



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 12

30 de junio 2020

Departamento de Mantenimiento en COVID-19

Compromiso y responsabilidad ante la Pandemia



Departamento de Mantenimiento en 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. 634

30 junio 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• La Mística Institucional en tiempos de COVID-19	
• Compromiso y responsabilidad ante la Pandemia		BIENESTAR	16
PARA CONOCERNOS	4	• En tiempos de COVID-19	
• El Departamento de Mantenimiento en COVID-19		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Huauzontle	
• Salsa Cubana para desestresar al personal de atención médica en el INCMNSZ		• Tortitas de huauzontle	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUE	18
• Consecuencias del COVID-19 para familiares después de la muerte		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• Ciclo de conferencias		• La sana distancia en la oficina, indispensable en la Pandemia	
• Acciones ante Desastres		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Humanismo en la atención a pacientes COVID-19	
• ¿?		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	• No hay personas fuertes, todos somos débiles ante la Pandemia	
• C.P. Jaime Lozano Gómez		ESPACIO DE LECTURA	22
ARTE Y CULTURA	13	• Los Dones de la Imperfección	
• Agradecimiento a Intendencia y Camilleros en Covid-19		• Brené Brown	
VOLUNTARIADO	14	HABLEMOS DE	23
• Agradecimiento al Voluntariado ante la Pandemia		• Todos nos cuidamos para no contraer COVID-19	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• Creatividad y humanismo, indispensables durante la Pandemia	

A unos meses del inicio de la Pandemia, **el INCMNSZ continúa realizando acciones para combatir este problema global.** Una de las áreas que ha tenido gran participación es el Departamento de Mantenimiento, a cargo del C.P. Aurelio Jaime Lozano Gómez. En las secciones **Ser INCMNSZ** y **Para Conocernos**, se da cuenta de ello.

En la sección **Entérate**, se informa sobre las **clases de Salsa Cubana**, que se implementaron para proporcionar un lugar de esparcimiento al personal de atención médica con la finalidad de disminuir el estrés ante ésta contingencia.

La Coordinación de Arte y Cultura a cargo de la Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección **Arte y Cultura**, da a conocer el **Concierto que se hace en honor al personal de Intendencia y Camilleros** por su activa participación durante la Pandemia. Por su parte, en la sección **Voluntariado**, se da a conocer una **carta de agradecimiento** dirigida al Voluntariado, ya que ha continuado apoyando a los pacientes durante COVID- 19.

En la sección **Sabías que** se mencionan algunas efemérides de la salud correspondientes a la segunda quincena de junio, tales como: 21 de junio, **Día Mundial contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica**; 25 de junio, Día Naranja: **Fin a la Violencia contra las Mujeres**; 27 de junio, **Día Mundial de la Persona Sordociega** y 29 de junio, **Día Mundial de la Esclerodermia**.

Ante el gran problema que representa COVID-19, por su alto grado de contagiosidad, en la sección **Tu Salud**, se dan a conocer las **medidas que podemos implementar de forma personal para reducir el riesgo de contagiar esta enfermedad.** En este mismo contexto, en la sección **Hablemos de, Nadie** informa algunas **acciones para reducir el riesgo de contraer COVID-19.**

El sexto enunciado de la Mística Institucional: *Sentirla (Institución) como el alma mater que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan hombres más creativos y humanos*, hace alusión a la **creatividad y humanismo como fundamentos para avanzar en asistencia, docencia e investigación**, reforzándose esta idea durante la Pandemia. En la sección **Campaña Institucional** se da cuenta de ello.

De todos los caminos que conducen a la fortuna, los dos más seguros son la constancia y el trabajo.

Mario Reybaud

Trabajo en equipo y responsable

Compromiso y responsabilidad ante la Pandemia

C. P. Aurelio Jaime Lozano Gómez/Jefe del Departamento de Mantenimiento



Miembros del equipo de Mantenimiento

El personal del Departamento de Mantenimiento consta aproximadamente de 62 personas; de las cuales, primero y por disposición, se protegieron a las más vulnerables y mayores de 60 años, posteriormente, se realizaron roles de trabajo, buscando dar atención a las Áreas Críticas y no dejar sola la operación en el Instituto.

El personal de Mantenimiento tiene un gran compromiso y responsabilidad con la Institución, hubo quienes aún siendo del grupo vulnerables o mayor de 60 años han permanecido en el Instituto, colaborando con el Departamento y en todo momento, comprometidos con la Institución y su trabajo.

El personal del Instituto y hospitales, quienes luchan por atender a los pacientes hospitalizados con esta enfermedad, aún con las limitaciones de falta de insumos y materiales médicos, jornadas extenuantes que los y las agota física y emocionalmente, junto con la disminución de la plantilla hasta en un 40% por pertenecer a grupos vulnerables, aun así, el personal restante no pierden su responsabilidad y el humanismo por el prójimo.

Se han visto imágenes de personal haciendo oración antes de iniciar sus labores porque confían y se encomiendan a Dios. Personal alejado de sus familiares o contagiado y aislado en sus casas.

Cada día, se sabe que otra u otro compañero está contagiado y a esperar la gravedad de la enfermedad, esperando que exista un espacio para su hospitalización.

Es de reconocer que el Director General de este Instituto, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, es un hombre mayor de 70 años, sin embargo, los 7 días de la semana permanece más de 12 horas pendiente de que se otorgue la mejor atención médica a todos los pacientes.

Se ve a las familias agobiadas por su pariente enfermo, por la pérdida de la tranquilidad de la vida cotidiana, por el incremento de gastos para la atención médica, por la incertidumbre ante la falta de información y por la recuperación de la salud de sus seres queridos.

Constantemente se ven escenas desgarradoras cuando la familia recibe la noticia de que su paciente será intubado o que ha fallecido.

Todo esto ha sido un proceso de aprendizaje, se ve personal todavía renuente a no querer seguir las indicaciones, y esto significa que esa persona no aprendió nada, que primero se tiene que cuidar él y sus compañeros para no comprometer las áreas o espacios de trabajo, todos debemos seguir adelante con la higiene de manos, usar cubre bocas y todo lo necesario para atender las medidas de protección.

Ojalá que este aprendizaje no pase de largo y nos deje huella entender el grado de importancia que tiene realizar las medidas higiénica que recomiendan las autoridades del Instituto o de cualquier otra dependencia, vamos a mostrar lo que siempre ha distinguido a la comunidad INCMNSZ; compañerismo, amistad y responsabilidad. Tener el compromiso de velar por un ser humano de cualquier forma que esta sea, le brinda más calidad a la mujer y al hombre, y al mismo tiempo lo sensibiliza de su entorno.

A todo el personal de Mantenimiento, le doy las gracias; a todos por su gran esfuerzo y dedicación para atender los trabajos que solicitan los usuarios para la atención de pacientes COVID-19.

Son todos, un gran equipo. Felicidades y cuidense por favor. Dios nos cuide y nos bendiga. Gracias por permitirme ser parte de este grupo formidable. Soy afortunado de pertenecer a un equipo de mucha dedicación, compromiso y responsabilidad.

Acondicionamiento de áreas en el INCMNSZ

El Departamento de Mantenimiento en COVID-19

C. P. Jaime Aurelio Lozano/Jefe del Departamento de Mantenimiento

Todo el tiempo, desde el inicio de la Pandemia y desde el primer comunicado que se emitió en el Instituto, el Departamento de Mantenimiento participó de forma muy importante, ya que tiene como actividades primordiales: ver que el suministro de Aire Grado Médico, Gases Medicinales y Oxígeno se realicen en tiempo y forma en el Instituto, además de verificar cada uno de los servicios que requieran agua, vapor, energía eléctrica y aire vacío.

Algunas de las acciones que se tuvieron que implementar fueron:

- El Instituto tuvo que acondicionar las líneas del Suministro del Aire Grado Médico que proporciona a los servicios de Hospitalización, Urgencias, Estancia Corta, Terapia Intensiva, modificando volumen y presiones, buscando el respaldo de cada uno de los equipos instalados entre sí para garantizar el suministro del aire grado médico.
- Se adecuaron e instalaron, dos tanques Termo de Oxígeno Medicinal adicionales al tanque principal, con la finalidad de que de acuerdo a la demanda de oxígeno no hubiera caídas de volumen y el Instituto tenga la presión requerida, proporcionando el respaldo adecuado de oxígeno a las Áreas Críticas y Hospitalización de pacientes COVID-19.
- De la misma manera, se instaló un Gasificador de 360 m³, para que nos ayudara a cumplir con la demanda requerida de los equipos que son usados para la ventilación mecánica de los pacientes y la no mecánica, ya que con los gasificadores actuales no íbamos a dar el volumen y la presión demandada, volviéndose un gran problema y preocupación en el suministro del oxígeno y el respaldo hacia los pacientes que necesitaba cada uno.
- Se han realizado trabajos para acondicionar Áreas del Instituto, para la atención de pacientes Covid-19 por mencionar algunas 3er. y 2do. Piso de Hospitalización, actualmente se está trabajando con el 1er. Piso, se realizaron adecuaciones en Terapia Intensiva, Estancia Corta, en el Servicio de Urgencias, se cerraron algunos pasillos para evitar y contener contagios. Tratando de brindar todo el apoyo y respaldo hacia los pacientes que necesitaba el apoyo médico.

Durante la Pandemia se realizan las rutinas de mantenimiento, el Departamento de Mantenimiento está trabajando con roles de turnos para cuidar la salud del personal y mantener las áreas operación óptima, cabe señalar, que en el Instituto desde el 28 de marzo, las áreas de Urgencias, Terapia Intensiva, Estancia Corta y Hospitalización, tienen prioridad en el Departamento de Mantenimiento, ya que en estas áreas por su complejidad e importancia es donde se ha puesto la principal atención y cuidado para que todos los servicios que requieran de traten de dar al 100%, en beneficio del personal y en especial a los pacientes están determinadas como áreas críticas.

La participación del Departamento de Mantenimiento en la Pandemia ha sido importante, entre otras cosas porque dentro de su Programa de Mantenimiento debe verificar que estén en operación todos los sistemas, servicios y equipos, para la realización de las diferentes actividades en el Instituto.

- Agua Potable
- Vapor
- Calderas
- Compresores Grado Médico
- Energía eléctrica
- Aire acondicionado
- Extracción de aire
- Oxígeno
- Vacío
- Gas
- Gases medicinales



Equipo de Mantenimiento

Ante la carga emocional en COVID-19

Salsa Cubana para desestresar al personal médico en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de disminuir el estrés en el personal que proporciona atención a pacientes COVID-19, la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad en la Atención Médica, coordinó sesiones de baile de Salsa Cubana en el lobby del auditorio principal del INCMNSZ.

En entrevista, la Enf. Martha Huertas Jiménez, Jefa de Servicio de dicha Subdirección destacó que la presión a la cual están sometidos en estos momentos, todos los integrantes del área médica del Instituto, atendiendo a pacientes COVID-19, es muy estresante por lo que una forma de apoyarlos para que encuentren un momento de esparcimiento y se puedan relajar es con el ejercicio físico y que mejor, que una actividad que además, les permita relajar su mente y su alma.

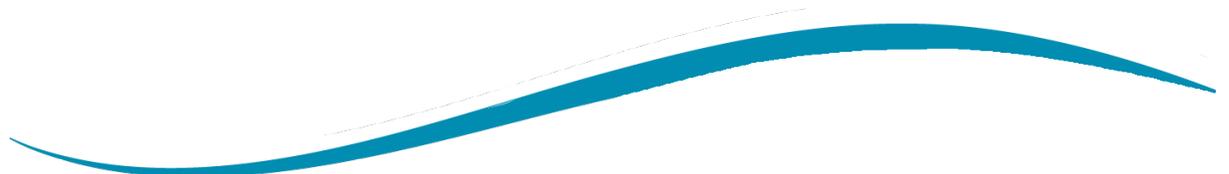
En este contexto, se llevó a cabo, una sesión de clase de Salsa Cubana, impartida por el profesor David de Jesús Vázquez Zamora, integrante de la academia Asere Q Bola que en compañía de Grecia Velazco, estuvieron dando la clase a personal médico y de enfermería durante sus descansos.

David de Jesús Vázquez Zamora, expresó que representa una gran alegría ser parte de éste proyecto que permite apoyar al personal de atención médica del INCMNSZ, en éstos momentos.

Explicó que la Salsa Cubana es una extraordinaria actividad física que requiere de concentración y coordinación. Lo que permite a los participantes sustraerse a un nivel de relajación pleno que les ayuda a continuar con mayor tranquilidad en su actividad laboral.

De igual forma, expresó que representa una gran alegría para ella poder ser parte de este proyecto que permite apoyar al personal de atención médica del INCMNSZ, en estos momentos, en los que realmente necesitan un espacio de esparcimiento y de aislarse de la situación que se vive en las áreas de atención médica.

De esta forma, el INCMNSZ, en su afán por proporcionar a su personal, en especial de atención médica, todas las herramientas necesarias para su bienestar emocional, llevó a cabo esta acción. que sumada a otras, favorece que sus integrantes estén en la mejor condición para proporcionar una atención médica de calidad, con seguridad y humanismo.





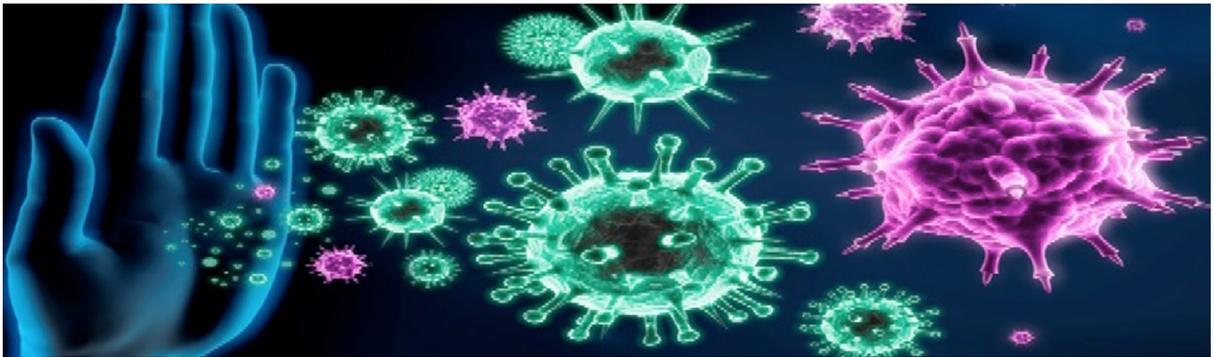
Personal de atención médica tomando clase de salsa cubana

Seguridad del Paciente

Consecuencias del COVID-19 para familiares después de la muerte

Primera parte

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández /Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
Coautor invitado: Dr. Oscar Castro Castañeda/Servicio de Patología del Hospital Darío Fernández del ISSSTE



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Una parte de la seguridad del paciente de la que casi no se ha hablado dentro de la Pandemia de SARS- CoV-2, y consideramos es de gran importancia; es que pasa con los familiares de los pacientes que fallecen. Es común en este momento que en los servicios de patología al momento de entregar a los pacientes fallecidos a sus familiares, estos no tengan la oportunidad de reconocerlos dado el riesgo que esto conlleva para ellos. Pero; ¿Quién prepara a los médicos y personal de las áreas de patología para enfrentar a familiares de pacientes fallecidos por COVID-19? ¿Debería existir algún módulo donde les den información a los familiares sobre la importancia de no reconocer a sus familiares fallecidos? ¿Cómo entender que más allá del riesgo de poder contraer la enfermedad, podemos estar hablando de que son sus padres, hermanos, hijos? y lo más importante, que desde que ingresaron a recibir atención hospitalaria, no los han podido ver y de esto pudieron pasar semanas o meses.

¿Qué tan preparados estamos como médicos para negar a un familiar el reconocimiento de su paciente fallecido?, ¿Qué tan preparados estamos para las peleas e insultos constantes de los familiares que finalmente en duelo por la pérdida de sus familiares; lo único que piden es poder verlos por última vez, debido a que no tuvieron la oportunidad de despedirse de ellos y mucho menos, identificarlos antes del embalaje que se le realiza a los cadáveres?

Algunos familiares entienden las circunstancias y las consecuencias que puede llevar al realizar la identificación aceptando no realizar dicha identificación. Por el contrario, hay otros que no lo aceptan y prefieren asumir los riesgos que esto conlleva. Una de las estrategias utilizada en un hospital de segundo nivel, fue crear un consentimiento en donde se explica el riesgo al identificar al paciente con COVID-19 y de alguna manera, se da la opción que, bajo su propio riesgo y deslindando a médicos y a la propia institución sobre la posibilidad de contagio puedan identificar a su paciente de manera aislada y solos.

En la realidad existen muchas historias detrás de esto. Parece mentira que después de casi seis meses de que se declarara esta enfermedad existente en todo el mundo por la Organización Mundial de la Salud, exista aun tanta gente que no cree en ella.

Nadie puede saberlo hasta que lo vive personalmente, como lo hacen día a día, los médicos y el resto de personal de atención a la salud que enfrentan todos los días a familiares de pacientes con COVID-19. El caso del área de patología es particular, ya que es el último contacto de familiares de pacientes fallecidos con la institución y donde termina de alguna manera el proceso de atención. Es común, aun después de tanto tiempo, que los familiares no crean en dicha enfermedad negando que su familiar falleció por eso, podremos explicar muchas veces que existe ya un diagnóstico confirmado por COVID-19, y los familiares lo negaran dificultando aún más la conclusión del proceso.

Más allá de lo que el personal de salud puede vivir y contar como experiencia durante la atención al paciente con el SARS- CoV 2, el personal de último contacto como ya se mencionó es en el área de patología; ellos tienen también grandes experiencias y vivencias que muchas veces dejamos pasar por el simple hecho de pensar que ya tratan con pacientes fallecidos; pero el golpe en el estado anímico que deja el ver a familiares en un estado de impotencia, destrozado y además ser quienes escuchan la parte final de la historia, tristeza que tienen ante el panorama de esta enfermedad; porque muchas veces son ellos mismos quienes ahora portan la enfermedad o alguno de sus familiares cercanos.

En la siguiente edición compartiremos algunos hechos sucedidos e historias reales de familiares que han sufrido la pérdida de un paciente con COVID-19, el duelo e impotencia que conlleva esto; así como, la saturación en crematorios que hace que no puedan llevarse a sus familiares hasta después de varios días.



Médicos del INCMNSZ, en Urgencias de Covid-19



INCMNSZ



ACCIONES
ANTE
DESASTRES

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán" te invita al **CICLO DE CONFERENCIAS "ACCIONES ANTE DESASTRES"** en donde se brindarán herramientas ante diversos tipos de emergencias.

SE TRANSMITIRÁN TEMAS COMO:

- **Viviendo la pandemia desde mi comunidad**
- **El rol de enfermería en COVID-19**
- **Salud Mental en los profesionales de salud en COVID-19**

ENTRE OTROS...

FECHAS:

- 25 de Agosto
- 29 de Septiembre
- 27 de Octubre
- 24 de Noviembre
- 15 de Diciembre

MANTENTE ATENTO DE REDES SOCIALES PARA CONOCER LOS TEMAS DE CADA MES



El evento será transmitido a través de **Facebook Live** en la cuenta del **INCMNSZ**.

Información oportuna y confiable

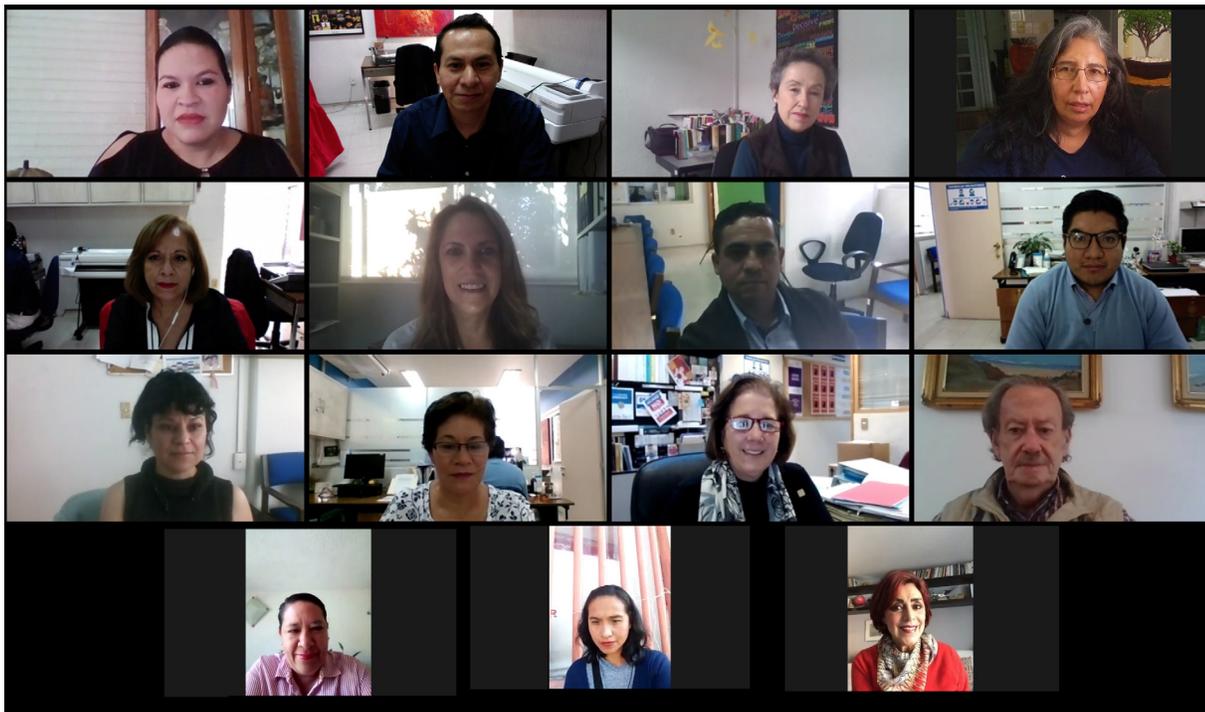
La comunicación en la Pandemia Covid-19

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

La Pandemia por Covid-19 ha impactado muchas aristas de la vida, ha modificado nuestra forma de convivir, aprender, estudiar, trabajar, entre otras actividades. En términos de comunicación e información ha habido también un impacto muy significativo: se ha incrementado el uso de redes sociales, videoconferencias, webinars y videos como una alternativa de contacto.

Sabiendo que la información es un recurso que permite a las personas tomar decisiones se ha producido y difundido gran cantidad de materiales. En el INCMNSZ desde la dirección de comunicación institucional y social, se ha establecido una estrategia integral que ha implicado generar información precisa, confiable y con un lenguaje accesible, así mismo, se ha buscado unidad y congruencia de imágenes.

En el área de comunicación y vinculación nos hemos visto en la necesidad de renovar tecnologías para una conectividad pronta y generar materiales de calidad, así como para mantener al equipo de trabajo en contacto y capacitación.



Equipo de trabajo del Departamento de Comunicación y Vinculación en videoconferencia

C.P. Aurelio Jaime Lozano Gómez

Hombres en el INCMNSZ

Jefe del Departamento de Mantenimiento

- 1962 Nace en la CDMX.
- 1988-1992 Licenciatura en Contaduría Pública, en el Instituto Politécnico Nacional IPN, Escuela Superior de Comercio y Administración, Unidad Tepepan.
- 1989 Auditor Interno en el Departamento de Auditoría Interna del INCMNSZ.
- 1989-1993 Áreas de Vigilancia e Intendencia. Coordinador de actividades del personal de Intendencia y de Limpieza.
- 1996-2013 Colaboró en las áreas de Vigilancia, Intendencia, Servicios Generales. Asistente de la Dirección de Administración.
- 2006 Participó en la formación del Equipo de Alto Desempeño en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores Monterrey, TEC, Campus CDMX.
- 2007 Jefe del Departamento de Mantenimiento.
- 2008 Diplomado en Administración de Recursos Materiales *Public Management de México, S.C.*



Sesión Cultural en su honor

Agradecimiento a Intendencia y Camilleros en COVID-19

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Debido a la Pandemia de COVID-19, haremos la retransmisión del concierto de junio de 2017 por medio de Facebook Live.

Sesión Cultural JUNIO



**Dedicada a
afanadoras,
afanadores
y camilleros
del área de
hospitalización**



**Jueves 25
junio
2020
18:00 hrs.**



**Juan
Carlos
Laguna**



Concierto de guitarra



GOBIERNO DE MÉXICO | SECRETARÍA DE CULTURA

MÚSICA Y ÓPERA | INBAL



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

ARTE y CULTURA

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

<http://www.innsz.mx/opencms/contenido/arteycultura/>

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

Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

El pasado 25 de junio, siguiendo con nuestras retransmisiones de conciertos de años anteriores. La Sesión Cultural fue dedicada a reconocer y agradecer el trabajo de nuestras afanadoras, afanadores y camilleros del área de hospitalización, especialmente en estos momentos difíciles por los que estamos debido a la Pandemia de COVID-19.

El recital estuvo a cargo del extraordinario guitarrista, Juan Carlos Laguna. Icono y referente en la guitarra a nivel mundial.

De ésta forma, el INCMNSZ pone de manifiesto a través de un valioso grupo de integrantes de la comunidad institucional la solidaridad, el compromiso, la devoción y la entrega absoluta en la atención, en calidad, seguridad y humanismo hacia el paciente, en estos momentos afectados por la Pandemia. Sin duda se reconoce que éstos valores supremos son parte del quehacer cotidiano de todos los integrantes del Instituto.

A modo de un pequeño pero muy sentido homenaje a éstas mujeres y hombres que hacen de la Mística Institucional el estandarte máspreciado, no solo del personal sino de todos los que se involucran en la atención médica del Sector Salud, en beneficio de la sociedad.

El apoyo continúa vigente aun en COVID-19

Agradecimiento al Voluntariado durante la Pandemia

Leticia / paciente del INCMNSZ



Mi nombre es Leticia V. Soy paciente del Instituto hace apenas un año y medio, tengo un problema infeccioso en estos momentos, aunque en realidad mi ingreso fue por obesidad.

No tengo mucho dinero, más bien no tengo y a veces el tener para comprar el medicamento es muy difícil; sin embargo, en el Voluntariado, a pesar de que estamos con lo del Covid-19 me siguen dando medicinas. Por eso quiero agradecerles porque a pesar de que están con los pacientes nuevos y graves por esa enfermedad, no nos descuidan a nosotros, bueno, aunque algunas consultas no las he tenido, pero si me han estado llamando por teléfono para ver como estoy y eso fue muy bueno.

El INCMNSZ enfrenta con firmeza a la Pandemia

La Mística Institucional en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

Los testimonios que se han presentado en ediciones anteriores, dan un resultado invaluable, pues con estos comentarios, se actualiza en sentido positivo el contenido de la Mística creada por el Dr. Salvador Zubirán Anchondo en específico advierte el empate con este apartado del decálogo que nos ocupa: Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer a la institución. En la inteligencia de que los excesos o defectos en sus actuaciones serán menores o casi nulos en comparación con aquellos que no le dedican ningún sentimiento y esto es fácil de comprobar pues es casi un hecho que si tú como ser humano, quieres algo, cuidaras y procuraras su bienestar, en ese orden los integrantes que actualicen la mística definitivamente le hacen bien al Instituto.

Atento a todo lo anterior y como corolario comento que esta situación extraña e indeseable tendría solo que repercutir de manera positiva, pues de esta forma se podrán exaltar nuestros valores y máximas como las que se contienen en la mística del instituto, pues así seremos más resistentes aunque los escenarios y circunstancias no sean ideales.

Sólo en nuestras horas más oscuras podemos descubrir la verdadera fuerza de la brillante luz de nuestro interior que no puede ser atenuada.¹

Yo también soy INCMNSZ



Autor. Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales.

1. <https://gananci.org/frases-de-aliento-en-momentos-dificiles/>

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



CENTRO DE DESARROLLO DE DESTREZAS MÉDICAS CEDDEM ¡GRACIAS!
#EstoyAquiPorTi
#QuedateEnCasa
© 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN www.incmnsz.mx



DEPARTAMENTO DE MEDICAMENTOS ¡GRACIAS!
#EstoyAquiPorTi
#QuedateEnCasa
© 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN www.incmnsz.mx



SERVICIOS DE GERIATRÍA ¡GRACIAS!
#EstoyAquiPorTi
#QuedateEnCasa
© 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN www.incmnsz.mx



DEPARTAMENTO DE ALMACÉN GENERAL ¡GRACIAS!
#EstoyAquiPorTi
#QuedateEnCasa
© 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN www.incmnsz.mx

Huauzontle

Principales estados productores: Tlaxcala, Puebla, Guerrero, Estado de México, Morelos y Sur de la CDMX.

Tradición en la comida prehispánica, de sabor ligeramente amargo, actualmente se consume en todo México, se utilizan las las hojas, las ramas, las flores y las semillas, con éste quelite se preparan varios platillos como: ensaladas, ahuate (axayácatl, huevos de algunos insectos), en salasa de chile pasilla, en tortitas con caldillo de jitomate, que es el platillo más conocido.

Al comprarlos se deben elegir las plantas de color verde, sin partes claras o negras y que no presenten hojas marchitas o amarillentas, ya que pueden un sabor muy amargo. A temperatura ambiente duran una semana, refrigerados dentro de una bolsa de plástico duran dos.

Contiene agua, hidratos de carbono, proteína, fibra, calcio, hierro y fósforo.



Cuadernos de

nutrición

Tortitas de huauzontle



Ingredientes:

2 kilos	de huauzontle
7 piezas	de huevo
1 litro	de aceite
1/4	de queso panela o asadero
1/4	de chile pasilla
100 gramos	de harina
1 cucharadita	de bicarbonato de sodio
al gusto	sal y ajo

Modo de preparación:

Seleccionar los huauzontles, desechando las varas gruesas, lavar y hervir en agua con bicarbonato y sal por 15 minutos o hasta que estén cocidos.

Ecurrir muy bien y con la mano formar tortitas, rellenarlas de queso, pasarlos por harina y capearlos con el huevo, previamente batidas las claras a punto de turrón e incorporar después las yemas. Freirlos con aceite caliente y escurrirles el exceso de grasa.

Para la salsa, lavar los chiles y tostarlos, dejarlos remojando un rato en agua caliente, molerlos con ajo y sal. Freir la salsa y agregar suficiente agua, incorporar las tortitas y dejar hervir hasta ver que el queso comienza a derretirse.

Fuente: Cuadernos de nutrición Vol. 38 Número 2, marzo-abril año 2015. Página 53.

21 de junio, Día Mundial contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica

Diagóstico, tratamiento y cura ELA

Desde 1997, se celebra el Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica, una enfermedad neurodegenerativa, que se caracteriza por una atrofia progresiva de todos los músculos del organismo excepto el corazón y la musculatura que controla la motilidad de los ojos y los esfínteres, sin producir alteraciones de la sensibilidad.

Fuente: https://www.pfizer.es/salud/dias_salud/21_junio_dia_mundial_ela_esclerosis

25 de junio, Día Naranja: Fin a la Violencia contra las Mujeres

Movilizar a la opinión pública hacia una cultura de no violencia

El Día Naranja y la Campaña Naranja buscan movilizar a la opinión pública y a los gobiernos para emprender acciones concretas con el fin de promover y fomentar la cultura de la no violencia. En todo el mundo, cada 25 de noviembre. Actualmente este movimiento se celebra cada 25 de mes: con el conocido Día Naranja.

Fuente: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-el-dia-naranja-y-por-que-se>

27 de junio, Día Mundial de la Persona Sordociega

Una diversidad funcional desconocida y silenciada

Las personas con otro tipo de discapacidades pasan muchas veces inadvertidas, las personas sordociegas aún más, debido a que la gente no conoce este tipo de diversidad funcional. Pero, al igual que con otras discapacidades, actuemos con normalidad. Debemos adaptar nuestra manera de relacionarnos con ellas, pero con naturalidad.

Fuente: <https://www.uso.es/27-de-junio-dia-internacional-de-las-personas-sordociegas/>

29 de junio, Día Mundial de la Esclerodermia

Destacar el valor de quienes la padecen

Fue creado en el 2009 a nivel europeo para transmitir a todo el mundo, incluyendo la comunidad médica, lo que significa padecer esta enfermedad discapacitante. En el año 2010 pasó a ser día mundial, uniéndose las asociaciones de Estados Unidos, Australia, Canadá y países de Sudamérica entre otros.

Fuente: <https://especialidades.sld.cu/geneticaclinica/dia-mundial-de-la-esclerodermia-29>

Acciones preventivas

Que hacer para no contagiar 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

Agradecimiento al personal del INCMNSZ

Humanismo en la atención a pacientes COVID-19

México D. F. a 29 de mayo del 2020

Mi experiencia como familiar de un paciente con coronavirus fue muy triste, pero me permitió saber que tengo una familia y amigos que no nos dejaron solos.

Fuimos a muchos hospitales cuando mi papá empezó a ponerse más malo. Todo empezó con un simple dolor de garganta y de buenas a primeras, ya no podía respirar, nos asustamos mucho y fuimos con el doctor de la Rosa, es muy bueno, de nuestra colonia, pero él nos dijo que era coronavirus que lo lleváramos a un hospital y fuimos, pero en cinco hospitales no nos quisieron recibir, que no había lugar o que ahí no atendían pacientes de coronavirus, era muy frustrante y angustioso, hasta que a mi mamá se le ocurrió que fuéramos a Nutrición y así lo hicimos, sin ponernos pretextos nos hicieron el gran favor de recibirlo. En ese momento vimos la luz.

Sin que mi papá fuera paciente de ahí, lo recibieron y desde el principio nos hablaron con verdad, que el caso era muy grave, que iban a realizar todo lo necesario para curarlo y así lo hicieron. Desafortunadamente, no logró salvarse, no sé si tardamos en llevarlo o si fue el tiempo que perdimos en otros hospitales que no lo recibieron y nos hacían esperar, perdiendo tiempo muy valioso. Me duele que no se nos ocurrió llevarlo a Nutrición desde el principio, pero pensé que era muy difícil que lo atendieran ahí, como no era paciente.

Pese a nuestro dolor, queremos agradecerles el intento que hicieron por salvarlo, sabemos que hicieron todo lo humanamente posible y más, que nos hablaran siempre con la verdad y nos mantuvieran informados siempre y que la noticia de su deceso fuera con humanismo. Dios los bendiga, seguro mi papá lo hace desde el cielo.

Javier R. y familia



El INCMNSZ, se convierte en Centro Covid-19 ante la Pandemia

Cúdense todos, no bajemos la guardia

No hay personas fuertes, todos somos débiles ante la Pandemia

C. P. Aurelio Jaime Lozano Gómez/Jefe del Departamento de Mantenimiento



C.P. Aurelio Jaime Lozano Gómez

La Pandemia de Covid-19 ha representado un gran problema a nivel nacional en cuanto a la capacidad instalada de cada uno de los Hospitales e Institutos del Sector Salud, he observado que esto nos agarró desprevenidos, existen infinidad de problemas para dar soporte a los pacientes que demandan una atención médica a causa del COVID-19 y no se diga, a todos los demás padecimientos o especialidad que requieren una atención integral o mínima.

Esta Pandemia ha venido a modificar la vulnerabilidad del ser humano, ya que ha quedado demostrado que hasta las personas más fuertes de carácter u orgullosas se han doblegado ante tal enfermedad. En algo tan sencillo y fácil de hacer todos hemos fallado, la higiene y cuidado de nuestras manos, boca, ojos y nariz. La percepción de vulnerabilidad ha incrementado sustancialmente; los mínimos descuidos en cuanto a la higiene han vulnerado el estado que creíamos teníamos de fortaleza.

Por todo lo que vemos en el Instituto y en otros Hospitales, pedimos a la comunidad no bajar la guardia con todas las medidas higiénicas que recomienda Organización Mundial de la Salud (OMS), el Gobierno de la Ciudad de México y la Secretaría de Salud Federal, ya que según estas autoridades contemplan que esta Pandemia llegó para quedarse, por lo que debemos entender que habrá un cambio en nuestras vidas, para evitar en la medida que se pueda este padecimiento.

El Instituto y su gran familia han estado a la altura de las circunstancias, las respuestas a corto, mediano y largo plazo han sido muy profesionales, el personal se compromete y entrega no solo con pasión por su trabajo, sino siempre manteniendo la Mística de humanidad que los caracteriza, una gran familia sin lugar a dudas. Gracias a todos por su entrega, compromiso y profesionalismo.

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.

Amarse a sí mismo para alcanzar la felicidad

Los Dones de la Imperfección

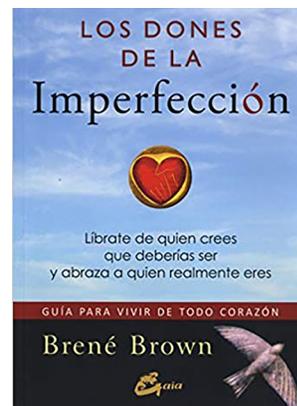
Brené Brown

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Académica, ensayista y oradora americana, Brené Brown estudió Trabajo Social en la Universidad de Texas. Brown se especializa en cuestiones como la vulnerabilidad, la culpa, la vergüenza o la autoestima dentro del ámbito familiar y en la evolución personal.

Los Dones de la Imperfección, habla sobre ese camino que hacemos a través de nuestra vida y todo lo que nos rodea. Su extraordinaria habilidad de Brown para vincular su original trabajo de investigación con relatos de la vida real, consigue que esta obra sea básica de leer. Aborda valerosamente aquellas oscuras emociones que nos impiden vivir una vida plena. «A pesar de que conocernos y comprendernos a nosotros mismos es importantísimo, hay algo más esencial aún para vivir de todo corazón: amarnos a nosotros mismos.» Señala que el reconocer nuestra historia y el querernos a nosotros mismos durante toda nuestra existencia, es lo más valiente que podemos hacer, y por eso propone romper con un estilo de vida que nos obliga a mostrar lo que no somos y señala que camino es vivir la autenticidad y abrazar la particularidad que caracteriza a cada persona. Afirma que para ser feliz es necesario caminar por el sendero adecuado para cada uno, dejando de lado las expectativas de los demás.

Esta obra lograra hacernos cambiar la forma de pensar, y la manera en que nos percibimos a nosotros mismos para así poder abrazar los dones de nuestra imperfección.



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. ¿Los niños pueden contagiarse de COVID-19?
2. ¿Cuáles son los signos y síntomas?
3. ¿Por qué se llega a presentar inflamación en el cuerpo de un niño con Covid-19?
- 4- ¿Cuáles son los síntomas del Síndrome Inflamatorio Multisistémico (MIS-C)?

1. Si, pero en menor cantidad. Generalmente, el virus causa una infección más leve, aunque algunos han enfermado de gravedad por tener otro padecimiento preexistente.

2. Los signos son: fiebre, tos y dificultad para respirar. Algunos niños pueden presentar síntomas típicos de un resfriado, como dolor de garganta, congestión nasal, escatofrío, dolor muscular, dolor de cabeza, cansancio, etc.

3. La inflamación en todo el cuerpo se denomina Síndrome Inflamatorio Multisistémico en niños (SMIS-C) y se puede presentar varias semanas después de haberse infectado con el virus. Aún se está investigando cómo se relacionan estos síntomas con la infección por coronavirus.

4. Los síntomas incluyen: fiebre persistente, erupción cutánea, ojos rojos o rosados, enrojecimiento e inflamación de los labios, la lengua, las manos y los pies, problemas gastrointestinales, presión arterial baja, deficiente flujo sanguíneo a los órganos, y otros signos de inflamación.

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

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.

Acciones comunitarias por el bien de todos

Todos nos cuidamos para no contraer COVID-19

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

hablemos de

Todos nos cuidamos



NADIE® saluda de beso,
abrazo o mano



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

Mística Institucional

Creatividad y Humanismo, indispensables durante la Pandemia

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Mística Institucional



Creatividad y Humanismo son dos conceptos que han estado presentes en el INCMNSZ desde su fundación, hace más de 70 años, pues son cruciales para ejercer con plenitud la atención médica con calidad y seguridad. Así ha sucedido durante la Pandemia de Covid-19 que exigió al personal de salud ser creativo para encontrar vías alternas de atención médica y sobre todo, a centrar la importancia del humanismo en la atención del enfermo y en la de los familiares del mismo.

En este sentido, en el Instituto se visualiza la creatividad, como la capacidad de generar, asociaciones entre nuevas ideas y conceptos conocidos que habitualmente produce soluciones originales. Atributo indispensable para llevar a cabo los tres ejes de acción: asistencia, docencia e investigación. Ser creativos para dar soluciones en el ámbito asistencial que tiene que ver con el contexto social y atención médica de nuestros pacientes, investigación centrada en los hallazgos científicos que permiten encontrar más y mejores tratamientos médicos para el combate contra las enfermedades, en lo que es fundamental tener la capacidad de generar ideas nuevas y hacerse preguntas originales y útiles. Y la docencia en la que la creatividad y diversidad de técnicas didácticas permitan llevar el conocimiento a los educandos.

De igual forma, el humanismo, distingue al Instituto, entendido como una ideología de práctica informal que se lleva a cabo con el trato humano y prestar asistencia a los demás, su doctrina es el deber de promover el bienestar humano. Se basa en la opinión de que todos los seres humanos merecen respeto y dignidad. En este mismo sentido, la comunidad institucional, desarrolla su accionar con el compromiso de ver por el bien del otro.

Estos atributos: Creatividad y Humanismo se reflejan en el sexto enunciado de la Mística Institucional: Sentirla (Institución) como el alma mater que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan hombres más creativos y humanos, que además se vive y se siente en cada accionar de la comunidad institucional, más aún durante la Pandemia de Covid-19.



MÍSTICA
INCMNSZ

así somos

CREATIVIDAD Y HUMANISMO

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