



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 08

30 de abril 2020

Gracias, heroínas y héroes en la lucha contra COVID-19

En tiempos de COVID-19, entrevista con el Dr. David Kershenobich



Alumnos de 3K-F Escuela Moderna Americana

Agradecimientos al personal de salud del INCMNSZ de los alumnos de K3-F de la Escuela Moderna Americana



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 630

30 abril 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Ambiente laboral en tiempos difíciles	
• Gracias, heroínas y héroes en la lucha contra COVID-19		BIENESTAR	16
PARA CONOCERNOS	4	• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID	
• En tiempos de COVID-19, entrevista con el Dr. David Kershenobich		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Mantén una alimentación saludable durante esta contingencia	
• El INCMNSZ afronta la Fase 3 de COVID-19		SABÍAS QUE	18
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Efemérides de la salud	
• Trato digno y respetuoso		TU SALUD	19
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Qué hacer si me contagio de COVID-19	
• Como evitar que el trabajo absorba tu vida personal		ESPACIO DE LECTOR	20
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Testimonio de una sobreviviente de COVID-19 en el INCMNSZ	
• El coronavirus, una oportunidad para preservar el planeta		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• La Pandemia ha significado reflexión en tres ámbitos de mi vida	
• El valor de dar gracias		ESPACIO DE LECTURA	22
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Biografía del Caribe Germán Arciniegas	
• Dra. Margarita Fernández López		HABLEMOS DE	23
ARTE Y CULTURA	13	• Día Naranja, respeto es	
• El arte y la Pandemia de COVID-19		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
VOLUNTARIADO	14	• Luchar por el prestigio de la Institución antes de por el propio	
• El Voluntariado durante COVID-19			

En la sección **Entérate**, el **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, Director General del Instituto, hace mención del **curso que ha tomado el INCMNSZ para afrontar la Fase 3 de COVID-19**. Así mismo, en la sección **Para Conocernos**, ofrece una entrevista sobre lo que la Pandemia ha significado para la Institución.

En ese mismo contexto, en la sección **Ser INCMNSZ**, se ofrece un **testimonio de Josue Aguilera**, en el que **expresa cómo ha vivido la Pandemia desde su propia trinchera**. Esta sección, pretende ser un espacio en el que se manifieste la **gratitud y reconocimiento a las heroínas y héroes** que en esta situación están aportando lo mejor de sí.

En la sección **Arte y Cultura**, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, presenta la visión del arte en el Instituto durante la Pandemia y las acciones que se han realizado al respecto.

Por su parte, Violeta Arciniega Fuentes, en la sección **Voluntariado**, da a conocer a la comunidad institucional que **pese a la Pandemia se continúa brindando apoyo a los pacientes del Instituto** con la entrega de medicamentos, como se venía haciendo con anterioridad.

En la sección **Sabías que**, se presentan algunas efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de abril; tales como: 17 de abril, **Día Mundial de la Hemofilia**; 24 de abril, **Día Mundial de la Meningitis**; 25 de abril, **Día Mundial de lucha contra el Paludismo o Malaria** y 29 de abril, **Día Mundial de la Inmunología**.

Dando seguimiento a una prioridad del INCMNSZ, como es favorecer la salud de la comunidad institucional, en la sección **Tu Salud**, se informa respecto a **qué se debe hacer en caso de contagiarse de COVID-19**. De igual manera, en la sección **Hablemos de**, se hace referencia al **Día Naranja**.

Reforzando el cuarto enunciado de la Mística Institucional: *Luchar por el prestigio de la Institución antes del propio*. En la sección **Campaña Institucional**, se hace una reflexión en torno a lo que representa el **prestigio institucional y el bien colectivo**.

La razón se compone de verdades que hay que decir y de verdades que hay que callar
(Rivarol)

Proporcionado por Victor Ruiz Esparza

Testimonios Institucionales

Gracias, heroínas y héroes en la lucha contra COVID-19

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Josué Aguilera

Durante esta Pandemia de COVID-19, son muchas las manifestaciones de solidaridad que se han llevado a cabo entre la comunidad institucional, expresadas de diversas formas y de acuerdo a las posibilidades y quehaceres cotidianos de cada uno, implementados con el fin de ayudar y apoyar a quienes más lo necesitan.

En el INCMNSZ hemos sido testigos de grandes expresiones de fraternidad, dirigidas hacia el personal médico, de enfermería, de intendencia, afanadores y administrativo; así como, los pacientes y a los familiares de estos.

En esta ocasión, esta sección tiene como objetivo ser un lugar donde la comunidad institucional exprese, lo que significa ser parte del Instituto, utilizando testimonios del personal solidario que desde su quehacer cotidiano o sus posibilidades, ha brindado apoyo en esta época de crisis.

De igual forma, la intención es reconocer y agradecer a todas las personas que incondicionalmente han ayudado durante esta Pandemia mundial. Gracias por su humanismo y compromiso social; ustedes tienen la convicción que los tiempos difíciles, son tiempos de solidaridad.

Sr. Josué Aguilera; Intendencia, Central de Equipos y Esterilización (CEYE)

Ser parte del INCMNSZ, siempre ha sido satisfacción, responsabilidad y compromiso con todo lo que realizo como parte de mis actividades. Pero en estos momentos, ha cobrado mayor fuerza y he tomado mayor conciencia de ello.

Yo formo parte del equipo de intendencia de la Central de Equipos y Esterilización (CEYE) en donde tengo la función de limpiar y esterilizar perfectamente bien el equipo que se utiliza en muchos de los procedimientos médicos. En este momento, en especial, todo lo que se requiere para la atención de pacientes COVID.

Todos los días que vengo a realizar mi trabajo, pienso que de mi buen desempeño depende que mucha gente no se contagie de este virus, que muchos de mis colegas y muchos de mis compañeros del área médica y de enfermería, pueden correr peligro. Por eso, mi trabajo tiene que ser impecable.

De igual forma, soy muy cuidadoso con las propias medidas de seguridad para mi persona y mis compañeros que están en la CEYE, ya que de ello depende que no se propague a través de contagios internos esta enfermedad. Pero quizás en este sentido, lo que más me angustia es que pueda llevar el virus a mi familia que se queda con gran angustia en casa, al saber que voy a trabajar a un Centro COVID.

Sin embargo, todo este riesgo que corremos no es motivo suficiente para dejar de venir a poner lo mejor de nosotros como siempre lo hemos hecho, porque somos parte de este Instituto que es más que un espacio laboral, es nuestra casa, es nuestro Instituto y vamos a seguir haciendo, bajo la mística del Dr. Zubirán, todo lo que esté en nuestras manos, y más aún para ofrecer la mejor atención a nuestros pacientes, claro yo desde el CEYE, limpiando, desinfectando y esterilizando los equipos para que mis compañeros del área médica no corran riesgos y los pacientes no se vean afectados por otras enfermedades causas por motivo de un aseo incorrecto en los equipos.

Soy INCMNSZ y estoy muy satisfecho de poder participar en favor de la salud de los mexicanos ante esta crisis, como lo hicimos hace más de 10 años ante la Influenza. Y quiero invitar a todos mis compañeros del INCMNSZ para que sigamos haciendo nuestro trabajo al máximo para que pronto acabe esta Pandemia.

Quiero felicitar a mis compañeros que al igual que yo, están trabajando al máximo con el mayor de los cuidados y con la preocupación de la posibilidad de infectarse y llevar esta enfermedad a sus seres queridos. Porque estos momentos requieren de nuestro compromiso y solidaridad. Debemos sentirnos orgullosos de ser parte de esto.



Central de Equipos y Esterilización (CEYE).

Experiencia de adaptación con calidad, seguridad y humanismo En tiempos de COVID-19, entrevista con el Dr. David Kershenobich

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David kershenobich Stalnikowicz

Una de las instituciones públicas de salud que mejor se adaptó a la nueva realidad del Sistema Nacional de Salud ante la Pandemia de COVID-19, sin lugar a dudas, ha sido el INCMNSZ que con antelación realizó las acciones necesarias para recibir pacientes con COVID y atender a los mismos desde la perspectiva de su Mística Institucional con calidad, seguridad y humanismo.

Lo anterior fue posible gracias a la acción estratégica inmediata y bien estructurada de la Dirección General del INCMNSZ, a cargo del Dr. David Kershenobich Stalnikowicz y de su equipo de trabajo. Así como, la participación comprometida y solidaria de la comunidad institucional que desde sus diversas áreas, han dado lo mejor de sí para hacer frente a esta contingencia mundial de salud.

En esta edición, presentamos la primera parte de una entrevista realizada al Dr. Kershenovich Stalnikowitz durante la Pandemia. En la que expresa lo que ha representado para el personal del Instituto participar activamente, así como, las acciones que se implementaron para reconvertir al Instituto en un Centro COVID-19 y las modificaciones a futuro que tendrán que realizarse cuando se logre abatir este problema de salud.

¿Desde cuándo se decidió que el INCMNSZ sería un Centro COVID-19 y por qué se tomó esa decisión?

En la primera semana de marzo, cuando era evidente que la Pandemia se extendería al país. Dada la naturaleza de nuestros pacientes, con enfermedades crónicas en su mayoría, con pacientes inmunosuprimidos, el recibir pacientes con COVID-19 implicaría un gran riesgo para ellos con alta probabilidad de infectarse.

¿Qué ha representado para el INCMNSZ ser un Centro COVID-19?

Una experiencia inédita, como mucho de lo que ha ocurrido con esta Pandemia. Preocupación tanto para como mejor atender a los pacientes COVID-19, como en no tratar de descuidar a nuestros pacientes habituales. El reto es como poder encontrar un equilibrio y en ello, el factor tiempo (de la duración de la Pandemia) tiene una importancia central.

¿Qué acciones se tuvieron que implementar para reconvertir al INCMNSZ?

- Adaptar las instalaciones hospitalarias para atender mejor a los pacientes.
- Diseño de flujos de los nuevos modelos de atención.
- Distintas formas de monitoreo clínico.
- Capacitación del personal, tanto en práctica de medidas de protección personal como de manejo de enfermos.
- Valoración de la capacidad instalada de oxígeno.
- Atención de cirugías previamente programadas en pacientes internados.
- Referencia de pacientes a otras instituciones de salud.
- Asegurar el espacio de atención a pacientes co-infectados con VIH que presenten otras infecciones asociadas.
- Atención a pacientes con neoplasias.
- Continuar con el servicio de quimioterapia y de radiología.
- Re-programación de citas y atención de pacientes de Consulta Externa que lleguen por citas anteriormente programadas.
- Cambios en la procuración de alimentos al personal del Instituto.
- Modificación de los almacenes.
- Re-estructuración de la plantilla del personal, permitiendo el aislamiento de personas mayores con alguna enfermedad crónica o embarazadas.
- Contratación de nuevo personal por los siguientes tres meses.
- Procuración de insumos de equipos de protección para personal y de medicamentos.
- Modificaciones en la manera de informar a los familiares de los pacientes internados.
- Apertura de un centro de información telefónica con la ayuda de casi 170 médicos.

Estos, son algunos de los ejemplos de cambios que se han ido implementando motivados por la Pandemia por COVID-19. La situación es dinámica y requiere de acciones distintas casi en forma cotidiana.

Solidaridad y humanismo continúan presentes

El INCMNSZ afronta la Fase 3 de COVID-19

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como se ha mencionado en ediciones anteriores de La Camiseta, el INCMNSZ es un Centro COVID-19 y como tal, ha ido enfrentando cada una de las etapas de la Pandemia. El pasado 24 de abril, tras la notificación oficial, por parte de la Secretaría de Salud, de la transición a la Fase 3, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director del Instituto, anuncio algunas medidas que se tomaron para hacer frente a dicha etapa y agradeció el apoyo que diversas instancias han dado al mismo para poder continuar enfrentando la situación.

Lo anterior fue expresado a través de mensajes emitidos por Facebook y la página institucional, donde pueden consultarse.

En el mensaje dado a conocer el 24 de abril, expresó que el inicio a la Fase 3 tiene implicaciones para el Instituto, fundamentalmente, en el hecho de que hay un mayor número de enfermos acudiendo a los servicios de urgencias y de internamiento. Ante eso, aclaró, se han tenido que reforzar algunas de las medidas de seguridad para el personal. Una de ellas, fue que a partir del lunes 27 de abril se implementó la toma de temperatura a los trabajadores que asisten al Instituto en el área de chequeo de su jornada laboral, tanto en la entrada uno, como en la entrada de la Unidad del Paciente Ambulatorio.

Otra acción que se llevó a cabo, agregó, fue el incremento en el número de contratación de personal tanto médico como de enfermería y afanadoras. En ese sentido, resaltó que un número significativo de ex residentes del Instituto se reincorporaron a las actividades en el INCMNSZ. En tercer lugar, mencionó, que otra acción que se llevó a cabo fue la instalación de un conmutador que cuenta con una línea telefónica (800-911-7258), mediante la cual se proporciona información en relación a la Pandemia a la sociedad.

Una acción más que se instrumentó para afrontar la Fase 3 de la Pandemia por COVID-19, fue que se reforzaron los servicios de urgencias y de observación. Y, en el tercer piso de hospitalización, se han colocado monitores que permiten obtener los signos vitales del paciente a distancia y se comenzó con la instalación del mismo sistema en el primer y segundo pisos.

De gran relevancia, aseguró, otra medida que se tomó como parte de las acciones de seguridad para el personal y los pacientes, fue la adquisición de dos equipos de esterilización en la Central de Equipos y Esterilización (CEYE) y también, agregó, se adquirieron una lavadora y una secadora adicionales ante el incremento que se ha tenido en el material para este tipo de servicios.

Por otro lado, agradeció, los apoyos que se han obtenido de personas y organizaciones que se han acercado al Instituto, amigos del mismo, para ayudar y con ello, permitir al INCMNSZ poder lograr sus propósitos. Resaltó las acciones del Voluntariado del Instituto que no solo ha dado apoyo económico, sino también en especie, al donar con un número significativo de cubrebocas.

En otro sentido, el Dr. Kershenobich aseguró que pese a que en el mundo hubo escasez de cubrebocas N95, el Instituto no se ha enfrentado a ese problema. Sin embargo, si esto llegará a suceder y para poder reutilizarlos se seguirán los lineamientos que el Centro de Control de Enfermedades en Atlanta (CDC) y la Food and Drug Administration (FDA) han establecido para su esterilización.

Expresó también un mensaje de confianza a la comunidad del Instituto, al señalar que tomando en cuenta que la Pandemia se puede extender por un largo periodo de tiempo, se ha consolidado el Equipo de Protección del Personal (EPP). Esta consolidación, aseguró, se logró gracias a la cooperación de las autoridades, a las cuales agradeció su apoyo, fundamentalmente, a la Secretaria de Salud (SSA), a la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE) y al Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI), así como, a la Secretaria de Relaciones Exteriores (SRE) por su apoyo y a los donativos de amigos del Instituto. Gracias a ellos, afirmó, se ha logrado tener equipo de protección para personal de salud durante este periodo de la Pandemia.

Finalmente, reiteró su agradecimiento a todo el personal del Instituto por su compromiso y su profesionalismo, en particular al personal médico, de enfermería y de afanadores que están en contacto directo con los pacientes. Recordó que en la Pandemia: estamos todos juntos. Mencinó el emotivo mensaje que la comunidad institucional recibió del Dr. Manuel Campuzano Fernández, exdirector del Instituto, que se colocó en la página institucional y, que expresa las características del INCMNSZ. Esperando que esta misiva también contribuya a generar confianza y tranquilidad.



Entrada principal del INCMNSZ

El paciente, centro de la atención médica

Trato digno y respetuoso

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

Es muy común que el personal médico tome algunas decisiones sin consultar al paciente y este tenga que escuchar frases como; *haga esto o lo otro, mañana lo opero a primera hora, tengo que internarlo, si no toma el medicamento como lo indique no vuelva*. Estas frases suelen ser o denotar una imposición. En la actualidad se trata de buscar el equilibrio deseable entre el médico y el paciente. Es el paciente quien tiene derecho a decidir en última instancia después de recibir información qué hacer o no.

Entonces, usted como paciente tiene derecho a tomar decisiones en relación con su problema de salud. Esto conlleva a tener una información clara, completa, veraz, oportuna y calificada sobre el tema, de tal manera que pueda comprender para tomar una decisión informada.

Parte de recibir la atención médica es que usted se sienta en confianza y con la plena seguridad de que lo que se le está ofreciendo para su padecimiento es lo más adecuado.

Sin embargo, siempre debe recordar que la última decisión la tiene usted y que siempre debe existir ese trato con respeto y tomando en cuenta sus necesidades y expectativas.

TRATO DIGNO Y RESPETUOSO CLAVE EN LA RELACIÓN MÉDICO - PACIENTE



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión: Capital Humano

Cómo evitar que el trabajo absorba tu vida personal

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

La competitividad del mundo moderno ha propiciado que los límites entre el tiempo que dedicamos al trabajo y la vida personal sean menos claros, el trabajo muchas veces presenta retos y cambios que hacen que sea ineludible para algunas personas tener que atender asuntos laborales fuera del horario laboral.

Sin embargo, la salud mental y física de toda persona en buena medida depende de encontrar el equilibrio entre trabajo y vida personal. La productividad aumenta cuando un individuo tiene satisfechas sus necesidades descanso mental y físico, por ello resulta básico adoptar paulatinamente hábitos de gestión del tiempo que incluyan momentos de calidad para aspectos no laborales.

Implementar estos cambios hasta adoptarlos como hábitos es un proceso gradual que la mayoría de los entrenadores en gestión del tiempo definen en acciones básicas tales como:

1. Establecer horarios específicos para atender asuntos de trabajo, en base a las horas establecidas que se deben trabajar si se encuentra bajo un contrato e incluso considerando las exigencias laborales en periodos que por costumbre hay carga de trabajo, es indispensable llegar a establecer un "tiempo fuera"
2. Definir y organizar las tareas, con el propósito de evitar pérdida de tiempo y cansancio mental tratando de planear mentalmente los asuntos laborales cuando se está en casa, comiendo o incluso antes de dormir.
3. Al inicio y al final del día es indispensable revisar conforme a tu agenda de actividades y prioridades que todo lo que debiera cumplirse durante la jornada se haya tenido por entendido al iniciar el día y se haya completado o por lo menos revisado conforme al final de día.
4. Priorizar las tareas es la mejor forma de evitar que el trabajo absorba más tiempo vital del debido, así como evitar postergar asuntos que pueden generar más trabajo si no se realizan en cierto plazo. Si bien es cierto hay trabajos en los que los "bomberazos" suelen ser ineludibles, en la medida en que mantengamos el trabajo establecido y rutinario bajo control, será más fácil sacar adelante las emergencias.



Imagen tomada de: : <https://www.activacanarias.es/como-organizar-tu-trabajo-en-vacaciones-claves-para-gestionarlo-mejor/>

Cambiar hábitos de producción y consumo

El coronavirus, una oportunidad para preservar el planeta

Segunda parte

Proporcionado por la T.S. Claudia Márquez Enríquez

Como se publicó en la edición anterior, la directora ejecutiva del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, Inger Andersen, reflexiona en el siguiente artículo sobre cómo la pandemia de coronavirus COVID-19 ha de verse como una oportunidad para construir una economía diferente, una en la que las finanzas y las acciones impulsen empleos sostenibles, el crecimiento verde y una forma distinta de vida.

Este no es un modelo de respuesta ambiental y mucho menos el modelo de un ambientalista. De hecho, sobre la reducción de emisiones, el Instituto Scripps de Oceanografía ha destacado que el uso de combustibles fósiles tendría que disminuir aproximadamente 10% en todo el mundo, y mantenerse así durante un año, para que la reducción pudiera reflejarse claramente en los niveles de dióxido de carbono.

Cualquier impacto ambiental positivo después de esta Pandemia debe comenzar por el cambio en nuestros hábitos de producción y consumo hacia modelos más limpios y sostenibles. Porque sólo las transformaciones sistémicas a largo plazo cambiarán la trayectoria de los niveles de CO2 en la atmósfera. En el período poscrisis, cuando se diseñen paquetes de estímulo económico que incluyan infraestructuras, existirá una oportunidad real de satisfacer esa demanda con planes sostenibles de inversiones en energía renovable, edificios inteligentes, transporte público limpio, entre otros.

Con respecto al COVID-19 en sí, parte del desafío que tenemos por delante es comprender el origen de este tipo de enfermedades, porque la salud de nuestro planeta juega un papel importante en la propagación de enfermedades zoonóticas, es decir, aquellas que se originan a partir de patógenos transmitidos de animales a humanos.

Fuente: <https://news.un.org/es/story/2020/04/1472482>



Fuente: <https://www.tekcrispy.com/2020/04/21/el-reciclaje-quimico-podra-reducir-la-cantidad-de-plasticos-contaminantes-en-el-planeta/>

Una palabra mágica

El valor de dar gracias

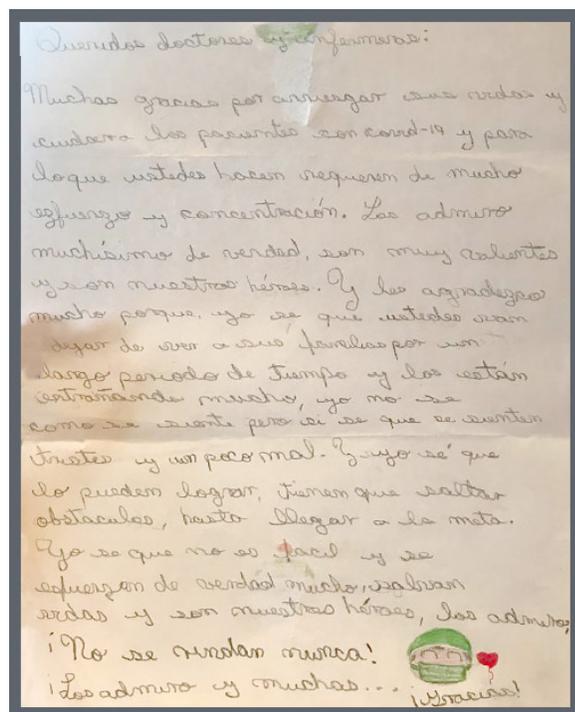
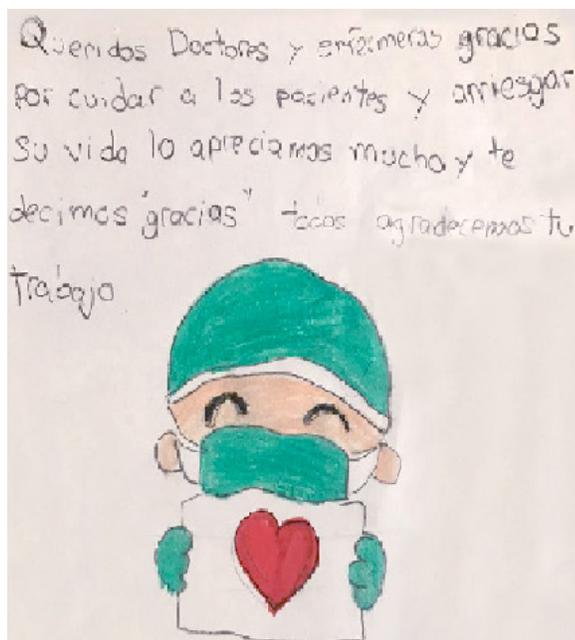
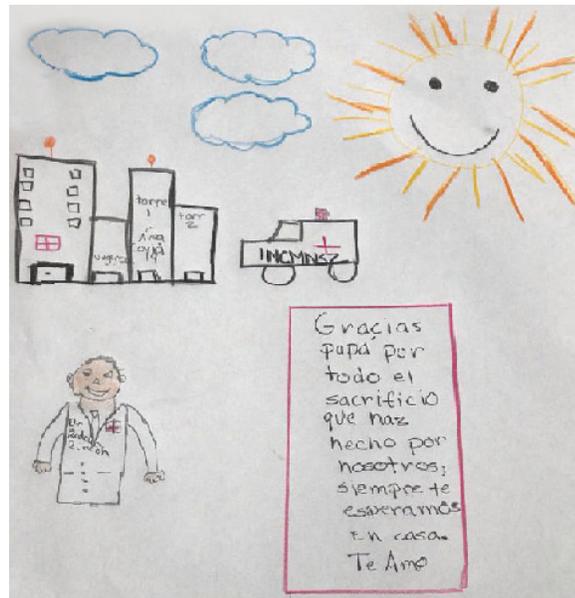
Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

Luz María Aguilar Valenzuela

“El agradecimiento es la memoria del corazón”

El valor de la gratitud es un hábito que permite experimentar el aprecio y el reconocimiento. Agradecer es una forma de reconocer al otro, a uno mismo, a la vida. En estos tiempos de la Pandemia por COVID-19 en que se está viviendo con mucha incertidumbre y miedo, también se están viviendo momentos de hechos excepcionales, buenas acciones o conductas extraordinarias.

En el caso del INCMNSZ se han recibido muchas manifestaciones para agradecer a todo el personal. Compartimos estos mensajes y los de la portada, de los alumnos de la Escuela Moderna Americana.



Mujeres en el INCMNSZ

Dra. Margarita Fernández López

Lic. Gabriela Rubello Marín

Clínica de Hipertensión Arterial
Departamento de Cardiología

- 1971 Obtiene el título de Médica Cirujana por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
- 1972-1973 Curso de especialización en Endocrinología y Nutrición.
- 1974 Médico Investigador Titular del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral.
- 1975 Médico Especialista. Clínica de Hipertensión Arterial.
- 1983 – 1992 Coordinadora de la Unidad Metabólica del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral.
- 2004 Especialista en Hipertensión Arterial.



Una oportunidad de reinención

El arte y la Pandemia de COVID-19

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Debido a la Pandemia de COVID-19,
haremos la retransmisión del concierto de marzo de 2018 por medio de Facebook Live

Sesión Cultural ABRIL

Erik Cortés Alcántara		Jueves 30 abril 2020 18:00 hrs.		Carlos Adriel Salmerón
			Piano a cuatro manos	









http://www.incmnsz.mx/openscms/contenido/arteycultura/ | Derechos Reservados © 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN | Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

Todo acontecimiento que impacta como lo está haciendo esta Pandemia de COVID-19, nos puede dejar algunas áreas de oportunidad en cuanto a crecimiento, aprendizaje, reinención, adaptación, valoración y gratitud, entre otras. Las salas de conciertos, los museos y centros culturales cerraron sus puertas al principio de esta crisis. Ahora se pueden visitar de manera virtual, con horario abierto y sin salir de casa. De igual forma, podemos escuchar a grandes concertistas interpretar obras maestras, también desde casa. Ahora más que nunca, el arte nos brinda espacios de paz, armonía, reflexión, belleza y tranquilidad entre otras.

Nuestra Institución no es la excepción, gracias a nuestro equipo de Comunicación, desde hace 4 años se graban las sesiones culturales y se transmiten por Facebook live, estos conciertos se llevan a cabo el último jueves de cada mes, como se ha hecho desde hace 17 años. De este gran acervo, estamos retransmitiendo también, a través de la cuenta de Facebook del INCMNSZ estos conciertos, grabados en años anteriores. Ahora están dedicados al personal del Instituto que atiende a los pacientes de COVID-19, y a benefactores que generosamente nos apoyan de muchas maneras.

En el afán de seguir adelante, especialmente ahora, dada la Pandemia de COVID-19 por la que estamos pasando, queremos seguir brindando bienestar a través del arte, como lo hemos hecho hasta ahora; con este propósito, la Coordinación de Arte y Cultura empezó a transmitir los jueves través de Facebook live las cápsulas culturales llamadas Conociendo a Nuestros Artistas, en las que iremos descubriendo bailarinas; que con su talento transforman la energía de las salas de espera; concertistas, que con su música cambian emociones y pensamientos; artistas plásticos, cuyas obras iluminan muros y jardines de la Institución. A todos ellos, muchas gracias por contribuir generosamente a lograr uno de los objetivos de nuestra Institución, hacer de ella un lugar más amable y cálido.

Favorecer el apego a los tratamientos médicos

El Voluntariado durante COVID-19

Violeta Arciniega Fuentes

Como parte de las acciones que el Voluntariado del Instituto continúa desarrollando en favor de los pacientes más necesitados del INCMNSZ, y aún durante este periodo en el que muchas áreas han dejado de prestar servicios o bien, han reducido al mínimo los mismos, la entrega de medicamentos y apoyos continua.

El compromiso del Voluntariado, al igual que el de las diversas áreas del Instituto, es favorecer que los pacientes, continúen con apego a sus tratamientos médicos. Por lo que la atención que se brinda a los mismos no se ha suspendido durante esta Pandemia.

Aunque las ventas de la tienda, por el momento no se están llevando a cabo para salvaguardar la seguridad de todos y fomentar las medidas de prevención de contagio de COVID-19.

Por lo anterior, el Voluntariado del Instituto, fiel a su compromiso y con las responsabilidad que tiene hacia los pacientes, continua con su labor de ayuda, esperando que el difícil momento por el que atravesamos pronto llegué a su fin.



Solución de problemas: juntos es mejor

Ambiente laboral en tiempos difíciles

Dirección de Administración

En investigaciones previas hemos abordado temas diversos relacionados a la solución o prevención de problemas al interior de las organizaciones como es este Instituto, en el más reciente se habló de la diferencia entre grupos y equipos de trabajo. Entonces con la intención de robustecer y/o complementar lo antes expuesto, en este documento nuevamente comentaremos algunos elementos respecto al ambiente laboral, lo cual resulta importante pues antes de trabajar o no en equipo, ya estamos inmersos en un ambiente, que idealmente debería ser saludable, cómodo o agradable, en ese orden nos gustaría exhibir lo siguiente:

Un ambiente¹ es el contexto dentro del cual existe la organización o el sistema, y salud² puede considerarse en términos de capacidad y posibilidad de satisfacer necesidades vitales, entre las cuales incluimos la autonomía, la alegría y la solidaridad. De tal manera que el ambiente laboral se compone de diferentes factores como son: el ambiente físico, la participación de la empresa en la comunidad, el ambiente psicosocial y los recursos personales de salud con los que ya cuenta el trabajador, estos influyen en que se desarrolle un entorno adecuado de convivencia, que propicie y no reste salud a sus trabajadores.

En este momento nos enfocaremos en la repercusión de las actividades de las personas que integran el Instituto en la sociedad mexicana, sin que esto implique que los otros factores tengan mayor o menor importancia.

Así las cosas destaco que esta repercusión de la que hablamos arriba es enorme, más en tiempos de crisis como en la que estamos viviendo, en ese orden, es necesario reconocer y aplaudir la gran labor que desempeñamos las personas que pertenecemos al INCMNSZ, la cual ha resultado en una atención continua y de calidad, situación que de alguna forma es el resultado de un ambiente laboral cómodo y agradable, alejado de vicios y malas intenciones, pues todas nuestros esfuerzos descansan en la Mística Institucional.

Basado en todo lo anterior y con el ánimo de destacar y reconocer a todos los que ahora mismo nos encontramos ayudando a afrontar esta situación en la que se encuentra nuestro país y el mundo entero, les sugiero recordar que: En medio de la dificultad es donde encontrarás la oportunidad.³ hagamos que este momento sea simple ayudándonos todos.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales / Pas. de Lic. Yolanda Guadalupe Tabera Moreno

1. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12494/10338>
2. Recuperado de: <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/685/Empresa%20saludable%2c%20satisfacción%20laboral%20y%20productividad%20revisión%20documental%202006-2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-de-cambio>

Es cuestión de actitud

La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID

Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación

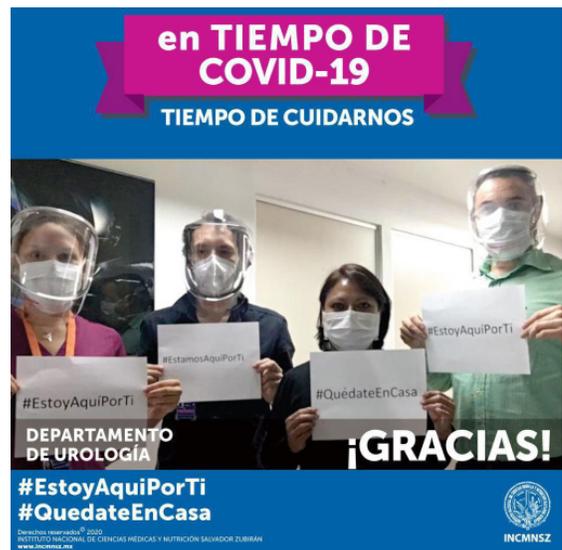
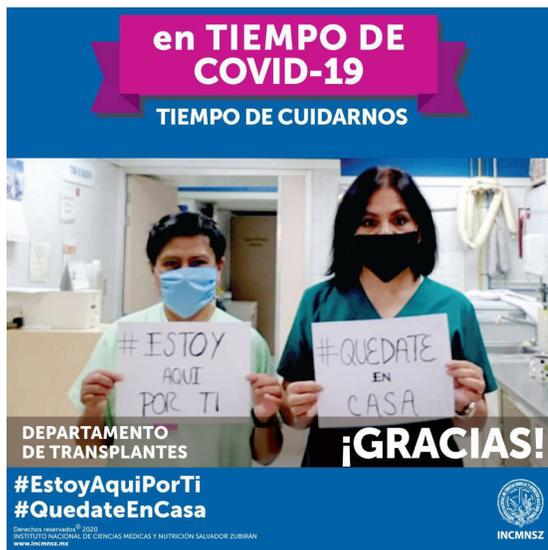
Con la camiseta puesta unos desde casa y otros presentes, el personal del INCMNSZ se mantiene unido para salir adelante de esta contingencia.

Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Facebook: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

Y que quedan en nuestra página institucional: www.incmnsz.mx



Recomendaciones

Manten una alimentación saludable durante esta contingencia

L.N. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación



Consume

- **Alimentos naturales e integrales.** Evita los productos procesados. Aprovecha que estás en casa para preparar tu comida.
- **Frutas y verduras en abundancia.** Te darán las vitaminas y minerales necesarios para fortalecer el sistema inmune. Para no estar saliendo diario al mercado, refrigera y congela algunas para después.
- **Alimentos de origen animal.** Carnes magras, pescado, huevos o queso con moderación.
- **Cereales integrales y leguminosas.** Recuerda que también es importante el consumo de proteína vegetal para apoyar nuestra salud y el medio ambiente.
- **Productos de maíz.** Puedes comprar un par de kilos de tortillas (de preferencia de maíz nixtamalizado) y congelarlas. También masa para preparar antojitos saludables, como quesadillas, sopes y tlacoyos al comal.
- **Antojos saludables.** Las verduras preparadas, como jícamas, pepinos, zanahorias, o semillas como pepitas, cacahuates y garbanzos son buena opción.
- **Dos litros de agua natural al día.** Evita bebidas azucaradas. Los refrescos, jugos, néctares, aguas y productos lácteos saborizados son altos en azúcar refinada.
- **Aceite y azúcar con moderación.** Si tú familia es pequeña, un litro de aceite y un kilo de azúcar debieran ser suficientes para esta contingencia.

Compra local

- **Surte tu despensa en tiendas y mercados cercanos a tu domicilio.** Así no tendrás que desplazarte largos trayectos y apoyarás la economía de pequeños negocios.

Conoce más

- **Aprende nuevas recetas y métete a la cocina.** Tenemos la idea de que lo saludable puede ser aburrido e insípido y esto dificulta el cambiar nuestra alimentación por una más sana.

17 de abril, Día Mundial de la Hemofilia

Conocimiento, investigación y calidad de vida

Esta fecha, proclamada por la Federación Mundial de Hemofilia (FMH), se eligió en conmemoración del nacimiento de su fundador Frank Schnabel. El objetivo es concienciar a la población sobre la enfermedad y lograr compartir conocimientos e investigación para mejorar la calidad de vida de los pacientes con esta enfermedad.

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

24 de abril, Día Mundial de la Meningitis

Prevenir, mediante la vacunación:

En este día, se realizan actividades para informar a la población sobre la importancia de la prevención de esta enfermedad, mediante la vacunación. La meningitis es la inflamación del tejido delgado que rodea la médula espinal y el cerebro.

Fuente: <http://radiomundial.com.ve/article/d%C3%ADa-mundial-de-la-meningitis->

25 de abril, Día Mundial de lucha contra el Paludismo o Malaria

El paludismo cero empieza conmigo: lema del 2020

La OMS establece como prioridad acabar con el paludismo, por lo que promueve la campaña «El paludismo cero empieza conmigo», que tiene por objetivo mantener el paludismo o malaria como prioridad política destacada, movilizar recursos adicionales y empoderar a las comunidades para que se impliquen en la prevención y el tratamiento de esta enfermedad.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/world-malaria-day/>

29 de abril, Día Mundial de la Inmunología

Inmunología, base de la salud y el bienestar: OMS

Fortalecer el conocimiento público de la inmunología como una de las bases de la salud y el bienestar humanos es el objetivo de este día para la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este día, está destinado a la toma de conciencia y la reflexión de su importancia para el ser humano.

Fuente: <http://www.sld.cu/noticia/2017/04/29/29-de-abril-dia-mundial-de-la-inmuno>

Estar informado es muy importante

Que hacer si me contagio de COVID-19

tu salud



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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

Atención impecable y con humanismo, verdadera vocación de servicio

Testimonio de una sobreviviente de COVID-19 en el INCMNSZ

Leticia Lorandi/Paciente de COVID-19, recuperada.



Leticia Lorandi

Con mis sentimientos a flor de piel y el corazón en la mano les quiero compartir mi experiencia.

Estuve internada en Nutrición, totalmente aislada, cuatro días por una insuficiencia respiratoria, provocada por COVID-19. Decía yo a mi familia que exageraban en llevarme al hospital, pero esa decisión tomada tan a tiempo por los síntomas que presentaba, me salvo la vida. Agradezco profundamente a mi adorable familia que me ha cuidado con tanto amor y dedicación.

No hay que tomar este virus a la ligera, es cosa seria y de estar pendientes a toda la información veraz que recibimos todos los días de nuestras autoridades de salud.

Fui tratada con profesionalismo y humanidad por todos los integrantes del hospital, médicos especialistas, residentes, enfermeras y afanadores, a quienes les hago un reconocimiento público por estar poniendo en riesgo sus vidas para cuidarnos con tanta dedicación y aplomo.

Entre por urgencias, en donde me fueron haciendo una serie de chequeos de mis signos vitales y así me fueron canalizando hasta llegar a conectarme al oxígeno para seguir haciendo los estudios necesarios, que por cierto, algunas de las pruebas son muy dolorosas. Todo este tiempo, completamente aislada y con ese sentimiento de incertidumbre que no se alejaba de mi ser, por no saber exactamente como estaba mi estado de salud. Los estudios indicaron la neumonía y muy baja saturación de oxígeno. Estuve un día en urgencias, en donde todo se mueve a un ritmo aceleradísimo, todo se trata de preservar la vida de los pacientes. Te encuentras ahí sola, entre tanto sufrimiento y te empiezas a bloquear para aislarte de todo. Lo que en esos momentos, llena de esperanza tu corazón es el saber que tienes a tus seres queridos pendientes de ti, sabes que esos corazones están y estarán ahí unidos por siempre, jese amor, te da las fuerzas para luchar por sanar!

Al ver a los médicos, enfermeras y afanadores tan equipados con sus trajes y caretas protocolarios para el manejo de una pandemia de esta magnitud, conectada al oxígeno y varios aparatos, sentía una opresión en el pecho, por sentirme parte de esas películas apocalípticas que tanto me disgustan y me desalientan. Mi Lets, me hizo darle la vuelta a esa imagen tan aterradora que tenía a mi alrededor. Me dijo: Ma, velos como superhéroes que están en la línea de fuego, al pie del cañón y arriesgando sus propias vidas para ayudarte a ti y a los demás infectados a salir de sus crisis de salud. Ahhh ¡qué alivio! Esas palabras han cambiado mi enfoque y los he podido ver al rescate con el alma llena de esperanza, ¡Su vocación de servicio es extraordinario!

Heroínas y héroes de COVID-19

La Pandemia ha significado reflexión en tres ámbitos de mi vida

Dr. Eric Ochoa Hein

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Eric Ochoa Hein, Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica.

En lo concerniente al ámbito profesional, la Pandemia me ha enseñado que siempre hay que seguir aprendiendo, no solamente de ciencia, sino también de humanismo y responsabilidad.

El sentido de justicia aflora ahora más que nunca para, por un lado, no dejar de servir a los pacientes, a los cuales juré atender, pero también, por otro, para mantener los pies sobre la tierra. Esto se traduce, en mi caso, en jamás discriminar a ningún paciente que solicite mi ayuda, así como, en evitar percibirme como héroe, respectivamente.

Por otro lado, dada mi posición laboral, tengo el compromiso de velar por la seguridad de todo el personal del Instituto, lo cual me ha obligado a la búsqueda de estrategias nuevas para afrontar lo que se percibe como un fenómeno inédito, incluyendo, la forma de relacionarme con los demás.

Por lo que al ámbito personal respecta, la Pandemia me ha acercado, paradójicamente, a personas con quienes no solía tener contacto presencial. Esto me ha permitido charlar, intercambiar ideas, percibir detalles desconocidos de aquellas personas con quienes sigo interactuando del otro lado de la pantalla o del auricular. Ello me ha llevado a renovar el don de la paciencia y de empatía para saber escuchar a la persona que necesita desahogarse y ser escuchada.

Finalmente, en lo que llamaría el ámbito ecológico, la Pandemia ha sido un gran momento de reflexión en la vida que me rodea. A veces, inmerso en el ajetreo diario, no percibía (o no me permitía percibir) las diferentes manifestaciones de la naturaleza. El cantar de los pájaros, el sonido del viento resoplando entre las hojas de los árboles o el chillido del cacomixtle han sido, solamente, unos cuantos testimonios. He visto el crecimiento de las plantas durante el aislamiento, revelando muchos secretos hasta ahora desconocidos para mí.

No concibo al nuevo coronavirus como un intruso, sino simplemente como un "habitante" más de este planeta, con el cual debemos aprender a convivir. Considero que esto obliga a replantearnos nuestra relación con la naturaleza. Como bien reza una célebre ley física (physis = naturaleza): "a toda acción corresponde una reacción de igual magnitud, pero de sentido opuesto"

Esta contingencia es una oportunidad para ampliar nuestra cultura leyendo

Biografía del Caribe

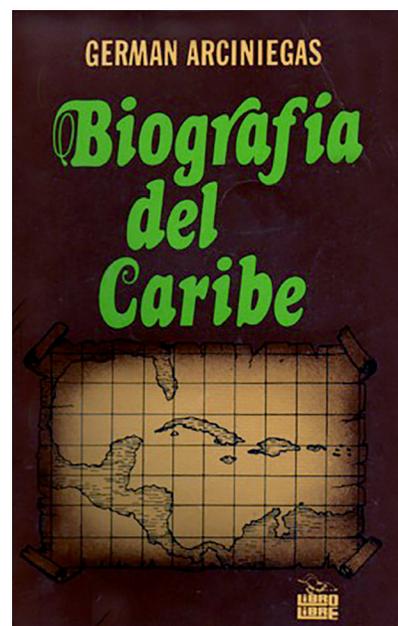
Germán Arciniegas

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Su autor, Germán Arciniegas, ensayista, periodista e historiador colombiano se consagró como uno de los intelectuales más importantes de América Latina. Esta obra se publicó en Buenos Aires en 1945 y ha sido el libro más leído en América Latina después de *100 años de Soledad*.

Es un libro que ofrece, en cuatro fantásticos cuadros, la inquietante historia de esa región en la que todo parece conducir a la aventura, a la vida intensa, al desafío, a la temeridad. En el Caribe adquirió mundo y con su descubrimiento, una nueva dimensión. A partir de entonces, ese mar mantuvo la distinción de un escenario épico. Arciniegas habla, en su cronológica reseña, del *Siglo de Oro*, donde el Caribe se convirtió en academia de aventureros; del *Siglo de Plata*, donde los personajes de la colonia acontecen al pirata y al conquistador, se funden dos razas y aparece el mestizo. Habla del *Siglo de las Luces*, donde se producen los primeros grandes levantamientos y hasta los obispos *mezclan palabras de Rousseau con otras de su ortodoxa doctrina*. Finalmente, habla del *Siglo de la Libertad*, donde la *América española es una emoción sin fronteras*, del siglo que *empieza en el mar Caribe con Bolívar* y que *en el mismo mar se cierra con José Martí*.

Así, *Biografía del Caribe* es una historia llena de acontecimientos increíbles y personajes fascinantes, de codicia, revueltas, batallas, astucias, hazañas, y donde Arciniegas muestra cómo la historia universal se fue perfilando y definiendo en torno al mar Caribe.



Pasatiempo: En seguida encontrarás una serie de preguntas acerca de la Pandemia de COVID-19. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas; al final compara tus respuestas.

1. ¿Dónde se originó la Pandemia?
2. ¿Cómo se llama el virus causante?
3. ¿Qué significa COVID-19?
4. ¿Cuáles son los síntomas principales?
5. ¿Cuáles son sus formas de contagio?

1. En la Ciudad de Wuhan, China.
2. Sar-Cov2.
3. Corona-Virus-Disease-2019.
4. Fiebre, cansancio, tos seca, dolor de cabeza, y
5. Por medio de gotas de saliva que entran a ojos, nariz y boca.

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.

#DíaNaranja
#25deCadaMes

Respeto es



NO VIOLENCIA

De ti depende

Eliminar la violencia contra niñas y mujeres

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

#dianaranja #incmszsevestedenaranja #detidepende

hablemos de

Mística Institucional

Luchar por el prestigio de la Institución antes de por el propio

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El cuarto enunciado de la Mística Institucional se relaciona con la importancia de concebir logros, éxitos, triunfos y satisfacciones profesionales desde la óptica de la pertenencia institucional; en la que se da preferencia al prestigio del INCMNSZ más que al de las personas que lo conforman, dando paso a una dimensión más profunda, a una concepción del bien colectivo por encima del individual.

El anterior, es un principio básico en la conformación de grupos sociales bien integrados que persiguen un objetivo común.

Todos se enfocan en alcanzarlo como un gran colectivo colaborativo que en consecuencia avanza más y con mayor fuerza y rapidez. Como es el caso de la comunidad institucional.

Bajo esta visión, el INCMNSZ ha alcanzado un gran prestigio después de más de 70 años de existencia. Es decir, por más de siete décadas se ha ganado una reputación positiva que es el reflejo del respeto y la confianza en asistencia, docencia e investigación.

El prestigio institucional es el conjunto de percepciones que tienen las personas sobre la organización, los diversos grupos de interés con los que se relaciona, tanto interna como externamente.

Estas percepciones son el resultado del trabajo colaborativo, de excelencia y planeación que se han desarrollado a lo largo del tiempo.

En este contexto, la Mística Institucional nos invita a dar lo mejor de nosotros, sin pensar en nuestra conveniencia, sino en el bien colectivo, en el que el INCMNSZ es el receptor de los grandes logros y éxitos de sus integrantes. Lo cuales se fortalecen y enriquecen a su vez con el prestigio institucional que construyen día a día al tener una visión colaborativa. Lo que se resume en el cuarto postulado de la Mística Institucional: Luchar por el prestigio de la Institución antes del propio.



Fotografía: cortesía del Dr. Juan Pablo Pantoja Millan
Dirección de Cirugía



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

INTERÉS SUPERIOR

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

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

María del Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Edición Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2020.html

www.incmsz.mx