



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 06

31 de marzo 2020

El INCMNSZ, se convierte en Centro COVID-19

Atención en salud mental para
emergencias epidemiológicas



El INCMNSZ, se convierte en Centro COVID-19 ante la pandemia



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 628

31 marzo 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Solución de problemas: juntos es mejor	
• Fin de cursos de Especialidad y Alta Especialidad		BIENESTAR	16
PARA CONOCERNOS	4	• ¿Cómo su labor genera bienestar en los demás?	
• Un orgullo y una gran responsabilidad egresar del INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Coliflor	
• El INCMNSZ, Centro COVID-19		• Coliflor rostizada al horno	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	SABÍAS QUE	18
• Cultura de seguridad del paciente		• Efemérides de la salud	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	TU SALUD	19
• ¿Ser una persona multitareas te hace más productivo?		• Propagación y síntomas de COVID-19	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	ESPACIO DE LECTOR	20
• Atención en salud mental para emergencias epidemiológicas		• Importancia de los Archivos en el Instituto	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Cadena de valor		• El valor de los archivos	
VIDA INSTITUCIONAL	12	ESPACIO DE LECTURA	22
• Flor de María Herrera Ortíz		• Las cinco estaciones del amor João Almino	
ARTE Y CULTURA	13	HABLEMOS DE	23
• Acervo plástico de esculturas en el INCMNSZ		• Población con COVID-19 con mayor riesgo	
VOLUNTARIADO	14	CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
• Un agradecimiento muy especial		• Permanente apego a la más estricta ética profesional	

Ante la contingencia mundial que enfrenta el mundo por la Pandemia de COVID-19, muchas instituciones de salud de México serán reconvertidas en **Centros COVID-19**; el **INCMNSZ** fue una de ellas. En la sección **Entérate** se da cuenta de ello.

Un acontecimiento de trascendencia institucional se lleva a cabo cada año, la Ceremonia de **fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad**; en las secciones **Ser INCMNSZ** y **Para Conocernos** se da un panorama de dicho evento.

En la sección **Arte y Cultura**, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, da a conocer algunas de las **obras artísticas** que se encuentran distribuidas **en las instalaciones del INCMNSZ**, las cuales, pueden ser admiradas por la comunidad institucional.

El agradecimiento es una de las características de muchos de nuestros pacientes, en la sección **Voluntariado**, Violeta Arciniega Fuentes, presenta una **carta de agradecimiento** enviada por un paciente.

Algunas de las efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de marzo, son presentadas en la sección **Sabías que**, tales como: 20 de marzo, **Día Internacional de la Felicidad**; 21 de marzo, **Día Mundial del Síndrome de Down**; 23 de marzo, **Día Mundial de la Rehabilitación Motriz** y 24 de marzo, **Día Mundial de la Tuberculosis**.

Con la intención de favorecer las medidas de contención de la **pandemia de COVID-19** y ofrecer información útil a nuestros lectores en las secciones: **Tu Salud** y **Hablemos de**, se difunden algunas aportaciones al respecto, proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud y el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

En la sección **Campaña Institucional**, se reflexiona en torno a la Ética Profesional y sus fundamentos, establecidos bajo la Mística del Dr. Salvador Zubirán en su tercer enunciado: **Permanente apego a la más estricta ética profesional**.

El que solo vive para si, está muerto para todos los demás

(Publio Siro)

Proporcionado por Victor Ruiz Esparza

Profesionales de excelencia y de alta competencia

Fin de cursos de Especialidad y Alta Especialidad del INCMNSZ

Segunda parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 28 de febrero tuvo lugar la ceremonia de fin de cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2019. En la que los jefes de residentes de cirugía general y de medicina interna; los doctores: Santiago Mier y Terán, Emmanuel Contreras Jiménez, Jorge Gaytán y Eduardo Ramírez, expresaron que egresar del INCMNSZ es un orgullo y una gran responsabilidad.

Dr. Santiago Mier y Terán Ellis, jefe de residentes de cirugía general

Expresó que significaba mucho para él, la presencia del Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud, y egresado del INCMNSZ. Aseguró estar convencido que estudiar una especialidad en Nutrición es lo mejor que le puede pasar a un médico, ya que se les exige y promueve día a día a ser mejores y a destacar en todas las actividades. No sólo deben buscar la excelencia, sino hacer de ella un hábito. Y, les recordó a sus compañeros egresados que el éxito no llega solo, se construye día a día con arduo trabajo.

Aseguró que los cirujanos aprenden que la medicina es algo más que cortar y suturar. Los internistas, por su parte, que debajo de la piel hay muchas cosas que nunca han visto, pero también aprenden a ser más eficientes con el trabajo que en ocasiones, parecía rebasarlos; a tenderse una mano cuando la frustración y el cansancio parecían ir ganándoles; a estar ahí para un compañero y que al trabajar juntos se multiplican las posibilidades de éxito.

De igual forma, aprendieron que el verdadero significado de la Mística que promovía el maestro Zubirán, es impregnar el más profundo sentido humano a la atención médica. De Nutrición, aseguró, se gradúan no sólo los mejores especialistas, sino los profesionistas con más sentido humano.

Agradeció en su nombre y en el de sus compañeros, a quienes fueron piezas imprescindibles para su formación. Así como, a sus familias, pues son el cimiento de su desarrollo como personas y como profesionistas; a quienes, muchas veces, los sacrificaron en tiempo y convivencia. No solo les expresó su agradecimiento por el apoyo y estímulo constante, sino que además, se comprometió con ellos a prestigiar el honor y el buen nombre de quienes les ofrecieron la oportunidad de educación.

Expresó que los egresados terminaron siendo una familia. Y agradeció a los doctores Manuel Campuzano, David Kershenobich, Miguel Ángel Mercado, Samuel Ponce de León Rosales, Rodolfo Rincón Pedrero, José Sifuentes, Fernando Gabilondo y a todos los demás maestros que no solo les dejaron conocimientos científicos de la medicina y pulieron sus destrezas quirúrgicas, sino que por encima de eso, les enseñaron que la humildad, el amor, la atención y el apoyo a los enfermos es el pilar de la atención médica.

Reconoció a todo el personal; enfermería, quienes con calidad, pero sobre todo calidez, hacen que gire la maquinaria de la atención médica; al personal administrativo, de apoyo, camilleros, afanadores y a todos los que forman parte de la columna vertebral del Instituto, pero sobre todo, agradeció a los pacientes que son de quienes más han aprendido y a quienes se deben. Ellos, aseguró, les han enseñado lo que significa la confianza, la esperanza, el optimismo, la alegría, la tristeza, la vida y la muerte. Con ellos, han descubierto lo que significa ser médicos. Los pacientes son la razón para seguir mejorando, pero también, son el juez más implacable cuando con su vida atestigüen sus limitaciones.

Destacó el apoyo de sus familiares que en muchas ocasiones, tuvieron que tolerar su cansancio, mal humor y con amor les permitieron que no flaquearan y los impulsan a aferrarse a sus sueños. A cada una de ellas y de ellos, le dedicaron ese día.

Finalmente, aseguró que se siente dichoso de todo lo que la residencia le ha dejado y recordó a sus compañeros que a pesar de las fallas y errores, la posibilidad de trascender está a su alcance. Dejar legados; no es dinero, ni fama, es darle a los que crucen su camino, un poco más de esperanza y felicidad. Los invitó, además, a tocar la vida de quienes les rodean, haciendo alusión a lo que dijo Saramago: *no se trata de corajes y cobardías, aquí se trata de la muerte y la vida.*

En entrevista, agregó que ser egresado del INCMNSZ es un orgullo y una responsabilidad de mantener el nombre del Instituto en lo más alto. Y a los médicos residentes que ingresan, les expresó que al principio puede ser muy frustrante, pero les recomendó que recuerden que toda meta vale la pena y que no desistan de sus sueños, ya que seguramente los alcanzarán y se darán cuenta que todo habrá valido la pena.



Dr. Santiago Mier y Terán Ellis

Dr. Jorge E. Gaytán Arocha, jefe de residentes de medicina interna

Expresó que seguramente todos recordaban la emoción, la incertidumbre e incluso, el temor que sintieron hace algunos años antes de llegar al Instituto. Pero, en ese día, todos se debían sentir muy orgullosos de ellos mismos; de encontrarse ahí, de haber llegado a una gran institución y de haber podido formarse en ella.

A sus compañeros, les deseó que siempre tengan la cualidad de la imperturbabilidad que significa: frialdad, presencia mental en todas las circunstancias, calma en medio de la tormenta y claridad de juicio en momentos de grave peligro. Es la cualidad más apreciada, agregó y reiteró que el médico que tiene la desgracia de estar sin ella, se traiciona a la indecisión y a la preocupación. Al mostrar que está nervioso o agitado en momentos de emergencia, pierde rápidamente la confianza del paciente.

Hay tres lecciones que en la vida se deben de llevar a cabo, reiteró. La primera es que se debe tener el dominio de sí mismo, si no se tiene el dominio de sí mismo, no se puede transmitir esa confianza que deben hacerle llegar al paciente y a otras personas; la segunda lección es la dedicación concienzuda a su deber, todos saben que tienen que hacer; su deber como médicos. Y finalmente, la tercera lección que es tener un profundo interés por el bienestar de los seres humanos. Estas lecciones son indispensables para la práctica médica.

Por otro lado, expresó, la unión y la amistad en la profesión médica son muy importantes. No deben olvidar, sentar las bases para esa unidad y amistad, ya que es esencial para la dignidad y el desarrollo de la profesión.

Unidad y amistad, es fácil mencionarlas, pero es difícil de alcanzar. La lucha parece ser la vida misma del practicante, cuya guerra es incesante contra la enfermedad, la ignorancia y los prejuicios.

Agregó que la palabra mágica o maestra en la medicina es trabajo. Esa palabra es el ábrete sésamo en cualquier portal; la verdadera piedra filosofal, la que transforma a los seres humanos. Todo esto es posible si se lleva esa palabra en el corazón. Sin ella, todo estudio, esfuerzo y trabajo es solo vanidad. Es una pequeña palabra, pero cargada de secuencias trascendentales; les recomendó a sus compañeros que si pueden la escriban y guarden dentro de sus corazones.

Expresó que protejan sus ideales y luchen por ellos, siempre y cuando sean por un buen principio y por la justicia. No importa lo difícil que vaya a ser la batalla.

Agradeció a amistades, familiares y compañeros presentes, lo que han hecho por ellos, pues sin su compañía en momentos de angustia y sin sus sabios consejos en momentos de duda, no hubieran podido, culminar esa meta de forma tan exitosa. Les ofreció una disculpa, si en muchas ocasiones, llegaron a ausentarse por querer alcanzar la excelencia en sí mismos. Así como sus familias se sentían orgullosos de ellos en ese día, ellos a su vez, también se sentían orgullosos de su familia por todo lo que son y por estar siempre con ellos.

A las autoridades y al personal del Instituto, les agradeció también, por guiar su camino esos años y por mantener en pie al Instituto a pesar de las múltiples dificultades que se enfrentan de forma diaria en el país. Y los instó a poner en práctica y promover diariamente la mística institucional. Así mismo, aseveró, hay que defender la filosofía y ponerla en práctica. Poner en práctica esos valores que distinguen como Institución al INCMNSZ, especialmente, el respeto humano que actualmente parece haber sido olvidado en nuestra sociedad.

Agradeció al Dr. Eduardo Ramírez Butanda por su paciencia y apoyo durante ese año, por sus consejos ante momentos difíciles vividos durante ese tiempo. Para ambos, destacó, fue un honor haber sido jefes de residentes de medicina interna durante ese ciclo. Agradeció la confianza otorgada y aseguró que fue una experiencia que se llevarán para el resto de sus vidas.

En entrevista, expresó que ser egresado del Instituto representa un gran honor; para empezar por haber sido miembro del mismo y para continuar, por seguir siéndolo; y al mismo tiempo, es un gran compromiso, porque deben mantener en alto el nombre del Instituto a donde sea que su camino los lleve.

Les dijo a los residentes que ingresan que nunca pierdan de vista sus objetivos, que sean muy comprometidos y responsables con su trabajo y que deben ser muy disciplinados con su estudio y con el cuidado de los pacientes.

Para concluir, mandó un mensaje a todos los miembros del Instituto, destacando que los nuevos integrantes y a todos los que van saliendo, siempre deben poner muy en alto el nombre del Instituto, defender su mística que tanto compromete a aprender, a seguir y que forma parte de su vida. Y entregarse totalmente a los pacientes, pues ellos son la razón de la profesión y por ellos existen.



Dr. Jorge E. Gaytán Arocha

Reconversión hospitalaria

El INCMNSZ, Centro COVID-19

Mtra. Dora Alejandra Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de coordinar e integrar la respuesta hospitalaria en México para la atención de pacientes de COVID-19, la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE), implementó el modelo de reconversión hospitalaria a Centros COVID-19, en el que participa el INCMNSZ desde febrero, que comenzó con los preparativos de su reconversión

El Coordinador de los CCINSHAE, Dr. Gustavo Reyes Terán, en conferencia de prensa explicó que la reconversión hospitalaria es un concepto fundamental para responder a un problema epidémico, pandémico, como el que está enfrentando la humanidad. Explicó que para que un hospital pueda ser considerado para reconversión requiere cumplir con los siguientes requisitos:

- Personal y especialidades.
- Fuentes de oxígeno y aire.
- Ventiladores mecánicos.
- Monitores y la integridad de sus módulos y sensores.
- Compresor de gases en litro por hora.
- Generador eléctrico y plantas auxiliares.
- Camas totales que puedan atender en contingencia hasta la tercera etapa y dividir por recursos.
- Al iniciar la afluencia de pacientes con COVID-19 deben suspenderse los servicios de atención ambulatoria y de quirófano para las cirugías selectivas.
- Proyectar cuando esté al 50 por ciento de ocupación en la fase 1, las necesidades de capacitación de más personal para transitar a fase 2 y desocupar completamente las unidades que participarán.

Destacó que en la reconversión de todos los Centros COVID-19 se cuenta en **fase 1**, con 117 camas; en **fase 2**, 421 y en **fase 3**, 745. Lo que hace un total de 1,283. Todas equipadas con todo lo necesario y personal capacitado para atender a cada paciente. Aseguró que la transición entre fase y fase debe ser global, escalonada e integrada entre los centros COVID-19.

De acuerdo a lo anterior, el INCMNSZ cumple con todos los requerimientos para ser un Centro COVID-19. Por ello, es considerado como tal y está siguiendo cabalmente todas y cada una de las especificaciones para las etapas de reconversión hospitalaria que siguen.

En este sentido, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, en un mensaje emitido a la comunidad institucional, difundido en la página institucional, agradeció la solidaridad de todos los integrantes del mismo, por dar seguimiento a las medidas necesarias para la prevención y contención de la pandemia COVID-19.

Explicó que la primer medida fue separar el Instituto en dos áreas: una, dedicada fundamentalmente y totalmente a la atención de personas con síntomas respiratorios y COVID-19; y, una segunda área, en la Unidad del Paciente Ambulatorio que servirá para la atención externa y algunos procedimientos no invasivos de los pacientes del INCMNSZ, a los cuales, también les expresó, están en la mente y en la necesidad de poderlos atender.

Destacó que las medidas de protección que se han implementado para cada área son distintas. De tal manera que no todo el Instituto, ni todo el personal tiene que cumplir con las medidas específicas de cuidado particular; sino que hay medidas generales, como distanciamiento social y lavado de manos que son comunes para todos. Al haber hecho esta separación se creó un sistema de circulación distinto al habitual, uno para el personal y otro para los pacientes.

En un nuevo mensaje, agregó que la Pandemia ha traído experiencias y hechos inéditos; uno de ellos es la comunicación: intrahospitalaria, hacia los pacientes, hacia el exterior, hacia los médicos y con los familiares. Cada uno, representa un reto en la comunicación intrahospitalaria. Por ejemplo, se ha habilitado un sistema para los médicos del Instituto, mediante el cual, pueden estar pendientes de cómo evolucionan sus pacientes, puede ser usado desde fuera de las instalaciones hospitalarias. La comunicación con los pacientes, lleva el reto de que el paciente, al estar separado, aislado y no tener la visita de sus familiares, tiene la necesidad de comunicarse con ellos.

En este punto, aseguró, el uso de los teléfonos celulares es de utilidad. En cuanto a la comunicación con los familiares, se les informa vía telefónica la evolución de la enfermedad. Es muy importante que los familiares se sientan partícipes de lo que está sucediendo. Y, aseguró que los familiares de un paciente con COVID-19 son gente que tiene que estar en aislamiento social, en su domicilio. Lo que plantea un nuevo reto en el aspecto humano, significa una alteración en la práctica habitual de estar cercanos a un ser de nuestra familia cuando está enfermo y poderle expresar el cariño de forma personal.



Pasillo ubicado a un costado del Auditorio de Rx



Entrada por la puerta 1 de Urgencias

Generar el cambio

Cultura de seguridad del paciente

Segunda y última parte

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Eduardo Hernández Ávila (Servicio Social)
Dirección de planeación y Mejora de la Calidad

Como se ha venido mencionando en ediciones anteriores conocer que tanto tenemos sobre cultura de seguridad del paciente es la primer paso para generar el cambio, es por eso que presentamos los resultados obtenidos en el año 2019 sobre la encuesta de cultura de seguridad del paciente. Cabe mencionar que este es un trabajo que se viene haciendo ya desde el 2014.

Dentro de las áreas de oportunidad destacan las siguientes:

- Dotación del personal

- Respuesta no punitiva a errores; aunque esta dimensión ha ido mejorando a través del tiempo en las diferentes mediciones, aun es un foquito rojo.
- Se detectan algunos problemas en cambios de turnos y transiciones entre servicios / unidades.

Derivado de esta medición trabajaremos dentro de la unidad de mejora continua en conjunto con cada una de las áreas en crear acciones de mejora para las oportunidades encontradas. Así mismo nos esforzaremos para mantener las fortalezas detectadas.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: Capital Humano

¿Ser una persona multitareas te hace más productivo?

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, resulta más eficiente adoptar hábitos de organización y uso eficiente del tiempo que permitan hacer todas las actividades de forma eficaz y eficiente. En esta ocasión, se dan a conocer algunas acciones para lograrlo, tales como:

1. Establecer objetivos y prioridades que permitan establecer el tiempo y fechas límite para concentrar el trabajo y energía en realizarlas hasta concluirlos.
2. Evitar el exceso de información eligiendo de manera efectiva la verdaderamente útil para el logro de las tareas programadas.
3. Delegar responsabilidades cuando es propio de tus funciones. Trabajar en tareas técnicas puede generar pérdida de tiempo y falta de concentración cuando tienes tareas estratégicas verdaderamente imprescindibles.
4. Propiciar descansos regulares para evitar fatiga mental; por ejemplo practicar el hábito de hacer que las pausas como hora de la comida, sean un momento de productividad relajante.
5. Eliminar el exceso de distractores, tales como: llamadas telefónicas, exceso de atención a redes sociales, tiempos muertos por el hábito de salir a fumar o platicas extensas con colaboradores que no competen al ámbito laboral.



Imagen tomada de: <https://www.dreamstime.com/people-successfully-organizing-work-collection-happy-efficient-office-workers-planning-appointments-vector-cartoon-workflow-image150040168>

Brigadas de apoyo en salud mental en el INCMNSZ

Atención en salud mental para emergencias epidemiológicas

Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Ante el brote que comenzó en Wuhan a fines de diciembre del 2019, la cual ha puesto en riesgo la salud de una importante porción de la población mundial, el impacto emocional que se genera es múltiple por la gran cantidad de enfermos que se deben atender. Además de los afectados, familiares y personal de salud podrían requerir apoyo por parte de profesionales de la salud mental para contender con la situación. Parte de las preocupaciones de la comunidad ante epidemias tienen su origen en el temor. Estudios realizados han identificado que hasta más del 80% de las personas, en circunstancias de cercanía evidente al peligro, expresan manifestaciones sintomáticas de angustia, miedo y terror (OMS, 2016). Las emergencias en salud en general pueden tornarse, en cierto punto, estresantes, pero factores específicos de esto ante el brote de COVID-19 pueden afectar a los respondientes. Algunos de ellos incluyen:

- Riesgo (percibido o real) de ser contaminados y contaminar a otros.
- Medidas de bioseguridad estrictas: como la restricción física por el equipo de protección o aislamiento físico y la adhesión a una política de no contacto pueden dificultar la habilidad para resolver, así como la espontaneidad para la convivencia.

Es probable que el personal de salud al terminar sus labores en la emergencia experimente algunas dificultades al regresar a su vida cotidiana. Además de ello, las situaciones de confinamiento pueden producir sensaciones que van de la soledad, incertidumbre o estrés, expresándose a través de emociones como la ira, tristeza, aburrimiento o angustia, entre otros. Estas no deben ser consideradas necesariamente como expresión de enfermedad y requerirán, sobre todo, de apoyo y acompañamiento familiar y social.

Es por ello que ante emergencias, se formó el grupo de brigada de salud mental. Cabe mencionar que en el año de 2017, cuando nos vimos afectados por el sismo del 19 de septiembre, el instituto comprometido con la salud mental de sus miembros convocó a la creación del grupo de trabajo. Como parte de la respuesta hospitalaria ante la pandemia COVID-19 se ha reactivado la Brigada de Salud Mental conformada por profesionales de salud mental (psicólogos y psiquiatras) que pertenecen a diversos departamentos del instituto: consulta externa, neurología y psiquiatría, endocrinología y metabolismo, clínica de inmunoinfectología y reacción hospitalaria para desastres. Dicha brigada brindará atención telefónica al personal del instituto que perciba necesidad de apoyo para afrontamiento a COVID. Este servicio se encuentra disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

¿Cómo contactar a la brigada? correo electrónico: reaccion.hospitalaria@incmnsz.mx donde un profesional de la salud mental se comunicará tan pronto como sea posible o a los teléfonos Tel. 5547711327, 5578438761.

Referencias: World Health Organization. (2014). Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. 26 enero 2020, de World Health Organization Sitio web: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131682/9789241548847_eng.pdf?sequence=1

World Health Organization. (2010). Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know?. 26 enero 2020, de World Health Organization Sitio web: https://www.who.int/mental_health/emergencies/what_humanitarian_health_actors_should_know.pdf

Mujeres en el INCMNSZ

Dra. Flor de María Herrera Ortíz

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1964 Obtiene el título de Médica Cirujana, Mención Honorífica, por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.

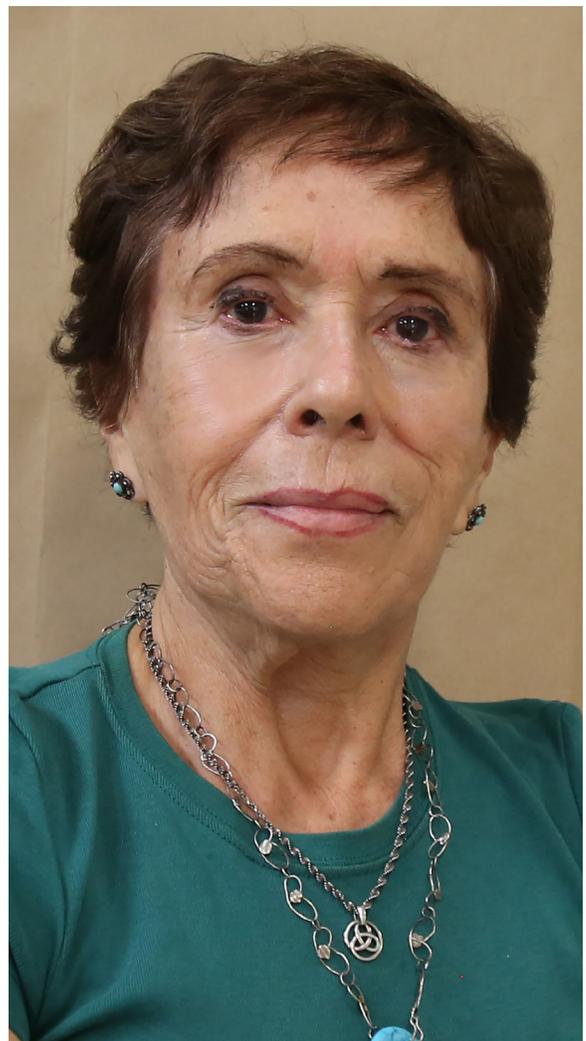
- 1964-1966 Residencia en Medicina Interna en el INCMNSZ-UNAM.

- 1966-1968 Residencia en Hematología en el INCMNSZ-UNAM

- 1969-1971 Estancia como Fellow en el National Institute of Cancer. National Institutes of Health Bethesda Meryland, E.U.A.

- 1972-1989 Médico Investigador Asociado, Departamento de Bioquímica INCMNSZ-2001.

- 1989-2001 Directora del Área Técnica e Investigación en el Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea, Secretaría de Salud.



Espacios bellos y armónicos

Acervo plástico de esculturas en el INCMNSZ

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

A continuación exponemos una tabla para dar un informe a modo de ficha técnica de cada obra que se encuentran distribuidas en el INCMNSZ.

Son 23 esculturas y forman parte del acervo plástico del Instituto desde hace ya varios años, las cuales no solo embellecen nuestros espacios, sino que los llenan de arte, de gusto.



Titulo	Autor	Técnica	Ubicación	Ingreso
Bronce Dr. Salvador Zubirán	Ernesto Tamariz	Escultura Bronce	Auditorio Principal	1983
Desde Adentro (Nombre Anterior Espacio Interior)	Javier Astorga	Ensamblajes De Metal Soldado Y Laqueado 1/1 Original	Upa Jardín Exterior	1993
Breve Homenaje A La Medicina	Javier Astorga	Ensamblajes De Metal Soldado Y Laqueado 1/1 Original	Biblioteca Central	1993
Casco	Naomi Siegman	Escultura En Madera	Dirección General	1993
Samantha	Naomi Siegman	Escultura En Madera	Biblioteca Central	1993
Quijote	Santiago De Santiago -Álvaro Ordaz León	Escultura En Bronce Fundido	Plaza De Los Investigadores	1993
Sonidos De La Naturaleza	Javier Astorga	Ensamblajes De Metal Soldado, Pieza De Madera Y Patina Laca 1/1 Original	Auditorio Rayos X-Entrada Exterior	1994

Solidaridad hacia al paciente

Un agradecimiento muy especial

Paciente: Sofía

Ciudad de México, a 10 de marzo del 2020

Al Voluntariado del INCMNSZ

Mi nombre es Sofía y soy paciente del Instituto desde hace más de 20 años. Después de rodar por muchas instituciones de salud, tanto públicas como privadas; las que me dejaron sin dinero y con el ánimo en el suelo, sin que pudieran detectar cual era mi problema; llegue al maravilloso Instituto, en donde encontré un trato humano y la excelencia médica que siempre los ha distinguido. Pero para mi sorpresa, este Instituto, también cuenta con apoyo para las personas que no tenemos dinero, a través del Voluntariado.

Es por ello, que deseo expresar mi gratitud a Voluntariado, ya que me han apoyado para que no suspenda y tratamiento, y eso me ha permitido, hoy, estar en plena recuperación. En esta carta deseo expresar un agradecimiento muy especial, porque sin el apoyo del Voluntariado, no podría haber continuado con mi vida.

También quiero invitar a todos los pacientes a quienes nos ha beneficiado el Voluntariado a que apoyen comprando artículos en su tienda, en sus carritos o en las cafeterías; ese dinero ayudará a otros pacientes que están como nosotros estuvimos. Debemos ser solidarios entre nosotros.



Venta del Voluntariado por medio del Carrito, Tienda, Cafeterías y Bodega

Capacitación, una útil herramienta

Solución de problemas: juntos es mejor

Dirección de Administración

En los tres últimos artículos han tenido como común denominador la prevención y/o solución de problemas al interior de esta organización, dentro de tales se ha destacado que la capacitación idealmente opera como herramienta útil para lograr la prevención o solución referidas arriba. Basado en este primer antecedente es importante subrayar que para que tal capacitación funcione debe de allegarse de más elementos, situación natural, pues todo indica que las cosas y situaciones se afrontan y atienden mejor juntos:

No hay problema que no podamos resolver juntos, y muy pocos que podamos resolver por nosotros mismos¹

Lo anterior permite destacar que con la participación de todos los que integramos esta organización llamada Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, las cosas y circunstancias pueden cambiar para mejorar, sin embargo no se debe esperar a que exista una modificación inmediata, esto es una cuestión que implica: constancia, ganas y resistencia.

Entonces y retomando la importancia de la participación, destaco que tal debe de tener características especiales, por ejemplo una comunicación efectiva o asertiva que al ser aplicada idealmente se obtendrían buenos resultados, los cuales entre otros permitirían sugerir un cambio y exhibir las propuestas correspondientes; sin olvidar las circunstancias en las que nos encontramos.

Con lo plasmado arriba nuevamente los invito para dar a conocer sus necesidades inquietudes, deseos, comentarios y/o sugerencias para mejorar como seres humanos y además como servidores públicos. Así las cosas y con la intención de tener consistencia con mi planteamiento les comparto el siguiente vinculo <https://es.coursera.org/lecture/gestion-del-talento/comunicacion-asertiva-7EnEF>, el cual contiene un curso de inscripción gratis proveído por la UNAM, si es que participan en tal seguramente se pueden obtener algunos datos que mejoren nuestra comunicación en todos los aspectos.

Para más información respecto a la plataforma en donde se contiene el curso referido, pueden enviar un correo a carlos.sanchez@imncmnsz.mx o llamar a la extensión 3624.

¡Juntos es más fácil, hagamos que pase!

Yo también soy INCMNSZ

Autor. Mtro Carlos Augusto Sánchez Morales

1. Lyndon Johnson <https://www.entrepreneur.com/article/268771>

Fisiología de la Nutrición

¿Cómo su labor genera bienestar en los demás?

Lic. Carmen Amescua

IVÁN TORRE VILLALVAZO

¿Cómo es que mi trabajo en ciencia básica genera un BIENESTAR para la población?

Aunque yo directamente no veo pacientes, los estudios en animalitos y en células permiten conocer cómo los alimentos, como las frutas y verduras mejoran la función del hígado, del corazón y del páncreas. Esto con la finalidad para que las personas tengan un nuevo modo de ver a los alimentos y mejorar su estilo de vida y su salud con la alimentación.

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

Esta sección esta dedicada al personal del INNCSMZ quienes generan BIENESTAR al realizar sus funciones.



Coliflor

Se trata de una verdura de la misma familia que el brócoli, el romanescu, el repollo, la col, la berza o las coles de Bruselas y, como todas ellas, se trata de un alimento muy saludable con una gran cantidad de nutrientes beneficiosos que nos pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer varias enfermedades, además de aportarnos muy pocas calorías; por lo que también es un buen aliado para mantener el peso o incluirlo en dietas.

Contiene vitaminas C, B, ácido fólico y minerales, de los cuales sobresale el potasio, además de ser rica en calcio (es una de las mejores fuentes vegetales de este mineral), hierro y azufre en cantidades significativas, este último le da un sabor muy particular es muy rica en agua (más del 90%) y tiene un contenido bajo en hidratos de carbono y aproximadamente un 2% son proteínas.

Es asimismo es una buena fuente de fibra lo que colabora en la regulación del tránsito intestinal.

Las coliflores son sensibles al frío, se recolectan cuando están firmes y duras. Recién cortadas se mantienen en buenas condiciones cerca de una semana, en un lugar frío y oscuro. Su época va desde septiembre, hasta marzo.



Coliflor rostizada al horno



6 a 8 porciones Información Nutricional (1 porción)	
Calorías totales	63.43
Carbohidratos	2.14 g
Grasas	5.31 g
Proteína	1.75 g
Fibra	1.1 g

Ingredientes:

6 tazas	de coliflor picada
6 cucharaditas	de aceite de olivo
2 cucharadas	de jugo de limón
1 cucharadita	de sal
½ cucharadita	de pimienta negra molida
2 cucharadas	de queso cotija
1 diente	de ajo rebanado
Al gusto	Cebollín picado

Modo de preparación:

Precalentar el horno a 200° C, después colocar la coliflor en un recipiente para horno hondo. Agregar el aceite de olivo, el ajo, jugo de limón, sal y pimienta. Colocar el recipiente en el horno y cocinar durante 15 minutos. Sacar del horno y agregar el queso y el cebollín. Servir caliente.

20 de marzo, Día Internacional de la Felicidad

Desarrollo Integral y Bienestar

Proclamado por la ONU, es una fecha simbólica para conmemorar la importancia que tiene la felicidad como parte integral en el desarrollo y bienestar de todos los seres humanos. También, exige que todos los gobiernos lo tengan presente en sus políticas.

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

21 de marzo, Día Mundial del Síndrome de Down

Recordar la dignidad inherente de quien la padece

El objetivo es generar conciencia y recordar la dignidad inherente, la valía y las valiosas contribuciones de las personas con discapacidad intelectual como promotores del bienestar y de la diversidad de sus comunidades. Asimismo, resaltar la importancia de su autonomía.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/down-syndrome-day>

23 de marzo, Día Mundial de la Rehabilitación Motriz

Acceso a tecnología y no discriminación

Con el objetivo de destacar la necesidad de que las personas que presentan alguna discapacidad puedan tener acceso a tecnologías de diagnóstico y tratamiento eficaces sin distinción de sexo, raza o estatus social, se conmemora dicho Día.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-mundial-de-la-rehabilitacion-motriz>

24 de marzo, Día Mundial de la Tuberculosis

Concientizar sobre sus devastadoras consecuencias

Para incrementar la concientización pública sobre las devastadoras consecuencias, sociales y económicas de la tuberculosis (TB) en quienes padecen esta enfermedad prevenible y curable se conmemora dicho día.

Fuente: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&i

14 días, tiempo de incubación

Propagación y síntomas de COVID-19

OMS/OPS/SSA/INCMNSZ

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa respiratoria causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cómo se propaga o adquiere COVID-19?

- Persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y, luego, tocarse la boca, la nariz o los ojos. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona que se encuentre enferma.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA COVID-19?

Síntomas Comunes o leves: fiebre, tos seca y cansancio

Adicionalmente pueden presentarse otros síntomas: dolor de cabeza o de articulaciones, congestión nasal, diarrea o vomito.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 pueden presentar síntomas graves: fiebre alta (más de 38.5°), Neumonía, Dificultad para respirar.

Estos Síntomas pueden aparecer de 1 a 14 días después de la exposición al virus.

CONÓCELO.

SÍNTOMAS*



Fuente: <https://www.google.com.mx/search?q=Propagaci%C3%3n+y+s%C3%ADntomas+de+COVID-19>

Seguridad y transparencia

Importancia de los Archivos en el Instituto

Lcda. Érika Desirée Rétiz Márquez

¿Sabías que?

Nuestros archivos están conformados por documentos producidos por las actividades que realizamos en el ejercicio de cada una de nuestras actividades institucionales y; como tal, son evidencia de ello.

Todos los días producimos, recibimos, utilizamos y transferimos documentos en el ejercicio de nuestras atribuciones como servidores públicos; cada documento generado lleva consigo el seguimiento ya sea de otro documento o con motivo del inicio de algún asunto del cual se desprenden varias actividades que deberán de ser soportadas con los documentos de archivo.

¿Qué es un documento de archivo?

Los documentos de archivo son generados o recibidos por una persona o institución durante el transcurso de su gestión o actividad, para cumplir sus objetivos y serán conservados como testimonio de dicho hecho o ejercicio.

Los documentos de archivo registran un hecho, acto administrativo, jurídico, fiscal o contable producido, recibido y utilizado en el ejercicio de las facultades, competencias o funciones de los sujetos obligados, con independencia de su soporte documental. Al documentar cada actividad y decisión tomada, los archivos proporcionan la continuidad y transparencia de un organismo público como el Instituto, ya que los documentos son fuentes fiables de información que garantizan la seguridad y la transparencia de las actuaciones administrativas.

Entonces, diariamente generamos documentos de archivo que van conformando un expediente, específicamente de un mismo asunto y con independencia de cuantas áreas y/o unidades intervengan en éste. Es decir, en nuestro expediente tendremos documentos dirigidos y/o emitidos de diversas unidades administrativas; sin embargo, su intervención es indispensable en nuestro proceso. Así es como formamos nuestro expediente y el conjunto de expedientes conforma nuestro archivo.

Valor de los archivos

Los archivos tienen un valor único, son la memoria de nuestra institución y es necesario que los expedientes sean sometidos a una valoración para determinar cuales cuentan con valor histórico

El archivo del Instituto cuenta aproximadamente con 400,000 expedientes, de este acervo documental el archivo de trámite más grande es el Archivo Clínico ya que tiene más de 140,000 expedientes activos, una gran responsabilidad para los que laboran en esa unidad, en el entendido de que resguardan la información más delicada y que está clasificada como estrictamente confidencial; además de los datos personales, es el estado de salud de los pacientes.

En este caso particular, pensemos en la importancia de integrar correctamente cada expediente clínico de nuestros pacientes, cada estudio de laboratorio, cada procedimiento practicado, cirugías, transfusiones en su caso, notas de evolución, etc. ¿Qué pasaría si el médico tratante no tiene acceso al antecedente completo del estado de salud y/o evolución del paciente? Por ello es indispensable la correcta integración y el resguardo adecuado de cada expediente clínico.

Otra parte de nuestro acervo documental son los expedientes de los protocolos de investigación, al igual que la integración del expediente clínico es una actividad sustantiva del Instituto, y todo el proceso de la investigación se encuentra en un expediente.

Un ejemplo muy claro y numeroso: el archivo contable, resguarda en soporte documental toda operación financiera realizada para el ejercicio y funcionamiento de los servicios que presta nuestra institución, desde la recepción de los recursos, hasta su aplicación.

Un archivo bien organizado y debidamente resguardado facilita la transparencia y el ejercicio del derecho de acceso a la información. Cada archivo en nuestra institución es valioso, se han tomado como ejemplos probablemente dos de los más numerosos, pero ello no resta importancia a los demás.

Para concluir es importante mencionar, que el tema de los archivos no es nuevo y se encuentra totalmente normado, la máxima autoridad en la materia es el Archivo General de la Nación y su creación data de 1790; propuesto como proyecto para crear el Archivo General de la Nueva España por Juan Vicente de Güemes Pacheco de Padilla y Horcasitas, segundo conde de Revillagigedo ante el Ministerio de Gracia y Justicia de España.



Departamento de Estadística y Archivo Clínico

El amor le da sentido a la vida

Las cinco estaciones del amor

João Almino

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

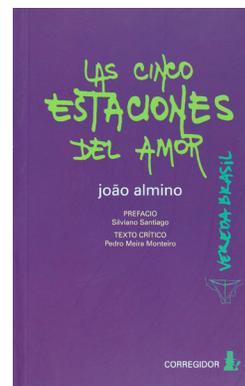
João Almino, nació en Brasil en 1950. Escritor y diplomático. Impartió clases en la Universidad Nacional Autónoma de México, en el Instituto Río Branco y las universidades de Berkeley, Stanford y Chicago.

Entre sus novelas destacan: *Ideas sobre dónde pasar el fin del mundo*, *Sambaenredo*, *Las Cinco Estaciones del Amor*, *O Livro das Emoções*, *Cidade Livre*, *Enigmas da Primavera*, entre otros.

La novela *Las cinco estaciones del amor* es un relato íntimo, donde su protagonista Ana, una exprofesora jubilada, que consumida por la mediocridad, obsesiva y profundamente sola, ya no le encuentra sentido a su vida y empieza a describir el por qué pretende deshacerse de sus dolores, frustraciones y melancolías vividas a lo largo de su existencia.

La llegada de un viejo amigo, Norberto, le da otro sentido a su vida. Sólo que Norberto ahora es Berta, quien ha decidido volverse mujer, y su convivencia entre ellos se vuelve insostenible.

Ana toma la decisión acabar con su vida pero no lo logra, y aunque tiene el cariño de amigos y familiares su desánimo persiste hasta que encuentra el verdadero amor de Carlos, quien la rescata de su monótona e insignificante vida.



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 escritor era conocido como el manco de Lepanto?
2. ¿Cómo se llama la ciencia que estudia el conocimiento?
3. ¿Qué país es el mayor exportador de café del mundo?
4. ¿Quién es Steve Jobs?
5. ¿En qué obra se encuentra la célebre frase "Ser o no ser, esa es la cuestión"?

1. El manco de Lepanto era Don Miguel de Cervantes y Saavedra, el genial escritor español, reconocido por su obra "El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha".
2. La epistemología es la rama de la filosofía que estudia el conocimiento científico, su naturaleza, posibilidad, alcance y fundamentos.
3. Brasil no es solo el primer productor, sino que también es el primer exportador de café del mundo. Le siguen Vietnam, Alemania, Indonesia y Colombia.
4. Fue un empresario y magnate de los negocios en el sector informático y de la industria del entretenimiento estadounidense. Fue cofundador y presidente ejecutivo de Apple y máximo accionista individual de The Walt Disney Company.
5. Es la famosa frase del monólogo del personaje Hamlet de la obra de teatro Hamlet, príncipe de Dinamarca, escrita por el dramaturgo inglés William Shakespeare.

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.

Adultos mayores de 65 años

Población con COVID-19 con mayor riesgo

OMS/OPS/SSA/INCMNSZ

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

Población con COVID-19 con mayor riesgo

- Adultos mayores de 65 años.
- Personas que padecen: hipertensión arterial, problemas cardiacos, diabetes, obesidad, cáncer, problemas renales (diálisis) y VIH/SIDA

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. El 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto.

¿Es posible contagiarse por contacto con una persona que no presente síntomas?

La principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotas respiratorias expelidas por alguien al toser. El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.



Fuente: <https://www.igssgt.org/noticias/2020/03/06/asi-es-como-el-igss-capacita-a-todo-su-personal-ante-el-coronavirus-covid-19/>

Tercer enunciado de la mística Institucional

Permanente apego a la más estricta ética profesional

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Fuente: <https://concepto.de/etica-profesional/>

El Dr. Salvador Zubirán Anchondo, estableció como el tercer enunciado de la Mística Institucional, el Permanente apego a la más estricta ética profesional lo que representa actuar y desempeñar la actividad laboral diaria siguiendo los principios morales de cada ser humano y bajo los lineamientos éticos de su profesión.

¿Qué es la ética profesional?

Desde el punto de vista filosófico es el conjunto de normas de carácter ético, aplicadas en el desarrollo de una actividad laboral, es también una serie de principios y valores contenidos en postulados en forma de decálogo o documentos de mayor extensión. Si bien es cierto que la ética profesional utiliza valores universales del ser humano, se centra en cómo son estos aplicables al entorno laboral.

En este contexto, siendo el INCMNSZ, una Institución que proporciona atención médica, la ética profesional de quienes lo conformamos se fundamenta en dos vertientes:

- Valores Institucionales: Honradez, Vocación de Servicio, Compromiso Social, Creatividad, Humanismo, Libertad, Respeto, Empatía, Equidad, Profesionalismo, Ética y Trabajo colaborativo.
- Los principios de una Institución de atención médica, sustentados en el Juramento Hipocrático que entre otras cosas, establece siempre velar por el bienestar del enfermo y hacer todo lo necesario para restablecer su salud.

De acuerdo a esta visión y como lo expresó la comunidad institucional en la dinámica de fin de año 2019, respeto a lo que significaba la mística institucional para cada uno de ellos, nuestra razón de ser es el paciente, en torno a quien gira nuestro quehacer institucional, sustentado en la atención médica de calidad, con seguridad y humanismo.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

ÉTICA PROFESIONAL

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 escríbenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

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