



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 13

15 de julio 2020

El Servicio de Nutriología Clínica en COVID-19

Transitar a la nueva etapa con seguridad y flexibilidad



El Servicio de Nutriología Clínica 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. 635

15 julio 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">En tiempos difíciles la resiliencia es un buen aliado	
<ul style="list-style-type: none">Empatía y compañerismo ante la Pandemia		BIENESTAR	16
PARA CONCERNOS	4	<ul style="list-style-type: none">La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">Servicio de Nutriología Clínica en COVID-19		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">AguacateGuacamole oaxaqueño	
<ul style="list-style-type: none">Transitar a la nueva etapa con seguridad y flexibilidad		SABÍAS QUE	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	<ul style="list-style-type: none">Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">Consecuencias de COVID-19 para familiares después de la muerte		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	<ul style="list-style-type: none">Lavado de manos contra COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">La conexión entre la naturaleza y el coronavirus		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	<ul style="list-style-type: none">Un poema para heroínas y héroes sin bata blanca	
<ul style="list-style-type: none">Colaboración en tiempos de COVID-19		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">La Pandemia ha sido un desafío asistencial, logístico y personal	
<ul style="list-style-type: none">Dra. Aurora Serralde Zuñiga		ESPACIO DE LECTURA	22
CONOCIENDO A	13	<ul style="list-style-type: none">Razones para seguir viviendo Matt Haig	
<ul style="list-style-type: none">Dr. Thierry Hernández Gilsoul		HABLEMOS DE	23
COLABORADORES INCMNSZ	14	<ul style="list-style-type: none">Todos nos cuidamos para no contraer el COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">Patronato del INCMNSZ		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		<ul style="list-style-type: none">La ciencia, un alimento para el espíritu	

Uno de los Departamentos que ha tenido que desarrollar diversas acciones para hacer frente a la Pandemia de COVID-19 es el **Servicio de Nutriología Hospitalaria, a cargo de la Dra. Aurora Serralde Zúñiga**, en la sección **Para Conocernos**, se informa de ello.

La evolución de COVID-19 ha traído como consecuencia que las instituciones se vayan adaptando a la misma. El INCMNSZ, no ha sido la excepción, en la sección **Entérate**, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del mismo, da a conocer las transformaciones que se han implementado durante las diversas etapas de la Pandemia.

La C.P. Fabiola Merit Morales, Jefa del Departamento de Integración Programática y Evaluación, en la sección **Ser INCMNSZ**, da a conocer lo que esta Pandemia ha significado para ella y para los integrantes de su área.

En la sección **Colaboradores INCMNSZ**, se da a conocer un panorama de la participación del **Patronato del Instituto** a lo largo de su historia y su importante gestión.

Dando seguimiento a los mensajes de prevención del COVID-19, en la sección **Tu Salud**, se presenta la **importancia del lavado de manos, particularmente, en estos momentos de crisis sanitaria.** De igual forma, en la sección **Hablemos de, NADIE**, pone de manifiesto la **importancia del autocuidado para reducir el riesgo de contraer esta terrible enfermedad.**

Algunas efemérides de la salud de la primera quincena de julio se presentan en la sección **Sabías que**, tales como: 3 de julio, **Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi**; 8 de julio, **Día Mundial de la Alergia**; 11 de julio, **Día Mundial de la Población** y 13 de julio, **Día Internacional del Sarcoma.**

El Dr. Salvador Zubirán consideraba que la ciencia y su desarrollo eran cruciales para el Instituto, ya que permiten al ser humano fortalecer su espíritu. En la sección **Campaña Institucional** se hace alusión a ello y al 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.

Un buen carácter vale tanto como un buen patrimonio.

William Hazlitt

El Departamento de Integración Programática y Evaluación

Empatía y Compañerismo ante COVID-19

C. P. Fabiola Merit Morales/Jefa del Departamento de Integración Programática

Al comienzo de la Pandemia de COVID-19, las autoridades del INCMNSZ nos informaron de la situación y de las acciones a seguir por parte del Instituto. Por lo que en ese momento, se determinó quién del personal se encontraba más vulnerable, se habló con ellos y cada uno concientizó la magnitud de la situación y el compromiso con el Instituto, tomando acciones al respecto; algunos permanecieron aquí y otros, se tuvieron que resguardar en casa.

No obstante, las actividades que se desarrollan en este Departamento, como en todo el Instituto, no pueden suspenderse. Por lo que nos apoyamos en la tecnología, a través de mensajes y correos electrónicos, así como de llamadas. Dentro del Instituto trabajamos bajo la modalidad de guardias para que ninguna área se quedará desprotegida y pudiéramos continuar trabajando, dando cumplimiento con nuestras funciones y actividades cotidianas.

De esta forma, cada colaborador, con la mejor actitud se ha esforzado y ha reforzado su compromiso, ya que derivado de la Pandemia, nos hemos vuelto un equipo multidisciplinario, donde cada uno, demostró su compañerismo.

De igual forma, hemos atendido las necesidades y las peticiones de la información solicitada, sin importar que sea de su competencia o conocimiento. Lo que a cada integrante del Departamento, le ha permitido reconocer y conocer el trabajo integral del mismo.

En este sentido, nuestra participación en la Pandemia como parte del INCMNSZ es indirecta, más no, es menor importante que el de las áreas asistenciales. Desde nuestro Departamento se realiza la programación presupuestal del Instituto que favorece la asistencia, la docencia y la investigación en el mismo.

Además de todas las cosas que trajo consigo la contingencia que podrían visualizarse como negativas, hay muchos otros aspectos positivos que nos dejó, sobre todo, en el ámbito personal de cada uno de quienes conformamos el Departamento.

En lo personal, como integrante de esta área y del Instituto, la Pandemia me dejó un mayor humanismo hacia mis semejantes, ya que ante esta situación de emergencia, la solidaridad es un valor que con mayor fuerza estuvo presente en cada uno de nosotros.

Así mismo, considero que esta etapa nos ha permitido comprender, a toda la comunidad Institucional que diariamente acudimos al Instituto a desempeñar nuestras labores, comprender que en estos momentos que estamos viviendo, hemos tenido la posibilidad de sacar lo mejor de cada uno como individuos, lo que nos ha permitido ser solidarios.

Considero que la contingencia ha representado para cada uno de nosotros, algo en especial que ha cambiado nuestras vidas o por lo menos, la manera en que la percibimos. Para mí, en lo personal, me ha dejado reflexionar y valorar más lo que tenemos en común como seres humanos y valorar el estar al lado de nuestras familias y apoyarnos mutuamente en situaciones difíciles.

La Pandemia de COVID-19 nos ha permitido ver más el plano espiritual y dejar en segundo plano lo material. Hemos valorado y reconocido situaciones o acciones que dábamos por hecho, que eran cotidianas y no representaban algo importante, pero después de esta experiencia, les hemos dado su verdadera dimensión y hemos reflexionado en el día a día. Agradecemos el estar sanos y con vida.



Departamento de Integración Programática

El INCMNSZ, un actor muy importante en la Pandemia

El Servicio de Nutriología Clínica en COVID-19

Dra. Aurora E. Serralde Zúñiga/Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica



Equipo de trabajo de Nutriología Clínica

Desde el momento que el Sector Salud fue convocado a participar en las acciones asistenciales y de contención que implica esta enfermedad, sabíamos que el INCMNSZ sería un actor muy importante en esta Pandemia.

Durante el proceso de reconversión hospitalaria se modificaron las actividades habituales que llevábamos a cabo, al ser suspendida la consulta externa y cambiar las patologías que solían padecer nuestros enfermos hospitalizados se reasignaron algunas de las tareas al prescindir de los pasantes y rotantes que apoyaban el Servicio; se implementaron los roles de trabajo entre casa y oficina; además, el personal médico nos incorporamos a la atención de salud de los casos probables y confirmados de COVID-19.

Las actividades que actualmente se están desarrollando en el servicio son para dar respuesta al elevado número de enfermos que están siendo atendidos en áreas críticas con soporte nutricional enteral y complementación oral en hospitalización, ha aumentado también la demanda del servicio para cubrir este requerimiento en nuestros pacientes con toda la logística que implica.

En estos tiempos que se ha convocado a la solidaridad de particulares y asociaciones de diferentes índoles, el Servicio de Nutriología Clínica del INCMNSZ, ha colaborado también, en la conformación y distribución de las generosas donaciones brindadas (despensas y artículos varios). Además, hemos continuado con la atención telefónica de pacientes que lo ameritan, como aquellos con soporte nutricional ambulatorio enteral o parenteral.

La participación del Servicio ante la Pandemia ha sido muy importante, ya que como destaqué previamente, los pacientes con la modalidad grave de esta patología, al no poder alimentarse por la boca, requieren de nutrición enteral de manera continua y debido a que el Instituto ha tenido un importante rol en la atención de estos pacientes, la logística para garantizarla ha sido la prioridad de nuestro servicio.

La Pandemia significa para todas las Instituciones de Salud un desafío en lo asistencial, logístico y personal, ya que nos confronta con temores y reticencias que no habíamos encarado anteriormente. Por ello, la respuesta solidaria y frontal que asumió el Instituto ha sido muy alentadora y edificante, porque esa suma de voluntades nos ha permitido no flaquear en momentos muy válidos de dudas y vacilaciones.

Con lo que se ha demostrado una vez más qué, si bien son importantes las instalaciones, recursos técnicos y fármacos, la mística que nos caracteriza a los recursos humanos constituye la herramienta terapéutica más eficiente que brinda nuestra Institución.

El servicio de Nutriología Clínica hemos brindado toda nuestra voluntad para garantizar el aporte nutricional adecuado a los enfermos que atendemos. Y gracias a las diligencias de nuestro Director y la bonhomía de empresas que fabrican fórmulas de soporte nutricional se ha logrado garantizar un abasto generoso de insumos para esta contingencia e incluso para el personal que labora de manera ardua y constante en estos momentos difíciles para toda la Nación.

La intervención nutricional es crítica, especialmente en el 20% de los pacientes que ameritan hospitalización; ya que existe una asociación entre el estado nutricional, la inflamación y los desenlaces adversos que esto produce. Las diferentes estrategias para cubrir los requerimientos nutricionales incluyen la complementación oral temprana, nutrición enteral y parenteral.

Afortunadamente y siguiendo con la Mística Institucional, la respuesta del personal de este Departamento, ante esta contingencia, ha sido generosa e irrestricta desde el primer momento, con un gran compromiso por cooperar con la Institución ante los retos que implicaba para todos.

Siempre ha sido un orgullo para el personal de Nutriología Clínica lo que hacemos, pero en momentos que ponen a prueba el temple de todos los involucrados, este orgullo se ve validado por la sensación diaria del deber cumplido.

Retomar las actividades gradualmente

Transitar a la nueva etapa con seguridad y flexibilidad

Primera parte

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

En un mensaje dado a conocer el 6 de julio en la página institucional, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, destacó que estos son tiempos sin precedentes para la humanidad y que probablemente, la Pandemia de COVID-19, continuará presente por un periodo aún no definido. Por lo que se debe transitar a la nueva etapa de la misma, con seguridad y flexibilidad. De igual forma, destacó y reconoció, al personal del Instituto por que ha cumplido con responsabilidad en la atención brindada a pacientes con COVID-19.

Los efectos de esta crisis de salud han sido múltiples, agregó, más allá de la mortalidad hay aspectos psicosociales tales como incertidumbre, miedo o soledad, aunados a otros como, frustración o fatiga en el personal médico, de enfermería y demás personal institucional, que ha entregado su tiempo y conocimiento con profesionalismo y con pasión.

Explicó que durante este tiempo, el número de pacientes NO COVID-19 que requieren de servicios médicos se ha ido acumulando. Ante ello, en el INCMNSZ, se ha trabajado con un enfoque multidisciplinario y se ha diseñado un proceso cohesivo que permite ir recuperando de manera gradual, segura y flexible las actividades institucionales pre-COVID-19.

El transitar a una nueva etapa se hace bajo una premisa prioritaria e inviolable que es la seguridad del personal y de los pacientes, ahondó. Se han tomado una serie de medidas y decisiones en virtud de la evolución de la Pandemia y se continuarán tomando día a día, en tiempo real, para transmitir mensajes clave al personal y pacientes del Instituto, afirmó.

Explicó que las decisiones que se tomaron para adaptarse a esta nueva etapa, priorizan la seguridad y la atención médica de pacientes, así como, la seguridad del personal. Estas medidas, añadió, se han elaborado de acuerdo con lineamientos de seguridad sanitaria y laboral formulados por la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ.

Adicionalmente, agregó, las acciones implementadas dieron cumplimiento con lo señalado en las guías federales y de la Ciudad de México, al respecto. Mismas que serán revisadas continuamente. Así mismo, acotó se ha iniciado desde hace ya varias semanas y se continuará haciendo, una vigilancia epidemiológica del personal con pruebas de PCR que se pueden programar en la carpa ubicada en la explanada de urgencias.

El Dr. Kershenobich, señaló que se elaboró el programa de reapertura para el cual se solicitó a los jefes de Departamentos que enviaran a la Dirección General sus comentarios y propuestas para iniciar este proceso.

Se buscó la armonización de las necesidades expresadas en una amplia variedad de escenarios, seleccionando aquellas consideradas pertinentes de acuerdo a la realidad actual. Se nombró un grupo conformado por los integrantes del COTAP (Consejo Técnico de Administración y Programación) en el que participan la Dirección General y directores de área y se nombró a un grupo Ad hoc, constituido por la Dra. Alicia Frenk Mora, el Dr. Ricardo Correa Rotter y el Dr. Carlos Hinojosa Becerril, para el análisis de propuestas e integración de un programa gradual y progresivo de reapertura. Como asesores participaron el Dr. Alfonso Gulías Herrero, el Dr. Arturo Galindo Fraga, la Dra. Judith González Sánchez, el Dr. Thierry Hernández Gilsoul y el Dr. Guillermo Domínguez Chérit.

La atención de los pacientes con COVID-19 continuará sin modificaciones y con alto sentido de responsabilidad, agregó. El retorno de las actividades para pacientes de múltiples condiciones clínicas y COVID-19 negativos, será gradual; el cual, inició el lunes 6 de julio del 2020. Para ello, ha sido necesario designar e implementar una separación entre áreas de atención para pacientes COVID-19 y No COVID-19. Se consideró que en una primera etapa, esta apertura será de aproximadamente 10% de los servicios, privilegiando servicios básicos como son la consulta externa, atención continua a los pacientes con registro institucional, cirugía electiva y hospitalización de pacientes procedentes de la consulta externa.



Seguridad del Paciente

Consecuencias de COVID-19 para familiares después de la muerte

Segunda y última parte

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

Seguridad del paciente



Han sido muchas las historias y los hechos sucedidos de familiares que han sufrido la pérdida de un paciente con COVID-19. Hay una gran impotencia en nosotros como personal de la atención médica, más aun cuando nos enfrentamos a la muerte en circunstancias como lo es esta Pandemia.

En mi mente, como médico patólogo y personal encargado de entregar los cadáveres a los familiares, recuerdo historias que me han impactado como ser humano principalmente y como profesional; el primero de ellos: Cuando al entregar el cuerpo de una señora de 60 años de edad al salir a pedir datos al familiar que iba a recibir el cuerpo; me doy cuenta que la señora había venido 15 días previos, al preguntarle, si ya había venido su respuesta llorando fue; "si, vine hace 15 días por mi papá y hoy vengo por mi mamá", me quede sin palabras, que puedes decirle a una persona que está perdiendo a su familia de esta manera, sin poder decirles adiós, sin poder despedirse. En ese momento y al retirarse aun llorando voltea y nos dice "Doctores, muchas gracias por todo, cuidense que esta enfermedad es muy grave".

Otro caso que me ha impactado es ver que en ocasiones, la persona que viene por el cuerpo no es el familiar, resulta ser el vecino o algún conocido. Esto es secundario a que todos sus familiares cercanos se encuentran infectados y en cuarentena, por lo que envían a un vecino o amigo de confianza a recoger el cuerpo al hospital.

Otras cosas que resultan catastróficas en esta Pandemia y vinculadas con el proceso de defunción y entrega de pacientes fallecidos a sus familiares es; el dejar el cuerpo en la morgue del hospital por más de 48 horas, esto por la saturación de las funerarias para poder cremar al paciente. El duelo que enfrenta el familiar al saber que ya su familiar falleció, que no lo ha visto desde que ingreso con la enfermedad, el saber no pueden ir por él y saber que ya no volverá a verlo de nuevo y poder decirle cuanto lo ama.

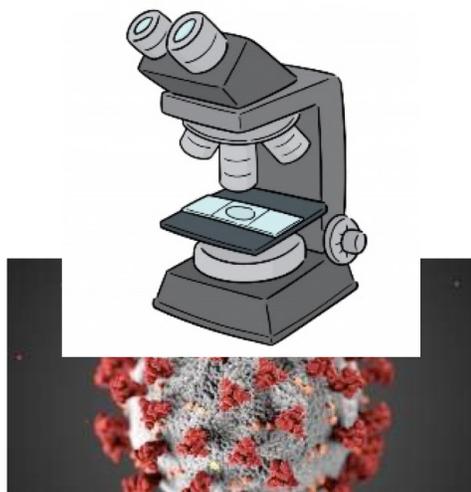
Las historias son demasiadas, ninguna evidentemente con algún final satisfactorio, en su totalidad todas son tristes. Como seres humanos es desgarrador; algo que pronunciamos siempre en los temas de seguridad del paciente es que, por ser personal de atención a la salud nunca debemos olvidar que somos seres humanos, que la empatía con el familiar es lo que muchas veces hace que el sistema de salud funciones mejor. Nunca debemos olvidar que quizá nosotros en algún momento podemos estar en el lugar de esos familiares que hoy están destrozados, que anhelan aunque sea una sola vez poder ver a su familiar y decirle algunas palabras.

La Pandemia sin lugar a dudas, nos dejará muchos aprendizajes, muchas experiencias vividas y contadas. Nos dejará tristeza, huecos que seguramente no tan fácil podremos llenar. Nos deja el amor y el valor de la profesión que elegimos, pero también, el miedo de tener a tu familia; de saber que en cualquier momento puedes contagiarla. Nos deja las historias tristes de los familiares de un paciente fallecido, contrastado con la gente que no cree, que no se cuida y que no cuida a los demás.

Nos deja ver que hay lugares en los hospitales que son iguales que un servicio de cirugía o medicina interna, este es el caso del área de patología. Nos hace ver la importancia de sensibilizar al personal de atención, de siempre y hasta el final del proceso, sea cual sea no debemos olvidar que estamos tratando con seres humanos.

Hoy agradecemos ser médicos, y ser un pedacito del complemento de todo el servicio de salud, que juntos recordemos que la humildad y la empatía siempre y ante cualquier circunstancia serán nuestra mejor arma.

Desde aquí, y con estas pequeñas líneas queremos enviar nuestra fortaleza a todas esas familias que están pasando por momentos difíciles ante esta Pandemia, a aquellos que han perdido un familiar o más de uno, familias enteras. Sepan que cada uno de nuestros compañeros y nosotros; desde las área, profesión o trabajo en las organizaciones de salud, está dando todo por luchar contra este virus.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

La integridad de los ecosistemas sustenta la salud y el desarrollo

La conexión entre la naturaleza y el coronavirus

Primera parte

Lic. en T. S. Claudia Márquez Enríquez

Alrededor de 60% de todas las enfermedades infecciosas en los humanos y 75% de las enfermedades infecciosas emergentes son zoonóticas, es decir que son transmitidas por los animales.

Las zoonosis que surgieron o reaparecieron recientemente son el ébola, la gripe aviar, el síndrome respiratorio del Oriente Medio (MERS), el virus Nipah, la fiebre del Valle del Rift, el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS), el virus del Nilo Occidental, el virus del Zika y, ahora, el coronavirus que causa el COVID-19. Todos están vinculados a la actividad humana.

El brote de ébola en África occidental derivó de la pérdida de bosques que condujo a contactos más cercanos entre la vida silvestre y los asentamientos humanos; la gripe aviar estuvo vinculada a la avicultura intensiva; y el virus Nipah se relacionó con la intensificación de la cría de cerdos y la producción de frutas en Malasia.

Los científicos y especialistas que trabajan en el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) han estado reuniendo los últimos datos científicos sobre el coronavirus: lo que sabemos sobre este nuevo virus y lo que no sabemos.

Si bien el origen preciso del brote y su vía de transmisión aún no se han confirmado, en la siguiente edición, presentaré seis puntos importantes que vale la pena conocer.



Fuente: <https://www.unenvironment.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/seis-datos-sobre-la-conexion-entre-la-naturaleza-y-el-coronavirus>

Alianzas Estratégicas

Colaboración en tiempos de COVID-19

Luz María Aguilar Valenzuela

La unión hace la fuerza

Una alianza estratégica se define como la unión de personas, empresas o países, mediante la cual se da un compromiso de apoyo mutuo para lograr un fin determinado con beneficios para ambas partes. Se debe establecer un plan con un objetivo común y requiere de aprender a trabajar juntos. Comunicar, integrar diferentes puntos de vista y buscar espacios que impulsen la innovación es fundamental. Las alianzas conformadas por equipos interdisciplinarios son muy productivas y requieren de una buena organización.

Durante este tiempo de Pandemia por COVID-19, el área de Comunicación y Vinculación ha tenido significativo esfuerzos colaborativos, por ejemplo con Berenice y Gonzalo Tassier, ambos diseñadores gráficos. Como equipo, hemos buscado alternativas diferentes para informar y comunicar sobre el virus SARS CoV-2 o la enfermedad COVID-19: prevención, cuidado, vacunación, así como mensajes de agradecimiento al personal y a los donantes.

Se han utilizado diferentes medios institucionales: redes sociales, página electrónica o carteles, por ejemplo.



Mujeres en el INCMNSZ

Dra Aurora E. Serralde Zuñiga

Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 2000 Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
- 2002-2004 Especialidad en Medicina Interna, HCSAE Pemex-UNAM.
- 2002-2004 Especialidad en Nutriología Clínica, INCMNSZ-UNAM.
- 2004-2008 Adscrita al Servicio de Nutriología Clínica.
- 2006-2012 Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, INCMNSZ-UNAM.
- 2013 Ingresa al Sistema Nacional de Investigadora Nivel 1 del CONACYT.
- 2014 Investigadora en Ciencias Médicas de la CCINSHAE y Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica.



HOMBRES EN EL INCMNSZ



2007 -

Dr. Thierry Hernández Gilsoul

Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias

2007

Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

2007 - 2011

Especialidad de Medicina Interna en el INCMNSZ por la Universidad Nacional Autónoma de México

2011 - 2013

Especialidad de Medicina del Enfermo en Estado Crítico en el INCMNSZ por la Universidad Nacional Autónoma de México

2013

Certificación en Medicina Crítica por el Consejo Mexicano de Medicina Crítica

2014

Certificación en Medicina Interna por el Consejo Mexicano de Medicina Interna

2017 - 2018

Jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres en el INCMNSZ

2018

Maestría en Salud Pública con área de concentración en administración en salud por el Instituto Nacional de Salud Pública

2018

Certificación en soporte de vida extracorpórea por la Extracorporeal Life Support Organization (ELSO)

2018 -

Profesor titular en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México

2018 -

Jefe del Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias

2019 - 2020

Miembro del Consejo Mexicano de Medicina Crítica

2020 -

Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI)

Estos datos son recabados de acuerdo al Aviso de Privacidad Integral de la Dirección de Comunicación Institucional y Social

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



Su historia y sus integrantes

El Patronato del INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Patronato del INCMNSZ es una de las instancias que apoyan el desarrollo de las actividades de asistencia, docencia e investigación; las cuales son sustanciales para el Instituto. Así como, formular sugerencias para el mejor desempeño del mismo.

El primer Patronato del INCMNSZ fue nombrado por el Presidente de México en ese momento, el General Manuel Ávila Camacho (1940-1946), poco antes de que el Hospital de Enfermedades de la Nutrición se inaugurara, el 12 de octubre de 1946.

Una vez que el Instituto abrió sus puertas e iniciará sus actividades, el Presidente de México, en ese tiempo, el Lic. Miguel Alemán Valdés (1946-1952), nombró a los integrantes del segundo Patronato. El cual estuvo conformado por: Dr. Salvador Zubirán, Director del entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición, HEN y los doctores Gustavo Baz e Ignacio Chávez, el Lic. Aarón Sáenz y el señor Emilio Azcárraga; como vocales, así como, el señor Rafael Ocaranza y al Lic. Alfonso Caso.

Con la llegada a la presidencia del Lic. Adolfo Ruiz Cortines (1952-1958) se modificó la legislación en materia de salud y se estableció que el Secretario de Salubridad y Asistencia debería asumir el cargo de Presidente del Patronato, nombramiento que en ese tiempo, se le otorgó a Rafael Pascasio Gamboa.



PATRONATO
INCMNSZ

A partir del 15 de enero de 1953, por instrucciones del subsecuente Presidente de la República, Adolfo Ruiz Cortines, es nombrado vocal el señor Ramón Llano.

El tercer Patronato del INCMNSZ, lo conformó el Dr. Gustavo Baz, los señores Rafael Mancera y Justo Fernández, y lo presidió el Secretario de Salubridad y Asistencia, en ese tiempo, el doctor Ignacio Morones Prieto.

A partir del primero de diciembre de 1982, durante la presidencia de Lic. Miguel de la Madrid, y por instrucciones del Secretario de Salud, Dr. Guillermo Soberón Acevedo, las funciones del Patronato del INCMNSZ se modificaron debido a la creación de una Junta de Gobierno que a partir de entonces, funge como órgano rector para la rendición de cuentas.

Fuente: <https://www.incmnsz.mx/opencms/Patronato/>

Ante la Pandemia, útil herramienta

En tiempos difíciles, la resiliencia es un buen aliado

Dirección de Administración

En investigaciones previas hemos abordado aunque no juntos, temas diversos de los que destacan ahora los tiempos difíciles, refiriéndome a la Pandemia en la que nos encontramos y también a la resiliencia, por sus bondades y aplicación necesaria o por lo menos deseable en la mayoría de nuestras actividades, en ese orden, resulta importante conjuntarlos en este texto y en su caso, lograr una propuesta en sentido positivo aplicable a nuestra nueva realidad. Entonces, con la intención de lograr el fin planteado, aquí exhibiré elementos de los dos conceptos que nos ocupan, pues esto permitirá generar un contexto claro que a la postre resultará útil para atender la pretensión ya exhibida.

Así las cosas, abordaré en primer momento el concepto de resiliencia, solo para refrescar. El concepto de resiliencia según la Real Academia Española, es la Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos¹, y creo que la acepción es muy bondadosa y útil para la finalidad que nos ocupa, pues justamente en las circunstancias en las que nos encontramos que se pueden denominar como un estado desfavorable y además contrario al orden, es aplicable.

Lamentablemente, este estado adverso es una Pandemia que no se ha podido controlar del todo y que evidentemente por su denominación, se entiende que ha afectado a casi todo el mundo, sin embargo para acotar se hablará de México, pero en específico del INCMNSZ que es el lugar en donde trabajamos y que por haberse determinado Centro COVID-19 ha permanecido en funciones y la gran mayoría enfocadas a la atención de la Pandemia.

Entonces, es posible decir que para los que pertenecemos a la comunidad institucional de forma directa o indirecta, la Pandemia ha resultado en un stress y desgaste físico y emocional, pero no nos queda más que actualizar el concepto de la resiliencia y entonces ajustarnos al evento adverso, para no generar un desequilibrio interno que además afecte nuestro contexto externo, pues el cambio, la salida o mejora de lo que ahora vivimos no depende enteramente de nosotros.

Basado en lo anterior, considero necesario destacar que aquí no estoy tratando de normalizar algo que no es adecuado o bueno para la humanidad, solo estoy enfatizando la importancia de ajustarnos a los tiempos difíciles a los que nos encontramos para no tener choques constantes con lo que debería de ser y lo que es, en este momento del COVID-19, así sugiero considerar sin excesos la actualización del concepto para nuestra vida en especial para este último tiempo en se orden sugiero considerar profundamente la siguiente frase

“suceda lo que suceda, aún en los días más borrascosos, las horas y el tiempo pasan”²

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autor: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

1 <https://www.rae.es/>

2 <https://www.frasescelebres.com/frase-1992>

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



Aguacate

Los españoles la denominaron “pera de las Indias”. Tiene, en efecto, forma de pera, piel dura y oscura, y alberga en su interior una única semilla redonda y de gran tamaño. La pulpa es cremosa, de color verde o amarillo pálido, con un sabor que recuerda a la avellana.

Lo más curioso nutricionalmente del aguacate es que siendo una fruta fresca su principal componente no son los hidratos de carbono, sino las grasas, pero del tipo más sano: monoinsaturadas, como las del aceite de oliva.

Contiene Vitaminas E, C, potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, cobre y zinc.

El aguacate conviene en todas las épocas de la vida y tan solo deberían moderar su ingesta las personas con sobrepeso.

El aguacate no solo carece de colesterol, sino que tiende a reducir el LDL o “colesterol malo” y aumentando el HDL o “bueno” la formación del cerebro y la médula espinal.

Recientes investigaciones destacan su riqueza en el carotenoide luteína, cuyo efecto protege la visión.



Guacamole Oaxaqueño



4 porciones Información Nutricional (1 porción)	
Calorías totales	149.5
Carbohidratos	1.39 g
Grasas	13.5 g
Proteína	5.8 g

Ingredientes:

2 piezas	de aguacate
1 pieza	de chile serrano picado sin semillas
1 pieza	de limon
1/2 pieza	de cebolla finamente picada
1/2 manojo	de cilantro finamente picado
1 diente	de ajo poicado
1 taza	de chapulines picados
Al gusto	sal de grano

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y servirlos con tostadas horneadas.

3 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi

Conocido como el Síndrome de los pulgares anchos

El pasado 3 de julio se celebró el Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi (SRT), descubierto en 1963 por el pediatra Jack Rubinstein y el radiólogo Hooshang Taybi, ambos norteamericanos. La fecha ha sido elegida por recordarse ese día el fallecimiento del Dr. Rubinstein. Inicialmente “síndrome de los pulgares anchos”.

Fuente: <http://www.dia-de.com/rubinstein-taybi/>

8 de julio, Día Mundial de la Alergia

Concientizar y educar para la prevención

El 8 de julio se celebra el Día Mundial de la Alergia, con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de educar para la prevención de las enfermedades causadas por las alergias, así como de la búsqueda de tratamientos efectivos que mejoren la calidad de vida de las personas que las padecen.

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

11 de julio, Día Mundial de la Población

Salvaguardar la salud y los derechos de las mujeres y las niñas

El COVID-19 ha afectado a personas, comunidades y economías de todo el mundo. Sin embargo, no ha sido igual; las mujeres, que representan la mayor parte del personal sanitario de primera línea, están desproporcionadamente expuestas al coronavirus, siendo ellas, las que han resultado con mayor afectación. Este Día, tiene por objetivo destacar esta situación desigual.

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

13 de julio, Día Internacional del Sarcoma

Informar y sensibilizar a la población

Esta efeméride tiene por objetivo informar y sensibilizar a la población sobre los sarcomas, grupo heterogéneo de tumores – la Organización Mundial de la Salud reconoce más de 150 tipos de sarcomas– que se desarrollan en las partes blandas del organismo.

Fuente: <https://www.somospacientes.com/noticias/sanidad/hoy-sabado-13-de-julio->

Prevención y cuidados personales

Lavado de manos contra COVID-19

#LavateLasManos COVID-19

- 1 USA JABÓN
- 2 PALMA CON PALMA
- 3 ATRÁS DE LAS MANOS
- 4 ENTRE LOS DEDOS
- 5 BASE DE LOS PULGARES
- 6 UÑAS
- 7 MUÑECAS
- 8 ENJUAGA CON AGUA
- 9 SÉCALAS MUY BIEN



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

La población infantil ha sido heroína del confinamiento

Un poema para heroínas y héroes sin bata blanca

Enrique / familiar de un paciente

Todos hemos pensado en el personal médico como los grandes héroes en esto del COVID-19, pero qué pasa con los niños, muchos de ellos, hijos de trabajadores de la salud o de pacientes. Ellos son nuestros pequeños héroes que tratan de entender y obedecen al pie de la letra nuestras indicaciones, pero qué sacrificio es para ellos no salir, no visitar a sus amigos, ni a sus abuelitos, como fue el caso de mi hijo que los extraña todos los días.

Mi suegra fue internada por COVID-19, en Nutrición. Ella es paciente, gracias a Dios y como siempre, ustedes son muy acertados y la sacaron adelante. Mi hijo que adora a su abuelita, se quedó muy triste. No solo porque su abuelita estaba enferma, sino porque no entendía porque se había enfermado: "Papá no salí, me quedé aquí como me dijeron, me aburrí y siempre tengo miedo de que llegue el coronavirus, por qué paso esto". Le expliqué como pude y lo tranquilicé.

En ese momento pensé en reconocer a los niños y todo su esfuerzo. Ellos también son héroes; encontré este poema de la UNICEF dedicado a los niños en el COVID-19. Ojalá nos sirva a todos para reflexionar.

¡SOY UN SUPERHÉROE! ¡SOY UNA SUPERHEROÍNA!

Poema de Carmen Gil



Como un superhéroe soy,
o una superheroína,
con mi supercapa voy
del salón a la cocina.

Poseo un superpoder,
el de viajar, de repente,
a cualquier sitio y volver,
con la fuerza de mi mente.

Puedo dar un beso alado
a mi abuelo y a mi abuela,
aunque no estén a mi lado,
que mi superbeso vuela.

Mi labor es de importancia,
¡es una supertarea!,
dar cariño en abundancia
a todo el que me rodea.

Con mi superfantasía,
es posible lo imposible
y recibo cada día
una visita invisible.

La del duende Ceferino,
que está un poco turulato,
porque vuela haciendo el pino
y se ríe todo el rato.

O la de mi amiga Rita,
hada madrina novata,
que está estrenando varita
y mete mucho la pata.

Por si no fuera bastante
con tanta misión secreta,
soy el supervigilante
de la flor de una maceta.

Mi superpotencia viene
del requete enorme amor
que mi familia me tiene.
¿Hay otro elixir mejor?

Confrontación con temores y reticencias

La Pandemia ha sido un desafío asistencial, logístico y personal

Dra. Aurora E. Serralde Zúñiga / Médica Especialista en Nutriología Clínica, Doctora en Ciencias Médicas. Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica, INCMNSZ.



Dra. Aurora E. Serralde Zúñiga

Esta Pandemia de COVID-19 que consideró como un evento de salud novel y que por sus características genera tanta zozobra, tanto en aquellos que lo padecen como en los que los atendemos, desde mi percepción lleva las emociones humanas a sus extremos más lúcidos, pero también más sombríos.

Algo que quiero destacar es que a través de la acción solidaria del personal médico y paramédico me ha permitido conocer a muchos colegas con los cuales habitualmente no se tiene una relación tan estrecha y eso creo que será uno de los elementos de ganancia de este episodio vivido.

Todos en mayor o en menor medida, debemos estar satisfechos de la respuesta dada ante esta emergencia, del ejercicio de la Mística que nos caracteriza y que una vez más ante un reto, se ha puesto de manifiesto y refrenda la impresión y postura que tiene el Instituto como un ejemplo de estructura de excelencia en salud y respuesta a la comunidad en momentos tan difíciles.

Esta Pandemia ha representado una nueva forma de entender el comportamiento social, lo imbrincado de las relaciones humanas y lo disruptivo que impone esta enfermedad a la vida cotidiana, con grandes retos para nuestra adaptación. Me ha permitido apreciar el valor de la rutina diaria, de los rituales domésticos e incluso laborales que en otras circunstancias se dan por sentados, y ante este confinamiento se vuelven evidentes.

Ha representado mucho trabajo, un cambio en mis actividades diarias, realizar modificaciones en la organización del Departamento, pero también ha sido una satisfacción personal el participar en la atención de los pacientes durante esta pandemia, el poder contribuir con mi trabajo a su recuperación, poniendo mi mayor esfuerzo para salir adelante de esta situación.

Valorar todo lo que tenemos especialmente la familia, amistades, trabajo, porque todo cambia de un momento a otro, no sabemos qué va a pasar mañana, pero también ha sido una oportunidad para mejorar y superarnos cada día.

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.

Autor de grandes novelas

Razones para seguir viviendo

Matt Haig

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Escritor y periodista inglés Matt Haig nació en Sheffield, Inglaterra, 1975. Autor de grandes novelas que ganaron los corazones de jóvenes y adultos de todo el mundo. Su éxito lo logró con su libro *Los Radleys*, publicado en 2010.

El libro *Razones para seguir viviendo* es un manifiesto a favor de la vida, que deja una sensación optimista al final de su lectura.

A los veinticuatro años, Haig sufrió una crisis nerviosa que derrumbó su mundo. No encontraba las razones para seguir viviendo. ¿Qué significa sentirse realmente vivo? Según el autor, «Escribí este libro porque los viejos clichés son los más reales. En el fondo del pozo todo se ve negro. Hay luz al final del túnel, aunque no la veamos...Y las palabras, a veces, pueden realmente liberarte».

Ésta es la historia de cómo Haig luchó contra la depresión, cómo triunfó sobre la enfermedad y aprendió a vivir otra vez, gracias a los libros y a la escritura.

Razones para seguir viviendo es un libro que te hace entender de alguna manera más o menos acertada el tema de la depresión y lo que sufren quienes la padecen, tiene una descripción sencilla, explícita y clara de cómo se siente alguien con depresión y ansiedad. Es una historia llena de vida, amor y esperanza.

«Una pequeña obra de arte capaz de salvar vidas», *The Sunday Times*



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- ¿Por qué es importante una alimentación saludable durante la pandemia de COVID-19?
2. ¿Una nutrición adecuada reduce la probabilidad de aparición de problemas de salud?
3. ¿En el caso de los bebés, cómo sería una alimentación saludable?
4. En los niños y en personas mayores, ¿por qué es importante una alimentación sana y equilibrada?

- Respuestas**
1. Una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Lo que comemos y bebemos ayuda en la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir infecciones y para recuperarse de ellas.
 2. Si, puede evitar enfermedades como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.
 3. En los bebés implica lactancia materna hasta los 6 primeros meses, con la introducción gradual de alimentos nutritivos y seguros.
 4. En los niños pequeños, es esencial para el crecimiento y el desarrollo. En el caso de las personas mayores, puede ayudarles a llevar una vida más saludable y activa.
- Fuente:** Infografía, Recomendaciones Médicas, Información General, INCMNSZ, 2020.

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.

En la Nueva Normalidad

Uso correcto de los espacios comunes

hablemos de

Nos sentamos
una silla si, una no...



NADIE® se confunde



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Mística Institucional

La ciencia, un alimento para el espíritu

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



La ciencia permite visualizar los grandes atributos, capacidades y cualidades que posee el ser humano para entender procesos complejos y explicar fenómenos que a simple y llana visión, no son posibles de entender. De ahí entonces, que el Dr. Salvador Zubirán, fundador del INCMNSZ, la haya considerado como elemento clave en la Mística Institucional. Él, la visualizaba como un camino que permite al ser humano llegar a un plano supremo de creatividad y humanismo.

En este contexto, resulta interesante discernir entre trayecto y destino, entre ciencia y creatividad y humanismo; un trayecto es solo un camino a seguir que nos permite llegar a un destino. La ciencia es ese camino que debemos seguir para alcanzar ese fin, la creatividad y el humanismo. Bajo esta concepción, la mística institucional, nos invita a: 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.

Durante, la Pandemia de COVID-19, el ser humano ha tenido la oportunidad de transitar por diversos caminos para alcanzar la creatividad y el humanismo. En el INCMNSZ, se ha transitado por la asistencia, la docencia y la investigación bajo dichos atributos para encontrar respuestas y poder afrontar los estragos que ha traído consigo esta contingencia de salud.

De igual forma, se investigan nuevos tratamientos para combatir esta enfermedad, tanto en la atención médica, como en la prevención de la misma. Siguiendo fieles a la Mística Institucional, el INCMNSZ se ha distinguido en esta difícil etapa de la Pandemia como la institución de excelencia que ha brindado atención médica con calidad, seguridad y humanismo.



MÍSTICA
INCMNSZ

así somos

Sentimos al Instituto
como el *ALMA MATTER*
que alimenta nuestro
espíritu con la ciencia
y señala los caminos
que nos hagan personas
más creativas y humanas.

CREATIVIDAD Y HUMANISMO

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 Villafa

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