



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 11

15 de junio 2020

Brigada de Salud Mental INCMNSZ en la Pandemia de COVID-19

Prevención y Educación, en la "Nueva Normalidad"



Brigada de Salud Mental 2020 INCMNSZ



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 633

15 junio 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Mística Institucional ante la Pandemia	
• Testimonios de personal Laboratorio Central en la Pandemia		BIENESTAR	16
• 22 Aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo		• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
PARA CONOCERNOS	4	LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Brigada de Salud Mental INCMNSZ durante COVID-19		• Nopal	
ENTÉRATE	6	• Huarache de nopal	
• Prevención y Educación, en la "Nueva Normalidad"		SABÍAS QUE	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	• Efemérides de la salud	
• Motivación en el trabajo en tiempos de COVID-19		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Qué hacer si me contagio de COVID-19	
• El coronavirus una oportunidad para preservar la salud del plantea		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• En el INCMNSZ se esfuerzan hasta el final	
• Tiempo de agradecer Acciones de reconocimiento		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	• En la Pandemia, presente la vocación de servir Dr. David Kershenobich Stalnikowitz	
• Q.F.B. Sonia Luna del Villar		ESPACIO DE LECTURA	22
CONOCIENDO A	13	• El Laberinto de la Felicidad Álex Rovira y Francesc Miralles	
• Dr. Jorge Oseguera Moguel		HABLEMOS DE	23
COLABORADORES INCMNSZ	14	• El virus está en todas partes, NADIE busca contagiarse	
• Fundación Mexicana para la Salud Hepática		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• Orgullo y honor institucional	

Hoy más que nunca, la **prevención y la educación representan dos acciones cruciales para detener la Pandemia**. Por ello, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, en la sección **Entérate**, hace un llamado a la comunidad institucional para que en la Nueva Normalidad, éstas, sean su marco de acción.

Al igual que en otras contingencias que ha enfrentado el INCMNSZ, la estabilidad emocional de su personal representa una prioridad para la Institución. Por ello, en esta Pandemia, se implementó la **Brigada de Salud Mental que ha estado atenta para proteger el bienestar del personal**. En la sección **Para Conocernos** se informa al respecto. En el mismo contexto, en la sección **Ser INCMNSZ, personal del Laboratorio Central continúa expresando su sentir** respecto a lo que ha representado para ellos, el COVID-19.

En la sección **Colaboradores INCMNSZ**, se dan a conocer algunos aspectos de la **Fundación Mexicana para la Salud Hepática** que realiza acciones en favor de la salud, centrándose en promover el cuidado del hígado.

Algunas de las efemérides de la salud, celebradas la primera quincena de junio, se difunden en la sección **Sabías que**, tales como: 4 de junio, **Día internacional de los Niños Víctimas Inocentes de la Agresión**; 5 de junio, **Día Mundial del Medio Ambiente**; 6 de junio, **Día Mundial de los Pacientes Trasplantados** y 14 de junio, **Día Mundial del Donante de Sangre**.

En el marco de COVID-19, en la sección **Tu Salud**, se presentan las **acciones que debe seguir toda aquella persona que contrae la enfermedad**, a través de una infografía elaborada por el INCMNSZ. Así mismo, en la sección **Hablemos de**, **NADIE hace alusión a que el virus se puede encontrar en cualquier lugar** y la importancia de tomar medidas de protección para reducir el riesgo de contagio.

Orgullo y honor, dos atributos que están presentes en el quinto enunciado de la Mística Institucional y que ante la Pandemia han cobrado mayor importancia para la comunidad institucional. Sentir orgullo por el honor de pertenecer a la Institución. En la sección **Campaña Institucional** se da cuenta de ello.

El hombre siempre muere antes de haber nacido por completo.

Erich Fromm

Contribuyendo en la atención de pacientes

Testimonios de personal Laboratorio Central en la Pandemia

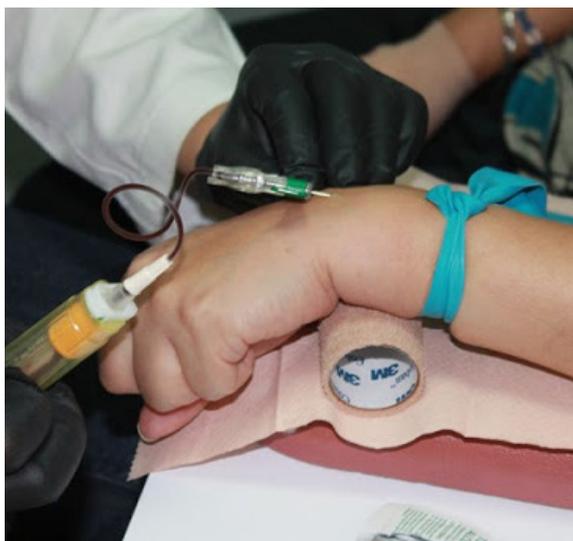
Tercera y última parte

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 Laboratorio Central, se presentan otros testimonios:

Quim. Michel Jerzy Ambriz Mata

Estoy agradecido con Dios por permitirme ejercer esta profesión, donde cada esfuerzo es para ayudar a un paciente, una profesión que te permite comprobar tu calidad como ser humano y la de los otros, dando nuestro mejor esfuerzo, nos sentimos héroes y reconozco que nos interesamos por las personas, como si fueran de nuestra propia familia y día a día nos entregamos con pasión al trabajo. Me siento muy motivado a seguir adelante, a ser empático, a ayudar a los pacientes, a entender el amor que cada uno siente por un ser querido, a saber que en nuestras manos está la posibilidad de hacer sentir mejor a otro ser humano, a tener la certeza de que nuestro trabajo lo desempeñamos con amor.



Proceso en Laboratorio Central

Quim. Aylenn Mariana Cárdenas Ochoa

Tuve la oportunidad de vivir la epidemia de Influenza en abril del 2019, en aquel entonces no percibí directamente el impacto de una epidemia, sin embargo ahora que estoy en el Laboratorio Central, donde se realiza la flebotomía de los sectores de hospitalización, las muestras dejan de ser muestras y se vuelven personas. A cada muestra, a cada tubo le ponemos cara y en muchas ocasiones historias. Es uno de los pocos minutos que convivimos con el paciente podemos verlos y platicar; es ahí donde me doy cuenta que no importan las cifras, importan las miradas, las historias. El tener la oportunidad de vivir desde la flebotomía esta contingencia me permite valorar mi trabajo y el de mis compañeros, ya que somos sensibles al entorno social, como bien lo dice nuestra mística; nos entregamos en pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo. Es un privilegio pertenecer al Instituto.



Quim. Aylenn Mariana Cárdenas Ochoa

El INCMNSZ fiel a su vocación ante la Pandemia

22 Aniversario luctuoso del Dr. Salvador Zubirán Anchondo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Salvador Zubirán Anchondo

El 2020, a pesar de no haber concluido aún, pasará a la historia como un año en el que la ciencia médica se enfrentó a uno de sus retos más complicados; la Pandemia por COVID-19. Las Instituciones de salud de todo el mundo, tuvieron la necesidad de tratar al mayor número de pacientes para combatir esta contingencia de salud.

El INCMNSZ, inmerso en esta realidad, ha sido una de estas instituciones que ha proporcionado atención médica con calidad, seguridad y humanismo, fiel a su Mística Institucional, durante estos difíciles meses del año, ha trabajado incansablemente en favor de la salud de la sociedad mexicana.

Es por ello, que en esta edición, recordamos al Dr. Salvador Zubirán Anchondo que en el mes de junio, cumple 22 años de fallecido (10 de junio de 1998). Recordamos al hombre de ciencia, comprometido con la salud del pueblo de México, quien participó en el combate de otras epidemias sufridas por nuestra nación, tales como: la desnutrición que azotó a los mexicanos a finales de la primera mitad del Siglo XX, dando origen a la creación de este Instituto y a la diabetes, siendo el Dr. Zubirán, el primer científico mexicano en utilizar la insulina en el país para tratar este mal.

El Dr. Salvador Zubirán nació en Cusihiuriachic, Chihuahua, el 23 de diciembre de 1898 y falleció en la ciudad de México, el 10 de junio de 1998 (meses antes de cumplir 100 años). Su legado permanece y continuara vigente, pues el INCMNSZ se fortalece ante los retos que va enfrentando a lo largo de su existencia y continúa siendo líder, como uno de los mejores institutos nacionales de salud del mundo.

Trabajo intenso y gran estrés

Brigada de Salud Mental INCMNSZ durante la Pandemia Covid-19

Brigada de Salud Mental del INCMNSZ

La Brigada de Salud Mental (BSM) tuvo sus inicios con la pandemia de influenza a través de la atención especializada por parte del servicio de Psiquiatría de Enlace quien dio seguimiento a diversos pacientes que fueron atendidos en nuestra institución en aquel entonces. Posteriormente, la BSM se reactivó como respuesta al sismo del 2017 trabajando de manera continua, estructurada y durante varios meses atendiendo tanto a pacientes como al personal del Instituto que se vieron emocionalmente afectados por el evento. En esta ocasión se realizaron intervenciones a nivel de grandes grupos psicoeducativos así como atención personalizada.

En esta oportunidad, a partir del 18 de marzo pasado se reactivó por tercera ocasión la BSM teniendo como objetivo durante la contingencia brindar apoyo emocional integral y confidencial a compañeros del Instituto (médicos, enfermeras, camilleros, administrativos, etc.) además de la atención que habitualmente se brinda a los pacientes por parte del grupo de Psiquiatría de Enlace. El colaborar con la identificación temprana y manejo de las manifestaciones emocionales y los trastornos mentales que se incrementan ante situaciones de emergencia, no solo por el estrés continuo ante la atención de pacientes críticos, sino por la percepción de vulnerabilidad personal de origen multifactorial propios de la pandemia, constituyen un recurso de amplio espectro para disminuir el desgaste del personal de salud ante estas circunstancias.

La BSM en la actualidad está constituida por personal de base y residentes (6 psicólogas y 9 psiquiatras) de diversos departamentos tales como Neurología y Psiquiatría, Consulta Externa, Obesidad, Inmunoinfecto y Desastres. Ha brindado atención presencial y telefónica a quienes lo han solicitado en alguno de los tres números telefónicos que están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana y se tiene contemplado que siga vigente a largo plazo hasta que la contingencia termine. Los residentes del Curso de Alta Especialidad en Psiquiatría de Enlace y adscritos de Psiquiatría han atendido de manera presencial y/o por videollamada a pacientes y familiares a nivel de Consulta Externa y Hospitalización de manera continua de acuerdo a solicitud directa o a través del Psicocel (5521844955), línea establecida desde hace varios años para reportar en cualquier momento las urgencias psiquiátricas a nivel institucional.

En cuanto a la atención a personal institucional, esta se ha realizado tanto por vía remota como presencial (individual y/o grupal) también de acuerdo a solicitud. Los miembros expertos en atención de grupos han realizado más de 27 abordajes trabajando de manera directa con el personal (básicamente del grupo de enfermería) y a nivel individual se han atendido un poco más de 200 personas que han llamado al Psicocel y a los números adicionales de la BSM. En este sentido, se ha brindado intervención en crisis, diagnóstico de psicopatología específica, consejería y acompañamiento psico-emocional diario por vía telefónica a algunos trabajadores del Instituto que han resultado contagiados (tanto hospitalizados como ambulatorios).

Por otro lado, varios miembros de la BSM han elaborado material inédito psico-educativo y de autoayuda que ya se encuentra disponible en la página institucional. En esta actividad, también se han tenido colaboraciones con algunos servicios como es el caso del video realizado en conjunto con personal del equipo de dermatología.

Los miembros actuales de la BSM son: Psicólogas, Sofía Sánchez Román (Neuro y Psiq), Lorena González de Jesús (Neuro y Psiq), Paulina Quiróz Friedman (Neuro y Psiq), Jessica Mejía Castrejón (Inmunoinfecto), Atenea Álvarez Mota (Inmunoinfecto), Nancy Hernández Becerril (Desastres). Psiquiatras, Judith González Sánchez (CE), Ángeles Vargas Martínez (Neuro y Psiq), Natasha Alcocer Castillejos (Neuro y Psiq), Lizette Quiroz Casian (Obesidad), Mariajose Romero González (R5 PE), Samara Grajeda González (R5 PE), Mónica Pérez Castruita (R5 PE), Samuel Hernández Lira (R5 PE) y Marco Eduardo Ramírez Jiménez (R5 PE).



**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**

Exclusivo al personal del INCMNSZ

Brigada de Salud Mental

Si identificas:

- Ansiedad
- Tristeza
- Problemas para dormir
- Dificultad para relajarte
- Irritabilidad



Relacionado a la Pandemia de COVID-19

¡Llámanos!

a partir del

24 de marzo de 2020

se brinda atención telefónica
24 horas / 7 días de la semana

Tel. **55 47 71 13 27**
55 78 43 87 61

También puedes ir al siguiente link
<http://www.saludmentalCovid19.mx/>

Medidas de cuidados personales ante la Pandemia

Prevención y Educación, en la “Nueva Normalidad”

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de mantener comunicación con la comunidad INCMNSZ e informar sobre aspectos de la Pandemia y las acciones que se están implementando al respecto en el Instituto, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General, dio a conocer un mensaje a través de la página Institucional, en el que expresó que la prevención y la educación son fundamentales en la Nueva Normalidad.

En el mensaje emitido el 12 de junio, agregó que en la Ciudad de México continúan incrementándose los casos y en consecuencia, siguen llegando pacientes con COVID-19 al INCMNSZ. Por lo que no se debe bajar la guardia ante esta situación.

Explicó que en la llamada “Nueva Normalidad” son muy importantes las medidas preventivas: continuar con el distanciamiento social, mantener la sana distancia, lavar las manos frecuentemente, estornudo de etiqueta y utilizar el cubre bocas.

En ese sentido, advirtió que estas medidas no solo deben ser llevadas a cabo en el Instituto, sino fuera del mismo, como en sus hogares, en donde se deben seguir teniendo los cuidados y acciones preventivas. La prevención es la medida más útil con la que se cuenta para hacer frente a la Pandemia, es uno de los aspectos más relevantes.



Medidas necesarias durante la Pandemia de COVID-19

Otro aspecto en el que ahondó fue en la educación. Señaló que se han difundido en la página institucional distintas recomendaciones clínicas que el personal del Instituto ha ido desarrollando para informar, orientar a la población y a la comunidad médica sobre la Pandemia. De tal manera que no sólo se habla de medidas preventivas, sino qué hacer cuando alguien detecta sus primeros síntomas y, se explica cuándo el paciente debe ser internado en el Instituto.

Comentó que el objetivo de dichas recomendaciones es diseminar información tanto a personal profesional de la salud como para el público en general. Siguiendo con esto, acotó, es que también se ha subido a la página institucional videos que tienen que ver con orientación y cursos de capacitación. Es propósito del INCMNSZ que todo ese material contribuya tanto a la educación como a la prevención del COVID-19.

Aseguró que la calidad y seguridad en la atención que se brinda en el Instituto y que lo ha distinguido siempre debe mantenerse en el mismo nivel, pues eso es algo que desde su fundación, hace más de 70 años ha estado presente.

Agradeció nuevamente a cada uno de los integrantes de la comunidad institucional la dedicación y compromiso con el Instituto y con todos los pacientes. Así como, todo su esfuerzo y les recordó que: en esto, estamos todos juntos y de ello, podremos salir adelante unidos y fortalecidos.

Información general sobre COVID-19

Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)

COVID-19 es una **enfermedad respiratoria** nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China.
Actualmente, la propagación se da principalmente de **persona a persona**.

SÍNTOMAS COMUNES

- FEBRE
- CANSANCIO
- TOS SECA

SÍNTOMAS*

- FEBRE ALTA
- NEUMONÍA
- DIFICULTAD RESPIRATORIA

CASOS GRAVES

*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus

Adaptado de: OPS/WHO Infografía - COVID-19 Enfermedad por el coronavirus 2019

Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)

¿Qué hacer si **vivo con alguien** con sospecha o confirmación de **COVID-19**?

- Los contactos cercanos de personas con sospecha o confirmación de COVID-19 deben:
 - Vigilar sus síntomas** y acudir a valoración médica si presentan síntomas sugerentes de COVID-19 (fiebre, tos o dificultad para respirar)
 - De ser posible, quedarse en otro cuarto o **separarse** lo más posible (al menos 2 metros) del paciente y usar baños separados
 - Tratar de **ayudar** con las actividades básicas (ir al supermercado, recoger medicamentos y otras necesidades personales)
 - Prohibir** visitas que no son esenciales en casa
 - Hacerse cargo del cuidado de las **mascotas** del hogar
 - Asegurarse de tener **buena ventilación** en las áreas compartidas

Adaptado de: CDC Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick y National Center for Immunization and Respiratory Diseases, Division of Viral Diseases

Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)

¿Qué hacer si mi **prueba es negativa** pero estuve en contacto con alguien con COVID-19?

Debes permanecer en aislamiento **por lo menos 14 días** después de haber tenido el **último** contacto cercano con esa persona

Por ejemplo:



Adaptado de: CDC Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick y National Center for Immunization and Respiratory Diseases, Division of Viral Diseases

Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)

¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente?
Adultos mayores de 60 años
Personas con enfermedades preexistentes

¿Cómo se transmite?
Por contacto personal cercano con una persona infectada
A través de personas infectadas al toser o estornudar
Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos

Hasta el momento, **no hay vacuna ni tratamiento específico**, solo tratamiento de los síntomas.
Los **casos graves** pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

Adaptado de: OPS/WHO Infografía - COVID-19 Enfermedad por el coronavirus 2019

Seguridad del paciente

Motivación en el trabajo en tiempos de COVID-19

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

Cuando se hace un diagnóstico situacional en la unidad de atención hospitalaria, uno de los hallazgos principales que se encuentran es que a sus trabajadores les falta motivación, lo que impacta en el incumplimiento de los objetivos planteados.

En ocasiones, cuando hablamos de organizaciones de atención médica, son a veces los médicos quienes lideran o bien ocupan puestos de mandos medios, por lo que es importante que ellos sepan reconocer las necesidades del personal.

Como personal de atención a la salud, de momento podemos olvidar o preocuparnos poco por lo que el personal necesita, más aún, en medio de la situación de salud (COVID-19) que se vive actualmente. Los médicos o cualquier otro personal de atención a la salud que se encuentre en el ramo de la administración de hospitales, debe forzosamente y de manera constante evaluar factores como la motivación en su personal.

Una estrategia importante son las dinámicas en grupo, en donde se trata de reducir barreras como falta de comunicación entre ellos.



En cualquier proceso siempre se busca tener equilibrio, este normalmente se da entre la interacción de las necesidades y la obtención de satisfactores. Como seres humanos tenemos necesidades biológicas, psicológicas y sociales.



Desafortunadamente, hoy en día, vivimos una situación mundial complicada referente al ámbito de la salud, y que de manera total está impactando en la motivación laboral de todo el personal que trabaja en las unidades hospitalarias. Debido a la Pandemia es aún mucho más difícil poder percatarse de cuáles son las necesidades de cada uno de los trabajadores, ya que la prioridad es atender de manera satisfactoria la Pandemia.

Sin embargo y a pesar de la situación actual, no debemos olvidar que la motivación es una fuerza interior de cada persona, un impulso para la búsqueda de la satisfacción de las necesidades particulares, por lo que debemos entender que la motivación es en realidad automotivación.

Debe quedar claro que esto no quiere decir que los directivos no puedan hacer algo más por sus trabajadores, es decir, propiciar una motivación para el trabajo.

Interdependencia de unos con otros

Ciencia y conciencia ante COVID-19

Segunda y última parte

José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad Interna de Protección Civil

Como se publicó en el número anterior, hace un año no podríamos imaginar vernos en una situación como la que vivimos a raíz de la Pandemia del COVID-19. Se trata de una emergencia que afecta muchos países y por tanto, a millones de personas alrededor del mundo.

Ahora reflexionemos en que el mayor o menor éxito para mitigar los efectos de la Pandemia, tal vez no depende de cuántos hospitales están dedicados a atender enfermos de COVID-19, ni del número de personal de la salud disponible, o de cuántos laboratorios a nivel internacional están tratando de desarrollar una cura para el virus.

Las medidas de sana distancia y "Aislamiento Social" son la primera línea de defensa del virus, que permitirá al frente de batalla, representado por el sector hospitalario (médicos, enfermeras, químicos, laboratoristas, camilleros, personal de intendencia, administrativos, etc.) tener un mejor manejo de los enfermos y todo lo que eso conlleva.

Es una pena ver que una parte importante de personas hacen caso omiso de cualquier llamado a tomar medidas preventivas y por eso, apelamos a la responsabilidad individual, a la solidaridad para que de manera consciente, aportemos nuestro granito de arena al mantenernos en casa, si no es necesario salir y si no podemos evitarlo, utilizar todas las medidas de prevención que hemos escuchado en todos lados.

Como siempre hemos dicho: dejemos de lado ese pensamiento de "a mí no me va a pasar". La ciencia, tarde o temprano, encontrará soluciones, pero la conciencia les dará más tiempo a los científicos y a las potenciales víctimas del COVID-19 que podríamos ser tú o yo.

Saludos y un fuerte y fraternal abrazo a nuestros compañeros, muchos de ellos amigos, que están al frente de todo esto. Gracias, gracias por todo y mucho ánimo.



Fuente: <https://www.google.com.mx/search?q=covid-19>

Tiempo de agradecer

Acciones de reconocimiento

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

Luz María Aguilar Valenzuela

en **TIEMPO DE COVID-19**
TIEMPO DE APOYARNOS
¡GRACIAS!



Mujeres en el INCMNSZ

Ing. Sonia Luna del Villar Velasco

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1989-1993 Universidad Autónoma Metropolitana, UNAM Ingeniería en Alimentos (área Bioquímica).
- 1993 Ingresa al INCMNSZ al Departamento de Química Clínica.
- 1996 Jefe del Laboratorio Clínico que inicia el área de Inmunoensayos con pruebas como niveles de Inmunosupresores y 25-Hidoxi-VitD.
- 1997 Participó en cambios fundamentales, destacando, la remodelación física del Laboratorio Central, bajo un concepto de innovación dentro del Sector Salud.
- 2001 Participó en Programas nacionales e internacionales de Control de Calidad, en éste año se logró la Certificación del Laboratorio Central bajo la Norma-ISO.
- 2005 Ha colaborado siempre en el proceso de automatización total del Laboratorio, así como la robotización de algunas áreas.
- 2015 Se hace cargo de la Serología infecciosa del Banco de Sangre consiguiendo desde entonces evaluaciones satisfactorias en el Programa de Desempeño de Calidad del Centro Nacional de Transfusión Sanguínea.
- 2018 Integrante del equipo que implementó los procesos para la Acreditación del College of American Pathologist (CAP), siendo el Laboratorio Central el primer Laboratorio de la Secretaría de Salud en conseguir el reconocimiento.





**CONOCIENDO MEJOR
A LAS MÉDICAS Y A LOS
MÉDICOS DEL INCMNSZ**

Jorge Oseguera Moguel
Jefe del Departamento de Cardiología

Fecha de nacimiento: 3 de febrero de 1960

Lugar de nacimiento: Mérida, Yucatán

Estudios:

- Médico Cirujano, Facultad de Medicina UNAM, 79-85
- Especialidad de Medicina Interna, INCMNSZ, 85-88
- Jefatura de residentes de Medicina Interna, INCMNSZ, 88-89
- Subespecialidad de Cardiología, INCICH, 89-92

¿Porqué decidió estudiar medicina?

Originalmente quise ser arquitecto, pero la fascinación del funcionamiento del cuerpo humano y en particular el del corazón, atrajeron mi atención por la medicina, ahora convertida en pasión por todo lo que su ejercicio da y permite dar.

¿Porqué se entrenó en el INCMNSZ?

En su momento supe del prestigio del Instituto. Cuando cursé parte de mi licenciatura y realicé mi Servicio Social en él, supe entonces que ese y no otro, era el mejor lugar.

¿Qué ha aprendido en el INCMNSZ?

Ciencia, medicina, arte, valores y la Mística Zubiraniana.

¿Qué hace en su tiempo libre?

Reflexionar y después pintar y escribir (estos dos últimos, posiblemente reductos de mi deseo original).

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Quizás que reflexione, pinte y escriba.
Como anécdota, mis 2-3 primeros meses de la residencia de Medicina Interna los hice en el recién inaugurado Hospital de Pemex-Picacho. Un querido amigo dejó vacante su plaza por irse a estudiar a Estados Unidos y fue entonces que me llamaron y se cumplió mi sueño. Concluí mi entrenamiento con un cuarto año en la Jefatura de Residentes, una experiencia inolvidable.

“ Para escuchar un corazón, no basta solamente un estetoscopio ”

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
02-2020

Educación y prevención

Fundación Mexicana para la Salud Hepática

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



FundHepa®

Fundación Mexicana para la Salud Hepática

La Fundación Mexicana para la Salud Hepática (FUNDHEPA) es una organización sin fines de lucro, creada desde 1998, por un grupo de personas preocupadas por el dramático avance de los problemas de hígado y la intención de revertirlo. Se trabaja en:

FUNDHEPA-EDUCA	Educar sobre las enfermedades hepáticas Crear conciencia sobre la presencia de factores de riesgo de las hepatitis virales.
	Fomentar el diagnóstico y tratamiento de Hepatitis C y formas de combatirla.
FUNDHEPA-VACUNA	Difundir la cultura de la vacunación de hepatitis A y promover y facilitar programas de vacunación de hepatitis B en jóvenes de educación media superior que son en la actualidad los de mayor riesgo.
FUNDHEPA- TRASPLANTA	Apoyar con medicamentos inmunosupresores a niños trasplantados de hígado sin recursos económicos en el Hospital Infantil de México "Federico Gómez"
FUNDHEPA- ORIENTA	Responder a quienes nos consultan proporcionando información confiable, segura y actual de forma integral así como canalizar a los pacientes a diferentes centros de atención.
FUNDHEPA- INVESTIGA	Fomentar la investigación en materia de salud hepática en nuestro país.

Necesitamos combatir el problema juntos y lograr una mejor calidad de vida para la sociedad mexicana.

¡Contáctanos! ¡Tú colaboración es importante!

Fuente: www.fundepa.org/https://www.worldhepatitisalliance.org/member

Testimonios ante la Pandemia

La Mística Institucional, en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

En la última entrega que se realizó al respecto, se plasmaron las palabras y sentimientos de tres colaboradoras del departamento a mi cargo, quienes han estado en frecuente contacto con un gran número de personas, más de 300, y de la lectura simple de eso que se escribió por Armida, Gloria y Fabiola, se advierte sin duda, una entrega definitiva y un sentimiento de orgullo por pertenecer al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Ahora bien y considerando que el Departamento que está a mi cargo se integra por mas seres humanos que han atendido actividades relacionadas con esta Pandemia, exhibo en esta última parte del texto del mismo título una reflexión más.

Gabriela Magali Quijano Lira, Analista Especializada en Capacitación

Cuando empezó esta pandemia, lo primero que sentí fue mucha incertidumbre y temor de cómo iban a ser las cosas en nuestro Instituto al volverse Centro COVID-19, la perspectiva no era la mejor, ya que no se sabía mucho de esta enfermedad solo que es altamente contagiosa.

Como parte de este Instituto apoyar y estar al pie del cañón es parte de tus funciones, sin embargo, viene el conflicto cuando ves a tu familia. Ser pilar de ella, te hace plantearte muchas cosas sobre todo al ver la angustia de tu hijo, pero también da la posibilidad de probar nuevas formas de trabajo (*Home Office*) y así apoyar desde casa.

Es una nueva modalidad y hay que adaptarse, aprender y atender, con toda eficacia, para que esa situación fluya.

Entiendo y estoy conciente que lo más importante es cuidar de las demás personas, familiares, amigos, compañeros de trabajo y de uno mismo, para que al final de todo esto, estemos bien.



Gabriela Magali Quijano Lira

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

Twitter: @incmnsmx

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

Página institucional: www.incmnsz.mx



Nopal

En la historia de México los antiguos pobladores llamaban al nopal "nopalli", era ocupado, en su gastronomía y como remedio natural para curar infecciones y cicatrizar heridas de guerra.

El nopal a parte de tener historia es un ingrediente básico en la dieta de los mexicanos. Debido a su alto contenido en fibra es sumamente recomendado para personas que sufren de diabetes, nivela la glucosa en la sangre; también posee una gran cantidad de vitaminas C y E que sirve para el fortalecimiento de los huesos, uñas, cabello, dientes y es ideal en la etapa del desarrollo de los más pequeños.

Cuenta con antioxidantes que combaten a los radicales libres, culpables del envejecimiento temprano de la piel. Estas sustancias regeneran las células para permitir la cicatrización rápida de cualquier herida; dicho antioxidante podemos encontrarlo en su pulpa incolora e insípida.

Su alto contenido de fibra y minerales actúa como desinflamatorio. La fibra y la vitamina B3 que contiene ayuda a contrarestar el colesterol.



Huarache de nopal



Información Nutricional

1 porción

Calorías totales	130
Carbohidratos	7 g
Grasas	7.7 g
Proteína	8.2 g
Fibra	1.85 g

Ingredientes:

- 1 pieza de nopal grande
- 1 cucharada de de frijoles machacados
- 30 gramos de queso panela
- 60 gramos de pechuga de pollo
- 3 rodajas de jitomate
- 3 hojas de lechuga
- 1 rebanada de aguacate

Preparación:

Cocer el nopal en sartén con un poco de agua. Cortar el queso panela en rebanadas delgadas. Asar el queso panela y el nopal (con sal y pimienta). Cocer la pechuga de pollo con sal y cebolla. Desmenuzar la pechuga de pollo. Lavar, desinfectar y cortar en rebanadas la lechuga. Cortar el jitomate y el aguacate en rebanadas. Untar los frijoles machacados en el nopal. Colocar encima las rebanas de queso panela. Cubrir con el pollo desmenuzado, la lechuga, las rebanadas de jitomate y aguacate.

4 de junio, Día de los Niños Víctimas Inocentes de la Agresión

Fin a los ataques contra niños y niñas

En guerras y conflictos armados, los niños son los más vulnerables de la sociedad, sufren las consecuencias. Son víctimas del reclutamiento como soldados, el homicidio, la violencia sexual, el secuestro, los ataques contra escuelas y hospitales, así como la ausencia de ayuda humanitaria. Por ello, el 19 de agosto de 1982, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) decidió conmemorarlo, el 4 de junio de cada año.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/child-victim-day>

5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente

Sin la Naturaleza, no podría vivir

La variedad de alimentos que comemos, el aire que respiramos, el agua que bebemos y el clima que hace posible nuestra vida en el planeta, no existirían sin los servicios de la naturaleza. A pesar de todos los beneficios que nos brinda nuestra naturaleza, todavía la maltratamos. Por eso necesitamos este Día Internacional ante esta crisis ambiental apremiante.

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

6 de junio, Día Mundial de los Pacientes Trasplantados

Cerca de 17 mil personas esperando un trasplante en México

La conmemoración se instauró para crear consciencia acerca de la importancia de la cultura de la donación. Según la OMS, el órgano con más demanda es el riñón, actualmente en nuestro país casi 9 mil personas están en lista de espera y se han trasplantado aproximadamente más de 43 mil riñones en México.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/dia-mundial-del-paciente-trasplantado>

14 de junio, Día Mundial del Donante de Sangre

Gracias a quienes dan sin esperar nada a cambio

La intención es agradecer a los donantes voluntarios no remunerados y concienciar de la necesidad de hacer donaciones regulares para garantizar la calidad, seguridad y disponibilidad de sangre y sus productos.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-blood-donor-day>

Actuar rápido y acertadamente es fundamental

Qué hacer si me 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

Gracias por su entrega En el INCMNSZ se esfuerzan hasta el final

Efraín/ familiar de paciente con Covid-19

Gracias a Nutrición porque hicieron todo lo posible para salvar a mi abuelita Dolores, pero no fue posible, la trajimos ya muy mala y aún así, hicieron lo posible por salvarla. Desde que llegamos, todos fueron muy buenos con nosotros, desde la policía de la entrada que la dejó pasar y nos indicó que hacer, hasta los doctores que la atendieron y las enfermeras que estaban con ella.

Lo malo fueron “los viene, viene” de la calle, esos son lo malo de Nutrición. No les importó que estuviéramos sufriendo y que no trajéramos mucho dinero, sólo querían que les pagáramos por ocupar el espacio de un coche. Aunque que los doctores nos dijeron que nos fuéramos a la casa, quisimos quedarnos mi hermana y yo, pues sabíamos que ya estaba muy mala.

Gracias porque hicieron todo lo posible, aunque Dios ya no quiso dejárnosla. Gracias en nombre de todos los pacientes que salvaron y la alegría que dieron a muchas familias. Ese es nuestro consuelo. El policía de la entrada nos dijo que existía una revista para agradecer a todos, y por eso les mandamos esta carta, que bueno que existe y que nos dijeron que si la van a leer todos en Nutrición.



Urgencias del INCMNSZ, Zona Covid-19

Capacitación y responsabilidad de todo el personal

En la Pandemia, presente la vocación de servir a los pacientes

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz/Director General

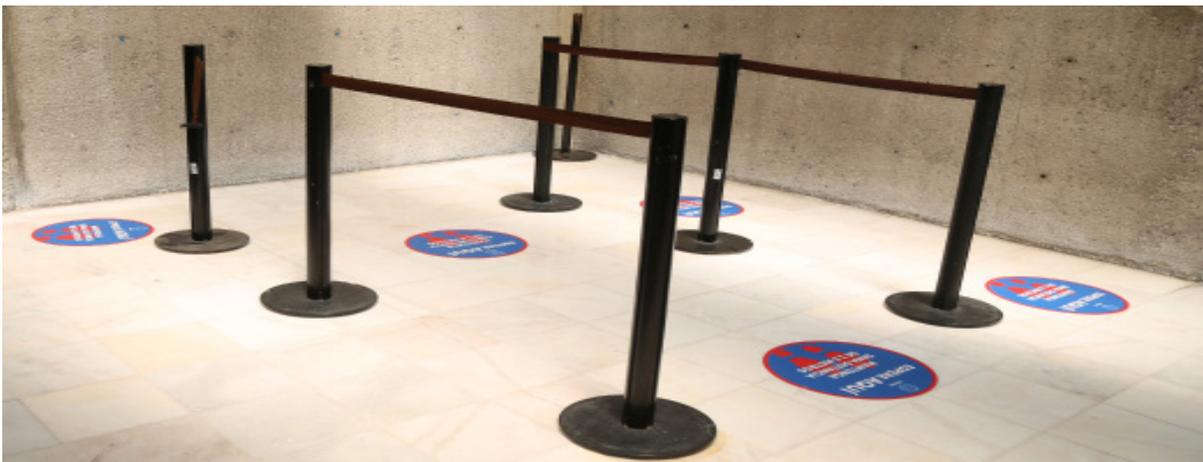
La pandemia continúa creciendo sin que hayamos logrado la meseta a partir de la cual esperamos que ocurra el descenso. Eso es en el país en general; en la Ciudad de México, pensamos que sí está alcanzado la meseta pero en un nivel todavía muy alto, con un número significativo de personas infectadas y una mortalidad todavía alta. El INCMNSZ, al ser un Centro Covid-19, está a capacidad total en estos momentos y así ha estado en las últimas semanas.

Al haberse prolongado el periodo de la Pandemia, nos hemos visto en la necesidad de dar atención a nuestros pacientes habituales. Estamos en proceso de planeación para incrementar en forma segura y ordenada su atención.

Ante una Pandemia como esta es inevitable que haya sentimientos de miedo, de incertidumbre, que afectan a todo el personal del Instituto. Pero a la vez, en la balanza está la vocación de servir a los pacientes. El personal en el instituto es un personal altamente capacitado y con un alto sentido de responsabilidad. Pero la situación implica estrés personal, institucional, médico. El personal de salud está acostumbrado a cierto tipo de estrés, pero ahora es mayor.

Esto es un parteaguas en muchas de las maneras de comportamiento personal y grupal que teníamos, y seguramente va a modificar muchas costumbres que tenemos. El lavado de manos, el uso de cubrebocas, la distancia social, evitar aglomeraciones, el uso de videoconferencias, van a permanecer. Además, lo que seguramente va a impactar es darnos cuenta de la fragilidad que tenemos. Vivimos en un mundo prestado por los virus y las bacterias, y tendremos que aprender a convivir con este tipo de padecimientos.

Fuente: <https://www.letraslibres.com/mexico/ciencia-y-tecnologia/los-capitanes-nutricion-frente-la-covid-19>
Publicación: Los capitales de Nutrición frente a la Covid-19, Ciencia y Tecnología, Letras Libres.



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.

Valores éticos en crisis

El laberinto de la felicidad

Álex Rovira y Francesc Miralles

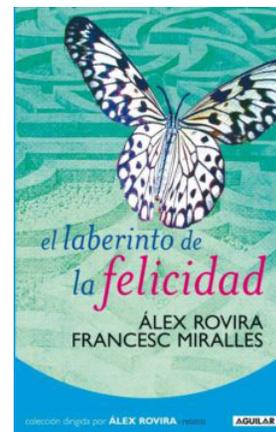
Lic. Concepción Nolasco Miguel

Álex Rovira Celma (Barcelona, 1969) empresario, escritor, economista, conferencista internacional y consultor español. En 2004 recibió el premio a mejor libro del año en Japón con su obra *La buena suerte*. Ha vendido más de nueve millones de copias de sus diferentes títulos y algunos han sido traducidos a otros idiomas.

El laberinto de la felicidad es un relato breve, inspirador, apto para todo público, de fácil lectura, lleno de profundidad, y divertido. Ante la crisis de valores éticos, la cultura *fast*, la falta de espacio y tiempo para el diálogo, la casi nula introspección, un acelerado ritmo de vida y estrés, que en muchas ocasiones nos llevan a olvidarnos de lo más importante: vivir y encontrar el sentido a la vida.

Esta fábula muestra la importancia de conocerse uno mismo, comprender el placer de los sentidos, reconocer que la ternura puede ser la esencia que todo lo cure, darle el sentido a lo que nos pasa, percibir el miedo como obstáculo, o la risa como remedio a las preocupaciones, los sueños y deseos como fuerza espiritual y la importancia universal del amor.

Su protagonista, Ariadna, una mujer que se ha quedado sin trabajo y ha perdido el sentido de la vida, se cree inmersa en un laberinto. Para salir de él, deberá encontrar las respuestas a múltiples cuestiones existenciales que se hallan en su interior: ¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?, ¿para qué vivo? La protagonista se adentra en el "laberinto de la felicidad", un sitio fantástico donde va conociendo diferentes personajes y situaciones que la hacen reflexionar y encontrarse a sí misma, llegar a aceptarse y conocerse.



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. ¿Es normal sentir ansiedad en tiempo de confinamiento por Covid-19?
2. ¿Es recomendable ver continuamente las noticias sobre coronavirus?
3. ¿La información que se encuentra en redes sociales sobre covid-19 es confiable?
4. ¿Cómo proteger la salud mental durante el confinamiento?

Fuente: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19>

- Fuente:** Infografía, Recomendaciones Médicas, Información General, INCMNSZ, 2020.
1. Si los expertos dicen que sentir ansiedad es completamente normal y que puede ayudar a tomar decisiones firmes, como: el lavado de manos, no tocarse la cara, permanecer en casa, etc.
 2. No. La transmisión permanentemente angustia a cualquier persona, procure ver las noticias solo una vez al día.
 3. No toda. Consulta información de fuentes como la OMS, UNICEF, Secretaría de Salud, etc.
 4. Busque distracciones, lea, haga ejercicio, aprenda algo nuevo, toque un instrumento, aprenda un idioma, etc., siempre buscando un equilibrio en su vida.

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.

Seamos cuidadosos

El virus está en todas partes

hablemos de

Todos sabemos
que el virus está
en todas partes



NADIE busca contagiarse



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Durante COVID-19 y siempre

Orgullo y Honor Institucional

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



El concepto de honor se sustenta en la dimensión ética moral de un privilegio, así mismo, es un atributo positivo que enaltece a quien lo ostenta.

Por ello, el decir tener el honor de, representa que se tiene una gracia o un don especial para ser, hacer o formar parte de algo o alguien superior.

En este sentido, cuando en la Mística Institucional, el Dr. Salvador Zubirán en el enunciado quinto asegura: Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer a la Institución, está dando esa cualidad de ente superior al INCMNSZ, ya que no cualquiera forma parte del mismo y por ello serlo es un privilegio.

Aunado a ello, se agrega la conceptualización del orgullo que es visualizado como una cualidad que da atributos positivos a un ser humano, al sentir plena satisfacción por algo o alguien.

Así, quienes pertenecemos al INCMNSZ, estamos ciertos que somos parte de una Institución que tiene supremacía en asistencia, docencia e investigación y ello a su vez, nos coloca como seres humanos honrados por esta distinción.

Particularmente ante esta Pandemia acrecenta nuestro compromiso institucional.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

Sentimos orgullo
de tener el honor
de pertenecer
al Instituto.

ORGULLO DE PERTENENCIA

Paráfrasis del texto original del
DR. SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

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@incmsz.mx

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

www.incmsz.mx