestíbulo y mirador del edificio.



Torre Latinoamericana

Premio Nobel de Fisiología y Medicina 1988

Gertrude Belle Elion

Lic. Gabriela Rubello Marín

Gertrude Belle, al decidirse por una especialización en sus estudios le influyó mucho la enfermedad que padecía su abuelo, con el que estaba muy unida, y que murió de cáncer cuando ella tenía 15 años.

Este hecho la motivó a ahondar más en esa enfermedad y en el modo de curarla. Por tanto, se decidió por la rama científica: la química.

Siempre mostró interés por adquirir nuevos conocimientos. Fue una persona con gran determinación y perseverancia, lo que le permitió afrontar los prejuicios contra su condición de mujer.

Elion consiguió cursar la licenciatura de forma gratuita gracias a su buen expediente académico.

Combinó la enseñanza con un pequeño empleo de ayudante de laboratorio para costearse los estudios de postgrado.

En 1939 empezó un máster en Química en la Universidad de Nueva York. Era la única mujer que había.

Trabajaba por la mañana como recepcionista en un consultorio médico y por las tardes como profesora de química y física. Dedicaba las noches y los fines de semana a estudiar el máster, el cual terminó en 1941.

En 1944 pudo acceder a un trabajo como ayudante de George H. Hitchings en una compañía farmacéutica.

En su laboratorio, la científica pasó de ser experta en química orgánica a adentrarse más específicamente en la bioquímica, inmunología, y la farmacología.

Su mayor investigación, y por la que le otorgaron el Premio Nobel en Fisiología y Medicina 1988, junto a George Hitchings y James W. Black, es el estudio de las diferencias bioquímicas entre células humanas normales y patógenas.



Gertrude Belle Elion 1918-1999

EN EL ACTUAR DIARIO, DEBEMOS ANTEPONER EL ENTORNO CULTURAL Y ECOLÓGICO

Los Servidores Públicos en el desarrollo de sus actividades, evitan la afectación del patrimonio cultural de cualquier nación y de los ecosistemas del planeta; asumen una férrea voluntad de respeto, defensa y preservación de la cultura y del medio ambiente, y en el ejercicio de sus funciones y conforme a sus atribuciones, promueven en la sociedad la protección y conservación de la cultura y el medio ambiente, al ser el principal legado para las generaciones futuras. Algunas conductas sugeridas para anteponer el Entorno Cultural y Ecológico en nuestro desempeño laboral son:

- Proteger los materiales y la infraestructura cultural a la que tengo acceso, y denuncio a quien atenta en contra de estos.
- Impulsar una cultura de uso eficiente de los recursos, apegándose a las políticas ambientales establecidas por la Administración Pública Federal, fomentando el uso racional de papel, impresiones, luz eléctrica y otros bienes de uso diario, favoreciendo el entorno ecológico, y promover una política preferente de marcar copia electrónica de los documentos enviados.

Fuente: Guía Práctica para promover una Cultura Organizacional y de Servicio Público, para incentivar el logro de resultados.



Reducir sus factores de riesgo, una prioridad

La segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales son las caídas: OMS

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales son las caídas, motivo por el cual, hace un llamado a los países miembros para que implementen estrategias preventivas que hagan hincapié en la educación, capacitación, creación de entornos seguros, priorización de la investigación relacionada con las caídas y establecimiento de políticas eficaces para reducir los riesgos.

Las estrategias de prevención de las caídas deben ser integrales, dar prioridad a las iniciativas de salud pública para definir mejor la carga, explorar los factores de riesgo y utilizar estrategias preventivas eficaces; apoyar políticas que creen entornos más seguros y reduzcan los factores de riesgo; fomentar medidas técnicas que eliminen los factores que posibilitan las caídas.

El INCMNSZ comprometido con estas acciones para promover la seguridad de las personas, pero especialmente del paciente hospitalizado, a través de su Comité de Calidad y Seguridad del Paciente (COCASEP), lleva a cabo el Programa Institucional para la Prevención de Caídas en el Paciente Hospitalizado, en el que debe participar todo el personal involucrado con el paciente internado.

De acuerdo al COCASEP, las caídas son la consecuencia de un evento que lanza a la persona al piso contra su voluntad. Está suele ser repentina e insospechada. El Comité destaca que son uno de los riesgos que enfrenta el paciente al estar hospitalizado, por lo que en el Instituto se está trabajando para mejorar la calidad en la atención y seguridad de nuestros pacientes; por ello, es necesario conocer las medidas que pueden contribuir para reducir el riesgo de caídas.

¿Qué puede causar una caída?

Factores del paciente	Factores del entorno hospitalario
- Disminución de la visión.	- Altura de la cama, ausencia de frenos y barandales.
- Alteraciones de la marcha y el equilibrio.	- Ausencia de timbres.
- Debilidad muscular.	- Pisos mojados.
- Utilizar calzado inadecuado mientras camina.	- Poca iluminación.
- Efectos secundarios de medicamentos.	- Tripiés.
- Desorientación o confusión mental.	
- Incontinencia urinaria o fecal.	
- Habitación desordenada.	
- Ausencia de cuidador o familiar.	

Fuente: Comité de Calidad y Seguridad del Paciente (COCASEP)

Diente de león

Contiene un 85.6% de agua, hidratos de carbono, fibra, calcio, fósforo, hierro, potasio, Vitaminas A, B2 y C.

Las hojas y los pétalos de sus flores pueden consumirse como las espinacas crudas, en ensaladas o codidas, como verdura, o fritas. Si se usa en ensaladas solamente se utilizan los brotes tiernos, se pueden mezclar con otras verduras.

En las artes culinarias de países del Mediterráneo es apreciada la "ensalada primaveral depurativa".

También los pétalos de las flores y los brotes tiernos se pueden consumir aliñados con aceite de oliva extra vírgen o salteadas en una sartén, con ajo, las flores se pueden encurtir en vinagre y sal, como las alcaparras, para darle color y sabor a las ensaladas.



Cuadernos de
nutrición

Flores de diente de león fritas



Ingredientes:

Suficientes	Flores de diente de león recién cortadas
1	taza de harina de maíz
1/4	de taza de harina de trigo integral
El necesario	aceite para freír
Al gusto	sal y pimienta

Modo de preparación:

Reunir las flores, cortar el tallo cerca de la flor, sin desprender los pétalos (desechar el tallo, porque es amargo), enjuagar al chorro de agua.

Aparte mezclar la harina de maíz y de trigo sal y pimienta, introducir las flores en la mezcla.

En un sartén poner a calentar el aceite y freír las flores colocándolas boca a bajo, ponerlas en un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Servir como guarnición, o como botana.

Fuente: Cuadernos de Nutrición Volumen 38 Número 1 enero-febrero año 2015

Maestro y editor El libro azul Lluís Prats

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Lluís Prats nació en Terrassa, Barcelona en 1966. Estudió arte y arqueología. Trabajó como maestro, editor y en una productora de cine.

Ha publicado novela juvenil e histórica, ensayo pedagógico y arte.

Entre sus obras, destacan *El libro azul*, *Cine para educar*, *Los genios del renacimiento y del Barroco italiano*, *Aretes de Esparta*, entre otras. Recibió el Premio del Ministerio de Cultura de España en 2006.

El libro azul es una novela que narra una historia dentro de otra historia. Relata la aventura de Leo Valiente, quien al comenzar a leer un libro se da cuenta que forma parte del él, y que además puede modificar algunos sucesos o introducir personajes para ayudar a los que ya se encuentran dentro.

El protagonista trata de descifrar, en compañía de sus amigos, dónde se encuentra oculto el tesoro de Alejandro Magno.

A través de un constante salto entre la realidad y fantasía el libro lleva a los protagonistas a conocer el Museo de la ciudad y a viajar a Constantinopla, Escocia, Grecia, Capadocia y la antigua Persia, donde desentrañan el misterio de este libro dentro de un libro.



Pasatiempo: En seguida encontrarás una serie de preguntas de cultura general. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas; al final compara tus respuestas.

1. ¿Quién es el presidente de España?
2. ¿En qué país se usó la primera bomba atómica en combate?
3. ¿Cuál es el metal más caro del mundo?
4. ¿Cuántos años tiene un lustro?
5. ¿Qué es más grande un átomo o una célula?
6. ¿Dónde se encuentra la capa de ozono?
7. ¿Quién "sabía que no sabía nada"?
8. ¿En qué país se encuentra la Universidad de Cambridge?
9. ¿Qué es un ovíparo?
10. ¿Cuál es la capital de Francia?

Fuente: <https://psicologiaymente.net>

1. Mariano Rajoy es el actual presidente de España y pertenece al Partido Popular.
2. La primera bomba atómica cayó en Japón, concretamente en Hiroshima.
3. Aunque algunos piensan que es el oro o el platino, en realidad es el rodio.
4. Un lustro es un quinquenio, es decir, 5 años.
5. Una célula tiene mayores dimensiones que un átomo.
6. El lugar donde se ubica la capa de ozono es la atmósfera.
7. La frase se atribuye a Sócrates, pero fue Platón quien la recogió por primera vez, pues su autor no dejó testimonio escrito.
8. La Universidad de Cambridge se encuentra en el Reino Unido.
9. Un ovíparo es un animal que nace de un huevo.
10. La capital de la República Francesa es París.

Respuestas

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística

Eliminar las desigualdades en el acceso a los tratamientos: OMS

El objetivo de conmemorar este día, es concientizar y sensibilizar a la población sobre la situación y necesidades de los pacientes que sufren Fibrosis Quística, así como eliminar las desigualdades en el acceso a los tratamientos para que de esta manera, mejoren la calidad de vida de los afectados, expresó la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Fuente: <http://fcvs.uader.edu.ar/8-de-septiembre-dia-mundial-de-la-fibrosis-quistica/>

10 de septiembre, Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Un millón de personas se suicidan al año: OMS

Cada año, se suicidan casi un millón de personas (una muerte cada 40 segundos) señaló la Organización Mundial de la Salud (OMS). En los últimos 45 años, las tasas de suicidio han aumentado en 60 % a nivel mundial. Es una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países, y la segunda en el grupo de 10 a 24 años.

Fuente: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/

12 de septiembre, Día Internacional de Acción contra la Migraña

Mejorar la calidad de vida de quienes la padecen: OMS

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cefalea en los adultos representa el 47 % a nivel mundial. La migraña se caracteriza por un dolor fuerte de cabeza, a menudo, acompañado de náuseas y vómitos. La celebración de este día, busca ayudar a sensibilizar a la sociedad para mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen.

Fuente: <http://www.alcance.com.uy/dia-internacional-de-accion-contra-la-migrana/>

15 de septiembre, Día Mundial del Linfoma

Informar y concienciar acerca de esta enfermedad: OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que se trata de una cruzada mundial para informar y tomar conciencia acerca de esta enfermedad del sistema linfático, uno de los tipos de cáncer menos conocido y que más ha crecido en incidencia en todo el mundo, por ello, es imperioso que se realice el diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno.

Fuente: <http://misionesonline.net/2017/09/15/dia-internacional-del-linfoma-conoce>

Gracias por su atención

Los médicos del INCMNSZ son buenos y amables

Paciente: Araceli

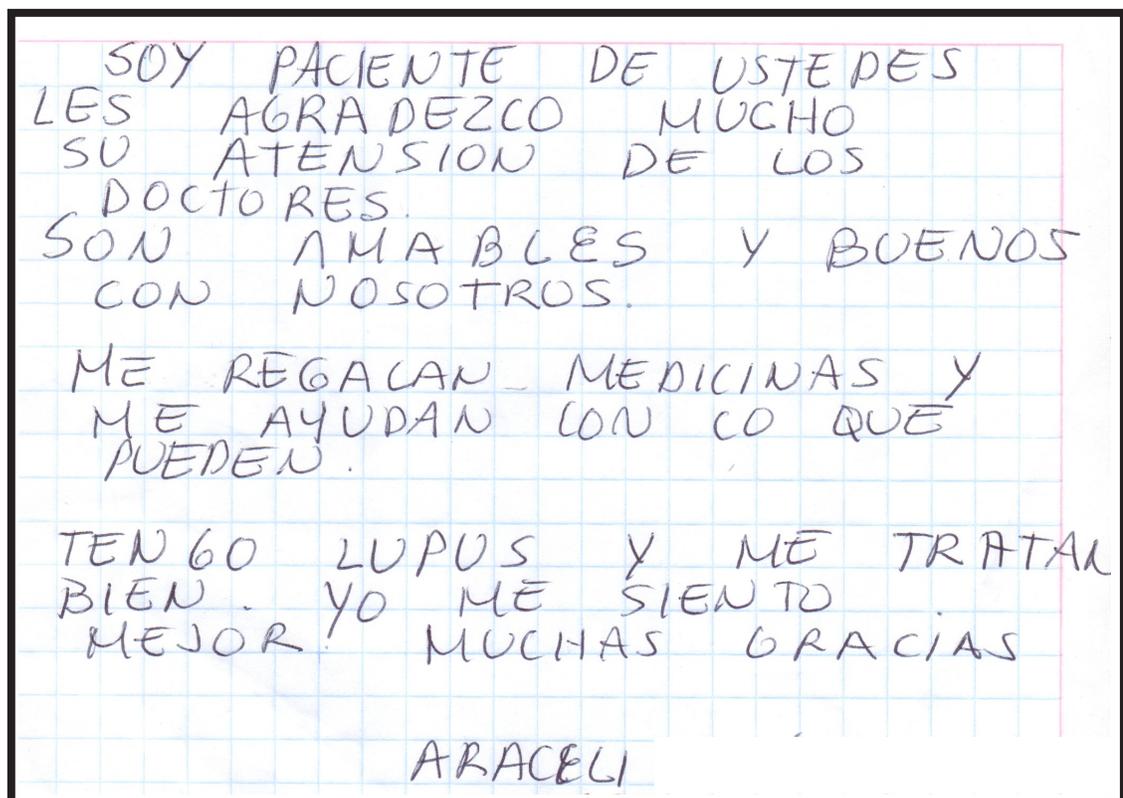
Soy paciente de ustedes, les agradezco mucho su atención, los doctores son amables y buenos con nosotros.

Me regalan medicinas y me ayudan con lo que pueden.

Tengo Lupus y me tratan bien. Yo me siento mejor.

Muchas gracias.

Araceli



Testimonios

Formarse en el INCMNSZ, brinda gran prestigio profesional

Segunda parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En esta edición, continuamos presentando algunos testimonios de personas egresadas del Curso Avanzado en Inmunología y Nutrición del INCMNSZ, que fuera coordinado por el Dr. Enrique Gómez, investigador del Departamento de Fisiología de la Nutrición.

Lic. en Nut. Iván Osuna Padilla

Me inscribí a este curso porque es importante conocer el rol del sistema inmunológico en el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles y tener un amplio conocimiento sobre ello, lo que nos permite, a los profesionales de la Nutrición, ofrecer mejor atención a nuestros pacientes.

Me enteré del curso a través de otros colegas que lo habían tomado y me lo recomendaron mucho por su calidad académica, su utilidad en la práctica profesional y por el prestigio que siempre tiene el INCMNSZ. Yo lo recomendaría ampliamente, ya que el nivel académico del Curso fue muy bueno y es impartido por expertos en cada una de las áreas.



ME. Gabriela Quiroz Olguín N.C.

Me enteré del Curso por amigos que lo habían cursado. Me decidí a tomarlo por las referencias que tengo de los profesores que impartieron el Curso.

El área de la Inmunología me gusta mucho y en conexión con la Nutriología es más interesante. Es un tema en el que estoy haciendo mi doctorado en Inmunología de la Nutrición. Es un área, de reciente apertura dentro de la nutriología; con una gran oportunidad como línea de investigación, además de que los conocimientos adquiridos en el Curso los puedo aplicar en los pacientes que vemos aquí en el Instituto.

Recomendaría el Curso, ya que el nivel académico fue excelente; los profesores son expertos en sus temas y la diversidad de los mismos, lo hizo enriquecedor.



Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmsz.mx o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

Responsabilidad de pacientes, familiares y personal del INCMNSZ

Identificar el riesgo de caídas, factor clave para prevenirlas

Dra. Yesica E. Andrade Fernández / Dirección de Planeación y Mejora de la calidad

Si bien es cierto que en el INCMNSZ, celebramos el 25 de mayo, como el Día Institucional de Prevención de Caídas; fecha en la que se difunde entre el personal, pacientes y sus familiares, la importancia de identificar el riesgo de caídas, todos los días debemos implementar acciones para reducir el riesgo de padecerlas.

Acciones que debemos realizar tanto pacientes como sus familiares y el personal del Instituto, ya que esta, es una responsabilidad compartida que para ser alcanzada requiere el trabajo colaborativo y en equipo de todos.

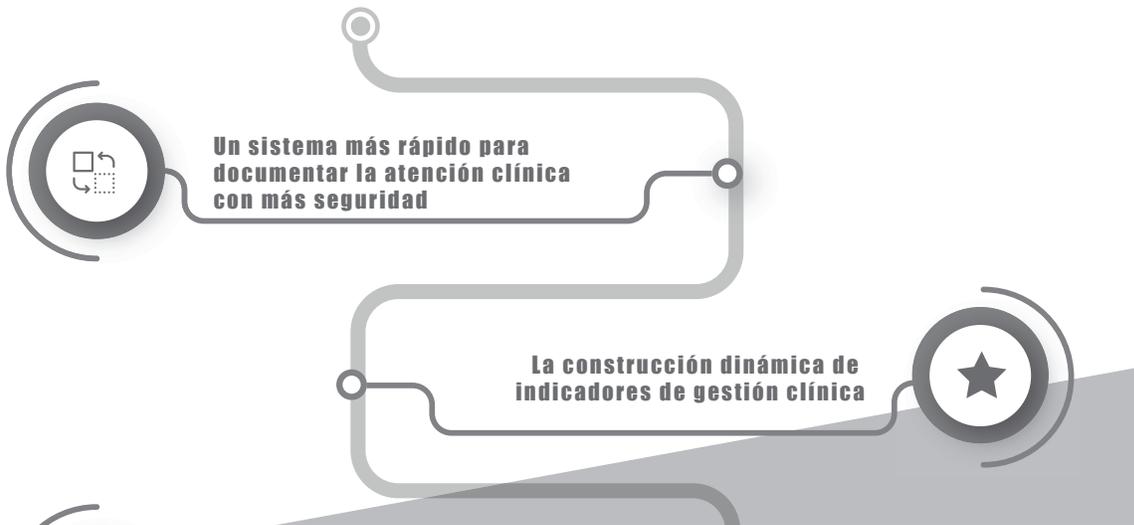
Existen tres pasos fundamentales: Evalúa, Revalúa e Implementa. Con ésto se disminuye la posibilidad de que el paciente enfrente una caída. Algunas medidas que se pueden implementar son:

- Confirma que el paciente y la familia conozcan las estrategias de prevención de caídas.
- Identifica el grado de riesgo de caída y aplica medidas preventivas.
- Ayuda a mantener el orden en pasillos y habitaciones.
- Reporta fallas al jefe inmediato en área física y equipo biomédico.
- Mantén la calma en el nivel más bajo, sube barandales, acerca el timbre y coloca el freno.
- Mantén una excelente disposición para implementar las directrices de prevención de caídas.

El trabajo en equipo es la clave del éxito
¡Dí no a las caídas!



**Llega SoTeci y te
acompañamos con:**



**XIX curso cardiología
y medicina interna
visión dual**

27 a 29 de septiembre 2018

Informes
e inscripciones
www.innsz.mx
Dpto. de Cardiología
INCMNSZ
Vasco de Quiroga # 15
Tlalpan, Cd. de México



Para una **atención segura**
todos prevenimos caídas

Concepto: Gonzalo Tassler / Estrategias: Jorge Fernández Font



NADIE® se accidenta



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Seguridad en **todo**



**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

Misión

Somos una institución nacional de salud que realiza investigación, docencia y asistencia de alta calidad, con seguridad, honestidad, responsabilidad y compromiso social, en un marco de libertad y lealtad, al servicio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución de salud líder nacional e internacional por la excelencia en la asistencia, docencia e investigación con una red de centros afiliados que apliquen el mismo modelo integrador.

Valores

Calidad • Compromiso social • Excelencia • Honestidad • Humanismo
Lealtad • Libertad • Responsabilidad • Seguridad • Tolerancia

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html