



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 03

15 de febrero 2020

Informe de gestión 2019, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Una historia en Bioquímica;
Angelina Muñiz -Huberman



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz durante el informe de su gestión en el año 2019



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 625

15 febrero 2020

CONTENIDO

| | | | |
|--|----|--|----|
| EDITORIAL | 1 | COLABORADORES INCMNSZ | 14 |
| SER INCMNSZ | 2 | • Asociación Ale, Donación de Órganos | |
| • Unidad de Bioquímica 63 años de su fundación | | VIDA LABORAL | 15 |
| PARA CONCERNOS | 4 | • Sensibilización del personal: conocer sus necesidades | |
| • Informe de gestión 2019 Dr. David Kershenobich Stalnikowitz | | BIENESTAR | 16 |
| ENTÉRATE | 6 | • Soy lo que como | |
| • VII Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología | | LA CULTURA DEL BIEN COMER | 17 |
| • XIII Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco" | | • Chaya | |
| CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA | 8 | • Crepas de chaya | |
| • ¿Cómo enfrentar errores en seguridad del paciente? | | SABÍAS QUE | 18 |
| CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL | 9 | • Efemérides de la salud | |
| • Fortalezcámonos: como formar nuevos hábitos | | TU SALUD | 19 |
| NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL | 10 | • Nuevo Coronavirus SARS-CoV-2 | |
| • Brigadas Internas en el INCMNSZ | | ESPACIO DE LECTOR | 20 |
| COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN | 11 | • Una historia de amor en el INCMNSZ | |
| • Vinculación | | TU HISTORIA CON EL INSTITUTO | 21 |
| CONOCIENDO A | 12 | • Mágica llegada | |
| • Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas | | ESPACIO DE LECTURA | 22 |
| VIDA INSTITUCIONAL | 13 | • Diario de una buena vecina Doris Lessing | |
| • Manuel García Álvarez | | HABLEMOS DE | 23 |
| | | • Herramientas para la prevención primaria de enfermedades | |
| | | CAMPAÑA INSTITUCIONAL | 24 |
| | | • Pensamiento y acción sin límites del tiempo ni de esfuerzo | |

Como cada año, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, dió a conocer el **Informe de Gestión 2019**. En la sección **Para Conocernos**, se informa al respecto.

En el marco de la conmemoración del **63 aniversario de la Unidad de Bioquímica**, en la sección **Ser INCMNSZ**, se exponen algunos pormenores de la celebración de dicho evento institucional.

Dos acontecimientos de relevancia académica que se han consolidado como una tradición, tuvieron lugar en el INCMNSZ: el **VII Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología** y el **XIII Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco"**, en la sección **Entérate**, se da cuenta de ello.

La **Asociación Ale, Donación de Órganos** es una de las organizaciones que trabajan con el INCMNSZ para favorecer la atención de pacientes con la necesidad de recibir un órgano para trasplante. En la sección **Colaboradores INCMNSZ**, se presenta un panorama de esta asociación.

Los doctores José Sifuentes Osornio, Arturo Galindo Fraga y Eric Ochoa Hein, dan a conocer algunos pormenores del **Coronavirus SARS-CoV-2**, en la sección **Tu Salud**.

En la sección **Sabías que**, se hace mención de algunas efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de febrero, tales como: 4 de febrero, **Día Mundial contra el Cáncer**; 10 de febrero, **Día Internacional de la Epilepsia** (2º. lunes); 14 de febrero, **Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas** y 15 de febrero, **Día Internacional del Cáncer Infantil**.

En la sección **Hablemos de**, se hace alusión a las **herramientas para la prevención primaria de enfermedades** que la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece para el cuidado y bienestar de la población.

El primer enunciado de la mística institucional: **Entrega de pensamiento y acción sin límites del tiempo ni de esfuerzo**, establecido por el Dr. Salvador Zubirán, es el tema en torno al cual se reflexiona en la sección **Campaña Institucional**.

La imaginación es la voz del atrevimiento.

(Henry Miller)

Proporcionado por Víctor Ruiz Esparza

Fuerza de voluntad y pasión por el descubrimiento

Unidad de Bioquímica

63 años de su fundación

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Alberto Huberman, investigador en Ciencias Médicas de la Unidad de Bioquímica del INCMNSZ

Como se informó en la edición anterior, el 23 de enero se llevó a cabo la Sesión Cultural en honor a la Unidad de Bioquímica que conmemoró su 63 aniversario. Evento en el que algunos integrantes de la misma expresaron su sentir al respecto.

El Dr. Alberto Huberman, ex jefe de la Unidad y destacado investigador de la misma, señaló que la celebración era más bien un homenaje para el Dr. Guillermo Soberón Acevedo, ya que él es el fundador de la Unidad. Afirmó que tuvo la intuición, la voluntad y el empuje para convencer al maestro Zubirán de la necesidad de que hubiera una Unidad de Bioquímica en el Instituto y después, para echarla a andar.

Narró que su intención inicial era ser clínico, estudiar medicina interna y dedicarse a la investigación clínica, pero la vida lo llevó por otro camino.

Recordó que hizo un estudio de investigación en la Unidad de Bioquímica y una vez terminado, se lo presentó al Dr. Soberón, quien le propuso que hiciera el doctorado de bioquímica, pero la respuesta del Dr. Huberman fue: la bioquímica es muy difícil. El Dr. Soberón le dijo: *si la bioquímica fuera fácil, esos que están ahora allá afuera (pasillo con muchos estudiantes) estarían aquí adentro*. Esto lo hizo pensar y como le gustan las cosas difíciles, decidió estudiarla.

El Dr. Huberman tuvo muchos alumnos, la mayoría de ellos estuvieron presentes en la conmemoración del 63 aniversario de la Unidad, entre ellos: Manuel Aguilar, Rebeca Franco, Carlos Aramburo, María Herrera, Estela Ruiz, José Pedraza, Gladys Corral, Greta Alfaro, Gloria Viscaino, Jesús Manuel Rodríguez, Victoria Valles, Irma Mitre y Carmita Pérez, entre otros. A todos ellos, no solo los consideraba como alumnos, sino como colaboradores.

Finalmente, expresó que está muy agradecido por haber estado muchos años al frente de la Unidad de Bioquímica. De igual forma, felicitó y expresó buenos deseos para el Dr. Soberón, a quien agradeció su presencia.

El Dr. Manuel Aguilar Ramírez, exalumno de la Unidad de Bioquímica y actualmente, investigador titular del Instituto de Neurociencias de la UNAM, expresó que ingresó al INCMNSZ a finales de 1984 y que estuvo por 13 años y medio (el 23 por ciento de su vida) en el Instituto.



Dr. Manuel Aguilar Ramírez, investigador titular del Instituto de Neurociencias de la UNAM

Agregó que llegó como pasante de la licenciatura de Químico Farmacéutico Biólogo de la Universidad Veracruzana en Jalapa. En ese momento, tenía interés en hacer una tesis experimental, enmarcada en química orgánica o bien, en bioquímica, y una amiga que trabajaba en el Instituto de Química de la UNAM, le recomendó que lo platicara con el Dr. Huberman, lo hizo y se quedó en la Unidad de Bioquímica del INCMNSZ.

Los trabajos de investigación que realizó en la Unidad de Bioquímica le permitieron publicar artículos y capítulos de libros que se presentaron en 24 congresos internacionales y 21 nacionales.

La Dra. Sandra Romero Córdova, ganadora de la Cátedra Salvador Zubirán expresó que ella visualizaba un gran futuro para la Unidad, formada por grandes investigadores y médicos. Y que hay individuos que tienen la suerte que la vida los ponga con personas que contribuyen en su crecimiento y experiencias de vida, y que al llegar a la Unidad de Bioquímica, se dio cuenta que ella era una de esas personas.

Fué así como comprendió que en su vida había un antes y un después a su entrada en la Unidad de Bioquímica, la cual ha representado para su labor científica la oportunidad de establecer de forma independiente sus líneas de investigación.

Esto ha comenzado a ser una realidad gracias al apoyo de sus compañeros, particularmente del Dr. Zentella, a quien agradeció y expresó su aprecio.

La Dra. Sandra Romero, agregó que la Unidad de Bioquímica continuará contribuyendo al conocimiento y a la formación de recursos que participarán en el mundo de la investigación, llegará la madurez científica de los investigadores jóvenes, se fortalecerá el intercambio de experiencias en la comunidad de la Unidad de Bioquímica que impactarán positivamente en la forma en que se entienden las enfermedades y como son tratadas. Predijo una Unidad de Bioquímica más consolidada; agrupando la bioquímica, la biología funcional, la genómica y la medicina personalizada, enriqueciendo todo este cúmulo de conocimientos con la valiosa experiencia de cada uno de los miembros de la misma.

Para concluir el acto, la escritora Angelina Muñiz-Huberman, esposa del Dr. Alberto Huberman, leyó una emotiva carta escrita especialmente para el 63 aniversario de la Unidad de Bioquímica del Instituto, intitulada: *Una historia de amor en el INCMNSZ*. En las secciones *Espacio del lector* y *Tu Historia con el Instituto*, de esta edición, se publica.



Dra. Sandra Romero Córdova, investigadora en Ciencias Médicas de la Unidad de Bioquímica del INCMNSZ

Logros y áreas de oportunidad

Informe de gestión 2019

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

El pasado 10 de enero, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, dio a conocer a la comunidad institucional su informe de gestión 2019. El evento se llevó a cabo en el auditorio principal del Instituto, en el que mencionó algunos de los logros alcanzados durante el 2019.

Señaló que los dos primeros logros que se alcanzaron fueron: la disminución de infecciones asociadas a dispositivos intravasculares y la aplicación de la vacuna contra influenza; se vacunaron a 3,514 trabajadores, 4,043 pacientes y 5,196 familiares de éstos.

En cuanto al servicio de fármaco vigilancia, añadió que el 90% de las reacciones con medicamento se reportaron a la Comisión Federal para la Prevención de Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), de las cuales, el 24% se consideraron como serias. Explicó que los grupos farmacológicos que más produjeron reacciones fueron los antibióticos. En la actualidad, agregó que se trabaja en un concepto de farmacia hospitalaria que permita formar recursos humanos de calidad para reproducirlo en centros de atención de salud. Lo que incrementará la seguridad del paciente a través de establecer procesos que faciliten el uso racional de los medicamentos, y que se está trabajando con la Facultad de Química de la UNAM, campus Acatlán, en un plan de estudios para la formación de personal en farmacia hospitalaria.

En el Departamento de Urgencias y Atención Institucional Continua, se incrementó el personal auxiliar administrativo, se dio capacitación a residentes en medicina interna y urgencias, se mejoraron los tiempos de atención y el control de infecciones, y por segundo año consecutivo, la distinción del Premio Juan Rull, se otorgó a un integrante de dicho Departamento. Destacó que ha habido una disminución en el número de quejas y han aumentado las felicitaciones y las evaluaciones de satisfacción y se hicieron 3 publicaciones.

En cuanto al Centro de Atención Integral al Paciente Diabético (CAIPaDi), señaló que en su página web se han publicado 12 boletines y material didáctico, se llevó a cabo el cuarto evento por el Día Mundial de la Diabetes, y el modelo de atención ha tenido 15 réplicas y se han publicado 4 trabajos.

Respecto al Departamento de Patología, dijo que se realizó el Primer Curso Taller de Conceptos Actuales en Patología Quirúrgica, mientras que en el Departamento de Radiología, 16 residentes asistieron al Congreso de la Sociedad Norteamericana de Radiología en Chicago, Illinois. De igual forma, agregó, que en el Departamento de Medicina Nuclear se aumentó el 12% de número de estudios y se obtuvo un reconocimiento a nivel nacional en investigación de radiofármacos utilizados para la localización de procesos infecciosos, otorgado por la Federación Mexicana de Medicina Nuclear e Imagen Molecular.

El Laboratorio Central obtuvo un certificado de trazabilidad y un programa de armonización de hemoglobina glicosilada otorgado por la Universidad de Missouri. En Terapia Intensiva y Clínica del Dolor se hicieron cursos con la participación de 1,400 alumnos. Se llevó a cabo el V Curso de Avances en Medicina Interna, tuvo invitados distinguidos, hubo 390 inscritos y lo más importante, es que hubo 33,000 conexiones vía streaming.

Agregó que en la Subdirección de Servicios Paramédicos se dieron 4,208 consultas de primera vez y 268,004 consultas subsecuentes, lo que significó un incremento de 3.5% respecto al 2018, se ha impulsado la consulta vía Internet, tanto en resultados de laboratorio como los itinerarios de citas.

En el Departamento de Estadística y Archivo Clínico, se revisaron 44,625 expedientes clínicos, se facilitaron más de 335,000 expedientes clínicos para Consulta Externa y 42,125 a Urgencias, se codificaron 113,266 diagnósticos y procedimientos mayores. Se atendieron 357 solicitudes de búsquedas de diagnóstico para tesis e investigaciones y se atendieron 506 solicitudes de información para la Unidad de Transparencia.

En Trabajo Social, se está desarrollando una nueva reglamentación interna del Instituto que tiene que ver con el ingreso de los pacientes. Próximamente se pondrá en operación el consentimiento firmado para hospitalización.

Agregó que se está trabajando en la creación de un Laboratorio de Histocompatibilidad en el Departamento de Trasplantes. En la Dirección de Cirugía, explicó que, se hace cirugía de alta especialidad de oncología (537), endocrinología (454), colon (416), hepato-pancreato-biliar (368), uro-oncología (316) y trasplantes (106). De estas últimas: 49 trasplantes de hígado y 57 de riñón, de las cuales, 27 fueron de donador vivo y 30 de donador cadavérico. Así mismo, destacó que 20 de los cirujanos del Instituto son investigadores nacionales.

Medicina interna, indispensable en la anestesiología

VII Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



De izquierda a derecha: Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz y Dr. Víctor Manuel Acosta Nava

Del 30 de enero al 1 de febrero del 2020 tuvo lugar el VII Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología en el auditorio principal del INCMNSZ. Al acto inaugural asistieron los doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza, José Sifuentes Osornio, Director de Medicina y Víctor Manuel Acosta Nava, Jefe del Departamento de Anestesiología, todos del Instituto.

El Dr. Kershenobich destacó que el hecho de que ya sea la séptima ocasión en la que se realiza el curso, muestra la importancia y constancia que se ha tenido para llevarlo a cabo, por lo que agradeció a organizadores, asistentes y profesores invitados por su participación.

El Instituto tiene como dos de sus principales funciones: realizar medicina interna y cirugía de alta especialidad, en las que está presente la anestesiología que requiere de conceptos de medicina interna, agregó. Señaló que los anestesiólogos están en todos los servicios del hospital, aunque podría pensarse que solo están en el área de cirugía, en realidad están en urgencias y en terapia intensiva.

Aseveró que es necesario tener en cuenta que instituciones como el INCMNSZ, en las que se hace medicina de alta especialidad; el papel de los anestesiólogos se vuelve muy importante, y aunque debe interesar la atención primaria, también la medicina de alta especialidad es muy importante. Pero no solamente por el uso de avances tecnológicos, sino por aspectos fisiológicos que en la práctica clínica encuentra una de sus mejores explicaciones en la anestesia.

Por su parte, el Dr. Víctor Manuel Acosta Nava, destacó que a lo largo de siete años se ha llevado a cabo el curso y agradeció a todos los organizadores y asistentes al mismo, en especial a la Dra. Delia Borunda Nava, Jefa del Centro de Desarrollo de Destrezas Médicas (CEDDEM) por su labor al organizar el curso año con año.

30 años de vínculo: INCMNSZ-Universidad de Alabama

XIII Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco"

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Del 4 al 8 de febrero del presente año, tuvo lugar en el INCMNSZ, el XIII Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco". La inauguración estuvo a cargo de los doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía y Heriberto Medina Franco, cirujano oncólogo, todos, del INCMNSZ.

El Dr. Mercado destacó la satisfacción que le dio presentar dos conferencias magistrales que ya son una tradición en el curso: Dr. Héctor Orozco y Dr. Manuel Campuzano, así mismo recordó a un gran cirujano del Instituto recién fallecido, al Dr. Carlos Fernández del Castillo, reconocido como un cirujano comprometido con la institución con valores éticos extraordinarios y gran amigo de los residentes, aseguró.

El Dr. Heriberto Medina Franco, señaló que era un privilegio hablar de 30 años de vinculación entre la Universidad de Alabama y el INCMNSZ, en la que se ha llevado una relación académica muy fructífera, específicamente, con la Dirección de Cirugía del Instituto y el Hospital de la Universidad de Alabama, Birmingham.

Dicha relación, comenzó en 1999 y todo el tiempo se ha mantenido gracias a la amistad y a personajes como el Dr. Joaquín Aldrete de la Universidad de Alabama y el Dr. Héctor Orozco Zepeda y posteriormente, con el Dr. John Alan Vande Waa y con el actual Director de Cirugía del Instituto, el Dr. Miguel Ángel Mercado.



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

Explicó que la Universidad de Alabama acoge durante dos meses a los jefes de residentes de último año de cirugía para que pasen dos meses en los quirófanos, observando cómo se hacen las cirugías en el primer mundo. Expresó que el primer médico residente en participar en dicha rotación fue el Dr. Miguel Herrera Hernández, adscrito al INCMNSZ, y que actualmente, el Dr. Emanuel Contreras se encuentra rotando allá.

Para concluir la inauguración, el Dr. David Kershenobich entregó un reconocimiento a Margarita Navarrete Guerrero, Jefa del Servicio de Quirófano, por su incansable y comprometida labor de 45 años en el Instituto, a quien también le expresó su agradecimiento por haber sido un pilar de la Dirección de Cirugía y le deseo lo mejor ahora que comienza un nuevo ciclo de vida al jubilarse.

Respuesta no punitiva a errores

¿Cómo enfrentar errores en Seguridad del Paciente?

Segunda y última parte

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

Los errores que suceden dentro de la atención a la salud no son bien aceptados y mucho menos reconocidos dentro de nuestro ámbito. Esto es porque dentro de la rama de atención a la salud, la formación profesional, no enseña a que casi estamos exentos de cometer errores. El cometer un error dentro de la atención médica aún es considerado un acto que debe castigarse.

¿Cómo alcanzar una cultura de seguridad del paciente?

- Trabajar en un medio ambiente libre de culpa en el que los individuos sean capaces de informar errores o cuasi errores sin temor a ser castigados.
- Reconocer el alto riesgo de las actividades que se realizan debido a que la atención que se da es a seres humanos, por tanto es importante aceptar los errores que se cometen, pero sobre todo, APRENDER DE ELLOS.
- Mejorar la comunicación entre directivos y colaboradores de la organización; de tal manera que el servicio que se ofrece siempre sea desde un enfoque sistémico y en forma multidisciplinaria.



Cuatro principios básicos de la Cultura de Seguridad del Paciente

Hay 4 pasos sencillos que nos ayudan a disminuir los errores y mejorar la seguridad

1. Aceptar que nos equivocamos.
2. Aprender del error para no repetirlo.
3. Mantener una comunicación efectiva.
4. Considerar la cultura y la no punitividad como un imperativo ético.



Imágenes proporcionadas por Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y gestión: Capital Humano

Fortalezcámonos: como formar nuevos hábitos

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

En el contexto laboral podemos agrupar los hábitos en dos tipos: de energía y de atención. La primera categoría de inicio sirve para priorizar la materia prima, es decir a ti y tu rendimiento; entonces por ejemplo, desarrollar buenos hábitos de descanso, alimentación, ejercicio, reducción del estrés etc, te permiten lograr una mejor posición física y mental para desarrollar cualquier otro hábito.

El segundo tipo de hábitos, los de atención permiten crear valor a tu vida gestionando lo que lees, lo que consumes, porque es el precursor de los pensamientos, ideas creativas o innovadoras. Al mejorar tus hábitos de consumo o de atención, puedes mejorar tu producción de conocimiento.

Dentro de la gestión de los hábitos de atención, es necesario considerar no sólo a que o que nos conviene poner más atención, sino también que debemos cortar porque restan valor y no aportan a nuestros objetivos. Por ejemplo, hoy en día pasar mucho tiempo en las redes sociales, distrae potencialmente nuestra energía y tiempo en la generación de hábitos que si generan valor a nuestra vida y eliminar estos hábitos nocivos es realmente sencillo por ejemplo cuando la regla de no revisar aplicaciones sociales en horario laboral.

Ahora bien, una vez que definimos y analizamos los dos tipos hábitos que debemos priorizar para mejorar nuestro desempeño laboral, podemos hacer una revisión analógica de algunos hábitos de personas exitosas que todos podemos practicar:

1. Cuidan su salud física y mental.
2. Aprovechan el tiempo al máximo.
3. Visualizan sus resultados de forma positiva para convertirlos en éxito.
4. Dejan atrás lo que no suma potencial a su vida y al logro de sus objetivos.
5. Se crean objetivos factibles para mejorarlos día a día.
6. Toman riesgos, no ponen excusas.
7. Se retroalimentan constantemente aprendiendo de sus errores.
8. Son empáticos, pero también saben decir no.
9. Practican el autocontrol.



Fuente de imagen: <https://www.euroresidentes.com/estilo-de-vida/superacion-personal/category/ser-exitoso>

Imagen proporcionada por Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Especiales e Internas

Brigadas internas en el INCMNSZ

Primera parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/ Unidad Interna de Protección Civil

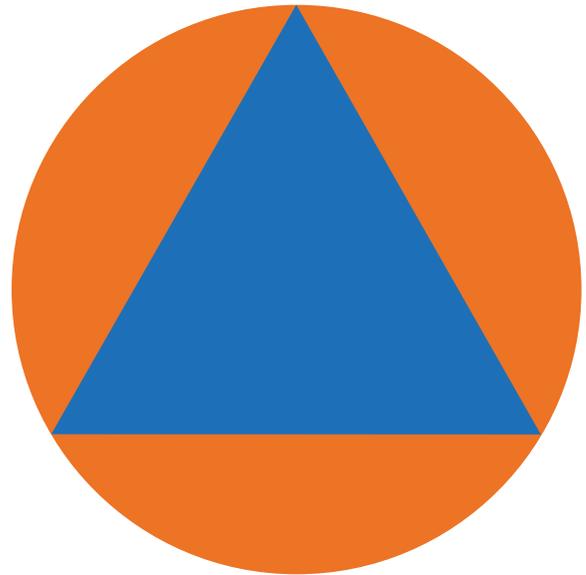
Nadie piensa y menos lo desea, que ocurra una situación que lo ponga en peligro. Sin embargo, los accidentes ocurren y desde una caída en las escaleras hasta un terremoto son eventos que se pueden presentar en cualquier momento.

¿Qué hacer cuando se presente un situación así?. La inmensa mayoría no sabemos bien a bien qué hacer o cómo reaccionar ante esto y tal vez es natural que no prestemos atención a la importancia de saber a quién pedir ayuda o al menos qué no debemos hacer para evitar empeorar la situación.

Aprender esto puede resultar para algunas personas pérdida de tiempo y tal vez así sea si nunca te ves involucrado en un problema. Pero, si por desgracia algo ocurre, lo que hayas aprendido, así sea lo más elemental, puede ser la diferencia para resultar lo menos afectado posible.

Para el caso de un escenario que afecte una sección o la totalidad del Instituto, es importante que quienes laboramos aquí sepamos cómo actuar. Para ello debemos conocer los procedimientos generales en caso de emergencia pero además, es indispensable contar con una organización básica que nos ayude a ser más efectivos en la solicitud de ayuda o de transmisión de información que permita recibir los apoyos internos y externos lo más rápidamente posible.

Es aquí donde resalta la contribución de quienes colaboran como Brigadistas. Como se ha descrito en otras ocasiones, en el Instituto hay dos tipos de brigadistas: los Brigadistas Especiales (BE) y los Brigadistas Internos (BI).



COMITÉ DE PROTECCIÓN CIVIL INCMNSZ

Particularmente los Brigadistas Internos tienen la enorme importancia de ser los primeros respondientes, es decir, quienes podrían detectar cualquier anomalía en su lugar de trabajo en el momento en que se presente y por lo tanto iniciar las acciones de evacuación, repliegue o contención que se requiera así como la comunicación con otras instancias para solicitar ayuda.

Sin embargo, y a pesar que se tiene un avance importante en cuanto al número de brigadistas internos, éste es insuficiente, por lo que es necesario integrar un mayor número de trabajadores en estas tareas.

Relación y dependencia

Vinculación

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

Luz María Aguilar Valenzuela

Vincular es relacionar fuertemente dos o más cosas o hacer que una dependa de otra.

Una de las actividades importantes e interesantes que se realiza en la Dirección de Comunicación Institucional y Social tiene que ver con vincular o hacer conexiones entre personas, situaciones, experiencias, ideas, momentos, o aprendizajes. Se trata de un proceso razonado e intuitivo, pensado y sentido. Es la acción de conectar puntos y en gran medida conectarse a los puntos de los demás.

Según la teoría de los puntos de Steve Jobs: "No puedes conectar los puntos mirando hacia adelante; solo puedes hacerlo mirando hacia atrás. Así que tienes que confiar en que los puntos se conectarán de alguna forma en el futuro". Es cuestión de tiempo y paciencia.

Muchas veces los puntos no conectan directamente, se requiere de cambiar de opinión, de compartir experiencias, de hacer las preguntas adecuadas, de crear eslabones, es decir, de hacer las conexiones necesarias que involucran la práctica y el conocimiento. Hacer redes y estructuras sólidas.

En términos de comunicación es un proceso de innovación y creatividad, de buscar los medios adecuados disponibles, enlazar no importando la distancia; es un asunto de combinar letras, colores, líneas, formas para expresar las ideas y obtener materiales o mensajes.



Red de distribución de cada Departamento dentro del INCMNSZ



CONOCIENDO MEJOR A LAS MÉDICAS Y A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ



Carlos Alberto Aguilar Salinas Director de Nutrición

Fecha de nacimiento: 16 de noviembre de 1961.

Estudios:

Especialidades en Medicina Interna y Endocrinología, Doctorado en Investigación Médica y estancia postdoctoral en *Washington University, Saint Louis, Missouri*.

¿Porqué decidió estudiar medicina?

Fue una decisión por instinto. Desde la adolescencia, sentí el deseo de ser médico. En la preparatoria, mi interés por los aspectos biológicos aumentó. Al adentrarme en el tema, surgió un gran interés por la investigación y por la posibilidad de asistir a los pacientes. La medicina estimula el desarrollo de múltiples potencialidades y es un reto continuo para ser una mejor persona.

¿Porqué se entrenó en el INCMNSZ?

Tuve contacto con el Instituto desde el primer año de la carrera de medicina mediante una colaboración que existía entre el Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la UNAM y algunos departamentos del Instituto. Me atrajo la posibilidad de combinar el trabajo clínico y la investigación, lo cual es práctica común en el Instituto. La excelencia de la enseñanza y la existencia de equipos multidisciplinarios fueron otros factores que estimularon mi interés para ingresar como residente.

¿Qué ha aprendido en el INCMNSZ?

Amen de los aspectos académicos, el Instituto nos enseña a privilegiar la atención de los pacientes y el trabajo en equipo sobre los intereses individuales. El Instituto es una escuela de vida, en donde sus integrantes nos dan lecciones cotidianas de superación, compromiso y solidaridad.

¿Qué hace en su tiempo libre?

Acudir a conciertos o al cine.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

De no haber sido médico, hubiese sido antropólogo. Algún día me dedicaré al estudio de las culturas mesoamericanas.

Estos datos son recabados de acuerdo al Aviso de Privacidad Integral de la Dirección de Comunicación Institucional y Social
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
10-2019

Hombres en el INCMNSZ

Manuel García Álvarez

Lic. Gabriela Rubello Marín

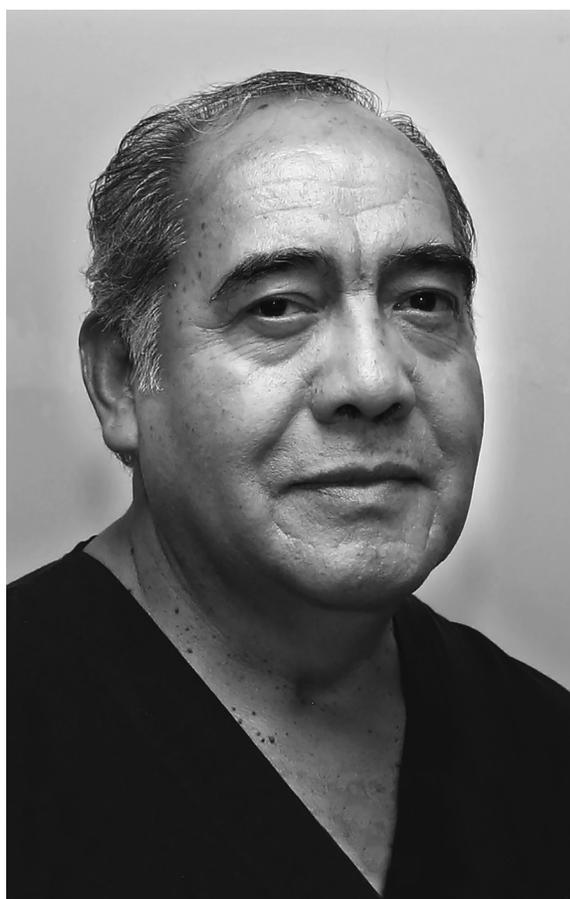
1954 Nace en El Oro, Estado de México.

1986 Departamento de Lavandería y Costura.

1990 Capacitación en corte y confección.

1997 Se definen tallas en la manufactura de batas para el personal médico: seis tallas para hombre y seis para mujer, lo que permite mejorar los tiempos de producción de éstas.

El área de costura produce alrededor de 1,500 piezas al mes: sábanas, frazadas, toallas, raquias, cortinas, almohadas, fundas de protección para equipos médicos, entre otras.



Extraordinaria experiencia y satisfacción

Asociación Ale, Donación de Órganos

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Una de las organizaciones que colabora con el INCMNSZ, es la Asociación Ale, fundada en octubre de 2004 por las familias Alverde Castro y Castro Careaga en Los Mochis, Sinaloa, tras la muerte de Ale, hijo de Luis Eduardo Alverde y Adriana Castro, y la extraordinaria experiencia y satisfacción, dentro del dolor, de haber donado sus órganos a otras personas y el consecuente despertar a la realidad de la donación de órganos en México.

La Asociación es un grupo de patronos y familias que trabajan con un alto nivel de vocación, convicción y compromiso, para intensificar en México la cultura de la donación de órganos y tejidos y la estructuración de mejores y más profesionales alternativas de servicios de apoyo para la recepción y trasplante de los mismos.

Su **Misión** es apoyar a personas en vulnerabilidad social a recuperar su calidad de vida a través del acceso a salud, siendo agentes de cambio en incidencia en Políticas Públicas, obteniendo las mejores alternativas de infraestructura material y humana para lograrlo. Su **Visión** es consolidar un México dentro de un marco jurídico moderno en materia de atención del paciente, que genere instituciones eficientes y efectivas para llevar a cabo las reformas necesarias que lo permitan.

El **Objetivo** de Asociación Ale, es fomentar la cultura de la donación de órganos y procurar los recursos materiales y humanos para llevar a cabo los trasplantes en lugares donde no se cuentan con los medios para ello.

La donación de órganos en México es un tema nuevo, está en proceso de aceptación cultural y Asociación ALE es una de las instituciones que apoya este proyecto para el servicio de la comunidad. En el proceso de donar órganos y tejidos existen varios aspectos: médicos, sociales, psicológicos, legales y otros más. Se unen estas disciplinas para un solo fin: salvar una vida.

Para mayor información puedes consultar la página: <https://asociacionale.org.mx/>

Trabajo en equipo, una oportunidad de mejora

Sensibilización del personal: conocer sus necesidades

Dirección de Administración

En esta ocasión centraremos la atención en un tema importante, esto es el trabajo en equipo, el cual permite advertir entre otras cosas que una visión sistémica y multidisciplinaria favorece la atención que reciben nuestros pacientes.

Al respecto es posible destacar que al interior de este Instituto existe el trabajo en equipo y que tal ha rendido buenos frutos, tanto es así que los que integramos la unidad de mejora continua de la calidad y los Departamentos de Reclutamiento Selección y Capacitación de Personal, Neurología y Psiquiatría además del Servicio de Fisioterapia, hemos colaborado con la finalidad de mejorar el ambiente al interior del instituto en general, pero en específico pretendemos impactar en: 1) La atención que se les brinda a nuestros pacientes por parte de personal administrativo y de atención médica y 2) Conocer y en su caso atajar las inquietudes a las que se enfrentan los trabajadores del Instituto como puede ser el estrés en el trabajo, entendiendo que éste pudiera ser una causa del trato inadecuado a los pacientes.

La decisión de trabajar en equipo surgió como una acción de mejora ante las constantes quejas de los pacientes sobre el trato que recibían del personal de recepción de algunas áreas, en ese sentido se decidió crear un modelo de capacitación al que le denominamos "Tiempos de Bienestar", mismo en el que los integrantes del departamento de laboratorio central fueron los primeros en participar, en consecuencia de tal evento pudimos constatar que eran muchas las necesidades que tiene nuestro personal operativo y que de alguna manera influye en el estado de ánimo y en la forma en como brindan el servicio a los pacientes por lo cual era necesario contar con el apoyo de una psicóloga quien nos ayudó a entender y por lo tanto buscar mejores escenarios o soluciones.

Entonces y a un año de su ejecución podemos decir que la capacitación brindada a los Integrantes del Laboratorio Central fue un caso de éxito pues existieron cambios al interior del área que a la postre permitieron disminuir las sugerencias y comentarios que se tenían respecto al trato que recibían los pacientes o sus familiares. Con el antecedente anterior es necesario destacar que la satisfacción laboral puede o es el principal motivo por el cual un trabajador no desempeña sus funciones tal cual lo debería realizar. Los autores Blum y Nayles mencionan que la satisfacción en el trabajo "es el resultado de varias actitudes que tiene un empleado hacia su trabajo, los factores conexos y la vida en general".

Así las cosas los invitamos a reactivar su participación dentro de este gran equipo llamado INCMNSZ para que juntos logremos consolidar la cultura de seguridad y mejor trato para el paciente. Tu recibes lo que das busca que todo sea bueno, es fácil.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales / Pas. Lic. Andrea Prado Ramírez

Aprendiendo a elegir mejor

Soy lo que como

Lic. Carmen Amescua



Fuente: <https://www.periodistadigital.com/ciencia/ser-humano/20190907/5-consejos-clave-empezar-vida-saludable-noticia-689404131051/>

“Somos lo que comemos” es una frase que hemos leído en distintos textos y libros desde hace tiempo. Su autor fue el filósofo y antropólogo alemán Ludwig Feuerbach. Esta frase forma parte del escrito “Enseñanza de la alimentación” del libro *Los humanos somos lo que comemos*. (Lehre der Nahrungsmittel: Für das Volk) de 1850, en donde escribió:

“Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos contra los pecados déle mejores alimentos. El hombre es lo que come”.

De esta manera Feuerbach defendía no sólo el derecho de las clases sociales menos favorecidas a tener una buena alimentación, sino también hacía énfasis en la importancia de reconocer que nuestro cuerpo y mente en gran medida se forman a partir de lo que comemos.

Anteriormente Hipócrates de Cos ya había acuñado la cita de: “Sea el alimento tu medicina, y la medicina tu alimento”, indicando la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud.

La ciencia sigue avanzando y comprobando que somos lo que comemos. Entonces desde ahí a nosotros nos toca ser conscientes de nuestras elecciones, así como de decidir lo que queremos ser, aprendiendo a elegir mejor lo que vamos a comer diariamente.

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 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ). Licenciada en lengua y literaturas hispánicas. Ha colaborado en distintos medios por más de 25 años creando estrategias de comunicación personal. Ha impartido talleres y conferencias en temas de nutrición, salud y bienestar. Actualmente es coordinadora del programa de Bienestar en el INCMNSZ y participa como especialista en el programa Vida y Salud TV transmitido en Estados Unidos.

Chaya

Principales estados productores: Veracruz, Chiapas, Yucatán y Tabasco.

Contiene 81% de agua, 6.14 g. de hidratos de carbono, 6.19 g. de proteína, 2.56 g. de fibra, 226 mg. de calcio, 5.64 mg. de hierro, 54 mg. de fósforo, 0.36 mg. de riboflavina, 0.26 mg. de tiamina, 1.47 mg. de niacina, 196 mg. de Vitamina C (sobre 100 gramos).

Se pueden preparar diversos platillos como tortitas con huevo, en sopas ya sea caldosa o cremosa, arroz, enchiladas, tamales, croquetas de garbanzo, empanadas, quesadillas, aguas frescas, (chaya con limón, con piña, con guayaba, con mango), también se consume en infusiones (al ponerlas a hervir en agua, no se debe utilizar recipientes de aluminio, debido a que causa una reacción tóxica).

Se deben escoger las hojas que tengan entre 10 y 20 cm. de largo, deben estar tiernas, de color verde brillante, sin presencia de picaduras o manchas. Se deben consumir al momento de la compra, (no se deben almacenar).



Cuadernos de

nutrición

Crepas de chaya

Ingredientes para las crepas:

| | |
|-----------|----------------------------|
| 50 gramos | de mantequilla (derretida) |
| 6 piezas | de huevo |
| ¾ taza | de harina cernida |
| ½ taza | de leche |
| ¼ taza | de cerveza |
| Al gusto | mantequilla para el sartén |

Ingredientes para el relleno:

| | |
|--------------|-----------------------------|
| ½ kilo | de hojas de chaya |
| ¼ taza | de crema |
| 1 pieza | de cebolla finamente picada |
| 1 diente | de ajo prensado |
| 4 cucharadas | de aceite de olivo |
| 2 cucharadas | de salsa de soya |
| Al gusto | sal y pimienta |

Ingredientes para la salsa blanca:

| | |
|--------------|--|
| 150 gramos | de queso (manchego o gruyere, rallado) |
| 4 cucharadas | de mantequilla |
| 2 cucharadas | de harina |
| 2 tazas | de leche |
| 1 taza | de chaya |
| Al gusto | sal y pimienta |

Modo de preparación para las Crepas:

Mezclar todos los ingredientes y licuarlos, dejar reposar la mezcla durante 30 minutos. Hacer las crepas en un sartén de teflón pequeño, engrasarlo de vez en cuando con mantequilla, poner un poco de mezcla con una cuchara honda, mover rápidamente el sartén en forma circular, voltear la crepa y dejarla unos segundos más, para que se termine de cocer.

Modo de preparación para el relleno:

Pasar por unos segundos la chaya en agua hirviendo para que se cueza, la chaya, se escurre, exprime y pica finamente. Acitronar la cebolla con el aceite de olivo, agregar la chaya, la salsa de soya y sazonar durante 1 minuto, añadir la crema, sal y pimienta.

Modo de preparación para la salsa:

Freír la harina junto con la mantequilla, durante 1 minuto, añadir la chaya, leche caliente, sal y pimienta, dejar espesar durante 2 minutos aprox.

Finalmente, rellenar las crepas, acomodándolas en un refractario, cubirlas con la salsa blanca, espolvorear el queso y gratinarlas en el horno o en el asador.

4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer

Aumentar la conciencia y movilizar a la sociedad

Surge con el objetivo de aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de cáncer. Definido como un grupo de células del organismo que crecen de manera anómala e incontrolada, se conmemora el 4 de febrero, el Día Mundial contra el Cáncer.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-cancer>

10 de febrero, Día Internacional de la Epilepsia (2º lunes)

65 millones de personas la padecen en el mundo

Desde el 2015, cada segundo lunes del mes de febrero, se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia. Este evento busca educar a las personas del mundo sobre esta patología neuronal que sufren aproximadamente 65 millones de personas en el planeta.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-de-la-epilepsia>

14 de febrero, Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas

Prevención temprana y tratamientos oportunos

Día creado con el objetivo de realizar una jornada mundial para la prevención temprana de esta enfermedad, donde los pacientes afectados pueden recibir el debido tratamiento y de esta manera poder garantizar una mejor calidad de vida. Las cardiopatías congénitas son un padecimiento o trastorno, donde el corazón sufre un desarrollo anormal, que normalmente ocurre antes del nacimiento.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-cardiopatias-congenitas>

15 de febrero, Día Internacional del Cáncer Infantil

Sensibilizar a la población de su alta incidencia

El 15 de febrero se conmemora el Día Internacional del Niño con Cáncer, con la finalidad de crear conciencia y sensibilizar a las personas sobre una enfermedad que lamentablemente afecta a muchos niños y jóvenes.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-cancer-nino>

Acciones preventivas

Nuevo Coronavirus SARS-CoV-2

Dr. José Sifuentes Osornio / Dirección de Medicina
Dr. Arturo Galindo Fraga y Dr. Eric Ochoa Hein / Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica

¿Qué son los coronavirus?¹

Los coronavirus son una familia de virus que causan diversas enfermedades de vías respiratorias en humanos, desde el resfriado común hasta el SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Severo). Los virus de esta familia también pueden causar varias enfermedades en diferentes animales como perros, gatos, aves, cerdos y roedores. Se clasifican en cuatro géneros: alfa, beta, gamma y delta. Los coronavirus humanos (HCoV) se encuentran en dos de estos géneros: alfa coronavirus (HCoV-229E y HCoV-NL63) y beta coronavirus (HCoV-HKU1, HCoV-OC43, coronavirus del síndrome respiratorio del Medio Oriente [MERS-CoV] y el coronavirus del síndrome respiratorio agudo y grave [SARS-CoV]). En diciembre del 2019 se describió un nuevo betacoronavirus, el SARS-CoV-2.

¿Hay coronavirus en México?¹

En México no se han presentado casos del nuevo virus. Sí se tienen casos de infección por otras variedades de coronavirus, como es esperado. La temporalidad acostumbrada es de un aumento de casos entre enero y abril de cada año, principalmente por los virus HCoV-OC43 y NL63, aunque estos varían de estación a estación.

¿Qué recomendaciones se tienen en este momento en el país?^{2, 3}

Para el público en general, se sugiere seguir las recomendaciones para la temporada de influenza. En caso de presentar una infección respiratoria, las personas que tengan condiciones que pudieran favorecer complicaciones (como enfermedad respiratoria o cardiovascular crónica, tabaquismo, edad avanzada, obesidad e inmunosupresión), deben acudir a una revisión médica, así como aquellas personas que presenten síntomas de gravedad, como pueden ser fiebre alta, que no se resuelve en 72 horas o dificultad para respirar. En los centros de atención médica, deben seguirse las mismas precauciones que se recomiendan para las personas con influenza, manteniendo a los enfermos con precauciones estándar (tarjeta roja), de contacto (tarjeta amarilla) y gotas (tarjeta verde), y comunicarse con el personal de Epidemiología Hospitalaria/Control de Infecciones cuando se esté atendiendo a una persona con antecedente de viaje en los 14 días previos o haya tenido contacto cercano con una persona con sospecha de infección por el SARS-CoV-2 en las dos semanas previas a presentar fiebre y síntomas de infección de vías respiratorias bajas (tos, dificultad para respirar). El personal de estos servicios notificará a las autoridades sanitarias del país.

Si deseas mayor información consulta: www.incmnsz.mx/2020/coronavirus

Referencias:

- Galindo-Fraga A, Ortiz-Hernández AA, Ramírez-Venegas A, Vázquez RV, Moreno-Espinosa S, Llamosas-Gallardo B, PérezPatrigeon S, Salinger M, Freimanis L, Huang CY, Gu W, Guerrero ML, Beigel J, Ruiz-Palacios GM; La Red ILI 002 Study Group. Clinical characteristics and outcomes of influenza and other influenza-like illnesses in Mexico City. *Int J Infect Dis.* 2013 Jul;17(7):e510-7. doi: 10.1016/j.ijid.2013.01.006. Epub 2013 Feb 14. PMID: 23416208; PMCID: PMC3655081.
- WHO Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infections is suspected, Interim Guidance. [who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novelcoronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](http://who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novelcoronavirus-(ncov)-infection-is-suspected). Consultado el 21/ene/2020.
- cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/clinical-criteria.html. Consultado el 21/ene/2020.

63 Aniversario de la Unidad de Bioquímica

Una historia de amor en el INCMNSZ

Angelina Muñiz-Huberman

Carta leída en el 63 aniversario de la fundación de la Unidad de Bioquímica del INCMNSZ

Puede ser que en una casa, una oficina, un hospital tengan historias propias desconocidas para sus moradores.

Una casa, una oficina, un hospital, un departamento cumplen con su función ante los ojos de los demás y todo marcha bien.

Pero puede ser que una vida secreta los anime y que pasiones insospechadas se desaten. Que los muros delimitadores sean una apertura a un laberinto intrincado y que, pasillos, escaleras y recovecos, se compliquen sin fin y la salida a un azotea sea el paso a otra azotea y a otra y a otra.

Parecería un cuento de hadas y las pruebas por las que han de pasar los iniciados, si no se tratara de la descripción de los orígenes del Departamento de Bioquímica en el Hospital de Enfermedades de la Nutrición —que ese era su nombre entonces— en su primer domicilio en la calle de Dr. Jiménez.

Este laberinto intrincado, con sus vueltas y revueltas, subidas y bajadas, no era la parte hospitalaria, sino los casi encantados dominios donde trabajaban los investigadores de bioquímica bajo la dirección del Dr. Guillermo Soberón, en la década de 1960.

Y aquí es donde hace su aparición la historia de amor. Entre el grupo de jóvenes estudiantes estaba el que sería mi esposo, Alberto Huberman. Y quien deambulaba por el laberinto era yo, cuando iba a visitarlo.

Recuerdo la entrada al Hospital, el saludo al policía y mis pasos, a veces al azar, por el tortuoso camino al Departamento de Bioquímica, hasta que me lo aprendí de memoria. Y es que el Hospital había ido creciendo y las nuevas ampliaciones surgían de cualquier espacio que pudiera ser aprovechado. (Y como la historia se repite, es lo que está pasando ahora).

Así saltar (que, con frecuencia había que hacerlo) de un nivel a otro, bajo techo o sin él, era una aventura de la cual aún no me repongo. Cuando por fin, al fondo de una habitación indescriptible e inclinado sobre el microscopio me topaba con Albert, él se sorprendía de mi mágica llegada.

Pero las historias de amor tienen segundas partes. Años después en la nueva sede del Hospital en Tlalpan y convertido en Instituto Nacional, retomé la costumbre de seguir apareciéndome, aunque ahora por un camino directo y sin misterios.

Por último, la historia de amor me llevó a conocer el Hospital en sus propias entrañas, en todos sus Departamentos y Secciones al convertirme en una paciente más.

Si el Departamento de Bioquímica cumple 63 años, yo lo he recorrido durante esos mismos años, de manera persistente, amorosa y casi, casi fantasmal.

Vaya mi recuerdo y enhorabuena para una institución que sabe guardar entre sus paredes el fluir mismo de la vida, el deseo de preservarla y el intenso tráfigo de un mundo que no solo comprende médicos, investigadores, pacientes, enfermeras, administradores, todo tipo de trabajador y hasta gatos, sino que da lugar al vuelo de la imaginación, a la esperanza y a historias de amor.



Dr. Alberto Huberman y escritora Angelina Muñiz-Huberman

Angelina Muñiz-Huberman. Escritora y poeta mexicana, nació en Hyères, Francia, de padres que habían huido de la Guerra Civil Española. Se convirtió al judaísmo después de descubrir su ascendencia sefardi. Vivió brevemente en Cuba y en 1942, se trasladó con su familia a la Ciudad de México. Estudió en la Universidad de Nueva York y en la Universidad Nacional Autónoma de México, tiene un doctorado en literatura. Premios: Xavier Villaurrutia, Sor Juana Inés de la Cruz, José Fuentes Mares, Magda Donato, *Woman of Valor Award*, Manuel Levinsky, Universidad Nacional de México, Protagonista de la Literatura Mexicana, Orden de Isabel la Católica y Premio Nacional de Lingüística y Literatura 2018, entre otros. Escritora de múltiples libros.

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 del plaza del Quijote.

Premio Nobel 2007

Diario de una buena vecina

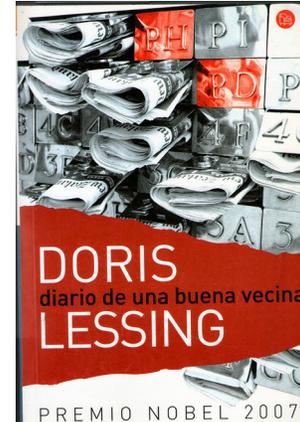
Doris Lessing

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Doris Lessing, (Kermanshah, Irán 1919–Londres 2013). Escritora británica, ganadora del Premio Nobel de Literatura en 2007. Las obras de Lessing tienen mucho de autobiografía y se inspiran en su experiencia africana, su infancia y sus desengaños sociales y políticos. Los temas en sus novelas se centran en los conflictos culturales, las flagrantes injusticias de la desigualdad racial, la contradicción entre la conciencia individual y el bien común. Entre sus novelas están: *Canta la hierba*, *Cinco novelas cortas*, *Un casamiento convencional*, *Al final de la tormenta*, *Un hombre y dos mujeres*, *Diario de una buena vecina*, *Si la vejez pudiera*, *El sueño más dulce*, entre otros.

Diario de una buena vecina narra una especie de distopía actual sobre el tema que parece tabú en muchas sociedades modernas: la vejez. Plantea cuestiones de aparente sencillez pero promoviendo la reflexión. La necesidad de atención, de entendimiento, de cariño que requieren los adultos mayores. La problemática de los momentos de decaimiento físico y/o psíquico que los llevan a tener que ser atendidas en un hospital, donde muchas veces encontrarán el deterioro final y/o la muerte. Así, la autora habla de la necesidad de un entorno lo más humanitario y familiar posible en los últimos momentos de vida.

Es la relación entre una mujer madura, Janna, y una anciana, Maudie, a quienes el destino termina por unir para poder complementarse en lo que les queda de vida. Es una novela de enseñanza, solidaridad y ayuda.



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 fue el periodo Triásico?
2. ¿Qué son los marsupiales?
3. ¿Quién es la reina Isabel II?
4. ¿Para qué sirve el Eucalipto?
5. ¿Qué es el día de San Valentín?

1. El Triásico es la primera de las tres partes en las que se divide la Era Mesozoica. Abarca desde el final del Periodo Pérmico (hace 251 ± 0,4 millones de años) hasta el principio del Periodo Jurásico (hace 199,6 ± 0,6 millones de años).
2. Los marsupiales son una infraclassa de mamíferos metaterios. Se caracterizan por un corto desarrollo en el útero materno y completar gran parte del crecimiento agarrados a las glándulas mamarias del interior de la bolsa marsupial o marsupio. Existen aproximadamente 270 especies.
3. Es la actual monarca británica y, por tanto, soberana de dieciséis estados independientes constituidos en reino y que forman parte de la Mancomunidad de Naciones.
4. Como planta medicinal, está recomendado para aquellas enfermedades que afectan a las vías respiratorias como la gripe, tos o los catarros.
5. Es una festividad de origen cristiano que se celebra anualmente el 14 de febrero como conmemoración de las buenas obras realizadas por San Valentín de Roma, que están relacionadas con el concepto universal del amor y la afectividad.

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.

Eliminar factores de riesgo y educación en la salud

Herramientas para la Prevención Primaria de enfermedades

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



http://fenix951.com.ar/nuevo_2013/noticia.php?id=58333

Como se publicó en la edición anterior, la Organización Mundial de la Salud establece tres niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria. En esta ocasión, se exponen algunas herramientas para la prevención primaria de enfermedades que son técnicas que actúan suprimiendo los factores desfavorables antes de que generen la enfermedad o el accidente.

Actúan de distintas maneras:

- Eliminan los factores ambientales de riesgo por medio del saneamiento del medio ambiente.
- Protegen al organismo frente a enfermedades y accidentes.
- Educan en la salud y crean hábitos saludables.

Estas técnicas equivalen a:

- Promoción de la salud.
- Prevención de la enfermedad.
- Técnicas de seguridad laboral, higiene industrial, medicina del trabajo y ergonomía.

La Prevención Primaria tiene como objetivo disminuir la probabilidad de que ocurran las enfermedades y afecciones; desde el punto de vista epidemiológico, trata de reducir su incidencia. Las medidas de Prevención Primaria actúan antes del comienzo biológico, es decir, antes de que la interacción de los agentes y/o factores de riesgo en el sujeto den lugar a la producción de la misma.

Actividades de Prevención Primaria:

- Las de protección de la salud, que protegen la salud, actuando sobre el medio ambiente.
- Las de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, actuando sobre las propias personas, promoviendo la salud y la prevención de la enfermedad.

Fuente: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>

Entrega Total

Pensamiento y acción sin límites del tiempo ni de esfuerzo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Pensamiento y acción son dos conceptos que al hermanarse en una sola dimensión dan congruencia al ser humano. Al actuar como pensamos y al pensar como actuamos, el ser humano se consolida como un ente congruente que vive con plenitud.

Estos dos conceptos: **pensamiento**, visualizado como todo aquello que se trae a la realidad por medio de la actividad intelectual; es decir, productos elaborados por la mente, que pueden aparecer por procesos racionales del intelecto o bien por abstracciones de la imaginación. Y, **acción**, que indica que una persona, animal o cosa (material o inmaterial) está haciendo algo, está actuando (de manera voluntaria o involuntaria, de pensamiento, palabra u obra), lo que normalmente implica movimiento o cambio de estado o situación y afecta o influye en una persona, animal o cosa; son eje rector de la mística institucional heredada por el Dr. Salvador Zubirán.

Pero, al pensamiento y a la acción, se suman dos conceptos más: **tiempo y esfuerzo**; es decir, el tiempo definido como un período determinado durante el que se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento. Y esfuerzo que es la acción de emplear gran fuerza física o moral con algún fin determinado.

Es decir, el primer enunciado de la mística institucional significa poner en práctica una visión, creada en nuestra mente a través de una actividad que se realiza con empeño, ahínco y devoción, sin importar el periodo en el que se lleve a cabo, con el fin de alcanzar ese objetivo que siempre será congruente con el ser humano que lo ejecuta.

Pensamiento, acción, tiempo y esfuerzo, serían palabras huecas y sin sentido, que no encontrarían un significado para quienes integramos el INCMNSZ, si no les diéramos congruencia a nuestro ser al conducirnos bajo el primer enunciado de la **mística institucional: Entrega de pensamiento y acción sin límites del tiempo ni de esfuerzo.**



Fuente: <https://www.ankarafatsalilar.org.tr/destekleyenler/>



MÍSTICA
INCMNSZ

así somos

Entregamos
pensamiento
y acción
sin límites de tiempo ni
de esfuerzo.

ENTREGA TOTAL

Paráfrasis del texto original del
DR. SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos



**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 escribenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx