



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 09

15 de mayo 2020

El INCMNSZ ha contado con insumos durante COVID-19

El Laboratorio Central, participando activamente en la Pandemia



Departamento de Almacén General, clave en la recepción y distribución de insumos durante la Pandemia de COVID-19



Gobierno de México

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 631

15 mayo 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• La mística institucional en tiempos de COVID-19	
• El Laboratorio Central, participando activamente en la Pandemia		BIENESTAR	16
PARA CONCERNOS	4	• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
• En tiempos de COVID-19, entrevista con el Dr. David Kershenobich		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Jaiba	
• El INCMNSZ ha contado con insumos durante COVID-19		• Salpicón de jaiba	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUE	18
• Gestión de la Calidad y siete principios ante la Pandemia		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• El coronavirus una oportunidad para preservar la salud del planeta		• Para salir y reducir el riesgo de contagio de COVID-19	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	ESPACIO DE LECTOR	20
• Siguen las expresiones de reconocimiento		• Gracias al INCMNSZ por atender a pacientes con Coronavirus	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Química Ana Rosalía Lira Reyes		• Duplicar esfuerzos para estar a la altura del personal de atención médica	
CONOCIENDO A	13	ESPACIO DE LECTURA	22
• Dr. Miguel Ángel Mercado		• Superar la adversidad: El poder de la resiliencia Luis Rojas Marcos	
COLABORADORES INCMNSZ	14	HABLEMOS DE	23
• La Red Contra el Cáncer, en beneficio de la población vulnerable		• En el COVID-19 hay que tomar distancia, NADIE se olvida	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• El INCMNSZ, una Institución de prestigio	

A partir de febrero de este año, el INCMNSZ comenzó a prepararse para hacer frente al COVID-19. **Muchas han sido las acciones que se han implementado y los cambios que el Instituto ha enfrentado.** Así como, el interés, compromiso y responsabilidad que la comunidad Institucional ha tenido para hacer frente a la misma. En las secciones, **Ser INCMNSZ, Para Conocernos y Entérate** se brinda información al respecto y algunos **integrantes de Laboratorio Central ofrecen testimonios** relativos a su experiencia ante la Pandemia.

En la sección **Colaboradores INCMNSZ**, se dan a conocer aspectos sobre la **Red Contra el Cáncer que realiza acciones en beneficio de la población vulnerable**; entre otras, el apoyo a albergues temporales para pacientes y sus familiares que vienen al Instituto.

Ante el avance de la Pandemia y la necesidad que tienen algunas personas de salir de casa, en la sección **Tu salud**, se dan a conocer **medidas que se deben adoptar en los espacios públicos para reducir el riesgo de contagio de COVID-19.**

En la sección **Sabías que**, se mencionan algunas efemérides de la salud de la primera quincena de mayo, tales como: 5 de mayo, **Día Mundial del Asma**; 5 de mayo, **Día Mundial del Lavado de Manos**; 6 de mayo, **Día Internacional de la Osteogénesis Imperfecta** y 8 de mayo, **Día Internacional del Cáncer de Ovario.**

Dando seguimiento a la **difusión de acciones para promover la prevención de COVID-19** que continúa causando grandes estragos en México y en el mundo, en la sección **Hablemos de**, se dan algunas recomendaciones al respecto.

En la sección **Campaña Institucional** se hace una reflexión respecto al cuarto enunciado de la Mística Institucional: **Luchar primero por el prestigio institucional que por el propio**, en el que se muestra que una consecuencia de realizar esfuerzos para lograr el prestigio del INCMNSZ, es precisamente, el prestigio personal y profesional.

Si me ofreciesen la sabiduría con la condición de guardarla para mi,
sin comunicársela a nadie, no la querría.

(Séneca)

Contribuyendo a la salud de pacientes COVID

El Laboratorio Central, participando activamente en la Pandemia

Primera parte

Dr. Reynerio Fagundo Sierra/Jefe del Departamento de Laboratorio Central



Dr. Reynerio Fagundo Sierra

Hace pocos días tuve la oportunidad de leer un reportaje sobre el Instituto que reconocía su nivel de excelencia en el campo de la medicina, la innovación y la enseñanza, se destacaba su liderazgo y es por ello que desde diciembre de 2019, se entendió que la llegada del coronavirus a México era cuestión de tiempo, y habría que actuar en consecuencia, así que poco a poco, el Instituto se fue transformando para responder a este reto, lo que ha implicado que todas sus áreas hicieran lo propio, por supuesto el Laboratorio Central también asumió el reto. Lo más significativo en este proceso ha sido corroborar una vez más, que la mística heredada por el Dr. Zúbirán continúa permeando nuestro actuar.

Nuestra primera tarea consistió en asegurar la adecuada protección del personal responsable de la toma de muestras, paralelamente, se fortaleció la limpieza de todas las áreas del laboratorio, se aseguró el abasto de los reactivos para hacer las pruebas más requeridas en estos pacientes, y se implementaron procesos para proporcionar resultados inmediatos, desarrollar un acceso remoto al sistema del laboratorio (Labsis), así como, contribuir a la investigación mediante el desarrollo de un proceso automatizado para conservar remanentes de muestras.

Para conocer como el personal del laboratorio percibía estos cambios se recabaron diversos testimonios:

Quim. Jesús Méndez del Ángel

Trabajar en el Laboratorio Central durante la pandemia de COVID-19 ha significado un reto, a nivel personal afrontamos temores y debilidades, esta enfermedad nos recordó lo vulnerables y frágiles que somos, pero a la vez, nos permite darnos cuenta que somos fuertes en lo individual y como equipo de trabajo, nos apegamos a medidas más estrictas de seguridad.

Aunque no se exprese en voz alta, compartimos el miedo de contagio cuando se realiza la toma de muestras al paciente, pero ese sentir se logra vencer con el hecho de saber que estamos apoyando para que los pacientes tengan un tratamiento adecuado, a monitorear su evolución y que puedan vencer a esta enfermedad.



Quim. Jesús Méndez del Ángel

Sin duda se tiene una relación con los pacientes y nos esforzamos por transmitirles seguridad, confianza y calidez, en esto estamos juntos y saldremos adelante.

Dentro del laboratorio también hay medidas de seguridad para evitar contagios, usamos cubrebocas, lentes de seguridad, ropa diferente a la usual, guardamos distancia social, se manipulan las muestras con mayor precaución, después de tomar muestras los flebotomistas se bañan antes de pasar al área de trabajo. Son tiempos de aprendizaje, de retos, de reflexión, nunca el distanciamiento social había sido tan importante, quien diría que la mejor manera de demostrar cariño a los demás sería estando lejos de ellos.

Quim. Mayra Sánchez:

La Pandemia envuelve a la sociedad mexicana en una crisis que abarca muchos aspectos, sin embargo, en el laboratorio esta crisis se vuelve una oportunidad para el personal que aquí trabajamos, nos hemos esforzado en llevar a cabo una mejor organización interna, reforzando los protocolos ya establecidos y en ejercer una comunicación efectiva entre los compañeros, se ha procurado que las medidas de seguridad sean las adecuadas y sea utilizado de forma estricta.

En el laboratorio se ha incorporado una prueba de urgencia, la tromboelastometría para conocer cuantitativa y cualitativamente el estado de coagulación de los pacientes. El liderazgo dentro del área de trabajo es proactivo, para que los procesos continúen llevándose a cabo con alta calidad, los responsables de las áreas están al tanto de lo que pueda faltar y nos han enviado el mensaje que "nuestra seguridad es lo más importante". Hay miedo e incertidumbre en nosotros, pero la voluntad y el compromiso que tenemos por servir y ayudar los supera.



Quim. Mayra Sánchez

Oportunidades inéditas que impactan positivamente al Instituto

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

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Como se publicó en la edición anterior, en la entrevista realizada al Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director del INCMNSZ, expresó lo que ha representado para la comunidad Institucional participar activamente en la Pandemia, así como, las acciones que se implementaron para reconvertir al Instituto en un Centro COVID-19. En esta ocasión, presentamos la segunda y última parte de esta conversación.

¿Además de la atención médica a los enfermos de COVID-19, qué otras acciones está llevando a cabo el Instituto para el combate de esta Pandemia?

Se colabora con distintas autoridades en el diseño de políticas de salud de cómo enfrentar la Pandemia. Se ha establecido un comité que revisa cotidianamente el impacto de diversas medidas de investigación a nivel mundial.

Hay que recordar que esta epidemia es global y se puede aprender de lo sucedido en otros países. Hemos implementado sistemas que nos permiten recibir donaciones, tanto por el Patronato y FunSaEd, como del propio Instituto.

El apoyo de la sociedad civil, de fundaciones, de pacientes y amigos del Instituto ha sido algo muy conmovedor. Estamos escribiendo una memoria de lo que es y significa esta Pandemia.

¿Se están llevando a cabo investigaciones respecto al COVID-19?

Se están llevando a cabo protocolos de investigación, sobre diferentes esquemas de tratamiento; seguimiento clínico de una cohorte desde el inicio de la Pandemia; del protocolo básico de atención médica; de seguimiento de pacientes en terapia intensiva; de monitoreo de la Pandemia en nuestro personal de salud; secuenciación y cultivo del COVID-19; un ejemplo de ello, es un protocolo de estudio de PCR de COVID-19 en 50,000 personas que acuden a los centros de salud del área metropolitana y que ha ido permitiendo localizar sitios de mayor incidencia de casos.

¿De qué manera otras instancias u organizaciones han apoyado al Instituto?

Múltiples instancias, organizaciones y personas han apoyado en forma muy gentil al Instituto. Su aportación ha sido básica para asegurar la calidad y seguridad en la atención de nuestros enfermos. En su momento, reconoceremos públicamente el apoyo de cada una de ellas.

¿Después de la Fase 3 que sigue para el Instituto?

Si bien regresaremos a atender a nuestros pacientes en forma similar, me temo que no va a ser un proceso fácil y que habrá aspectos que tendremos que modificar. Hay que reflexionar e implementar cambios en estructura, personal, insumos, procesos, etc. Esta Pandemia ofrece oportunidades inéditas que deberán impactar para bien al Instituto, en sus tres áreas: atención médica, investigación y enseñanza. Será necesario un proceso de planeación que involucre a todas las áreas médicas y de administración. Estoy seguro que saldremos fortalecidos y con una visión distinta.

¿Cuándo regresará el Instituto a la normalidad y como será esta transición?

Difícil de pronosticar, viendo lo que ha sucedido en otros países y como se ha comportado la Pandemia, creo que tardaremos entre 8 y 12 semanas en regresar a cierto grado de normalidad. La transición dependerá, precisamente, de la disminución del número de casos y el poder limitar los casos de COVID-19.

¿Qué le deja a usted y al Instituto esta Pandemia?

Muchas enseñanzas, pero en primer término, el compromiso que todo el personal ha tenido, la solidaridad y el orgullo de pertenencia de todos. Después, la estructura de nuestras instalaciones, me refuerza no solo la necesidad de una nueva torre, sino la necesidad de hacerla más funcional. Necesitamos invertir en salud, empezando por salarios que permitan que el personal se dedique en forma exclusiva al Instituto, pero tenemos que dotarlos de recursos. Necesitamos fortalecer la investigación, generar proyectos originales de infraestructura, fortalecer nuestro Departamento de Ingeniería biomédica, que ha sido pieza muy importante en la atención de esta Pandemia y nuestro sistema de comunicación inter y extrahospitalario.



Estación de monitoreo de síntomas para detección de Covid-19

Adquisición, suministro y uso de recursos con eficiencia

El INCMNSZ ha contado con insumos durante COVID-19

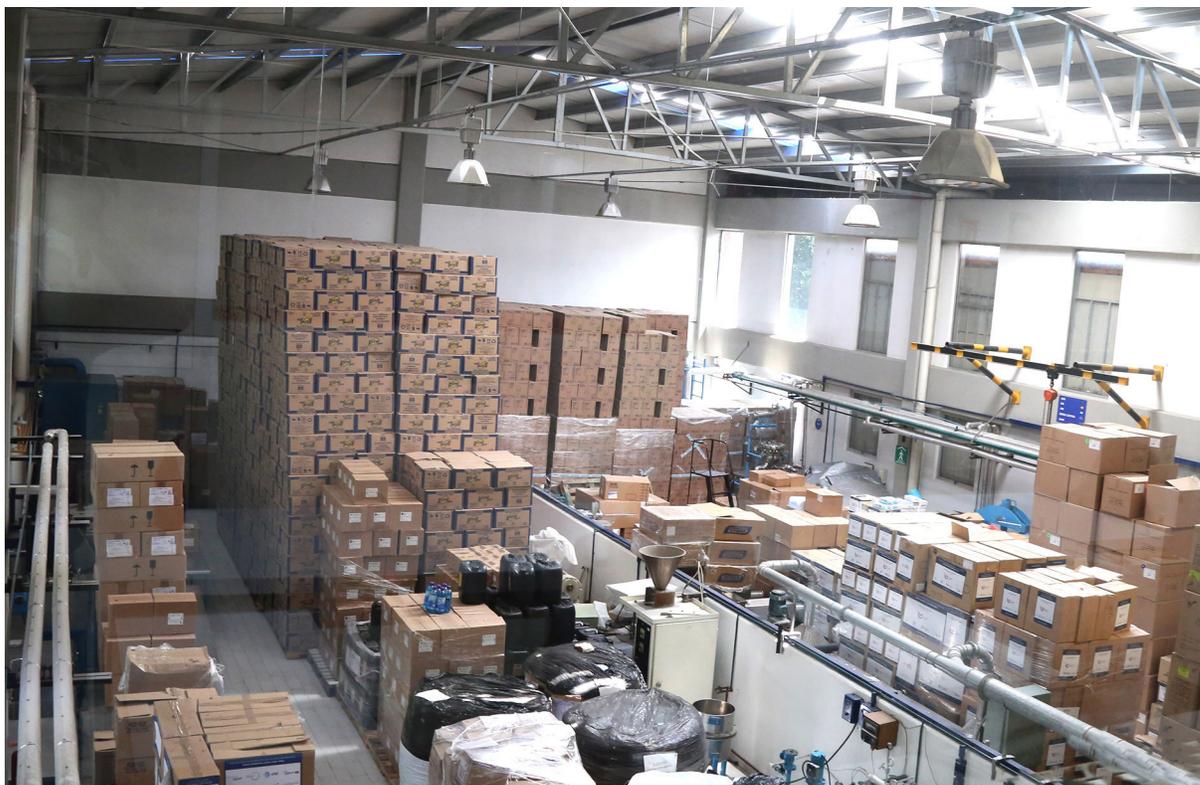
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como una herramienta de comunicación institucional, a través de la página del INCMNSZ, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, envía mensajes a la comunidad institucional para mantenerlo informado.

En el mensaje expresado el 8 de mayo, destacó que el Instituto ha contado con los insumos necesarios para enfrentar la Pandemia, entre otras cosas, gracias a la administración que ha asegurado el suministro y uso eficiente de los recursos. Lo que ha permitido continuar brindando atención médica con calidad, humanismo y seguridad.

En primer término, hizo énfasis en la importancia de continuar resguardándose en casa, si esto es posible. Mientras que, a quienes tienen que salir, los instó a que lo hagan con todos los cuidados necesarios para reducir el riesgo de contagio. La sana distancia, agregó, es algo muy importante para evitar la transmisión de COVID-19.



Espacio habilitado para el resguardo de insumos durante la Pandemia por COVID-19

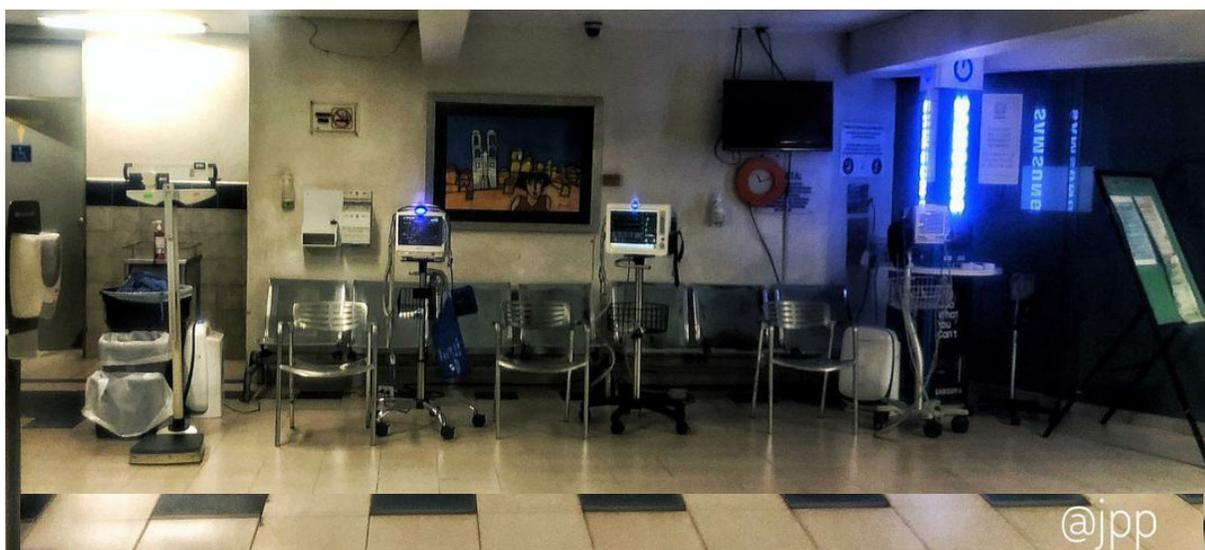
De igual forma, agradeció el compromiso, dedicación y profesionalismo de cada uno de los integrantes de la comunidad institucional durante la Pandemia. En especial, se refirió al personal administrativo que ha tenido un desempeño muy importante ante la gran cantidad de insumos que se han tenido que adquirir y recibir en donación, en especial, agradeció al personal del Almacén que ha tenido que desarrollar una actividad vital para el acontecer diario del Instituto y también, al Comité de Ética en Investigación y de Investigación, especialmente, por su prontitud en la atención a los distintos protocolos, lo que incide en las nuevas opciones terapéuticas que se aplican y que también, están contribuyendo con investigaciones originales.

El Dr. Kershenobich agregó que se continúa aplicando el programa de comunicación externa que tiene como objetivo ofrecer información a los familiares de los pacientes COVID-19 a través de teléfonos celulares, de los que hizo mención en publicaciones anteriores. Así mismo, aseguró que se continúa con la línea de información y apoyo emocional tanto para el personal como para pacientes, familiares y sociedad, además de los programas que se difunden en la página y en las redes sociales del Instituto.

Expresó que la seguridad del personal, en especial el que tiene contacto directo con pacientes COVID-19 es una prioridad por lo que se adquirieron monitores para cada uno de los cuartos de modo que se reduce el contacto directo con los pacientes. Lo que ofrece seguridad al personal en la atención de los pacientes.

El Dr. Kershenobich agregó que los cuidados personales y la sana distancia son muy importantes, toda vez que en estos momentos, todavía son muchos los casos de pacientes acudiendo al Instituto a causa de COVID-19.

Es precisamente por ello, acotó, que se instaló un centro de insumos a través de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria, para la distribución de material de protección. Y agregó que la misma ha ayudado a la elaboración de una guía sobre el uso de equipo de protección personal. Dicha guía es muy importante, aseguró, porque son distintos los insumos de protección personal que se requieren, dependiendo del área de trabajo en el que se encuentre cada persona.



Triage de Urgencias. Foto: Dr. Juan Pablo Pantoja

¿Cuáles son y cómo los aplico?

Gestión de la Calidad y los siete principios ante la Pandemia

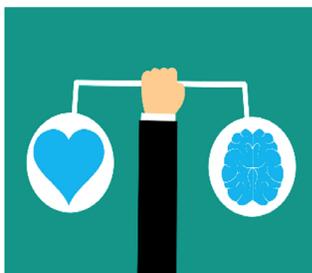
Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

1. Enfoque al cliente/
paciente



Se busca sobre todas las cosas, satisfacer a un cliente. Partiendo de la base del cumplimiento de los requisitos, se trabaja en una escucha empática, conocer sus necesidades reales y superar sus expectativas. En el caso de salud nos ayudan mucho las encuestas de satisfacción o los buzones de quejas, sugerencias y felicitaciones.

2. Liderazgo



Es necesario una convicción real y un compromiso incondicional por parte de la Dirección y de los responsables de las áreas. Es fundamental que exista un liderazgo que guíe a la organización al cumplimiento de los objetivos, de manera estratégica, haciendo sentir a cada integrante participe de los resultados. De la misma manera es importante crear líderes dentro del personal operativo.

3. Compromiso y
competencia de las
personas



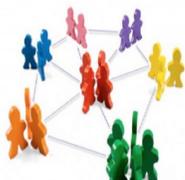
Todas las personas aportan valor dentro de una organización. Se debe involucrar a todos en el sistema de gestión, permitiendo la participación de cada integrante en las actividades de mejora. Esto se logra a través de una formación adecuada y sistemática, para obtener la competencia necesaria para cada función. También se deben eliminar las barreras para el crecimiento, como la resistencia al cambio. Si esto está resuelto, tendremos personas comprometidas con el cumplimiento de los objetivos.

4. Enfoque de procesos



Un resultado deseado se consigue más eficientemente cuando las actividades y los recursos relacionados se gestionan como un proceso. Ha dejado de ser una empresa por departamentos o áreas funcionales para ser una empresa por procesos para poder crear valor a los clientes.

5. Enfoque de sistema para la gestión



Identificar, entender y gestionar los procesos interrelacionados como un sistema, contribuye a la eficiencia y eficacia de una empresa para conseguir sus objetivos. El fin último que se persigue es el logro de los objetivos marcados.

6. Mejora continua



La mejora continua del desempeño general de las empresas debe ser un objetivo permanente. La mejora continua de los procesos se consigue con el ciclo PHVA (Planificar, Hacer, Verificar y Actuar), para mejorar.

7. Enfoque basado en hechos para la toma de decisión



Las decisiones se basan en el análisis de los datos y la información. Lo que no se puede medir no puede ser controlado, y lo que no se puede controlar es un caos.

A partir de esta edición, las secciones: Calidad y Atención Médica y, Calidad y Gestión Institucional se fusionan en una sola, quedando a cargo de la Dra. Yesica E. Andrade Fernández de la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad con el nombre de Calidad, Atención Médica y Gestión Institucional.

El equipo editorial de *La Camiseta* agradece profundamente al Mtro. Jovani Emanuel Torres García de la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad, y a su co-autora invitada, la Mtra. Perla Anaid Rangel del Almacén General, su valiosa participación en esta publicación y espera que en ocasiones futuras, podamos seguir contando con sus interesantes y útiles aportaciones.



Mtra. Perla Anaid Rangel y Mtro. Jovani E. Torres García

Cambiar hábitos de producción y consumo

El coronavirus, una oportunidad para preservar el planeta

Tercera y última parte

Proporcionado por la T.S. Claudia Márquez Enríquez



Hoy, la actividad humana ha alterado casi al 75% de la superficie terrestre sitiando a la vida silvestre y a la naturaleza en un rincón cada vez más pequeño del planeta. La naturaleza es crucial para nuestra propia supervivencia: nos proporciona oxígeno, regula patrones climáticos, poliniza cultivos, produce nuestros alimentos, piensos (preguntar que es piensos) y fibras, pero está bajo un estrés creciente.

A medida que continuamos invadiendo las áreas naturales, aumenta el contacto entre los humanos y las especies portadoras de infecciones, ya sea como resultado de la urbanización, la pérdida y la fragmentación de hábitats o los mercados de animales vivos, todo lo cual se suma a la probabilidad de interacción entre estos vectores y los humanos. Según el IPBES, 100 millones de hectáreas fueron transformadas para la expansión agrícola en los trópicos entre los años 1980 y 2000, un tamaño aproximadamente igual al de los territorios de Francia y Alemania combinados.

Lo silvestre debe seguir siendo silvestre. Es hora de restaurar nuestros bosques, detener la deforestación, invertir en la gestión de las áreas protegidas e impulsar mercados para los productos sostenibles. Donde exista la cadena legal de comercio de vida silvestre, necesitamos hacer un trabajo mucho mejor para elevar las condiciones de higiene. Y, por supuesto, urge abordar el tráfico ilegal de estas, ya que es el cuarto delito más cometido en todo el mundo.

Cuanto mejor gestionamos la naturaleza, mejor gestionamos la salud humana. Razón por la cual es tan importante el marco mundial de la diversidad biológica post-2020 que se espera aprueben los países este año. Un pilar importante en nuestro plan de recuperación post-COVID debe ser llegar a un marco ambicioso, medible e inclusivo, porque mantener la naturaleza rica, diversa y floreciente es una parte fundamental del sistema que sustenta nuestra vida. Aún más importante cuando se considera que entre 25% y 50% de los productos farmacéuticos se derivan de los recursos genéticos.

Y a medida que los motores del crecimiento comienzan a acelerarse nuevamente, necesitamos ver cómo el manejo prudente de la naturaleza puede ser parte de esta economía diferente que debe surgir, una en la que las finanzas y las acciones impulsen empleos sostenibles, el crecimiento verde y una forma distinta de vida, porque la salud de las personas y la salud del planeta son una y la misma cosa, y ambas pueden prosperar en igual medida.

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

¡Gracias por agradecer! Siguen las expresiones de reconocimiento

Luz María Aguilar Valenzuela
Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

Agradecer habla bien del corazón y hace que tu corazón hable

En tiempos de Pandemia por el COVID-19 muchas han sido las iniciativas y expresiones de gratitud para las personas que de alguna manera han y están participando para enfrentarla.

Todo esfuerzo no pasa inadvertido, lo cotidiano se vuelve extraordinario, existe conciencia de lo especial de un mensaje, de una llamada, de una buena conversación, de un detalle, de un gesto que ayuda a ser más amable la situación. Afrontarla Pandemia requiere del trabajo de todas y todos.

Mostramos algunos mensajes que se han colocado espontáneamente fuera del INCMNSZ, muestras de ánimo, cariño y reconocimiento.



Agradecimientos que se encuentran afuera del INCMNSZ

Mujeres en el INCMNSZ

Química Ana Rosalía Lira Reyes

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1992-1996 Cursa la Licenciatura en Química Clínica en la Universidad Veracruzana, UV.
- 1997-2000 Laboratorista Laboratorio Central del INCMNSZ.
- 2000 Coordinadora del Turno Jornada acumulada Laboratorio Central.
- 2000-2003 Responsable del área de Gases Sanguíneos Auditor Interno del Sistema de Gestión de Calidad ISO 9002 Certificación ISO 9002 del Laboratorio Central.
- 2004 Coordinadora del área de Inmunquímica y Gasometrías.
- 2006 Implementación del Power Processor (Línea Robótica) Inmunquímica/Laboratorio Central.
- 2016-2018 Miembro de la Mesa Directiva del Colegio de Químicos del Área Clínica de la ciudad de México A.C.
- 2018 Recertificación ISO 9001 2015 del Laboratorio Central Acreditación CAP del Laboratorio Central.





CONOCIENDO MEJOR A LAS MÉDICAS Y A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ

Dr. Miguel Angel Mercado Díaz Director de Cirugía

Fecha de nacimiento: 6 de agosto de 1955

Estudios:

- Médico Cirujano, Universidad Autónoma de San Luis Potosí - 81
- Médico Cirujano General, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM - 88
- Alta Especialidad en Cirugía de Hígado en el INCMNSZ 87 - 89
- Residencia de Medicina Interna en INCMNSZ
- Residencia de Cirugía General con reconocimiento de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM
- Estudios de Cirugía Hepática en el Hospital Heinz Kalk y el Colegio Superior de Medicina de Hannover, Alemania (Medizinische Hochschule Hannover)

¿Porqué decidió estudiar medicina?

Tuve influencia familiar (Padre, Abuelo). En realidad, sobre la medicina, la Cirugía fue el gran atractivo. Siempre quise ser cirujano. Entré a mi primera operación cuando cursaba la secundaria. En la extraordinaria Facultad de Medicina de la Universidad de San Luis Potosí, invertía la mayor parte de mi tiempo libre en los quirófanos.

¿Porqué se entrenó en el INCMNSZ?

En la Facultad de Medicina de la Universidad de San Luis Potosí, todo el personal docente hablaba siempre del INCMNSZ y de la Academia Nacional de Medicina. En el centenario de la escuela, hubo actividades académicas durante un año y fueron convocados un gran número de miembros del INCMNSZ. El grupo de médicos cirujanos que acudieron a presentar cirugía académica de vanguardia, me obsesionaron con hacer la residencia de cirugía en el Instituto.

¿Qué ha aprendido en el INCMNSZ?

Todo en mi vida profesional y personal. El gran compromiso que adquiere uno al ingresar y contribuir al mantenimiento y superación académica de la Institución. He tenido oportunidad de visitar muchos Hospitales en Estados Unidos y Europa, y he aprendido que el INCMNSZ (con sus limitaciones) es extraordinariamente competitivo con esos hospitales de renombre en docencia, investigación y asistencia.

¿Qué hace en su tiempo libre?

Convivo con mi familia, la disfruto enormemente. Tengo un grupo extraordinario de amigos con los que me reúno individual o grupalmente. Siempre digo que arreglamos el mundo. Soy apasionado de armar rompecabezas.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Mi esposa es evangelizadora católica. Disfruto extraordinariamente sus diálogos y estudios de las sagradas escrituras. Mis hijos tienen maestrías en Dirección de Empresas. Nada que ver con la medicina. Soy un gran técnico (pero nada artista) de los árboles bonsái. Tengo más de 100 libros sobre el magnicidio del presidente estadounidense John F. Kennedy perpetrado en 1963. He dado conferencias en muchos sitios sobre el tema. Una de ellas en Hospital Parkland, en Dallas, Texas, E.U.A., donde el Presidente Kennedy fue atendido.

Estos datos son recabados de acuerdo al Aviso de Privacidad Integral de la Dirección de Comunicación Institucional y Social Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN 06-2019

Prevención, detección, atención y control del cáncer

La Red Contra el Cáncer, en beneficio de la población vulnerable

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



La Red contra el Cáncer se constituyó en el año 2000 en la Ciudad de México, con la misión de articular esfuerzos en la prevención, detección oportuna, atención y control del cáncer en beneficio de la población vulnerable, de escasos recursos y sin seguridad social. Los principios en los que descansan sus acciones son:

- Articular esfuerzos de las organizaciones civiles del país, enfocadas en la prevención, detección oportuna, atención y control del cáncer en beneficio de la población vulnerable, de escasos recursos y sin seguridad social.
- Ser un referente, representante e interlocutor ante los organismos de salud, autoridades gubernamentales y diferentes tomadores de decisiones para lograr mejorar las condiciones de vida de los pacientes con cáncer y su entorno.
- Apoya a albergues en los que los familiares de los pacientes pueden llegar durante la hospitalización de sus enfermos o bien, cuando van a consulta.

Los albergues para pacientes del INCMNSZ más cercanos son:

Amigos de María, A. C. Albergue "Nuestra Señora de Lourdes"

Dirección: Hidalgo No. 81, Col. Barrio del Niño Jesús. Alcaldía Tlalpan. CDMX.

Teléfono: 54 85 96 11. Horarios de atención lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas

Servicios: Hospedaje y tres alimentos

Voluntarias Vicentinas Albergue la Esperanza, I.A.P.

Dirección: Xontepéc N° 105, Col. Toriello Guerra. Alcaldía Tlalpan. CDMX.

Tel. 56 06 89 16 y 56 66 94 28

Servicios: Albergue temporal de enfermos foráneos atendidos en hospitales del sur.

Fuente: <http://www.redcontraelcancer.org.mx>

El INCMNSZ se enfrentó con firmeza a la Pandemia

La Mística Institucional en tiempos de COVID-19

Primera parte

Dirección de Administración

En la última entrega se abordó un tema importante considerando los tiempos y las circunstancias en las que se encuentra nuestro país y en específico, este Instituto, al que pertenecemos, pues como es de su conocimiento, se determinó como un centro de atención para la Pandemia que nos afecta.

Considerando lo anterior, es fundamental destacar que una de las decisiones que se tomaron para poder afrontar este evento fue disminuir la afluencia de pacientes y de personas en general al interior del Instituto, con la finalidad de hacer más simple la atención de lo que es emergente, esto es la Pandemia, así, en poco tiempo, el Instituto se organizó en muchos aspectos y se logró enfrentar con firmeza esta situación.

Esta reorganización repercutió en todas las áreas del Instituto, pero esta nueva circunstancia recibida de forma diferente y especial por cada una de las personas que las integramos, algunas tajantemente interpretaron y atendieron, lo que el acuerdo de fecha 31 de marzo del 2020 establecía y en ese orden, se exhibieron elementos para no asistir a laborar o disminuyeron la importancia de sus actividades para no asistir al Instituto, sin embargo, otros tantos, con el deseo de hacer efectiva la Mística y entendiendo la gravedad de la situación en la que nos encontramos, continuamos con nuestras actividades, algunas nuevas y estas, en la generalidad se encontraban dotadas de tensión, presión y preocupación, pero el binomio se completaba con ánimo de salir adelante de este mal momento.

Así las cosas, este tiempo de Pandemia ha permitido que el trabajo sea más intenso y tal vez, más cansado de lo normal. Por eso, se ha requerido el apoyo de más personas que puedan colaborar en la atención de la Pandemia, especialmente, personal médico y paramédico, y precisamente, en esta actividad, los que integramos el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal hemos colaborado logrando el ingreso de más de 300 personas y de todo lo vivido hasta el momento, se desprenden algunas reflexiones que conoceremos en la siguiente edición.



Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

Es cuestión de actitud

La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19

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.

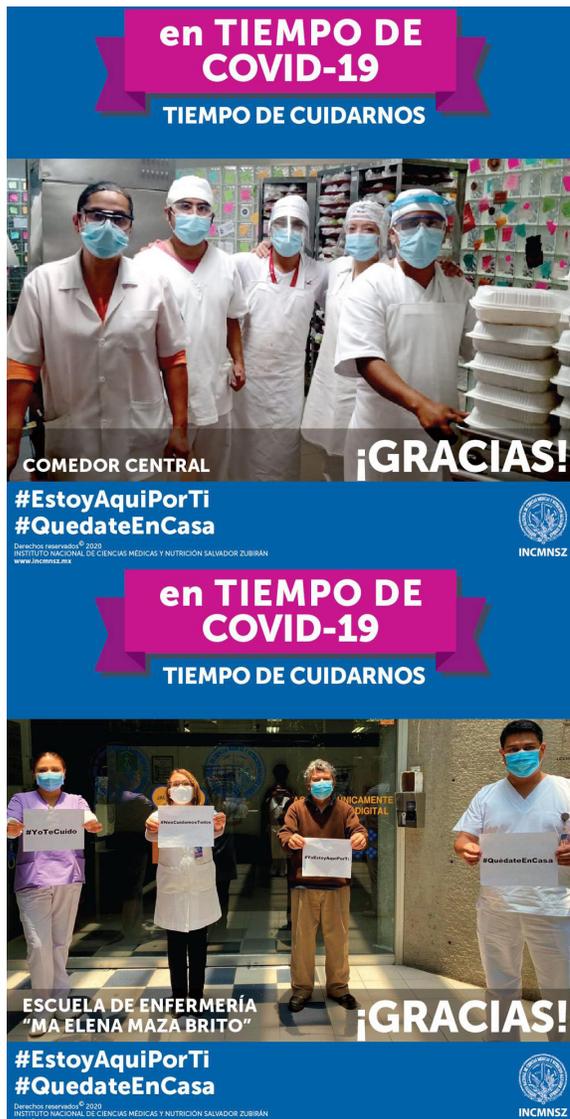
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

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

Página institucional: www.incmnsz.mx



Jaiba

El cangrejo es un crustáceo que habita en los mares y en los litorales tanto en agua dulce como salada, permanecen en aguas poco profundas aunque por poco espacio limitado también, suelen salir a la superficie y permanecer en tierra, siempre que sus branquias permanezcan húmedas. Son omnívoros y su dieta consiste, principalmente, en la ingestión de hongos, algas, crustáceos pequeños, gusanos y restos orgánicos, pueden llegar a vivir hasta 60 años.

Entre los diferentes tipos de marisco, el cangrejo supone una auténtica joya gastronómica. Existen multitud de variedades de este crustáceo, tanto de río como de mar. El primero, más alargado y estrecho, ha sido un plato típico de la cocina española y ahora se halla seriamente amenazada; el segundo, más achatado y de cuerpo ovalado, es muy común en el área mediterránea.

La carne de cangrejo es muy apreciada y sabrosa, y se presta a la elaboración de numerosas recetas, entre ellas destacan las que incluyen arroces, salpicones, ensaladas o cangrejo al ajillo. Además, tanto las variedades de río como de mar destacan por su alto contenido en nutrientes.

Contiene: vitamina B3, y B6, y en menor cantidad la vitamina E, Fosforo, yodo, calcio, magnesio, zinc, sodio.



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Salpicón de jaiba



Información Nutricional	
1 porción	
Calorías totales	245
Carbohidratos	16.6 g
Grasas	12.75 g
Proteína	16 g
Fibra	2.8 g

Ingredientes:

3 piezas	de chile serrano
3 piezas	de limón
5 piezas	de cebolla cambray
6 piezas	tostadas
3 piezas	de jitomate guaje sin semilla
1 pieza	de pepino pelado y sin semilla
½ pieza	de aguacate mediano
10 gramos	de cilantro
30 gramos	de arúgula finamente picada
350 gramos	de pulpa de jaiba
2 cucharadas	de aceite
Al gusto	Sal de mar

Modo de preparación:

Picar el jitomate, chile serrano y pepino en cubos pequeños y reservar. En un tazón mezclar el aguacate con el limón y cilantro finamente picado. En una cacerola con agua hirviendo blanquear la jaiba durante 30 segundos, escurrir y reservar. Picar la cebolla cambray en aros pequeños y mezclar con el chile, el pepino, el jitomate y un poco de aceite. Untar ligeramente con la mezcla de aguacate en las tostadas, agregar la mezcla de pescado, y finalizar con unas hojas de arúgula y sal de mar.

5 de mayo, Día Mundial del Asma

Educación y concientización

El Día Mundial del Asma es un evento anual organizado por la Iniciativa Global para el Asma (GINA) para mejorar la concienciación y el cuidado del asma en todo el mundo. El primer Día Mundial del Asma, en 1998, se celebró en más de 35 países conjuntamente con la primera Reunión Mundial sobre el Asma celebrada en Barcelona, España.

Fuente: <http://www.respirar.org/index.php/respirar/iniciativas/dia-mundial-del>

5 de mayo, Día Mundial del Lavado de Manos

Salve vidas: límpiese las manos: OMS

La atención sanitaria limpia está reconocida como uno de los desafíos urgentes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para ser abordados por la comunidad global. Una atención limpia, incluyendo las prácticas recomendadas para la limpieza de las manos, y el rol fundamental que desempeña el personal de enfermería y de partería para conseguirla.

Fuente: <https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/5may2020/es>

6 de mayo, Día Internacional de la Osteogénesis Imperfecta

Concientizar sobre fractura de huesos sin causa aparente

La idea original de esta celebración surgió durante la Conferencia Australiana de Osteogénesis Imperfecta, efectuada en mayo del 2008. La celebración de esta fecha tiene como objetivo concienciarnos sobre esta afección y lograr integración social de las mismas.

Fuente: <https://especialidades.sld.cu/geneticaclinica/dia-internacional-de-la-osteogenesis>

8 de mayo, Día Internacional del Cáncer de Ovario

Concientizar sobre el cáncer femenino

El Día Mundial del Cáncer de Ovario se instituyó e impulsó desde 2013 por las más de 140 asociaciones de pacientes que conforman la Coalición Mundial del Cáncer de Ovario (WOCC). Se celebra cada con el propósito de concientizar sobre este cáncer femenino.

Fuente: <https://instituciones.sld.cu/upp/2020/05/08/dia-mundial-del-cancer-de-ovario>

Fuera de casa se incrementa el riesgo

Para salir y reducir el riesgo de contagio de COVID-19



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

Calidad humana

Gracias al INCMNSZ por atender a pacientes con Coronavirus

Testimonio de Erendira/Paciente del INCMNSZ

Soy paciente del Instituto desde hace más de 50 años. Ingresé muy joven por problemas de obesidad, diabetes e hipertensión. He recibido atención de primera y por tantos años me han controlado mis enfermedades muy bien, a grado tal que no ha sido necesario una amputación, diálisis o pérdida de la visión que son algunas de las consecuencias de la diabetes y que otros amigos míos que tienen este problema han tenido que sufrir, porque no han tenido la fortuna de ser pacientes de Nutrición.

Cuando nos dijeron que nuestras citas serían reprogramadas porque iban a atender pacientes con coronavirus, muchos nos molestamos, cosa de la que me avergüenzo por no haber tenido caridad y calidad humana como lo tienen en Nutrición.

Ahora que mi nuera ingreso por coronavirus a mi Nutrición, porque es nuestro, de los pacientes que nos atendemos aquí de forma permanente, les agradezco que lo hayan hecho y que la hayan atendido a ella y a muchos pacientes que esta enfermedad, tan bien como lo hacen con nosotros y además agradezco que siempre nos mantuvieron informados no como en otros hospitales.

Gracias por que mi hijo no perdió a su esposa y mis cuatro nietos, la más chiquita de 8 años, aún tienen una madre.



Continuamos apoyando a todas las áreas durante la Pandemia

Duplicar esfuerzos para estar a la altura del personal de atención médica

C.P. Miguel Ángel Lima Alarcón
Jefe del Departamento de Organización y Modernización Administrativa



C.P. Miguel Angel Lima Alarcón

Mi participación durante la Pandemia de COVID-19 en las labores institucionales, ha significado tener que duplicar esfuerzos para estar a la altura de nuestros compañeros médicos, enfermeras, del personal paramédico y de apoyo.

Si bien es cierto que nosotros no entramos a la zona cero para la atención de la emergencia sanitaria, estamos pendientes de las solicitudes de información que tienen las diferentes globalizadoras (que a pesar de la emergencia no han parado).

De igual forma, a pesar de seguir con nuestras limitaciones de comunicación personalizada seguimos avanzando en los diferentes compromisos para cumplir con observaciones a las unidades administrativas en relación a sus manuales y a la administración de los riesgos identificados, y de apoyar a todas ellas en sus dudas para mejorar su funcionalidad.

A pesar de que seguimos con nuestra sana distancia, el Departamento de Organización y Modernización Administrativa se sigue poniendo a las órdenes de todas las unidades para apoyarles en la actualización y/o desarrollo de manuales administrativos y/o documentos normativos, y en todos aquellos documentos que necesiten los Comités y Comisiones del Instituto para el cumplimiento de la normatividad.

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

La capacidad del hombre para resistir

Superar la adversidad: El poder de la resiliencia

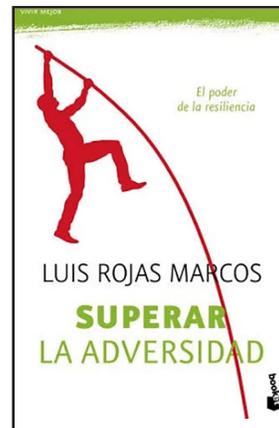
Luis Rojas Marcos

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Luis Rojas Marcos, Psiquiatra español nacido en Sevilla en 1943. Director de los Servicios Psiquiátricos de la Red de Hospitales Públicos de la Ciudad de Nueva York. Creador de *Project HELP (Homeless Emergency Liaison Project)*, y *Commissioner of Mental Health*, entre otros cargos. Entre sus libros destaca: *La ciudad y sus desafíos*, *La pareja rota*, *Las semillas de la violencia* (Premio Espasa Ensayo 1995), *Nuestra felicidad*, *Más allá del 11 de septiembre*, *Superar la adversidad: El poder de la resiliencia*, entre otros.

En *Superar la adversidad: El poder de la resiliencia*, (2010), su objetivo es saber cuáles son los principios biológicos, psicológicos y sociales que expliquen la capacidad del hombre para resistir y superar la adversidad, lo que se denomina resiliencia. Una obra que trata de explicar cómo en tiempos llenos de dificultades y en la que la vida nos da la espalda, necesitamos medios para soportar y resistir. Sobrevivir y permanecer es la regla, y el hombre tiene un instrumento natural para luchar: la resiliencia, esa capacidad que nos permite superar y vencer circunstancias traumáticas para llegar al estado en el que nos encontrábamos antes del golpe.

El Dr. Rojas Marcos se da a la tarea de mostrarnos ese camino esperanzador, en el que la autoestima, el autocontrol, el optimismo y el pensamiento positivo, son los pilares de la resiliencia para superar los contratiempos. Un libro que merece la pena leer e imprescindible para el entorno en el que actualmente estamos.



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. ¿Quién se considera contacto cercano a una persona con COVID-19?
2. ¿Dónde puede darse el contacto cercano?
3. ¿Qué hacer si vivo con una persona sospechosa de COVID-19?
4. ¿Qué medidas tomar si vivo con una persona sospechosa de COVID-19?
5. ¿Qué hacer en casa si vivo con una persona sospechosa de COVID-19?

Fuente: Infografía, Recomendaciones Médicas, Información General, INCMNSZ, 2020.

1. Persona que estuvo a menos de 2 metros por más de 2 horas o quien estuvo en contacto directo con sus secreciones o fluidos.
2. Cuando se le brindan cuidados a un caso con COVID-19, o al vivir, visitar o compartir una habitación, sala o área de espera con esa persona.
3. Vigile sus síntomas, sepárese lo más posible, no use el mismo baño, no permita visitas y ventile las habitaciones.
4. Lave sus manos frecuentemente, evite tocarse ojos, nariz y boca, use cubrebocas, evite tener contacto con sus fluidos personales y no comparta artículos personales.
5. Desinfecte superficies del alto contacto, use guantes y coloque todo el material usado en bolsa cerrada antes de desecharla.

Respuestas

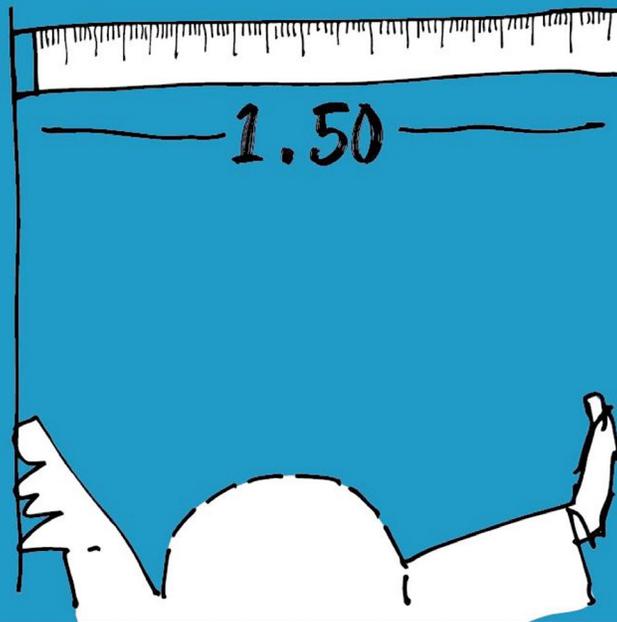
Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

Por tu seguridad y la de todos

En el COVID-19 hay que tomar distancia, NADIE se olvida

hablemos de

Todos guardamos nuestra
#SanaDistancia
de metro y medio



NADIE[®] se olvida



INCMNSZ

Derechos reservados © 2020
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

Mística Institucional

El INCMNSZ, una institución de prestigio

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



El prestigio describe la reputación, la fama o los logros de una persona, grupo de personas, institución o aspecto cultural. También, describe la alta estima y una reputación sólida de algo o de alguien, siendo a lo que el ser humano y las instituciones aspiran.

En el caso de las instituciones, las concesiones, y los acontecimientos podrían ser descritos como prestigiosos cuando por su calidad, la excelencia se ha alcanzado, gracias al desempeño de las funciones cotidianas que realizan cada uno de ellos.

El INCMNSZ, por ejemplo, es una institución que goza de gran prestigio. Entre otras cosas, porque sus integrantes desempeñan su accionar con excelencia, humanismo y calidad en sus tras ámbitos de acción: asistencia, docencia e investigación. Pero su desarrollo profesional y personal, lo han implementado pensando siempre en el prestigio de la Institución y no del propio, siendo un reflejo de la pertenencia institucional y del cuarto enunciado de la Mística Institucional: Luchar primero por el prestigio institucional que por el propio.

En consecuencia, el prestigio o reputación que tienen el Instituto se ha alcanzado a lo largo de más de siete décadas, en los que se ha ganado y combinado la admiración, el respeto y la confianza de los pacientes y de la sociedad. Un ejemplo de ello, es la Pandemia de COVID-19 que se ha enfrentado en los últimos meses y ante la cual el INCMNSZ ha sido buscado y referenciado en sus tres ejes de acción, asistencia, docencia e investigación.

En este contexto, hay un punto crucial en el prestigio; no basta con alcanzarlo, es necesario mantenerlo y alimentarlo constantemente, ya que no es una meta que se alcanza y por si solo se mantiene; no, es necesario luchar por el prestigio, alcanzarlo y mantenerlo como un ciclo de vida, en el que cada segundo de desempeño cuenta, como lo hace la comunidad institucional en el INCMNSZ. Lo que lo ha llevado a mantener vivo ese prestigio que hoy lo coloca como uno de los mejores de México.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

Luchamos por el
prestigio del
Instituto antes de
por el propio.

INTERÉS SUPERIOR

Paráfrasis del texto original del
DR. SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmsz #campañaincmsz #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 escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx