



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 14

31 de julio 2020

Médicos Residentes del INCMNSZ en COVID-19

La seguridad del personal y de los pacientes es lo más importante



Médicos Residentes del INCMNSZ 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. 636

31 julio 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">• Los círculos positivos dentro de la crisis	
<ul style="list-style-type: none">• La seguridad del personal y de los pacientes es lo más importante		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">• Médicos Residentes del INCMNSZ ante COVID-19		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">• Hongos duraznillo• Hongos duraznillo asados con papas y habas	
<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">• Qué estamos aprendiendo en la Pandemia		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	<ul style="list-style-type: none">• Personas con mayor riesgo de complicación ante COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">• Seis datos sobre la conexión entre la naturaleza y el coronavirus		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	<ul style="list-style-type: none">• Agradecimiento a los policías de la entrada del INCMNSZ	
<ul style="list-style-type: none">• Documentar en tiempos de COVID-19		TU HISTORIA CON EL Instituto	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">• La Pandemia de COVID-19, un reto para el personal del INCMNSZ	
<ul style="list-style-type: none">• Guillermina Juan Castañeda		ESPACIO DE LECTURA	22
ARTE Y CULTURA	13	<ul style="list-style-type: none">• La lección de August Raquel Jaramillo Palacio	
<ul style="list-style-type: none">• Sesión Cultural en agradecimiento a Residentes en la Pandemia		HABLEMOS DE	23
VOLUNTARIADO	14	<ul style="list-style-type: none">• Todos nos cuidamos para no contraer COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">• Durante la Pandemia, los carritos del Voluntariado en activo		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		<ul style="list-style-type: none">• Lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo	

E

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, en la sección **Entérate**, continúa dando a conocer las **acciones que el Instituto ha tomado para hacer frente a las etapas de la Pandemia**; fundamentada en la flexibilidad. En ese mismo sentido, en la sección **Ser INCMNSZ**, da cuenta de que lo más importante para el Instituto es la **seguridad de los pacientes y de su personal**.

En la sección **Para Conocernos**, en entrevista con *La Camiseta*, el Dr. Oscar Arturo Lozano Cruz, jefe de Residentes de Medicina Interna, nos **compartió su sentir y el de los médicos residentes del INCMNSZ, con respecto a la Pandemia que se está viviendo a nivel Mundial**.

La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección **Arte y Cultura** da a conocer los pormenores de la **Sesión Cultural, celebrada en honor a los médicos residentes**, como una muestra de reconocimiento y gratitud por su acción comprometida durante la Pandemia de COVID-19.

La Lic. Violeta Arciniega Fuentes, en la sección **Voluntariado**, expresa la importancia de participar apoyando a pacientes de escasos recursos, mediante la **compra de productos en los carritos de venta del Voluntariado**.

En la sección **Sabías que**, se mencionan algunas efemérides de la salud de la segunda quincena de julio, tales como: 22 de julio, **Día Mundial del Cerebro**; 24 de julio, **Día Internacional del Autocuidado** y 28 de julio, **Día Mundial contra la Hepatitis**.

NADIE[®], en la sección **Hablemos de**, da a conocer algunas **acciones para el cuidado personal y la prevención del COVID-19**.

El **séptimo enunciado de la Mística Institucional**: *Establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo*, se encuentra en la sección **Campaña Institucional**, mediante una reflexión de lo que significa la amistad y el compañerismo.

Nada en el mundo es más peligroso que la ignorancia sincera y la estupidez concienzuda.

Martín Luther King

Cubre bocas en todo momento

La seguridad del personal y de los pacientes es lo más importante

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz



El pasado 21 de julio, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, dio a conocer a la comunidad institucional algunas de las acciones que se implementaron para un retorno a las actividades habituales, sustentado, en la seguridad del personal como de los pacientes.

En un mensaje difundido a través de la página institucional, expresó que lo más importante es la seguridad del personal y de los pacientes, en el marco de un retorno gradual, coordinado y escalonado para algunas de las actividades habituales del Instituto, en lo que se refiere a la atención médica de pacientes sin COVID-19. Para poder alcanzar el objetivo anterior, agregó, se han establecido algunas medidas estructurales tales como: filtros sanitarios que son obligatorios para todos los empleados, pacientes y sus familiares. Así mismo, explicó que a ellos y al personal se les entregan cotidianamente cubrebocas quirúrgicos y en ese mismo contexto, además se cuenta con la medición de la temperatura corporal de todo el que ingresa al Instituto.

El Dr. Kershenobich expresó también, que se ha instalado un programa de señalización en las instalaciones que posteriormente será puesto en un manual que se podrá consultar en la página institucional.

Por otro lado, se han establecido otras medidas de protección como son por ejemplo los acrílicos en los espacios del personal administrativo y mantener la sana distancia de 1.5 metros entre cada una de las personas que están en el INCMNSZ. En este mismo contexto, agradeció al personal de Mantenimiento por su ayuda en la implementación de estas medidas de protección.

Otra información que dio a conocer fue que en breve, se publicará una guía para el personal del INCMNSZ, elaborada en colaboración con la Subdirección de Recursos Humanos sobre este tema en particular, que también podrá ser consultada en la página institucional. En cuanto a la línea telefónica de orientación sobre COVID-19, señaló que se ha dado por concluida, toda vez que cumplió cabalmente con su función y se alcanzaron los objetivos establecidos.

Para finalizar le recordó al personal, dos hechos: en el primero, recomendó que todos, sin excepción, usemos el cubrebocas y en segundo lugar, que si alguien presenta síntomas de padecimientos de vías respiratorias, acuda a hacerse la prueba para determinar si se tiene COVID-19, en los distintos sitios destinados para ello en el Instituto. Enfatizó que la seguridad es lo más importante, tanto para el personal como para los pacientes y sus familiares. Y que con la ayuda de todos, saldremos adelante en esta Pandemia.



Filtros sanitarios para empleados, pacientes y familiares del INCMNSZ

Organización de los equipos de atención

Médicos Residentes del INCMNSZ ante COVID-19

Oscar Arturo Lozano Cruz / Jefe de Residentes de Medicina Interna 2020 - 2021



Dr. Oscar Arturo Lozano Cruz

En entrevista para La Camiseta, el Dr. Lozano Cruz, jefe de Residentes de Medicina Interna, nos compartió su sentir con respecto a esta Pandemia.

¿Qué ha representado para usted la Pandemia?

Como jefe de residentes ha representado un enorme reto la organización de los equipos de atención de los pacientes con COVID-19 y al mismo tiempo representa un compromiso social.

¿En qué manera ha modificado su percepción de la vida?

La Pandemia nos ha traído cambios muy repentinos y ha puesto a prueba la capacidad de adaptación de la sociedad para preservar la salud, sin duda, ahora más que nunca se ha expuesto el valor de la salud ante todo lo demás.

En cuanto al área que dirige. ¿Cuándo y cómo se enteraron que debían participar en la Pandemia?

Me enteré el domingo posterior a mi nombramiento como jefe de residentes, de viva voz del Director General del Instituto, quien nos comentó que ante la crisis mundial causada por SARS-CoV-2, el Instituto como líder nacional en salud, se transformaría en un centro de atención prioritaria a pacientes con COVID-19.

Al mismo tiempo nos comentó que yo junto con mi compañero José Luis Cárdenas Frago formamos parte de la organización de los equipos de atención de pacientes con COVID-19.

¿Qué acciones implementaron?

Inicialmente se gestionaron los traslados de los pacientes hospitalizados para que continuaran su atención en otros hospitales que no atenderían pacientes con COVID-19.

Cuando se comenzaron a admitir pacientes con sospecha de COVID-19 se modificó la organización de las áreas hospitalarias dando prioridad a la atención de pacientes con cuidados críticos.

Ante el riesgo infeccioso, se consiguió equipo de protección personal y se implementó trabajar por guardias en todas las áreas del hospital, además se reemplazó el uso de bata y corbatas por el uso de pijama quirúrgica.

En los pisos de hospitalización se implementó telemetría y se consiguieron dispositivos electrónicos para favorecer la comunicación de los pacientes con sus familiares.

Para continuar con el programa académico de medicina interna se implementaron clases virtuales con exámenes periódicos. Además se adaptaron zonas para el descanso para el personal médico y gestión de viviendas para médicos en aislamiento.

¿Qué actividades están desarrollando actualmente?

Actualmente mi función junto con mi compañero José Luis Cárdenas es la formación de los equipos de trabajo para la atención de pacientes, coordinar las clases del programa de medicina interna, la administración hospitalaria y participamos en proyectos de investigación.

¿Por qué es importante la participación de su área?

Porque formamos parte de los médicos residentes del Instituto y conocemos la forma de trabajo de nuestros compañeros, así como la del hospital, lo cual es útil para formar los equipos de atención de pacientes.

¿Cuál fue la respuesta ante esta contingencia del personal que conforma el área?

Extraordinaria como siempre ha sido, los residentes son el pilar de la atención de pacientes en el instituto y ejercen la medicina académica que tiene como principal objetivo el beneficio del paciente a través del conocimiento actual.

¿Como integrante de su área y del Instituto, qué le ha dejado esta Pandemia?

El estar en contacto con médicos expertos me ha dejado un aprendizaje único en la parte académica y en la toma de decisiones.

¿Qué mensaje le daría a la comunidad institucional de lo que ha representado la Pandemia para el INCMNSZ?

Un agradecimiento por el compromiso de cada una de las personas que trabajan en el Instituto y por su admirable capacidad de adaptación para enfrentar los retos de salud más importantes de la población.

Para inspiración a los demás, ¿algo más que guste agregar?

Mi más sincero reconocimiento a todo el personal del Instituto por su valentía y compromiso demostrado cada momento ante la Pandemia por Covid 19, es un orgullo formar parte del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Seguimiento de instrucciones sanitarias

Transitar a la nueva etapa con seguridad y flexibilidad

Segunda parte

Dr. David Kerchenobich Stalnikowitz

Continuando con la difusión del mensaje emitido por el Dr. David Kerchenobich, Director General del Instituto, en la página institucional el cual se comenzó a publicar en la edición anterior de La Camiseta, en el que menciona que si bien las actividades de investigación, han continuado en forma ininterrumpida en el Instituto, en las áreas de laboratorios se reanudaron formalmente a partir del 13 de julio y se estará comunicando el proceso y las medidas de seguridad sanitaria que acompañarán esta reapertura.

El grupo multidisciplinario hará una evaluación del flujo de pacientes y de personal que participa en las actividades, así como del seguimiento de instrucciones sanitarias para todos quienes acuden al Instituto cotidianamente. Semanalmente se evaluará la conveniencia y posibilidad de incrementar la proporción de servicios a pacientes de la Institución negativos a COVID-19. Para esta apertura hay dedicación y esfuerzo de un gran número de miembros del personal que apoyaron con su trabajo y consejería de seguridad, capacitación, disponibilidad de insumos de seguridad, entre otros aspectos.

Es importante recalcar que, en la medida que todos participemos en este proceso, iremos teniendo una educación sobre cómo implementar estas medidas para el beneficio no nada más de los pacientes sino de nuestro propio personal. Cada paciente podrá acceder a las áreas de atención con un máximo de un acompañante. Todos los pacientes y acompañantes pasarán por un filtro sanitario en donde se verificará que no tengan fiebre y/o síntomas de COVID-19, recibirán un cubrebocas e instrucciones para su uso adecuado. Adicionalmente, se les instruirá sobre medidas apropiadas para mantener la Sana Distancia adecuada entre pacientes. Además se han colocado medidas de higienización de manos. Se espaciarán los tiempos entre consultas y procedimientos para mantener condiciones sanitarias apropiadas durante todo el tiempo necesario de permanencia en la institución.

Medidas de seguridad para el personal

Todo el personal del Instituto pasará por un filtro sanitario en donde se verificará que no tengan fiebre y/o síntomas de COVID-19. Se les recomendará mantener la distancia adecuada entre miembros del personal y seguir la señalética. Todos deberán portar permanentemente un cubrebocas.

En la medida de lo posible se deberá disminuir el número de personas que utilizan un mismo equipo. Todo equipo utilizado deberá higienizarse de forma apropiada al final de su uso. Se instruye y recomienda a todo el personal mantener siempre, en la medida de lo posible, las ventanas abiertas de las diversas áreas de trabajo.

Hemos realizado una estimación de necesidades y asegurado contar con el equipo de protección personal que se requiere para la implementación de estas medidas. En todas las instalaciones se han colocado en sitios estratégicos medidas de higienización de manos e instrucciones para uso de sanitarios. Los cubrebocas quirúrgicos serán distribuidos a los médicos, enfermeras y personal administrativo de la UPA. Destinamos un espacio para este propósito a la entrada en la planta baja de la misma.

Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)

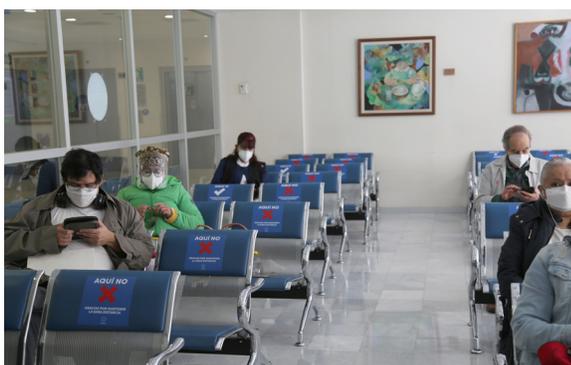
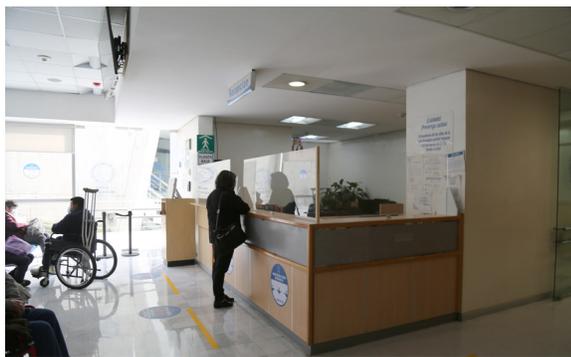
La UPA será, como históricamente lo ha sido, la unidad de consulta externa y atenderá pacientes institucionales no COVID-19 de diversas especialidades, PREVIA CITA reprogramada por teléfono. Se iniciará atendiendo a pacientes con requerimiento prioritario y de acuerdo a evolución, resultados del proceso, semáforo epidemiológico, disponibilidad de camas de área de atención continua y hospitalización en piso y de la apertura de otros servicios ambulatorios.

El número de pacientes atendidos se irá incrementando de forma progresiva. El gran reto es la capacidad tanto de los consultorios como de la sala de espera con la ocupación máxima permisible dada la distancia que debe mantenerse entre personas. Se continuarán las pláticas con los jefes de departamento. Dependerá de los médicos adscritos y residentes de las diversas especialidades la detección de pacientes para atención prioritaria. A corto plazo, se deberán promover las consultas en el turno vespertino y considerar los sábados.

Higienización

La higienización de los consultorios será realizada por personal de apoyo, quien además se encargará de realizarla también en las salas de espera y baños públicos. A lo largo de todas las áreas se contará con dispensadores de alcohol/gel, toallas de papel y toallas para este fin. Durante la noche se hará una higienización adicional de las salas de espera y espacios administrativos con el empleo de luz ultravioleta. Servicio de Atención Institucional Continua

Este servicio estará localizado en el área original destinada a atención continua a pacientes. Al inicio recibirá exclusivamente pacientes referidos de la consulta externa que requieran de atención especial, incluyendo la posibilidad de internación. No estará disponible para la atención directa de pacientes en tanto no se liberen más espacios y camas de urgencias para atención de pacientes no COVID-19, y se cuente con uno o más sectores de hospitalización que aseguren la atención integral.



Medidas sanitarias para pacientes del INCMNSZ

Seguridad del paciente

Qué estamos aprendiendo en la Pandemia

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

Hoy como sistema de salud y ante esta Pandemia, hemos aprendido que tenemos un sistema débil comparado con otros países. Hay poca inversión en el sistema de salud, nos han hecho falta médicos, enfermeras, camilleros, etc.

Nos dimos cuenta que la planeación es súper importante, pero que debemos hacerla desde antes, no en el momento en que se presente, en este caso la Pandemia.

Muchos hospitales como nuestro Instituto sufrieron una reconversión para ser un hospital que atendería sólo a pacientes COVID-19. Nos dimos cuenta que dentro de esa reconversión la parte de calidad y seguridad del paciente era algo importante y que nos abre nuevas ideas, oportunidades y mejoras, una vez que volvamos a la nueva normalidad.

Como siempre lo ha manifestado la seguridad del paciente, el equipo de atención es un grupo multidisciplinario que de ninguna manera puede estar fragmentada, es un equipo en donde no pueden existir egos o diferencia, cada uno es una parte importante del equipo; y cada uno ha tenido una participación fundamental en la lucha con esta pandemia.

Aprendimos que los familiares también son una pieza fundamental de este equipo, porque hoy esos familiares tuvieron que estar alejados, sin contacto con sus pacientes hasta mucho tiempo después cuando podían recibirlos ya curados, pero también pasaron momentos difíciles cuando tuvieron que ir por sus familiares fallecidos sin poder despedirse de ellos.

Nos dimos cuenta de la importancia de educar tanto a los pacientes como a los familiares, desafortunadamente algo que ha sido clave en los decesos son las múltiples comorbilidades. Hasta hace un tiempo ha habido muchos hospitales que han trabajado para hacer proyectos en redes que involucran padecimientos como son: diabetes, hipertensión, obesidad, etc.

El COVID-19 al día de hoy se ha convertido en la primera causa de mortalidad en mujeres embarazadas. Lo que nos hace pensar que debemos poner mucha atención a nuestros pacientes vulnerables.

Desde el punto de vista de la seguridad del paciente, creo que nos hace falta fortalecer mucho el trabajo con el paciente y el familiar, pero también creo que debemos impulsar aún más la importancia de considerar la seguridad como parte de la planeación, y de la ejecución de estrategias.

Tenemos muchas cosas que trabajar, que mejorar. Lo que sí es un hecho, es que todos y cada uno de los participantes de este grandioso equipo has hecho un trabajo excepcional durante esta pandemia, aun con las barreras y obstáculos que se han podido presentar. Tenemos mucha deficiencia de insumos, y nos dimos cuenta de la importancia de cuidar el material que tenemos y hacer lo que podamos con lo que tenemos.

Han queda mucho por luchar frente a esta pandemia, sin embargo, empieza el momento de adaptarnos a esta nueva normalidad, de aprender a vivir y convivir con las medidas estipuladas: Lavarse las manos frecuentemente, uso de cubrebocas permanente en lugares concurridos, la sana distancia y no tocar ojos, boca y nariz.



¡Hagamos lo que polar!

La integridad de los ecosistemas sustenta la salud y el desarrollo

Seis datos sobre la conexión entre la naturaleza y el coronavirus

Segunda y última parte

T. S. Claudia Márquez Enríquez

Continuando con la información publicada en la edición anterior, se presentan los seis puntos, sobre el origen preciso del brote de coronavirus y su vía de transmisión:

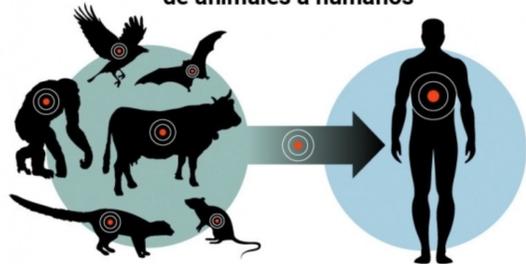
- La interacción de los humanos o el ganado con la vida silvestre los expone al riesgo de propagación de patógenos potenciales.

Para muchas zoonosis, el ganado sirve como un puente epidemiológico entre la vida silvestre y las infecciones humanas.

- Los impulsores de la aparición de enfermedades zoonóticas son los cambios en el medio ambiente, usualmente como resultado de actividades humanas que provocan alteraciones en el uso del suelo, en el clima, en los animales o huéspedes humanos y en los patógenos, que siempre evolucionan para explotar nuevos huéspedes.
- Los virus asociados con los murciélagos surgieron debido a la pérdida de sus hábitats a causa de la deforestación y la expansión agrícola. Los murciélagos juegan un papel importante en los ecosistemas al ser polinizadores nocturnos y depredadores de insectos.

¿Qué son las zoonosis y cuál es su prevalencia?

Las zoonosis son enfermedades transmitidas de animales a humanos



60% **75%**

Incluyen: de todas las enfermedades infecciosas en humanos de las enfermedades infecciosas emergentes

Fuente: Informe Fronteras 2016 del PNUMA

- La integridad de los ecosistemas sustenta la salud y el desarrollo humano. Los cambios ambientales inducidos por el hombre modifican la estructura de la población de vida silvestre y reducen la biodiversidad, lo que resulta en nuevas condiciones ambientales que favorecen a los huéspedes, vectores y/o patógenos particulares.
- La integridad de los ecosistemas regula las enfermedades, al promover la diversidad de especies para que sea más difícil que un patógeno se extienda, amplifique o domine.
- Es imposible predecir de dónde vendrá el próximo brote o cuándo será. La evidencia sugiere que los brotes o enfermedades epidémicas pueden volverse más frecuentes a medida que el clima continúa cambiando.

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

Alianzas de colaboración

Documentar en tiempos de COVID-19

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

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela

Las alianzas de colaboración en tiempos de Pandemia por Covid-19 son muy significativas, en el área de comunicación y vinculación del INCMNSZ ha sido una gran experiencia de ganar-ganar, tal es el caso de la colaboración con un grupo de fotógrafos amigos del Instituto quienes nos han ayudado a documentar la experiencia como Centro Covid-19.

La idea fundamental es crear imágenes para contar la historia vivida, es un hecho que las imágenes tienen significado en el contexto de un registro de una situación. Gracias a cada uno de los participantes de este proyecto tenemos un acervo de fotografías que han capturado el momento, como un reflejo de la realidad. Es importante mencionar que el manejo de las imágenes se ha cuidado la confidencialidad de los pacientes, así como del personal de salud.

¡Agradecemos el trabajo profesional y generoso!

María Paula Martínez

@maripomartini

Mario Ulibarri

@mulibav

Patricia Ardijis

@ardijisp

Rodrigo Pérez Galicia

@ro_odski



Mujeres en el INCMNSZ

Guillermina Juan Castañeda

Subdirección de Servicios Generales y Recursos Materiales

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1950 Nace en Tapachula, Chiapas.

 - 1980 Estudios de corte y confección para ropa infantil.

 - 1984 Departamento de Lavandería y Costura.

 - 1997 Se definen tallas en la manufactura de batas para el personal médico: seis tallas para hombre y seis para mujer lo que permite mejorar los tiempos de producción de éstas.

 - 2000 El Departamento de Lavandería adquiere una cortadora eléctrica y una máquina de coser Overlock, logrando así un mejor acabado y una mayor producción de prendas.
- El área de costura produce alrededor de 1,500 piezas al mes: sábanas, almohadas, toallas, raquias, frazadas, cortinas, fundas de protección para equipos médicos, entre otras.



Acción invaluable y comprometida

Sesión Cultural en agradecimiento a los Residentes en la Pandemia

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Debido a la Pandemia de COVID-19, haremos la retransmisión del concierto de diciembre de 2016 por medio de Facebook Live.

Sesión Cultural JULIO



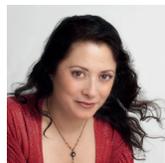
**Dedicada a las
Médicas
y Médicos
Residentes
del INCMNSZ**

**Jueves 30
julio
2020
18:00 hrs.**

**Józef
Olechowski
piano**



**Encarnación
Vázquez
mezzosoprano**



**Lourdes
Ambriz
soprano**



GOBIERNO DE MÉXICO | CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

COORDINACIÓN NACIONAL DE 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
Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

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

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

Con este espléndido concierto, agradecemos y reconocimos la extraordinaria labor que están llevando a cabo en momentos de Pandemia, las médicas y médicos residentes de la Institución. Haciendo un esfuerzo adicional para brindar la calidad y excelencia en la atención a nuestros pacientes, que siempre ha caracterizado a la Institución.

Apoyo continuo para los pacientes de escasos recursos

Durante la Pandemia, los carritos del Voluntariado en activo

Violeta Arciniega Fuentes

Aún durante la Pandemia de COVID-19, con las complicaciones que trajo consigo para el desarrollo Institucional y la realización normal de las actividades cotidianas, el Voluntariado del INCMNSZ, no ha suspendido sus diversas actividades, ya que el apoyo y la ayuda a los pacientes que más lo necesitan, no puede ser interrumpido, debe continuar todos los días de cada semana, durante todo el año.

De esta forma, una de las actividades de recaudación de recursos para el Voluntariado es la venta de productos alimenticios a través de sus los carritos de venta que recorren todo el Instituto. Actividad que no se detuvo y que por el contrario fue de gran ayuda para pacientes y sus familiares, así como a la comunidad Institucional, pues cuando no hay tiempo o posibilidad de salir del Instituto para adquirir algún alimento, se puede adquirir algún refrigerio en dichos carritos.

En este contexto, las personas encargadas, acuden como de costumbre, a diversas áreas del Instituto, pero en estos tiempos de COVID-19, bajo todas las medidas de seguridad necesarias, como es el uso de cubrebocas.

Así, invitamos a toda la comunidad a continuar apoyando al Voluntariado, mediante la compra de productos, ya que de ello depende que muchos pacientes de escasos recursos puedan sigan siendo apoyados.



Los carritos del voluntariado

Fortalecer y crear un ambiente más cómodo

Los círculos positivos dentro de la crisis

Dirección de Administración

En las entregas previas hemos abordado diversos temas, pero todos relacionados con la Pandemia que nos aqueja desde hace un poco más de cuatro meses. De este primer planteamiento es posible destacar, que existe un común denominador y este es la intención de generar un ambiente positivo en las personas que puedan leerlos y ya que estos sean leídos, la finalidad esperada es la generación de un cambio, aunque sea pequeño, en la percepción de la información que se recibe a través de los medios de comunicación, con esto podremos fortalecer o crear un ambiente más cómodo en nuestro núcleo social.

Explico a lo que me refiero y comenzaré desde el tema de la información, la mayoría de los textos y elementos que se transmiten o se han transmitido a través de los medios de comunicación durante esta Pandemia, generalmente, provocan alarma, desorden o preocupación. Esto no implica que los textos se hayan generado con dicha finalidad, el caso es que al encontrarnos en un estado de estrés prolongado, la mayoría de los elementos o circunstancias a los que nos enfrentamos, se perciben malas o inmejorables.

Si la percepción de la información sigue esa suerte, porque todos estos medios se encuentran enfocados en la Pandemia, sería importante aplicar algunas herramientas que nos permitan no engancharnos con los elementos malos y los que no podemos resolver directamente y enfocarnos en los que sí están a nuestro alcance. De esta forma, el estrés disminuirá o por lo menos, se enfocará en un escenario de posible resolución, para el caso sugiero no estar pendiente de las noticias que se ofrecen y solo enfocarnos en las que tienen algún respaldo legítimo como la comunicación gubernamental, también una actividad que debe robustecer es charlar con nuestros cercanos y seres queridos los temas que nos ocupan, y que nos preocupan, de esa forma se puede lograr una catarsis.

Por otro lado, también considero importante satisfacer las tareas y actividades que se han postergado por falta de tiempo, esto permitirá distraer la mente de la Pandemia y generará un beneficio para el lugar en el que más tiempo pasamos últimamente y los que nos rodean y de esa forma se generará un círculo virtuoso en nuestro núcleo de convivencia y seguramente los problemas y el stress disminuirán.

Con lo anterior no pretendo que se desentiendan de la realidad en la que nos encontramos, pero si deseo que esta realidad sea lo menos tortuosa o dolorosa para todos, en ese orden solo propongo rescatar o replantear escenarios que nos permitan tranquilidad, y por lo tanto sugiero concentrarse en esta frase:

“La felicidad puede hallarse hasta en los más oscuros momentos si somos capaces de usar bien la luz”

¡Yo también soy INCMNSZ!

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.

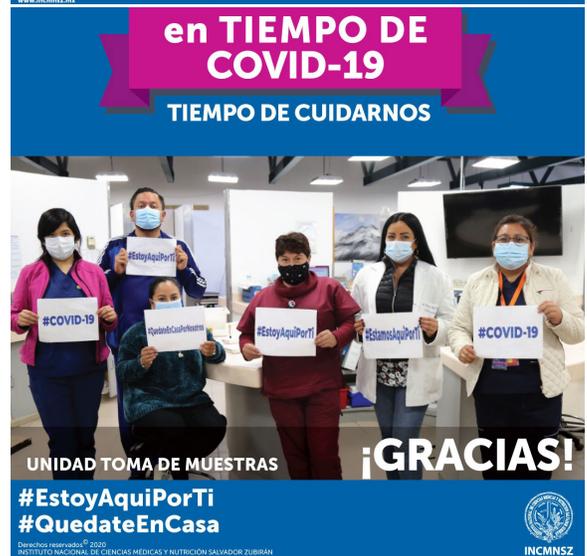
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

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

Página institucional: www.incmnsz.mx



Hongos duraznillo

Culturalmente no estamos acostumbrados a comer hongos, pero en los países de Asia y Medio Oriente, resulta bastante común. Los hongos contienen nutrientes que son fácilmente asimilables por nuestro organismo.

Se ha descubierto que consumir extractos de setas ayuda a la absorción de Vitamina D, indispensable para tener huesos saludables y combatir enfermedades como la osteoporosis. Se comparó el extracto con suplementos de vitamina D2 y D3.

Es un alimento bajo en calorías, recomendado especialmente para diabéticos y veganos. Contiene proteínas, enzimas, vitamina B y D2. Son también una excelente fuente de antioxidantes y esto es importante para nuestra salud, ya que los antioxidantes protegen al ADN de las células de la oxidación (degeneración) que da pie a numerosas enfermedades, entre las cuales encontramos varios tipos de cánceres y tumores.



Cuadernos de

nutrición

Hongos duraznillo asados con papas y habas



Ingredientes:

12 piezas	de hongos duraznillo, frescos y enteros
2 piezas	de hongos duraznillo, frescos y en láminas
2 piezas	papas, peladas y en cubos
1 pieza	de chile verde picado sin semillas
4 piezas	de chiles de árbol
2 tazas	de caldo de pollo
1 taza	de habas tiernas
4 cucharadas	de aceite vegetal
12 flores	de flor de calabaza
Al gusto	Sal y pimienta
Para el montaje	brotos de epazote

Procedimiento:

Cocer los hongos con agua por 10 minutos. Escurrir perfectamente y reservar. En una cacerola calentar el caldo y blanquear las papas y las habas, por separado. Reservar. Calentar un comal con aceite y asar los hongos, las papas, las habas, las flores y los chiles verdes, todos por separado. Salpimentar y reservar. Verter aceite y los chiles en una sartén profunda. Poner a cocer a fuego bajo hasta extraer el color de los chiles; dejar enfriar a temperatura ambiente. Servir en el plato los hongos y las verduras asadas. Bañar con aceite de chile y decorar con el epazote.

22 de julio, Día Mundial del Cerebro

Uno de los órganos vitales del cuerpo humano

El cerebro o materia gris, como se le conoce comúnmente, es uno de los órganos vitales de nuestro cuerpo. Controla las actividades cognitivas (pensar, abstraer, leer) y reacciones del organismo (acciones y funciones corporales en respuesta a estímulos sensoriales).

Es por ello que la Federación Mundial de Neurología (WFN por sus siglas en inglés) elevó su voz para proclamar el Día Mundial del Cerebro, para celebrar el 22 de julio, promoviendo de esta manera la necesidad de crear conciencia sobre su potencial, riesgos y enfermedades.

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

24 de julio, Día Internacional del Autocuidado

Autocuidado: responsabilízate y cuida tu salud

La celebración Día Internacional del Autocuidado, hoy 24 de julio, tiene como lema principal "Autocuidado: responsabilízate y cuida tu salud". De esta forma, busca concientizar a la población de la importancia que tiene su uso para mejorar la salud de las personas. Este 24 de julio (24/7) se celebra el día del autocuidado, una cita anual en la que se recuerda que el autocuidado de la salud se debe efectuar de forma habitual, 24 horas al día, 7 días a la semana.

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

28 de julio, Día Mundial contra las Hepatitis Virales

Impulsar iniciativas que favorezcan su combate

La conmemoración de dicho día es una iniciativa instaurada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el fin de concientizar del flagelo mundial que significan las hepatitis virales e impulsar iniciativas para concertar una estrategia global en el sector de salud a fin de lograr las metas de eliminación propuestas para el 2030 (reduciendo las nuevas infecciones en un 90% y la mortalidad en un 65%).

Se conmemora en esta fecha en homenaje al natalicio del Dr. Baruch Samuel Blumberg, descubridor del virus de la hepatitis B.

Fuente: <http://www.cibic.com.ar/home/28-julio-dia-mundial-la-hepatitis/>

Cuidarse unos a otros

Personas con mayor riesgo de complicación ante COVID-19

#PersonasConMayorRiesgo COVID-19

PERSONAS CON MÁS RIESGO

- ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS
- PERSONAS QUE PADECEN:
 - DIABETES
 - PROBLEMAS DE CORAZÓN
 - HIPERTENSIÓN ARTERIAL
 - PROBLEMAS DE HÍGADO
 - PROBLEMA DE RIÑÓN
 - OBESIDAD
 - ASMA
 - CÁNCER
 - VIH-SIDA
- EMBARAZADAS
- INMUNOSUPRIMIDOS



#AislamientoSocial



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

Solidaridad y apoyo al paciente

Agradecimiento a los policías de la entrada del INCMNSZ

Familiar de paciente COVID-19

Queremos agradecer a los policías que están en la entrada de la puerta 1 de Urgencias, porque son muy amables y te dan razón de lo que debes hacer cuando llegas con un enfermo con Covid-19.

Mi hermano estuvo internado por varias semanas en este hospital y desde que llegamos encontramos tranquilidad. Nos dieron mucha confianza todos, desde lo polis que merecen todo nuestro reconocimiento, llegamos en la madrugada y a esa hora nos recibieron y atendieron muy bien.

Mi hermano ya esta en la casa con las indicaciones que nos dieron los doctores y que seguimos al pie de la letra. Gracias a todos.

León B. y familia



Policías de la entrada a Urgencias del INCMNSZ

Cada uno puso su grano de arena

La Pandemia de COVID-19, un reto para el personal del INCMNSZ

Lic. Carlos Osorio Pineda/Director de Administración



Lic. Carlos Osorio Pineda

Los médicos de esta institución, y muchos de los que trabajan aquí, vieron esto como un reto. Teníamos un objetivo y se analizaron todas las posibilidades para llegar a él; cada uno puso su grano de arena. Hubo, por supuesto, unos obstáculos más grandes que otros.

Algo que preocupaba mucho a los médicos eran nuestros pacientes habituales, a los que se les debía de dejar de dar una atención continua, permanente y de alta calidad. Había que buscarse una forma de seguirlos atendiendo y tener una comunicación con ellos. Había que ser muy cuidadosos en el seguimiento que les queríamos dar y muy cercanos para vigilar la evolución de sus diferentes patologías.

La Secretaría de Salud ha estado cerca, tanto en los cambios que estaba requiriendo la institución, como en la atención propia de los insumos que necesitamos. En algún momento se nos acercaron para pedir nuestro apoyo a fin de guardar algunos insumos para otras instituciones, debido a que no se contaba con la logística, ni las instalaciones, ni el personal, ni el equipamiento.

No todos los insumos son nuestros, pero tenemos que administrarlos, cuidarlos, custodiarlos, registrarlos y entregarlos en las mejores condiciones. Nuestra buena comunicación con la Secretaría ha permitido que esto no se convierta en un problema.

Fuente: <https://www.letraslibres.com/espana-mexico/revista/los-siete-pecados-capitales-del-periodismo>

Fe de erratas: Ofrecemos una disculpa, debido a un error que se sucedió en la impresión del artículo de "tu historia con el Instituto", que se publicó en La Camiseta del 31 de mayo del 2020, en donde sale la fotografía del C.P. Miguel Ángel Lima Alarcón, y en el pie de foto el nombre de la Mtra. Eunice Elizabeth Alfonso Baruch, siendo que debía salir la fotografía de la Mtra. Baruch.

Wonder

La lección de August

Raquel Jaramillo Palacio

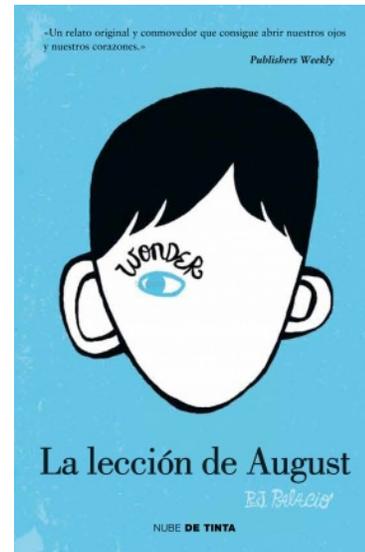
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Raquel J. Palacio (Nueva York, 1963), escritora estadounidense descendiente de colombianos. Autora de novelas juveniles, entre ellas *La lección de August* o *Wonder*, publicada en 2014, traducida a varios idiomas y en la cual se basa la película homónima que se estrenó en noviembre de 2017.

La lección de August, es un libro divertido, profundo, aleccionador, optimista y a veces cruel, como la vida misma. Es la historia de August Pullman es un niño de 10 años que nació con el Síndrome de Treacher Collins, un trastorno genético caracterizado por malformaciones craneofaciales que hace que, a pesar de que lo hayan operado ya 27 veces, su cara siga siendo deforme. Aunque August sale poco y permanece en casa en compañía de su familia, su perra y las increíbles historias de La guerra de las galaxias, por primera vez, este año irá a la escuela, donde aprenderá la lección más importante de su vida: crecer en la adversidad, aceptarse tal como es, sonreír a pesar de los días grises y saber que, al final, siempre encontrará una mano amiga.

El libro habla de superar prejuicios; de ver con el corazón y no con los ojos, como nos sugiere Anthony Exupery en *El Principito*. Es una novela llena de valores y muy recomendada por su mensaje anti bullying.

«*Todos deberíamos recibir una ovación al menos una vez en nuestra vida, porque todos vencemos al mundo.*» August



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. ¿Qué es la “nueva” normalidad?
2. ¿Qué determina la reapertura de éstas actividades?
3. ¿Qué es lo que podemos hacer?
4. ¿Cómo podemos contribuir?

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

1. Es una forma de llamar a la reactivación de las actividades económicas y sociales después que pasa el pico más alto de la Pandemia de coronavirus.
2. Se hace siguiendo un semáforo epidemiológico que indica el nivel de ocupación hospitalaria en cada zona o estado del país. Dependiendo del color es como se determina la actividad a reanudarse.
3. Durante esta nueva normalidad se deberá seguir con estas prácticas y convertirlas en comunes: Lavado de manos, estornudo de etiqueta, uso de cubrebocas y sana distancia.
4. Lo más importante y que no se debe olvidar, es que, si está en sus posibilidades, quédese en casa, y solo salga a actividades esenciales como el cuidado de la salud; esto ayudará a evitar que el número de contagios aumente de nuevo. ¡Juntos podemos combatir al COVID 19!

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 para el bien de todos

Todos nos cuidamos para no contraer COVID-19

hablemos de

Todos estornudamos
con la parte interna
del codo



NADIE [®] contamina



INCMNSZ

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



**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

Más allá del trabajo colaborativo

Lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Dos conceptos inherentes al ser humano, básicos en la interacción social, son el acompañerismo y la amistad. Ambos, permiten el alcance de objetivos institucionales a través de la convivencia y el trabajo colaborativo. Sin embargo, no siempre en las instituciones se encuentran ambos, pues únicamente en virtud de la pertenencia y compromiso institucional se pueden generar.

El INCMNSZ, es una de esas instituciones que pueden jactarse de tener a su interior personal colaborativo que además de trabajar en equipo forman lazos de amistad que les dan la posibilidad de realizar de mejor forma su quehacer institucional y alcanzar altos niveles de desempeño y eficiencia laboral.

Es así como, en la Mística Institucional, en su séptimo enunciado se expresa: Establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo. Pauta que por más de 70 años hemos implementado, siguiendo los ideales del Dr. Salvador Zubirán, nuestro fundador y creador de la Mística del INCMNSZ.

En esta Pandemia de COVID-19, la comunidad institucional ha podido reforzar esos lazos de amistad que nos unen como comunidad y ese compañerismo, siempre presente para apoyarse unos a otros en momentos de crisis. Haciéndose presente con mayor fuerza, la solidaridad como parte de nuestra esencia como entidad prestadora de atención médica de calidad con seguridad y humanismo.

Así, amistad y compañerismo, siempre están presentes en el Instituto no solamente durante contingencias, sino en todo momento, ya que es parte de la esencia de quienes formamos parte de la comunidad INCMNSZ.





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 Villola

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@incmnsz.mx

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