

Año XXVI No. 10 31 de mayo 2020

# Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria en COVID-19

Cuidados personales y sana distancia ante la Pandemia



Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria en COVID-19









No. 632 31 mayo 2020

### **CONTENIDO**

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL  ■ La Mística Institucional	15
SER INCMNSZ  Testimonios de personal	2	en tiempos de COVID-19	
Laboratorio Central en la Pandemia		<b>BIENESTAR</b> ● En tiempos de COVID-19	16
PARA CONOCERNOS  ■ Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria en COVID-19	4	<ul> <li>LA CULTURA DEL BIEN COMER</li> <li>Mafafa (hoja elegante)</li> <li>Paxnikak</li> </ul>	17
ENTÉRATE  ■ Cuidados personales y sana distancia ante COVID-19 en el INCMNSZ	6	SABÍAS QUE • Efemérides de la salud	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL • Control de Calidad	8	<ul> <li>La sana distancia en la oficina, indispensable en la Pandemia</li> </ul>	19
• Ciencia y conciencia	10	<b>ESPACIO DE LECTOR</b> • La sombra	20
en el contexto del COVID-19  COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN  Gracias por reconocer	11	<ul> <li>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</li> <li>Una satisfacción, participar en la atención a pacientes COVID-19</li> </ul>	21
Mensajes de agradecimiento  VIDA INSTITUCIONAL  Mtra. Eunice Alfonso Baruch	12	<ul> <li>ESPACIO DE LECTURA</li> <li>La tierra permanece George R. Stewart</li> </ul>	22
<b>ARTE Y CULTURA</b> ● Gracias Enfermería por su entrega	13	<ul> <li>HABLEMOS DE</li> <li>Todos usamos el cubre bocas, NADIE es irresponsable</li> </ul>	23
<ul><li>VOLUNTARIADO</li><li>● El objetivo del Voluntariado, presente durante la Pandemia</li></ul>	14	<ul> <li>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</li> <li>El orgullo de pertenecer al INCMNSZ ante la Pandemia y siempre</li> </ul>	24

I Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, a cargo de la Mtra. Eunice Alfonso Baruch, ha participado activamente durante la **Pandemia por COVID-19 apoyando las acciones del INCMNSZ** en la atención a pacientes y personal, en la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En el mismo contexto, en la sección *Ser INCMNSZ*, personal del Departamento de Laboratorio Central, liderado por el Dr. Reyneiro Fagundo Sierra, expresa algunos testimonios de lo que ha representado para ellos, ser parte en la atención médica ante la Pandemia.

En la sección *Entérate*, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, destaca la importancia de tener cuidados personales y conservar la sana distancia para reducir el riesgo de contagio en el Instituto y fuera de él.

En la sección *Arte y Cultura*, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, da a conocer algunos pormenores del **concierto llevado a cabo en honor a Enfermería**, como una muestra de reconocimiento por su invaluable labor ante la Pandemia de COVID-19. Mientras que en la sección *Voluntariado* Violeta Arciniega informa que durante la Pandemia **se ha dado cumplimiento a los objetivos del Voluntariado**, dando servicio ininterrumpido a los pacientes que requieren de su apoyo.

Durante la segunda quincena de mayo, se conmemoran algunas efemérides de la salud, tales como: 16 de mayo, **Día de la Salud Hepática**; 17 de mayo, **Día Mundial de la Hipertensión Arterial**; 19 de mayo, **Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal** y 28 de mayo, **Día Internacional de la Nutrición**. Estas, se dan a conocer en la sección *Sabías que*.

En el marco del COVID-19 y con la intensión de favorecer su prevención, en la sección *Tu Salud*, se dan a conocer algunas **recomendaciones a seguir cuando permanecemos en la oficina**. Así mismo, en la sección *Hablemos de*, se expone la **importancia del uso del cubre bocas**, a través de **NADIE**.

Con el orgullo de Ser INCMNSZ, en la sección *Campaña Institucional*, se hace alusión al quinto enunciado de la Mística Institucional: **Sentir orgullo de pertenecer al INCMNSZ**, que cobra mayor relevancia durante la Pandemia, entre otras cosas, por la forma en la que la comunidad institucional ha enfrentado y participado con entrega, compromiso y responsabilidad durante esta situación de crisis mundial.

La libertad significa responsabilidad, por eso la temen la mayor parte de los hombres.

**Bernard Shaw** 

### Contribuyendo en la atención de pacientes

### Testimonios de personal Laboratorio Central en la Pandemia

Segunda parte

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

Continuando con la publicación de la serie de reflexiones en torno a lo que la Pandemia de COVID-19 ha representado para el personal del Laboratorio Central, se presentan más testimonios:

### Quim. Carolina Rodríguez Padilla

La Pandemia de COVID-19 es una experiencia que no imaginamos vivir. Nuestros movimientos laborales, sociales, y familiares se encuentran restringidos, hemos aprendido a estar en casa, aislados de los demás, a desarrollar hábitos de higiene, si salimos a la calle sabemos que debemos quardar una sana distancia. Nuestra vida ha cambiado radicalmente y esto nos pone a prueba, sirve para revelar quienes somos y como asumimos los diferentes roles que tenemos; funcionarios del sector salud, esposas, madres, hermanas. Pero independientemente del rol, lo que se comparte es el sufrimiento emocional por el que atraviesan muchos seres humanos en el mundo. Duele profundamente, pero sin duda, saldremos airosos.

Quim. Carolina Rodríguez Padilla

### Quim. Berenice del Mazo Caballero

Parte de mis actividades es ir al área de hospitalización a tomar muestras de sangre, he sentido miedo e incertidumbre por la posibilidad que hay de contagiarse con el virus y aunque en ócasiones pueda estar cansada, no pierdo la esperanza y la fe de que todos los que estamos al frente de esta batalla vamos a salir adelante de esta situación. Hace unos días un paciente puso un cartel en la entrada que dice: "Gracias por el esfuerzo de sus cuerpos, por sacrificar su tiempo y arriesgar sus vidas para salvar la mía, gracias a todo el personal del hospital", en cada vida que se salva obtenemos la victoria y todo el esfuerzo y el peligro valen la péna. Dios nos dará la fuerza para seguir ayudando y continuar en esta batalla.



Quim. Berenice del Mazo Caballero

#### Ouim. Luisa De La Rocha

A inicios de este año se empezó a escuchar con fuerza sobre una terrible y nueva enfermedad que azotaba catastróficamente a una comunidad en China, al principio pensé que no llegaría a México, que China podría controlar la situación sin que saliera de sus fronteras, sin embargo, no fue así, y al poco tiempo Europa se veía en la misma situación. Antes de que llegara a México estaba desconcertada, sin saber qué pensar, pero algo tenía muy claro, nuestro Instituto siempre comprometido con la Mística Institucional, seguro participaría en enfrentar a esta desconocida enfermedad, como en el 2009 lo hicimos con la influenza. De inmediato se empezaron a dar pláticas informativas y capacitación al personal, se buscaron los insumos y se prepararon las instalaciones, si bien, se sentía un nerviosismo general, este se enfrentaría a través de la confianza que nos da sabernos profesionales en el ejercicio de nuestro trabajo diario.

Observé a nuestras autoridades guiando e instruyendo a sus equipos de trabajo, para fortalecer nuestra confianza y seguridad, a compañeros médicos preocupados por atender de la mejor manera a los pacientes, a camilleros aprendiendo a protegerse para el traslado de los pacientes, al personal administrativo localizando a los pacientes del instituto para reagendar sus citas, a enfermeras temerosas de contagiarse, pero superando sus miedos, a afanadores atentos a lo que se requería sin importar que la actividad fuera después de su horario de labores. Orgullosamente observé un Instituto sólido, fuerte, organizado y valiente porque aún con el miedo y la incertidumbre de lo que podría suceder, estaríamos aquí con nuestro conocimiento, experiencia y actitud de servicio enfrentando el día a día, cada uno con su granito de arena y desde su trinchera. Estamos conscientes que el laboratorio es un área segura comparada con otras áreas del Instituto, el desplazarnos de nuestra casa al laboratorio y viceversa no deja de ser una probable fuente de contagio, por ello, nos lavamos constantemente las manos, usamos pijamas, evitamos tocarnos la cara, etc, y estamos dispuestos a seguir.



Quim. Luisa De la Rocha

### **Quim. Sonia Rojas**

El verdadero papel del Químico es contribuir diagnóstico confiable y oportuno, estamos enfrentando una situación de incertidumbre, sentimientos encontrados, miedo, coraje, esperanza, estas emociones manejadas positivamente nos fortalecen para enfrentar al Covid-19. La rutina de vida ha cambiado, nuestra prio-ridad en estos momentos es la de permanecer a salvo, sanos y vivir con la esperanza que todo pasará pronto y regresaremos a la normalidad. Seguimos con la rutina de trabajo en donde prevalecen los valores institucionales, pero en estos momentos el amor y respeto por nuestros pacientes es primordial. La relación con el paciente ahora es diferente, ellos están solos, sin un familiar a su lado y los flebotomistas trabajan comprometidos, para cuidarles trasmitiéndoles confianza y ánimo de que todo va a estar bien y volverán a estar con su familia. Es tiempo de sumar, el trabajo en equipo en el laboratorio denota mayores fortalezas en nosotros mismos. Esta lección de vida nos hará mejores seres humanos.



Quim. Sonia Rojas

### La preparación de alimentos ha continuado ininterrumpidamente Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria en COVID-19

Mtra. Eunice Elizabeth Alfonso Baruch Jefa del Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria



Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria

Cuando empezó la Pandemia de COVID-19 en el mundo, nos comenzamos a preparar, pero de manera oficial fue cuando las autoridades del INCMNSZ nos lo indicaron que fue a finales del mes de marzo; comenzando con el cierre del comedor. Se requería preparar lunch o paquetes de comida para contribuir a la sana distancia, así como, encargarnos de la distribución de alimentos que llegarían como donativos, ya que diversas empresas nos entregarían apoyos de comidas.

Algunas de las acciones que se tuvieron que implementar ante la Pandemia fueron: el cierre del comedor, ampliar los horarios del servicio de alimentación para poder entregar las comidas y preparar alimentos empaquetados para su mejor distribución, así como, cambiar la organización interna del Departamento.

Durante la Pandemia hemos continuado con la preparación de alimentos que tienen que ir empaquetados y embolsados, así como, con la distribución de los donativos que aún continúan entregando varios restaurantes.

La participación de nuestro Departamento es muy importante porque proporcionamos la atención en nutrición y alimentación a los pacientes hospitalizados, contribuyendo a su pronta recuperación, así como también con el servicio para el personal que se encuentra laborando como son médicos, enfermeras, administrativos, operativos, etc., para que se sientan atendidos y disfruten un momento de relajación tan necesaria para liberar un poco la tensión que se está viviendo.

La participación de todo el personal del Departamento ha sido muy valiosa y colaborativa. Han sido muy comprometidos con el Instituto. Desde que nos notificaron la situación, todos hemos participado activamente en la preparación y distribución de alimentos a los pacientes y al personal, así como, en la recepción de los donativos en alimentos que nos están entregando como apoyo durante esta Pandemia.

Considero que la Pandemia de COVID-19, como integrante del Departamento y como parte del Instituto, me ha dejado experiencia y aprendizaje de trabajo en equipo, en la colaboración con los demás departamentos para poder dar la atención a los pacientes, de cómo poder enfrentar una contingencia, además de la tolerancia entre compañeros.

Es muy importante que toda la comunidad institucional tengamos presente que debemos continuar con las medidas e indicaciones que nos dan nuestras autoridades, así como, seguir colaborando en esta contingencia por la recuperación de la salud de los pacientes que atendemos.

Antes de concluir, quiero agradecer y reconocer al personal de este Departamento que ha participado en la Pandemia, ya que también para ellos fue un total cambio en las actividades que venían realizando, adaptándose a las exigencias que representa esta situación con gran compromiso, colaboración y solidaridad.



Comedor Central



Entrega de comida, en el Comedor Central

### **Acciones efectivas**

## **Cuidados Personales y Sana Distancia ante COVID-19 en el INCMNSZ**

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 21 de mayo, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General de Instituto, en su tradicional mensaje, dado a conocer a través de la página institucional, reflexionó en la importancia y responsabilidad de cada integrante de la comunidad INCMNSZ para poner en práctica cuidados personales y sana distancia, ya que representan acciones efectivas para reducir el riesgo de contagio de COVID-19.

Así mismo, agregó que siguen ingresando pacientes con COVID-19 al Instituto. Por lo que en estos momentos, se debe hacer énfasis es la sana distancia y en los cuidados personales como lavado de manos, buen uso de cubre bocas y estornudo de etiqueta, entre otros, que debe tener todo el personal.

En otro sentido, agregó que el uso adecuado de insumos ha sido muy importante en el INCMNSZ. De hecho, para tal fin, aseguró, se instaló un centro de insumos a través de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica que se encarga precisamente de la distribución del material de protección.

De igual manera, explicó, también la misma Subdirección, ha ayudado a elaborar una guía sobre el uso del equipo de protección personal. Lo que en estos momentos, es muy relevante, ya que son distintos los insumos de protección personal que se requiere en cada área, dependiendo del trabajo. Su uso eficiente es muy importante para utilizar adecuadamente los recursos con los que se cuenta.

Por otro lado, agradeció al Departamento de Farmacia su participación en esta Pandemia, ya que ha jugado un papel fundamental; así como, al Departamento de Adquisiciones que ha apoyado para que el INCMNSZ tenga continuidad en los insumos necesarios. Estas son épocas, acotó, en las que las cantidades de medicamentos y de insumos se incrementan y eso se refleja en el trabajo de estos Departamentos que ha sido extraordinario.

El Dr. Kershenobich añadió que los trabajadores de las áreas de mantenimiento y de construcción han desarrollado un gran trabajo digno de reconocimiento, ya que han ayudado en la reconversión del Instituto a Centro COVID-19 y más reciente, la Estancia Corta que servirá también para un centro de enfermos que requieren ventilación mecánica.

Por otro lado, agradeció a la Subdirección de Informática y a la Dirección de Comunicación Institucional y Social, ya que la comunicación intrahospitalaria y extrahospitalaria ha sido muy importante y también ha ayudado con la comunicación de las distintas autoridades de salud durante la Pandemia.

En este mismo contexto, destacó que es digno de mencionar que también hay departamentos que continúan siendo básicos en la atención de los pacientes, tales como Radioterapia y Quimioterapia; así como, Imagenología y Radiología.

Para concluir, el Dr. David Kershenobich, agradeció y reconoció a todo el personal del Instituto por su compromiso, responsabilidad, seguridad, calidad y humanismo en beneficio de los pacientes del INCMNSZ y del propio Instituto y les pidió que sigan teniendo esa responsabilidad de cuidados personales y sana distancia, ya que son medidas muy eficaces para reducir el riego de contagio de COVID-19.



Guías proporcionadas por la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria

### Control de proceso

## **Control de Calidad**

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

Cuando dentro de una organización se está afrontando un problema, se debe trabajar pensando que la solución va a ser definitiva, es decir, que las verdaderas causas estarán bajo un control de calidad.

Pero ¿qué tan probable es siempre mantener el control de calidad? Resulta, la mayoría de las veces, un obstáculo, ya que se trabaja bajo la presión del tiempo y no es posible adentrarse en el problema, ni en sus orígenes. Por lo que muchas veces, las causas reales quedan escondidas en algún lugar del proceso y volverán a hacer que este falle en algún momento.

¿Qué se tendría que hacer para evitar o disminuir este escenario? Es muy fácil, lo único que se requiere es realizar un análisis del proceso para localizar las causas principales de los problemas y poder tomar medidas que realmente logren eliminar sus efectos en los resultados. Las medidas que se tomen definirán un nuevo procedimiento de trabajo que debe estandarizarse para evitar o disminuir lo más posible la reaparición de las causas.

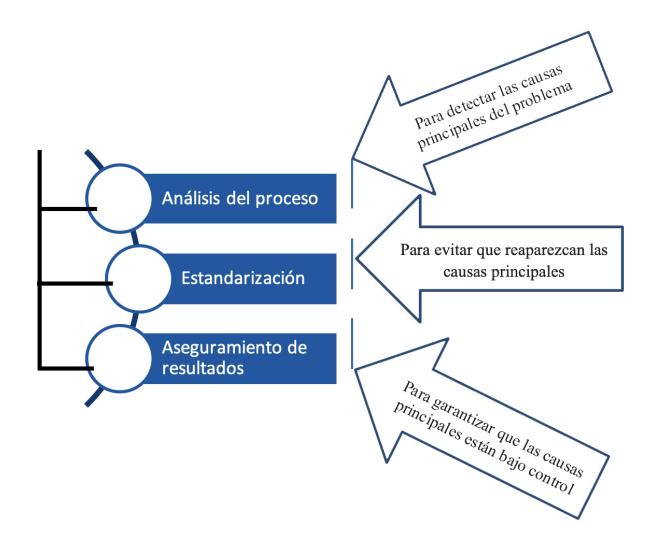
Por otro lado, no debemos perder de vista que siempre es difícil adaptarse al cambio, por lo que de alguna manera se debe también implementar un aseguramiento de los resultados, con el cual, se pueda tener la certeza de que se están llevando de la forma correcta los nuevos procedimientos.

Nota: No debemos dejar de lado que también existen las oportunidades de mejora, que recuerden son definidas como aquellos resultados que se pueden mejorar.



# Control de calidad

Para eliminar las causas principales de los problemas



### Interdependencia de unos con otros

### Ciencia y conciencia en el contexto de COVID-19

Segunda y última parte

José Luis Cruztitla Carrilo/Unidad Interna de Protección Civil

Hace un año no podríamos imaginar vernos en una situación como la que vivimos a raíz de la Pandemia de COVID-19.

Se trata de una emergencia que afecta muchos países y por tanto, a millones de personas alrededor del mundo.

Las afectaciones que ha provocado esta enfermedad, ahora es muy claro, no solo se refieren a la salud, sino que tiene implicaciones de tipo económico, político y social.

La situación tiene la característica de generar víctimas en la población, tal como una emergencia de las cuales hemos hablado anteriormente en este espacio. Sin embargo, a diferencia de un sismo, un incendio u otro tipo de calamidad que se presenta en un espacio y tiempo relativamente corto. Ésta tiene una característica especial: llegó, está presente y se mantiene entre nosotros de manera latente.

Los esfuerzos realizados a nivel nacional e internacional para atenderla son enormes y han puesto en marcha todo el aparato científico a nivel mundial.

Sin embargo, esos esfuerzos no lograrán resultados en el corto plazo y aún con todos los adelantos técnicos y tecnológicos, por lo que las respuestas inmediatas están en otros frentes.

El factor que ha sido y puede ser la diferencia para que el balance y el control de la epidemia sea mejor, creemos, está en eso que solemos llamar sociedad. Es ese conjunto de personas, con diferencias de todo tipo, pero que compartimos este espacio y tiempo y que lo gueramos o no, nos obliga a entender la interdependencia de unos con otros.



https://www.20minutos.es/noticia/4284177/0/higiene-habitos-covid-reduccion-prevencion-otras-enfermedades/

### **Gracias por reconocer**

# Mensajes de agradecimiento

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

Luz María Aguilar Valenzuela

#### La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae paz al presente y crea una visión para mañana

Las diferentes iniciativas que se han recibido como reconocimiento al trabajo realizado por el personal del INCMNSZ durante la Pandemia por COVID-19, han sido muy conmovedoras. Tal es el caso de los mensajes que han llegado en el comedor institucional por personas o empresas que han querido hacerse presentes a través de mandar alimentos o bebidas acompañados de recados.

Algunos ejemplos: -gracias por no quedarte en casa -dicen que la fe mueve montañas, pero la fe y el corazón unidos podrán mover el mundo entero a la sanación -no te rindas -mil gracias por compartir tu talento con la gente -sonríe, ten un bonito día -ya cada vez falta menos -hacen una labor admirable -gracias por ser un héroe -si esto fuera una película, tu serías el héroe -el mundo vale la pena con gente rifada como tú -gracias porque por tu esfuerzo pronto saldremos a jugar otra vez -un detalle pequeño para un gran héroe -eres la persona más importante en esta lucha, no lo olvides -gracias por ser ejemplo e inspiración -apapacho para ti y buen provecho -te admiramos -eres un héroe sin capa -siempre es más oscuro justo antes de que amanezca -gracias por salvar vidas y arriesgar la tuya -lo hecho con amor enaltece -son lo mejor y, muchos más...



### Mujeres en el INCMNSZ

### Mtra. Eunice Alfonso Baruch

Lic. Gabriela Rubello Marín

1975 Nace en la Ciudad de

Minatitlán, Veracruz,

México.

1977 Licenciatura en Nutrición

Universidad Veracruzana,

Campus, Veracruz.

Mención Honorífica, por su trabajo de tesis en la Unidad de Investigación en Nutrición, del Centro Médico Nacional Siglo XXI.

2000 Ingresa con el cargo de

Nutricionista, Coordinadora del Departamento Área de

Hospitalización.

2007 Encargada del Despacho

del Departamento.

2008 Diplomado en

Administración de Recursos

Materiales.

2009 Diplomado en

Administración y Dirección

Financiera de Hospitales

Jefa de Departamento que comprende las secciones de: Almacén de Víveres, Cocina y Comedor Central y Unidades de distribución.

2015 Maestría en Administración

y Dirección en Sistemas de

Salud y de Hospitales.



### Concierto en su honor

# Gracias Enfermería por su entrega

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Debido a la Pandemia de COVID-19 por la que estamos atravesando, no es posible por el momento llevar a cabo nuestros conciertos de manera presencial. Por lo que decidimos, para seguir cerca de ustedes en estos momentos difíciles por los que estamos atravesando, hacer retransmisiones de recitales de años anteriores.

El pasado 28 de mayo, ofrecimos un concierto maravilloso; en el que tuvimos el privilegio de escuchar al extraordinario jazzista Héctor Infanzón.

Esta Sesión Cultural fue dedicada a nuestras enfermeras y enfermeros, que el día 13 de este mes, celebraron el Día Internacional de la Enfermería. Les agradecimos y reconocimos su extraordinaria labor, realizada con el profesionalismo, entrega, calidad y compromiso que siempre han caracterizado a nuestra Institución.

Para ellos, nuestra admiración y respeto.



### Apoyo incondicional de la Comunidad Institucional

# El objetivo del Voluntariado, presente durante la Pandemia

Violeta Arciniega Fuentes

El objeto social del Voluntariado es apoyar con: medicamentos, alimentos a las personas asignadas al cuidado del paciente, transporte y prótesis a los pacientes de escasos recursos del Instituto. Estos apoyos se realizan en conjunto con el Área de Trabajo Social del Instituto, quienes cuentan con los sistemas adecuados para efectuar el análisis correspondiente de la situación financiera de los pacientes, esta actividad es de suma importancia, ya que por política establecida no se otorga ningún apoyo si éste no viene autorizado por Trabajo Social. Objetivo que durante la Pandemia se continúa implementándolo.

La obtención de recursos para otorgar los apoyos se solicita a través de donativos en especio o efectivo y se realiza por varias vías:

- Amistades, familiares del Voluntariado, a quienes se les da a conocer de manera mensual la situación financiera del mismo y la meta de apoyos a realizarse en el mes.
- Empresas importantes en nuestro país comprometidas con labores sociales, las cuales son contactadas a través de las relaciones que mantiene el Voluntariado con altos directivos.
- Personal Administrativo y Médico de nuestro Instituto, a los cuales cada año se les solicita su aportación financiera o en especie.

### ¡Durante la Pandemia, sigamos apoyando al Voluntariado!



Voluntariado

### El INCMNSZ enfrenta con firmeza a la Pandemia

# La Mística Institucional en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

Siguiendo con las reflexiones, en torno a lo que la Pandemia ha significado en su quehacer Institucional, el personal del Depto. de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, dan a conocer sus aportaciones:

### Gloria Guzmán Tapia

Estoy preocupada al igual que muchas y muchos por esta situación, tengo miedo de contagiarme y llevar al virus a mi familia, sin embargo, tengo un compromiso con mi profesión y la institución a la que pertenezco, y reconocer que las actividades que desempeñó en mi trabajo son esenciales para el funcionamiento de Instituto me llena de orgullo.

### **Fabiola Bernal Azueta**

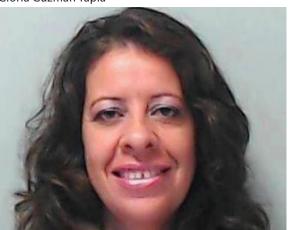
Ha significado todo un reto para mí, por una parte, tengo la preocupación de mi familia, mis padres adultos mayores con los que vivo, pero a la vez la responsabilidad es grande para con la Institución, de la cual he sido parte por más de 15 años, eso hace que siga dando el máximo y me entregue a profundidad a mis labores.

#### Armida Ordaz Guzmán

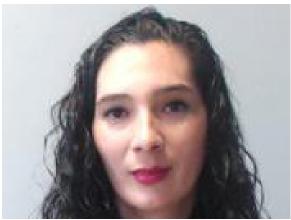
Llevo poco tiempo trabajando en el INCMNSZ, me siento sumamente orgullosa de pertenecer a esta gran Institución, en especial, al Departamento que me ha dado la oportunidad de colaborar en el área de Reclutamiento y Selección para poder tener más recursos humanos ante esta Pandemia que ha vulnerado la salud mundial. Hemos vivido jornadas complejas y con muchos sentimientos encontrados, pero es un gusto ser parte de esta gran familia.



Gloria Guzmán Tapia



Fabiola Bernal Azueta



Armida Ordaz Guzmán

### Es cuestión de actitud

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

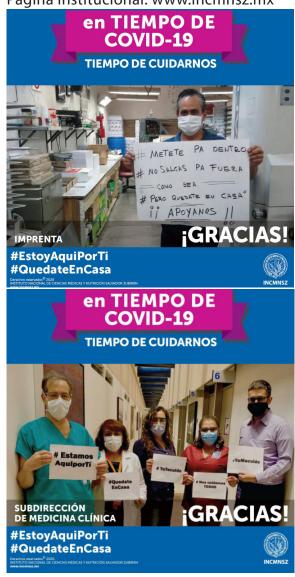
Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación

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





# Mafafa (hoja elegante)

Principales estados productores: Puebla, Chiapas, Oaxaca.

Es una planta muy apreciada por los totonacas y nahuas de la sierra Norte de Puebla, ellos sólo utilizan las hojas tiernas, se usan en guisos o fritos con cebolla y chile.

En algunas comunidades choles, zoques, mames y algunos mestizos en Chiapas utilizan los tallos para preparar sopas y atoles y los cogollos (parte interior de la planta) los preparan fritos o cocidos.

Se deben escoger las hojas tiernas, no deben estar marchitas, ni tener daño por mordidas de insectos, las hojas maduras son tóxicas al igual que las venas, por eso es importante lavar y desvenar bien antes de consumirlas.

Contiene agua, hidratos de carbono, proteína, fibra, calcio, hierro, potasio, sodio y Vitamina A.



# nutrición

### **Paxnikak**



### Ingredientes:

30 hojas de mafafa tiernas 4 hojas de aguacate

1 plato de acedillo, solamente las

hojas y las puntas tiernas

10 piezas de chile serrano 100 gramos de ajonjolí 3 litros de agua

Al gusto cal o tequesquite

### Modo de preparación:

Desvenar las hojas de mafafa; en una olla de barro poner el agua a hervir, una vez que hierva agregar las hojas de mafafa de acedillo y la cal, dejar que se cueza bien (las hojas deben sentirse suaves). Tostar el ajonjolí, moler los chiles. Ya que esté cocido el guiso, retirar del fuego, con una cuchara de madera mover hasta que se deshagan las hojas, hasta que tomen una consistencia espesa. Volver a poner la olla en la lumbre, agegar el ajonjolí, el chile, seguir batiendo hasta que hirva (no dejar que se pegue), agregar las hojas de aguacate y la sal, hervir 15 minutos más, pero sin dejar de batir. Servirlo caliente acompañado de tortillas.

Fuente: Cuadernos de nutrición Vol. 38 Número 2, marzo-abril año 2015. Página 54.

### 16 de mayo, Día de la Salud Hepática

# Diagnóstico y tratamientos oportunos

Con la finalidad de dar a conocer la importancia del cuidado del hígado, los factores de riesgo de las enfermedades hepáticas y promover el diagnóstico o tratamiento oportunos, la Fundación Mexicana para la Salud Hepática (Fundhepa) celebrará el Día de la Salud Hepática en mayo de cada año.

Fuente: www.letraese.org.mx/conmemoraran-dia-de-la-salud-hepatica/

# 17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial Principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, que constituyen la primera causa de muerte. Sin embargo, existe una gran disparidad en el número de personas que conocen su condición de hipertenso, los que reciben tratamiento y no están controlados y los que reciben tratamiento.

Fuente: www.paho.org/hg/index.php?option=com\_content&view=article&id=13257%3Adi

# 19 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal La inflamación crónica del tracto

# gastrointestinal es muy común

Es una inflamación crónica del tracto gastrointestinal que se manifiesta como Enfermedad de Crohn (EC) y Colitis Ulcerosa (CU). Sin embargo, existe una pequeña cantidad de pacientes, cuyo cuadro es difícil de clasificar en EC o CU, a los cuales se los denomina Colitis Indeterminada o Ell no clasificada.

Fuente: http://hospital.uncuyo.edu.ar/19-de-mayo-dia-mundial-de-la-enfermedad-inf

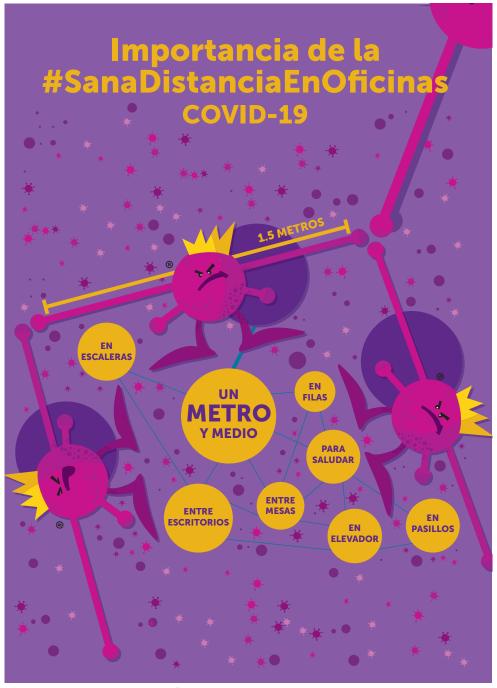
### 28 de mayo, Día Internacional de la Nutrición

# Alimentación saludable en la infancia favorece el crecimiento

Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para un adecuado crecimiento y desarrollo. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad, la desnutrición crónica y un retardo del crecimiento.

Fuente: http://fmdiabetes.org/dia-mundial-nutricion/

# Reducir el riesgo de contagio es responsabilidad de todos La sana distancia en la oficina, indispensable contra COVID-19





### El miedo une La sombra

Proporcionado por la Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Lo mejor que podemos hacer es no asustarnos. Ya sé que no resulta fácil atenazar el miedo. Pero también el miedo une. Es cuestión de saberlo y no menospreciar esa sabiduría.

Calma, mucha calma, en medio del terror también se puede tener calma; casi diría que es imprescindible. Moverse con cuidado, calcular bien los movimientos: un paso en falso puede significar la destrucción.

Miedo, naturalmente. Mucho miedo:
 nadie quiere desintegrarse.
Pero también el miedo integra. No olvidarlo.
Por descontado: esa tarea no resulta alegre,
 pero en casos como el presente
lo más seguro es ver los hechos con realismo.
Nada ayuda tanto como la realidad.

Lo mejor que podemos hacer es mirar con afecto a la consolación; cuando se tiene miedo los consuelos no se desprecian. Cualquiera se puede morir, pero morir a solas es más largo.

Y si el miedo sigue creciendo, apoyar una espalda contra otra. Alivia. Infunde cierta seguridad mientras dura la espera, Telémaco, hijo mío.

Escrito por Francisca Aguirre (Alicante 1930–Madrid 2019) hace casi medio siglo en su libro Ítaca.

Fuente: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcaocultura.com%2F

### El mayor esfuerzo para superar la Pandemia

# Una satisfacción participar en la atención a pacientes COVID-19

Mtra. Eunice Elizabeth Alfonso Baruch/ Jefa del Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria



Mtra. Eunice Alfonso Baruch

La Pandemia de COVID-19 ha representado para mí, desde el punto de vista laboral, mucho trabajo, un cambio en mis actividades diarias, en las que se tuvieron que realizar modificaciones en la organización del Departamento para poder dar cumplimiento con todas las funciones encomendadas en la cotidianidad y ahora con la Pandemia.

Respecto al ámbito personal, podría decir que también ha sido una satisfacción el participar en la atención de los pacientes COVID-19 durante esta Pandemia. De manera significativa y muy estimulante para mí, he podido contribuir con mi trabajo a la recuperación de muchos pacientes durante la Pandemia.

He puesto mi mayor esfuerzo y todo mi empeño para salir adelante de esta complicada situación mundial en la que México y el INCMNSZ están involucrados.

Situaciones como esta, que ponen de manifiesto la vulnerabilidad del ser humano, y se presentan de un momento a otro, sin que podamos prever la situación o prepararnos con mucha antelación, nos llevan a valorar todo lo que tenemos, material y espiritualmente hablando, pero sobre todo y especialmente, a la familia, a las amistades, nuestro trabajo y saber que en cualquier momento se puede perder eso nos ha hecho más solidarios, humanos y comprometidos con lo que tenemos.

Una lección que nos deja esta Pandemia de COVID-19 es que todo nuestro mundo, toda nuestra visión de la realidad puede cambiar de un momento a otro, no sabemos qué va a pasar mañana.

Todo es incierto y debemos tener esa conciencia de hoy en adelante para actuar diariamente en consecuencia.

Otra lección que me deja esta complicada situación que hemos vivido es que esta, ha sido una oportunidad para mejorar y superarnos cada día, en todos sentidos, personal, profesional y humanamente. Sabiendo que todos los días podemos ser y hacer mejor las cosas.

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.

Un experto en toponimia

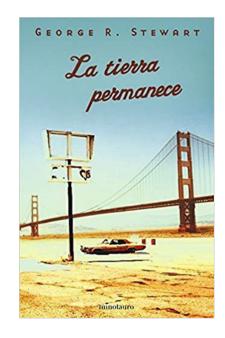
## La tierra permanece George R. Stewart

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

George R. Stewart (EE. UU., 1895-1980) fue considerado como uno de los más importantes expertos en toponimia de los Estados Unidos. Escribió varios ensayos, novelas y obras que hablan de la geografía, las costumbres y los nombres de su país. Su novela *La Tierra permanece*, ganó el International Fantasy Award de 1951.

La Tierra permanece se publicó en 1949, trata de una plaga que asola la civilización. Cuando Isherwoo'd Williams "Ish" un graduado en geografía, vuelve a San Francisco de unas vacaciones, descubre que mucha gente ha sido víctima del virus, e inexplicablemente él es uno de los supervivientes de la plaga. Ish recorre el sudoeste de Estados Unidos en busca de otros como él. Observa la degradación del paisaje, plagas de insectos y roedores, y también es testigo de cómo la naturaleza va borrando poco a poco todo rastro de la presencia del hombre. Con algunos de los pocos que encuentra en su andar forma una comunidad que intenta organizarse, ahí halla a una sobreviviente con la que tiene hijos y vuelven a formar una nueva sociedad semejante a la de los antiquos nativos norteamericanos.

"El personaje de Ish es, por una parte, el eslabón entre la civilización condenada y la que surge, vacilante, de sus cenizas, pero también un testigo privilegiado de la fragilidad y arbitrariedad de nuestros códigos de conducta". La novela nos invita a la reflexión y a la toma de conciencia, recordándonos que «los hombres van y vienen, pero la Tierra permanece».



**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.

- ¿Qué hacer si mi prueba es negativa, pero tuve contacto cercano con una persona con COVID-19?.
- 2. ¿Por qué aislarme por 14 días?.
- 3. ¿Qué significa aislamiento?.
- 4. ¿Qué hacer si mi prueba de COVID-19 es positiva?.

**Fuente**: Infografia, Recomendaciones Médicas, Información General, INCMNSZ, 2020.

4. Quedarse en casa, excepto para recibir atención médica; separarse de las demás personas; use cubrebocas; lave sus manos frecuentemente; cúbrase al toser o estornudar; evite compartir artículos personales; limpie superficies del alto contacto, y vigile síntomas.

públicos, no recibir visitas.

3. No salir de casa, ni al trabajo, escuela u otros lugares

despues del contacto.

2. El 97.5% de las personas que desarrollan infección, lo hacen los primeros 11 a 12 días del contagio o

1. Permanecer en aislamiento por lo menos 14 días

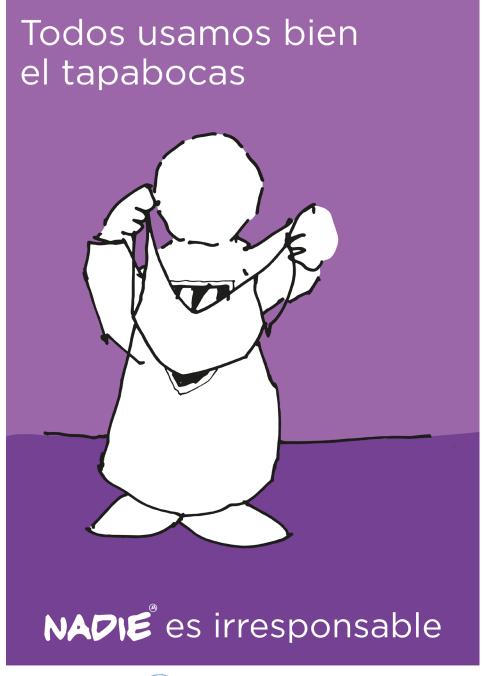
Respuestas:

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.

### Trabajando en equipo, reducimos los contagios

## Todos usamos el cubrebocas

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva





Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados<sup>©</sup> 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

### Liderazgo, innovación y reconocimiento

# El orgullo de pertenecer al INCMNSZ ante la Pandemia y siempre

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En los últimos meses, el mundo ha enfrentado la Pandemia de COVID-19. México, como muchos otros países, tuvo que reforzar su sistema nacional de salud, al convertir hospitales e institutos en Centros COVID-19. Para que una institución pudiera ser denominada como tal, debía cumplir con requisitos especiales que no eran fáciles de alcanzar. El INCMNSZ, siendo una Institución de excelencia fue denominado como tal. Lo que a quienes formamos parte de él, nos llena de orgullo, ya que este hecho es reflejo de su supremacía como institución púbica de salud de tercer nivel.

Conforme ha avanzado la Pandemia, el INCMNSZ continúa manteniendo su prestigio y liderazgo en asistencia, docencia e investigación; reconversión de excelencia, diseño de ventiladores mecánicos, cuartos con monitores externos, visores para protección de personal médico; investigación de punta para tratamiento y atención de enfermos, novedoso sistema de comunicación entre familiares de pacientes y personal médico, entre otros y sobre todo, y lo que nos ha distinguido siempre: atención con seguridad, calidad y humanismo.

No cabe duda que a la comunidad institucional nos llena de orgullo pertenecer al INCMNSZ, como se estipula en nuestro quinto enunciado de la Mística Institucional: Sentir orgullo de pertenecer al Instituto que hoy más que nunca cobra sentido y eco en cada uno de nosotros. Dicha satisfacción, es solo una semilla que se va cultivando con acciones comprometidas, responsables y desinteresadas, sustentadas en la visión humanista de las mística Institucional, ideada por el Dr. Salvador Zubirán.







# ORGULLO DE PERTENENCIA

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2020 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



#### **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



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