



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

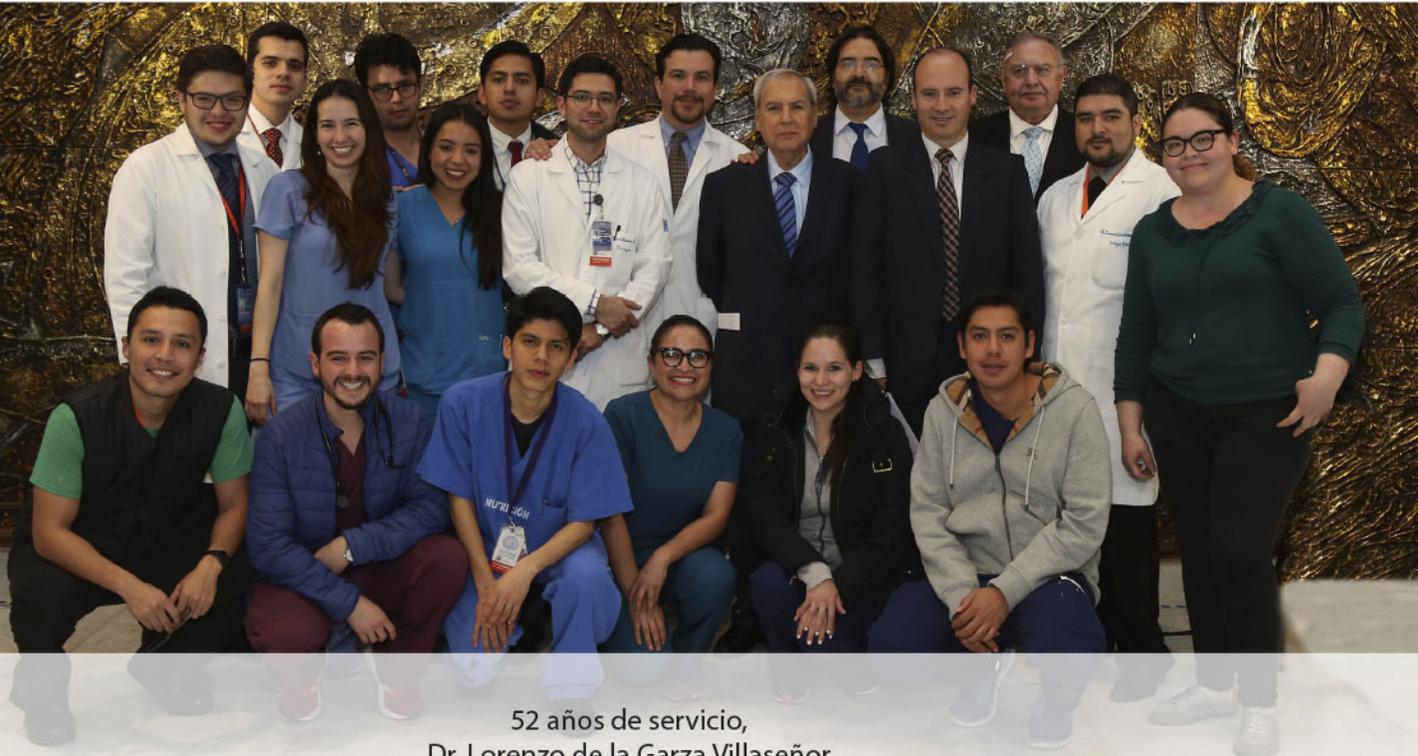
Año XXV

No. 22

30 de noviembre 2019

52 años de servicio, Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor

Clínica Integral de Cáncer en el Adulto
Mayor del INCMNSZ



52 años de servicio,
Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 620

30 noviembre 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Dr. Bruno Estañol Vidal	
• 52 años de servicio, Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Los instintos	
• Clínica Integral de Cáncer en el Adulto Mayor del INCMNSZ		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Las caídas no pueden evitarse, pero si el riesgo de sufrirlas	
• Problemas Emergentes No Resueltos en Enfermedades Metabólicas		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Semillero del café en el INCMNSZ, Seminario 2019		• Requesón	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Tiramisú	
• Administración de riesgos en seguridad del paciente		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• El Principito Antoine De Saint-Exupéry	
• Como mejorar la relación Jefe-Trabajador		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• Gracias al Programa de Tapas Pro-Apoyo		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Reconocimiento al personal de cajas de la UPA	
• Historia gráfica del Día Naranja		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• Visita académica	
• Últimas fechas de venta del 2019 en el Voluntariado		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	La Dimensión Ambiental del Bienestar	
• Día de muertos		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

En la sección **Ser INCMNSZ**, se da cuenta del evento conmemorativo de los **52 años de trayectoria institucional del Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor**, realizada durante la Sesión Cultural del mes de noviembre en el INCMNSZ.

Uno de los problemas de salud que están en incremento en México, son los tumores cancerosos en personas adultas mayores, por lo que el INCMNSZ cuenta con la **Clínica Integral de Cáncer en el Adulto Mayor** a cargo del Dr. Enrique Soto Pérez de Celis; en la sección **Para Conocernos** se informa al respecto.

Dos eventos de trascendencia tuvieron lugar en el Instituto: el **3er Curso Anual, Problemas Emergentes No Resueltos en Enfermedades Metabólicas: Investigación Aplicada** y el **Seminario 2019, Semillero del café**; los cuales se dan a conocer en la sección **Entérate**.

En la sección **Voluntariado**, Violeta Arciniega Fuentes, informa a la comunidad institucional cuales son las **últimas fechas de venta del 2019**, en las que la tienda del Voluntariado permanecerá abierta, para que la comunidad institucional pueda adquirir artículos y continuar ayudando a pacientes de escasos recursos.

La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en el sección **Arte y Cultura**, continúa recordando el origen y significado de una de las tradiciones más importantes de los mexicanos, el **Día de Muertos**.

Las caídas representan una causa de lesiones incapacitantes y en el peor de los casos, son la causa de muchas muertes, por lo que en la sección **Tu Salud**, se da a conocer información al respecto.

En la sección **Sabías que**, se dan a conocer algunas efemérides de la salud de la última quincena de noviembre tales como: 28 de noviembre, **Día Nacional de las Personas con debilidad auditiva**; 29 de noviembre, **Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata** y 30 de noviembre, **Día Internacional de la Lucha contra los TCA**.

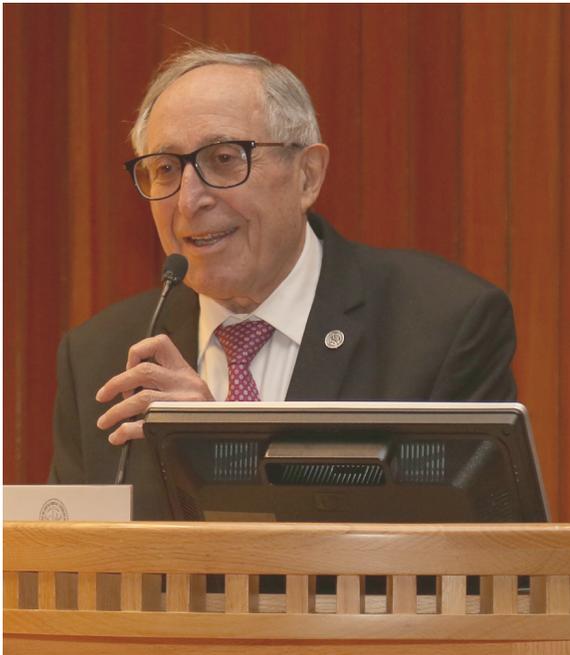
La **Dimensión del Bienestar Ambiental** es una de las más significativas, en este momento en que la crisis por la contaminación ambiental se acrecenta en el mundo. En la sección **Hablemos de** se da a conocer información al respecto.

Un ejemplo de moderación y dedicación

52 años de servicio, Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cuevava



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Con motivo de conmemorar los 52 años de trayectoria institucional del Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor, integrante de la Dirección de Cirugía del INCMNSZ, el pasado 14 de noviembre tuvo lugar en el auditorio general, la Sesión Cultural, en su honor, organizada por la Coordinación de Arte y Cultura del Instituto.

El evento fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, quien destacó que al Dr. de la Garza, lo ligan dos circunstancias; la primera, ambos son originarios del Estado de Tamaulipas; cuando llegaron al Instituto, todos sus compañeros eran de la ciudad de México y por otro lado, son compañeros de generación.

Destacó que compartieron su etapa de su formación profesional y más adelante, el ser integrantes de la Asociación de Médicos del Instituto, en donde han convivido y compartido muchas experiencias. El Dr. Kershenobich agregó que el Dr. de la Garza Villaseñor además de que hizo su residencia médica en el INCMNSZ, fue a Boston a especializarse en cirugía vascular. De hecho, favoreció su desarrollo en el país. Recordó que a su regreso, la mayoría de sus contemporáneos, lo consideraban como la estrella de la cirugía vascular y cualquier referencia al respecto, se dirigían con él. Era un referente en este campo, en el que también comenzaba a desarrollarse todo lo relativo al pie diabético en lo que él también participaba.

Durante toda su trayectoria institucional, destacó que, resalta el compromiso que ha tenido con el Instituto. Durante todos estos años, ha sido una de las piezas clave en el desarrollo del Instituto y además, ha sido partícipe del desarrollo de la cirugía vascular del país. Ha sido un maestro para varias de las generaciones de cirugía vascular. Concluyó señalando que el homenajeado ha sido una pieza fundamental y siempre como motivo de reflexión. Hay muchos motivos para que se sienta satisfecho por su trayectoria en el Instituto y además para que el Instituto se sienta agradecido con él que ha sido un ejemplo de moderación, de dedicación, de ejercicio profesional muy importante y ha sido pieza fundamental en el desarrollo de la cirugía vascular y endovascular, pero no solamente en el Instituto sino en el país.

Apoyo y asesoría para los cirujanos del Instituto

El Dr. Lorenzo de la Garza es devoto del quehacer institucional



Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

El Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del Instituto, quien precedió al Dr. Kershenobich, destacó durante el homenaje al Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor que es un médico devoto de su quehacer institucional, distinguido por su aporte a la docencia y su brillante labor asistencial.

Hasta hace pocos meses, agregó que fue el profesor titular del curso de cirugía de la UNAM y en el curso de Cirugía Vasculár; sin embargo, continúa participando activamente en la Dirección de Cirugía y todos los días nos apoya en diversas circunstancias, en las sesiones, en los exámenes profesionales, en reuniones de trabajo y a brindar asesoría o consejo profesional y de enseñanza a cirujanos en entrenamiento y a los ya formados.

Expresó que como cirujanos, lo que más trabajo les cuesta es decidir cuándo dejar el quirófano. Cosa que reflexionó muchísimo con el Dr. Héctor Orozco⁺ quien decía que él le dijera cuando debía dejar de operar, por lo que reconoció que el Dr. de la Garza dejó de operar justo en el momento adecuado, cuando está en plenitud, siendo una de las cosas más difíciles para un cirujano, que no encuentra razón profesional si no entra al quirófano.

Destacó que el Dr. de la Garza tuvo un papel importante en la Asociación Mexicana de Cirugía General. De hecho, ha sido el único presidente de la misma, siendo miembro del INCMNSZ y actualmente está muy involucrado en el Consejo General de Salubridad.

Para concluir, agradeció a todo el personal que conforma la Dirección de Cirugía, ya que todos participaron con agrado en la logística y lo que fue necesario para el desarrollo del homenaje que se hizo en su honor durante la sesión cultural del mes de noviembre en el INCMNSZ.

Liderazgo e innovación en geriatría oncológica

Clínica Integral de Cáncer en el Adulto Mayor del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de brindar atención multidisciplinaria a pacientes adultos mayores vulnerables con cáncer, en el 2015 se creó la Clínica Integral de Cáncer en el Adulto Mayor (CICAM), que hoy en día es líder en la atención geriátrica oncológica, aseguró el Dr. Enrique Soto Pérez de Celis, quien en compañía de la Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes y el Dr. Juan Pablo Negrete Najar, dirige la Clínica.

Explicó que esta clínica multidisciplinaria, en la que también participa la Lic. en Nutrición Nora Ivonne Reyes Martínez y el Técnico en Gericultura José de Jesús Ruíz López, se creó con la intención de satisfacer la necesidad existente en el país, de brindar atención a las personas adultas mayores con cáncer, ya que de acuerdo a las proyecciones en el campo de la salud, cada vez se irán incrementando exponencialmente en los próximos años.

México es un país relativamente joven, aproximadamente el 7 por ciento de la población son mayores de 65 años, pero para el 2035 o 2050, esto va a duplicarse. De acuerdo a lo anterior, agregó la importancia de la CICAM que para el Instituto es crucial, ya que hay muchos pacientes con cáncer en el Instituto, adultos mayores o que pronto lo serán, y en consecuencia, necesitarán de esa atención especializada. Ese también es uno de los grandes retos que enfrenta el INCMNSZ, al igual que todos los hospitales del país.

Funciones de la Clínica Integral de Cáncer en el Adulto Mayor (CICAM):

- Valoración geriátrica en adultos mayores con cáncer.
- Implementación de intervenciones geriátricas de soporte, antes, durante y después del tratamiento oncológico.
- Valoración e intervención nutricional y de fisioterapia.
- Realizar recomendaciones para adecuación y modificaciones del tratamiento oncológico de acuerdo a la valoración geriátrica.
- Realizar proyectos de investigación en cáncer y envejecimiento incluyendo:
 - a. Uso de tecnologías para la monitorización remota de adultos mayores recibiendo quimioterapia.
 - b. Sarcopenia como predictor de complicaciones quirúrgicas en adultos mayores con cáncer pancreatobiliar.
 - c. Toma de decisiones y preferencias en adultos mayores con cáncer.

Uno de los enfoques que se está dando a la atención geriátrica oncológica, en la que el Instituto es líder, son las intervenciones multidisciplinarias, en las que se da respuesta a la necesidad de los pacientes para ser atendidos por especialistas de diversas disciplinas para que trabajen juntos médicos, nutriólogos, rehabilitadores y trabajadores sociales, entre otros.

Agregó que la CICAM atiende los martes a pacientes con cáncer de 65 años o más, mediante un grupo multidisciplinario. En promedio se ven 6 pacientes con cualquier tipo de cáncer a los que ya se les ha hecho una preevaluación, en la que se detecta si pueden tener alguna vulnerabilidad geriátrica. Esos pacientes los envían las consultas de oncología, cirugía, urología o medicina interna, entre otros.

Se les brinda una consulta muy completa, en la que al paciente es revisado por un oncólogo, un geriatra, una nutrióloga y un rehabilitador. Todo en una sola consulta; los ven cuatro especialistas que de forma multidisciplinaria, elaboran un plan personalizado de tratamiento. De igual forma, se proporcionan algunas recomendaciones a los oncólogos (centradas en su condición como adultos mayores). Se puede modificar o adaptar del tratamiento del paciente en conjunto con el equipo oncológico, haciendo eco de la muy buena comunicación que se ha conseguido con todos los médicos del departamento de oncología.

Los resultados de CICAM fueron recientemente publicados, bajo la autoría de la Dra. Haydée Verduzco, en la revista JAGS, una de las más importantes en geriatría. Se demostró que la consulta de CICAM influye las decisiones que toma oncología. Al mismo tiempo se espera que los pacientes tengan menos toxicidad, y que se les brinde una atención de alta calidad con principios geriátricos.

El Dr. Soto explicó que actualmente llevan a cabo un proyecto que contó con el financiamiento de la Fundación Miguel Alemán, que consiste en el desarrollo de una herramienta de valoración geriátrica digital, en la que los pacientes pueden hacer su valoración geriátrica en una tablet; la idea fue desarrollar un instrumento que se puede utilizar, incluso en lugares en los que no hay geriatras, en el que la propia gente se auto-evalúe.



De izquierda a derecha: Técnico en Gericultura José de Jesús Ruíz López, Lic. en Nutrición Nora Ivonne Reyes Martínez, Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes y Dr. Enrique Soto Pérez de Celis

Ideas innovadoras para la investigación

Problemas Emergentes No Resueltos en Enfermedades Metabólicas

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



3er curso anual

Problemas Emergentes
no resueltos en
Enfermedades Metabólicas:
Investigación Aplicada



Como parte de las actividades de investigación y enseñanza que se llevan a cabo en la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas (UIEM) del INCMNSZ, el pasado 21 de octubre, tuvo lugar el 3er Curso Anual, Problemas Emergentes No Resueltos en Enfermedades Metabólicas: Investigación Aplicada. El evento fue inaugurado por el Dr. David Kershenovich Stalnikowitz, Director General del Instituto, quien destacó la satisfacción que le producía inaugurar el curso, ya que es muestra del desarrollo que ha tenido dicha Unidad a lo largo de su existencia. De igual forma, reconoció al Tecnológico de Monterrey por su ayuda y participación desde que se concibió la Unidad.

Por otro lado, indicó que un punto excepcional de la UIEM es que se realiza investigación aplicada relacionada con padecimientos que afectan a los pacientes que es el objetivo fundamental de este tipo de investigación y se refleja en la atención a la salud de los pacientes. Agregó que los temas que se trataron fueron muy amplios, pero focalizados en problemas de salud, que de forma cotidiana se atienden en el Instituto. Temas tales como: el tejido adiposo y su importancia, la falla cardiaca en enfermedades metabólicas, la obesidad, la hipercolesterolemia, el deterioro cognitivo, enfermedades metabólicas, cáncer y VIH.

Este curso toca aspectos de investigación y avances muy importantes que permiten al Instituto y a sus integrantes, mantenerse al día en los avances tanto nacionales como internacionales en esta materia. De tal manera que por todo ello, es un curso que invita no solamente a atender y reflexionar, sino que además, puede contribuir con ideas innovadoras en el aspecto de la investigación, al generar nuevos campos de exploración, concluyó.

El café y sus efectos en el organismo

Semillero del café en el INCMNSZ, Seminario 2019

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Con el objetivo de dar a conocer aspectos relacionados al café, el pasado 30 de octubre, tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ, el Seminario 2019, Semillero del café; cultivo-taza-salud, que fue inaugurado por el Dr. Armando Tovar Palacio, Jefe del Departamento de Fisiología de la Nutrición del Instituto, que acudió en representación del Dr. David Kershenovich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ y del Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Nutrición del Instituto.

El Dr. Tovar destacó que en un estudio reciente, dirigido por Marylin Cornelis de la Escuela de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern en Estados Unidos se descubrió un vínculo entre la sensibilidad al sabor y el consumo del café; el equipo de investigación descubrió que contrariamente a las expectativas, cuando mayor era la sensibilidad de una persona al sabor amargo de la cafeína, más café tomaba. Los resultados mostraron que a medida que aumentaba la sensibilidad a lo amargo de la cafeína, también aumentaba el consumo de café. Aparentemente, este comportamiento se asocia a la presencia de variantes genéticas personales.

Expresó que otro estudio destaca que la cafeína es uno de los estimulantes más comunes utilizados para despertar a las personas y mantenerlas alertas durante todo el día y que mejora el estado en aproximadamente 64 por ciento. Por otro lado, en la Universidad de Nottingham del Reino Unido, se realizó una investigación sobre el café, en la que se encontró que una taza de café es suficiente para estimular mecanismos que ayudan a estimular la presencia de grasa parda en el cuerpo y esto podría desempeñar un papel importante en la lucha contra enfermedades relacionadas con la obesidad y la diabetes.

Todas estas investigaciones muestran lo interesante que es el estudio del consumo de café en la formación de sus efectos en el organismo y en este seminario se encontraron aspectos que se asocian al consumo del café, lo cual crea un panorama de lo que se involucra cuando una persona consume una taza de café, afirmó el Dr. Armando Tovar.

Calidad y seguridad del paciente

Administración de riesgos en seguridad del paciente

Primera parte

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

Administración de riesgos: Actividades clínicas y administrativas, sistemáticas llevadas a cabo para identificar, evaluar, jerarquizar, controlar y dar seguimiento a los riesgos que pueden obstaculizar o impedir el cumplimiento

**¿Cuál es la definición de administración de riesgos con enfoque en seguridad?
¿Qué es un riesgo?**

Incidente en salud (externo o interno) que derivado de la combinación de su probabilidad de ocurrencia y el posible impacto pudieran obstaculizar o impedir el logro de los objetivos y metas institucionales.

¿Cómo se pueden clasificar los riesgos en seguridad del paciente?

- Administrativos.
- Tic's.
- De servicio.
- Sustantivos.
- Legales.
- Financieros.
- Presupuestales.
- De salud.
- Obra pública.
- Seguridad.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad en la Gestión: pieza clave del éxito institucional

Como mejorar la relación Jefe-Trabajador

Segunda y última parte

Mtro. Jovani Emmanuel Torres García/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
Mtra. Perla Anaid Rangel López/Co-autor invitado

Como se expresó en la edición anterior de *La Camiseta* (15 de noviembre), es indispensable tener una buena relación con nuestro Jefe. Tanto el jefe como el trabajador deben ser conscientes de los factores que pueden afectar su relación. Los siguientes factores pueden ayudar a mejorar dicha relación:

T R A B A J A D O R	No basta con proponer ideas y opiniones. Es importante plasmarlas mediante hechos y datos, sea explícito y concreto.	J E F E	Desplace la carga de trabajo. Identifique las diferentes habilidades que poseen su equipo de trabajo, recuerde que la unión hace la fuerza.
	No viva en suposiciones ni en el hubiera. Si tiene duda pregunte, si tiene una idea exprese la.		Escuchar las ideas y opiniones de sus empleados puede mejorar las funciones de trabajo, recuerde que los trabajadores son el motor de la organización, y también la parte sobre la que se posee el control directo del éxito.
	No dé por hecho que el que gana más trabaja más.		El estímulo económico no es la única forma de motivar al trabajador, el ambiente de trabajo y el reconocimiento profesional son tan solo algunos ejemplos de como motivar al personal.
	El estímulo económico es solo una parte de la Autorrealización.		
	Favoritismo laboral = supuesto. Las personas dedicadas se verán beneficiadas por su responsabilidad y acciones encaminadas al cumplimiento de las metas. Usted sea parte del proceso.		Antigüedad no es igual a eficiencia. La experiencia y el profesionalismo no se pueden expresar por la antigüedad en un empleo. Debe evaluar las habilidades y competencias de sus empleados.
	Crezca con los logros de la Institución mas no incremente los factores que conllevan a los conflictos laborables.		

De esta forma, Jefe-trabajador podrán establecer una sana relación que cumpla las expectativas mutuas e inequívocas, que les ayude a ser más productivos y eficaces como miembros de una Institución.

Imágenes proporcionadas por: Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Acciones que ayudan

Gracias a la Campaña de Tapas Pro-Apoyo

Lic. Elizabeth Guadarrama Beltrán
Trabajadora Social/ Hematología y Oncología

La Campaña de Tapas Pro Apoyo, implementada por la Dirección de Comunicación Institucional y Social, a través del Departamento de Comunicación y Vinculación; además de favorecer el cuidado del medio ambiente, ayuda en gran medida, a muchos pacientes que padecen leucemia y que son de escasos recursos, por lo que es pertinente señalar lo siguiente:

1. Este tipo de campañas son muy importantes en primer lugar por cuestiones ecológicas y en segundo lugar porque al reciclar se obtienen recursos económicos, los cuales se pueden utilizar para beneficio de nuestros pacientes.
2. Los enfermos que acuden a las Clínicas de Hematología y Oncología en su gran mayoría son personas de escasos recursos económicos, y dentro de sus carencias principales es la falta de recursos para subsidiar los pasajes y alimentos, por lo que la Campaña Tapas Pro-Apoyo, ha sido de gran relevancia para ellos, específicamente para los enfermos con diagnóstico de LEUCEMIA, en virtud de que regularmente tienen una larga permanencia hospitalaria y el brindarles vales para comida a el familiar que los acompaña hace que tenga una estancia menos cruda y más llevadera, logrando que el cuidador tengan menos probabilidades de enfermarse por no alimentarse, teniendo una mejor estancia, aunque esta sea prolongada.
3. Yo invitaría a la población en general a sumarse a ésta campaña, colocando mantas en las entradas del instituto solicitando este tipo de material (tapas de plástico) e indicando a grandes rasgos los beneficios que se obtienen al reciclar, así como los apoyos que se brindan con ello.
- 4.- El agradecimiento de mi persona hacia ustedes por esa labor tan importante que realizan, la cual por logística debe ser complicada, pero siempre con buena voluntad de apoyar a todos esos enfermos y familiares que lo requieren, gracias de parte de todos aquellos a los que les ha brindado una comida de calidad o el pago de transporte a su lugar de origen, y con ello hacer menos pesada su estancia dentro de nuestro Instituto.



Lic. T.S. Elizabeth Guadarrama Beltrán, entregando un vale de ayuda a paciente de Hematología

No a la violencia de mujeres y niñas

Historia gráfica del Día Naranja

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

El Día Internacional contra la violencia hacia las mujeres y niñas se celebra el 25 de noviembre cada año.

En el INCMNSZ éste día es organizado por el Departamento de Comunicación y Vinculación, en la campaña, en la cual se realizaron actividades especiales, donde se invitaba al personal a contestar una pregunta que decía: ¿Cómo puedes generar conciencia sobre la situación de violencia en la que viven millones de mujeres, no solo en México sino alrededor del mundo? y al escribirla en un post it, después se colocó en una mano naranja grande en forma de collage, posteriormente se les tomó una foto con accesorios naranjas a favor de la campaña y después pasaban a una tomola donde sacaban un boletito con un premio, como galletas, llaveros o chocolates.

El día lunes 25 de noviembre participaron mas de 100 personas, pero cada 25 de cada mes nos acompañaban a la foto conmemorativa mas de 30 personas, que nos ayudaban a realizar un collage que se sube a nuestras redes sociales e institucionales.



Fotografías del personal del INCMNSZ

Invitación para apoyar

Última fecha de venta del 2019 en el Voluntariado

Violeta Arciniega Fuentes

Como cada año, el Voluntariado del Instituto hace una cordial invitación a toda la comunidad institucional, para que continúen apoyando a los pacientes de escasos recursos, a través de la adquisición de artículos de la tienda del Voluntariado.

Esta es una oportunidad para concluir el año con solidaridad hacia quien lo requiere.

De igual forma, el Voluntariado del Instituto agradece al personal, pacientes y sus familiares y a todos aquellos que de una u otra forma han contribuido con los objetivos asistenciales del Voluntariado, para favorecer que los pacientes se apeguen a sus tratamientos y no los abandonen por falta de recursos.

Fecha	Horario
Martes 10 de diciembre	10:30 am a 1:00 pm



Aviso: el próximo martes 7 de enero del 2020 se regresa a los días y horarios habituales.

Tradiciones mexicanas

Día de Muertos

Segunda y última parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Cuando los conquistadores españoles llegaron a América en el siglo XV, ellos estuvieron aterrados por las prácticas paganas de los indígenas, y en un intento de convertir a los nativos americanos al catolicismo, movieron el festival hacia fechas en el inicio de noviembre para que coincidieran con las festividades católicas del Día de todos los Santos y Todas las Almas.

El elemento más representativo de la festividad de Día de Muertos en México son los altares con sus ofrendas, una representación de nuestra visión sobre la muerte, llena de alegorías y de significados. En los lugares donde la tradición está más arraigada, los altares comienzan a tomar forma el 28 de octubre y llegan a su máximo esplendor el día 2 de noviembre. Es común, que el primer día se prenda una veladora y se coloque una flor blanca; al siguiente día se añade otra veladora y se ofrenda un vaso de agua. Para el día 30, se enciende una nueva veladora, se coloca otro vaso de agua y se pone un pan blanco; el día siguiente se coloca la fruta de temporada (mandarina, guayaba, naranja, manzana, tejocote). Para el primero de noviembre, se pone la comida dulce, el chocolate, la calabaza en tacha, y las flores. El día mayor, se coloca la comida preferida de los difuntos, el tequila, el mezcal y la cerveza. El elemento que no falta en ninguno de estos días es el copal encendido.

Tradicionalmente los altares tienen niveles, y dependiendo de las costumbres familiares se usan dos, tres o siete niveles. Los altares de dos niveles, los más comunes hoy en día, representan la división del cielo y de la tierra; los de tres niveles representan el cielo, la tierra y el inframundo, aunque también se les pueden referir como los elementos de la Santísima Trinidad.



Fuente de la imagen: <https://www.muyinteresante.com.mx/junior/altar-de-muertos-que-elementos-debe-llevar/>

Fundadores de especialidades

Dr. Bruno Estañol Vidal

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1969 Obtiene el título de Médico-Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- 1971-1973 Especialidad de Neurología Clínica en la Universidad Thomas Jefferson en Filadelfia, Pennsylvania, E.U.A.
- 1973-1975 Especialidad y Fellow de Neurología Clínica, Hospital John Hopkins en Baltimore, Maryland, E.U.A.
- 1975 Autor de 250 trabajos de investigación y de 20 libros.
- 1976 Certificado por el Consejo Mexicano de Neurología.
- 1976 Certificado por el American Board of Neurology and Psychiatry, E.U.A.
- 1981 Miembro titular de la Academia Mexicana de Medicina.
- 1985 Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI).
- 1997 Certificado por el Consejo Mexicano de Neurofisiología Clínica.
- 1997 Coordinador del Laboratorio de Neurofisiología Clínica en el INCMNSZ.



Medirlos y disminuirlos es fácil

Los Instintos

Dirección de Administración

Todos los días nos enfrentamos con un sin número de decisiones de las que regularmente no conocemos las consecuencias, pues generalmente, estas ocurren sin un análisis previo, es decir son decisiones inmediatas y simples, entonces ¿si no pensamos antes de lograrlas, que es lo que motiva su ejecución?. La respuesta podría ser el instinto, pues es este elemento al que le atribuimos la motivación simple y orgánica para tomar determinaciones rápidas y sin análisis robustos que nos permitan conocer las consecuencias.

Así y con la intención de clarificar a lo que nos referimos podemos decir que el instinto es una disposición psicofísica innata, heredada, que incita al sujeto a actuar de una determinada forma frente a un estímulo o un objeto, en ese orden es posible decir que no podemos evadirlo, sea para cuestiones básicas y complejas, sin embargo se puede controlar o moderar.

La moderación a la que me refiero es básicamente un análisis previo de la situación a la que nos enfrentamos pues esto permitirá conocer sus consecuencias, riesgos y beneficios entre otras, entonces para hacer simple la comprensión de esto a lo que nos referimos, se plasma lo siguiente:

Jean Lucca después de un día de trabajo en el que no se siente incómodo, sale en su vehículo automotor, se le atraviesa un auto y le impide el paso, Jean Lucca reacciona instintivamente y mal por el enojo del trabajo, entonces persigue ese auto que le impidió el paso hasta lograr que ambos autos se detengan, entonces Jean Lucca y el otro conductor bajan del auto por el enojo de ambos e inician una pelea por algo tan simple.

En este ejemplo es evidente que ninguno de los involucrados realizó un análisis de la situación a la que se enfrentaban, y por lo tanto no pudieron advertir los inconvenientes que pudieran generarse con sus reacciones instintiva solo actuaron y ya.

Basado en lo anterior es posible advertir que algunas de nuestras decisiones deben de dejar de ser instintivas y convertirse en más concienzudas, pues esto permitirá limitar excesos o defectos, entonces nuestra propuesta es analizar nuestras decisiones.

Mide y disminuye tus instintitos es fácil

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales/ Pas. Lic. Marisol Ortiz Rodríguez/Gael Alberto López Martínez

1. Moros Adrian, Los seres humanos tenemos instintos, Sitio Web: <https://afcarmedia.com/2018/05/04/los-seres-humanos-tenemos>

Prevención de riesgos de caídas

Las caídas no pueden evitarse, pero si el riesgo de sufrirlas

Primera parte

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



Las caídas son uno de los riesgos que tienen los pacientes durante su estancia hospitalaria. Al presentarse, podrían afectar la calidad de vida de las personas y provocar un aumento en la dependencia y necesidad de ayuda. En el Instituto estamos trabajando para mejorar la calidad en la atención y seguridad de nuestros pacientes; por ello, es necesario que usted conozca las medidas en las que puede contribuir para reducir el riesgo de caídas.

¿Qué es una caída?

Caída se define como la consecuencia de un evento que lanza a la persona al piso contra su voluntad, esta suele ser repentina e insospechada.

¿Qué puede causar una caída?

- Disminución de la visión.
- Alteraciones de la marcha y el equilibrio.
- Debilidad muscular.
- Utilizar calzado inadecuado.
- Efectos secundarios de medicamentos.
- Desorden o confusión mental.

También las personas hospitalizadas pueden sufrir alguna caída. Algunos factores de riesgo son:

- Altura de la cama, ausencia de frenos y barandales.
- Ausencia de timbres.
- Pisos mojados.
- Poca iluminación.
- Tripiés.
- Habitación desordenada.
- Ausencia de familiar o cuidador, entre otras.

Requesón

El requesón es una importante fuente proteica de alto valor biológico y contiene todos los aminoácidos esenciales. Su contenido graso es menor que el de la mayoría de los quesos. Es fuente de fósforo, niacina, riboflavina y vitamina B12. El contenido en sodio es más moderado que el de otros quesos. (EFSA, 2010).

El requesón no es un queso, sino un lácteo obtenido a partir del suero de la leche. Se obtiene mediante la fermentación del suero sobrante de la elaboración de los quesos.

Este suero se fermenta gracias a la acción de unas bacterias lácticas denominadas lactobacillus. Después de su fermentación, el suero se calienta a 90° C para que sus proteínas precipiten y formen una masa mantecosa, de consistencia blanda y color blanco que es el requesón.

Se utiliza con frecuencia en platos fríos, calientes, dulces o salados. Se pueden preparar en tostadas con requesón y mermelada o miel en el desayuno. Se puede incluir en diversas ensaladas o utilizarlo como ingrediente de un plato de pasta o de verduras.

Fuente: <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/requeson.pdf>



Información proporcionada por: Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes CAIPaDi

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Tiramisú



Etiqueta nutrimental

Información por 1 porción

Contenido energético	224 calorías
Total de carbohidratos	15 gramos
Total de proteína	16.6 gramos
Total de grasa	10.8 gramos

Ingredientes:

5 piezas	de galletas tipo María
1/2 taza	de café sin azúcar (cargado al gusto)
1 cucharadita	de cocoa en polvo para decorar

Modo de preparación base de galleta:

Sumergir la galleta en el café.

Modo de preparación para la crema:

Mezclar el requesón, la vainilla y el sustituto de azúcar y licuar hasta lograr una consistencia cremosa. Refrigerar la mezcla durante 10 minutos.

Modo de Preparación:

Colocar la galleta con café dentro de un molde de 175 ml, posteriormente colocar una capa de crema sobre la galleta. Repita este proceso hasta casi llenar el molde. Espolvorear la cocoa al momento de servir para decorar.

Amor, amistad y soledad

El Principito

Antoine de Saint-Exupéry

Lic. María Concepción Nolásco Miguel

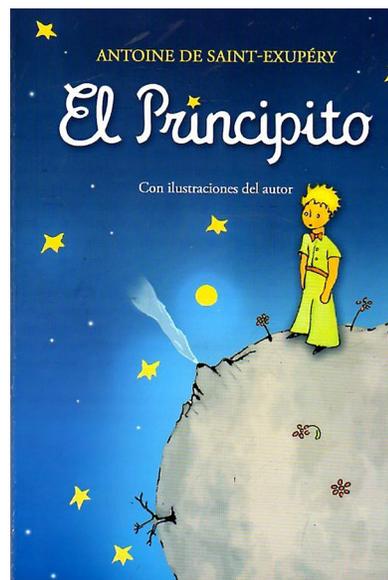
Novelista y aviador francés, Antoine de Saint-Exupéry (Lyon, 1900 - mar Tirreno, 1944), es recordado por una de las novelas cortas más difundidas, vendidas y leídas en el mundo desde su publicación en 1943. *El Principito* toca temas como amor, la amistad, la soledad, las pérdidas y el sentido de la vida.

Saint-Exupéry trabajó para la sociedad Aeropostale francesa, tanto en Europa como en las colonias africanas. Durante esta época escribe diversos cuentos y novelas, como: *El aviador* (1926) y *Correo del Sur* (1928). En 1939 obtuvo el Grand Prix de la Academia Francesa por su obra *Tierra de hombres*.

El 31 de julio de 1944, Saint-Exupéry, despegó para realizar su última misión, porque el avión y su cuerpo jamás se encontraron sobre tierra, quizá viajó rumbo a su ilusión, a su fantasía, a encontrarse en el asteroide B612 con su querido Principito.

El Principito fue una feliz coincidencia. Alrededor de este "cuento para niños", existe una gran anécdota: según gente allegada a él, siempre andaba dibujando niños por todas partes, hasta que cierto día su editor le preguntó: ¿qué dibuja?, la respuesta fue sencilla... "poca cosa, es el niño que llevo siempre en el corazón".

El editor respondió aprovechando la ocasión: "¿por qué no escribe la historia de ese chico, para un libro de niños?", así nació *El Principito*. Saint-Exupéry, siempre fiel a su obra, nos retrata recuerdos de su niñez, de cuando era enteramente feliz y puro.



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

1. ¿Qué es un neonato?
2. ¿Cuándo se pisó por primera vez la luna?
3. ¿Qué es la ONU?
4. ¿Cuándo se promulgó la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos?
5. ¿Qué período tiene el invierno en el hemisferio norte?

1. Neonato es un bebé que tiene 28 días o menos desde su nacimiento, bien sea por parto o por cesárea. Este período representa la etapa más corta de la vida.
2. La primera vez que se pisó la luna fue el 20 de julio de 1969 en la misión espacial "Apolo 11", tripulada por Neil A. Armstrong y Edwin E. Aldrin Jr. de los Estados Unidos.
3. La ONU es la mayor organización internacional existente. Se creó para mantener la paz y la seguridad internacionales, promover la amistad entre todas las naciones y apoyar el progreso social, la mejora del nivel de vida y los derechos humanos.
4. La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se promulgó el 5 de febrero de 1917.
5. En el hemisferio norte inicia con el solsticio de invierno, el 22 de diciembre y termina con el equinoccio de la primavera, el 21 de marzo.

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.

28 de noviembre, Día Nacional de las personas con debilidad auditiva

Derribar barreras que impiden la inclusión

Se celebra el 28 de noviembre, con motivo de la fundación en 1867; de la primera escuela para personas sordas en México, que en ese tiempo llevó el nombre de Escuela Nacional de Sordomudos. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México viven aproximadamente 693 mil personas sordas (2010), por lo que esta conmemoración tiene la finalidad de sensibilizar a la población en general, sobre la necesidad de eliminar las barreras que impiden incluirlas en todos los ámbitos sociales para que puedan ejercer libremente sus derechos humanos

Fuente: <https://cdhcm.org.mx/2016/11/urge-sensibilizar-a-la-poblacion->

29 de noviembre, Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata

Principal causa de muerte por cáncer en México: SS

En México, el cáncer de próstata es la principal causa de muerte por tumores malignos en hombres, aunque durante sus primeras etapas no presentan ninguna sintomatología. La edad promedio en la que se diagnostica es alrededor de los 67 años, y aunque en muy pocas ocasiones se presenta antes de los 40, es importante realizarse chequeos periódicos una vez cumplida esta edad.

Fuente: <https://laverdadnoticias.com/estiloyvida/Dia-Mundial-de-la-Lucha-Contra-el->

30 de noviembre, Día Internacional de la Lucha contra los TCA

Una de cada cinco jóvenes en riesgo de desarrollarlos

Con motivo del Día Internacional de la lucha contra los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), la Secretaría de Salud expresó que son trastornos que se caracterizan por un miedo fóbico a engordar o a ganar peso y que presenta graves alteraciones en los hábitos de ingesta y/o métodos para compensarla (purgas). Estos patrones resultan dañinos para la salud, llegando incluso en muchos casos a provocar la muerte del paciente (5-10%). Uno de cada cinco jóvenes está en riesgo de padecer TCA y estos trastornos se han convertido en la 3ª enfermedad crónica más frecuente entre los jóvenes.

Fuente: <http://www.fen.org.es/blog/dia-internacional-de-la-lucha-contra-trastornos->

Atención y servicio de excelencia

Reconocimiento al personal de cajas de la UPA

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

INSTITUTO DE NUTRICIÓN
CAJEROS DE LA UPA

Soy paciente del Instituto desde el año de 1990 y con agrado les puedo decir que he sido atendido muy bien desde que me aceptaron después de ir a una consulta de preconsulta y mandarme a cardiología. Sin embargo, hace unos años, los cajeros no eran muy amables que digamos, últimamente sí.

La semana pasada fui a consulta a la UPA y pese a que pague con mucho cambio porque "rompí el cochinito" para pagar mi consulta, ya que no tengo mucho dinero, la señorita que está en la mañana en la caja 1, me ayudó a contar y con mucha paciencia recibió mi pago. De hecho, la felicito por honrada, pues le había dado 20 pesos de más y me los regresó.

Ojala que toda la gente fuera así de amable.

Gracias por ser como son y sigan siendo así.

María Elia

Carta original



Cajas ubicadas en la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)

Comprometido con la enseñanza

Visita académica

Enf. Int. Karol del Rosario Poot Pérez

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Enf. Karol del Rosario Poot Pérez

Durante el mes de noviembre, el INCMNSZ recibió la visita académica de las enfermeras Karol del Rosario Poot Pérez y Silvia Beatriz Moo Mijangos del Hospital de Alta Especialidad de la Península de Yucatán, quienes vinieron a realizar una rotación en trasplantes.

En entrevista, la Enf. Karol del Rosario Poot Pérez, especialista en Cuidados Intensivos, expresó que fue una experiencia única, en la que tuvo la oportunidad de ampliar sus conocimientos en trasplante de riñón y hepático, ya que estuvo presente en todo el proceso. Para ella lo más valioso que aprendió fue valorar la importancia de tratar al paciente con humanismo y eso es un plus en su aprendizaje que se llevó del Instituto.

Desde su llegada sintió la calidez del personal que conforma el Instituto. Después, ya estando en el Instituto y al ser presentada con todo el equipo de trasplantes, el humanismo y respeto por todo el equipo de trabajo y el paciente la impresionó y la hizo sentirse como en casa. Otro punto que destacó y que le impresionó en gran medida, fue el vínculo que se crea en el INCMNSZ entre los pacientes y sus familiares con el personal involucrado en el trasplante.

Este Instituto escuela, agregó, además de fortalecer conocimientos en todo lo que es lo cognitivo, los procedimientos y lo científico; hace un cambio de actitud y emocional en quienes asisten a él para aprender. Permite que haya un reencuentro con el sentido asistencial de la enfermería.

Para concluir, agradeció al personal del Instituto por aceptarlas, por ser los profesionales que son y están demostrando ser. Así mismo, les deseó que sigan siendo ese centro de referencia que son y que no pierdan ese valor humano que tienen.

Pero sobre todo, que no pierdan esa capacidad de enseñar sin temor, ya que desgraciadamente, aseveró, en área de la salud, se piensa que lo que yo sé es mío y si tú no sabes, pues apréndelo, pero en el INCMNSZ, no es así; hay ese compromiso de formar, de enseñar y de trabajar en pro del paciente.

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

Nosotros, nuestra comunidad y el medio ambiente

La Dimensión Ambiental del Bienestar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Fuente: <https://encolombia.com/medio-ambiente/interes-a/educar-valores-ecologicos-cuidar-medio-ambiente/>

Como se ha publicado durante el 2019; el Bienestar está conformado por seis dimensiones: ambiental, social, laboral, física, intelectual y emocional. En esta ocasión, revisaremos la dimensión del bienestar ambiental, que significa llevar un estilo de vida que valore la relación entre nosotros, nuestra comunidad y el medio ambiente. Todos los seres humanos, sin excepción alguna, tenemos la responsabilidad de vivir en armonía con la tierra, reconocer nuestro impacto en su medio ambiente y promover prácticas que sostengan sus preciados recursos.

Algunas acciones que fomentan el bienestar ambiental son:

- Reciclar.
- Andar en bicicleta o caminar cuando se pueda.
- Usar bolsas y botellas reutilizables.
- Ahorrar el agua.
- Apagar las luces y las computadoras cuando no se usen.
- Desenchufar aparatos electrodomésticos y de oficina.
- Donar ropa en buen estado.

Algunos beneficios potenciales:

- Reducir tu huella de daños al medio ambiente.
- Realizar pequeños cambios que se sumen a los grandes cambios en favor de la preservación del medio ambiente.
- Ahorrar dinero.

Fuente. <https://wellness.huhs.harvard.edu/environmental>



FONDO DE AHORRO CAPITALIZABLE DE LOS TRABAJADORES AL SERVICIO DEL ESTADO

INSCRIPCIONES AL FONAC

Ciclo 31 ° Extraordinario
(16 de Enero 2020 al 15 de Julio 2020)

¿CUÁNDO?

Del 02 al 27 de diciembre 2019
09:00 – 14:00 Hrs.

¿DÓNDE?

SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

Con el Lic. Gerardo Ramírez Arellano
y/o La C. Ofelia Salmerón González
ext. 2979

REQUISITOS PARA INSCRIBIRSE

- LLENAR FORMATO DE INSCRIPCIÓN
- SER TRABAJADOR DE BASE E INTERINO,
(EL PERSONAL INTERINO DEBERÁ CONTAR CON UNA
ANTIGÜEDAD MAYOR A 1 AÑO)
- SOLAMENTE PARA PERSONAL
NO INSCRITO EN EL CICLO 31°

Los valores son importantes

Bienestar es armonía

Lic. Carmen Amescua

Para vivir en armonía es necesario tomar en cuenta el tipo de valores con los que nos sentimos identificados y que a su vez nos permiten relacionarnos con el mundo, pensando y sintiendo que actuamos de forma adecuada. Cuando tenemos la posibilidad de operar de acuerdo con estos, nuestro BIENESTAR aumenta y la armonía se manifiesta.

Los valores varían dependiendo de cada persona. En algunos casos es la libertad, en otros el respeto, la justicia, el servicio al prójimo etc. De manera consciente o inconsciente nos movemos por el mundo y vamos tomando decisiones de acuerdo con estos valores.

¿Cómo podemos relacionarnos en armonía como sociedad si no compartimos los valores fundamentales?

Para lograrlo es necesario crear espacios de comunicación en donde podamos conocer las opiniones del otro sin necesidad de juzgarlas, entonces podemos preguntarnos si existe algo de lo que el otro ha dicho que compartamos, algo que consideremos que puede favorecer la relación y que nos pueda ayudar a aumentar nuestro BIENESTAR para vivir en armonía.



Fuente: <https://www.google.com.mx/search?q=vivir+en+armon%C3%ADa&source>

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico-Degenerativas no Transmisibles por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y en Inmunología Avanzada y Nutrición por el INCMNSZ. Cuenta también con una licenciatura en lengua y literaturas hispánicas que ha utilizado para colaborar en distintos medios por más de 25 años creando estrategias de comunicación personal, dando talleres y conferencias y promoviendo temas de nutrición, salud y bienestar. Actualmente es vocera y coordinadora del programa de Bienestar del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y participa como especialista en el programa Vida y Salud TV transmitido en Estados Unidos.

BIENESTAR



VIVIR EN ARMONÍA



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**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

www.incmnsz.mx