



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 16

31 de agosto 2020

Departamento de Ingeniería Biomédica en COVID-19

Programa Andador Informativo



Departamento de Ingeniería Biomédica 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. 638

31 agosto 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Home office en tiempos de COVID-19	
• Durante la contingencia, trabajamos con asesorías en línea		BIENESTAR	16
		• En tiempos de COVID-19	
PARA CONCERNOS	4	LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Ingeniería Biomédica del INCMNSZ en COVID-19		• Manzana	
		• Flan de manzana	
ENTÉRATE	6	SABÍAS QUE	18
• Retorno gradual, coordinado y escalonado al INCMNSZ		• Efemérides de la salud	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	TU SALUD	19
• Diagnóstico situacional en las unidades de atención médica		• La Dirección de nutrición recomienda estar en movimiento	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	ESPACIO DE LECTOR	20
• Las salidas de emergencia en tiempos del COVID-19		• Reconocimiento a Nutrición	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Mobiliario Urbano Para Información Programa Andador Informativo		• Despersonalización en la relación con el entorno del paciente	
VIDA INSTITUCIONAL	12	ESPACIO DE LECTURA	22
• Ing. Fanny Alvarado Chávez		• Noche sin fin Agatha Christie	
ARTE Y CULTURA	13	HABLEMOS DE	23
• 40 Aniversario del Departamento de Ingeniería Biomédica		• Cuidar los espacios para evitar contagiados	
VOLUNTARIADO	14	CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
• Un año difícil, pero con gran solidaridad		• Amable convivencia y respeto entre la comunidad institucional	

U

na de las áreas que ha tenido mayor actividad durante la Pandemia ha sido el **Departamento de Ingeniería Biomédica, a cargo de la Ing. Fanny Alvarado Chávez** quien con su equipo de trabajo y el apoyo de otras áreas e instancias **han desarrollado un ventilador mecánico**. En la sección *Para Conocernos*, se da cuenta de ello.

La prevención y la educación representan dos acciones cruciales para detener la Pandemia. El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, en el apartado *Entérate*, hace un llamado a la comunidad institucional para que en la Nueva Normalidad, ambas atribuciones, sean su marco de acción.

El C.P. Miguel Ángel Lima Alarcón, Jefe del Departamento de Organización y Modernización Administrativa, en la sección *Ser INCMNSZ*, comparte la **mecánica que han tenido que utilizar durante COVID-19 para continuar brindado servicio a diversas áreas del INCMNSZ**.

En el apartado *Voluntariado*, Violeta Arciniega Fuentes, reconoce que **la solidaridad ha estado presente en el mundo y en especial en el INCMNSZ durante la Pandemia de COVID-19**, en donde la comunidad ha continuado apoyando a los pacientes de escasos recursos aportando a la causa. Por su parte, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección *Arte y Cultura*, hace un **reconocimiento al Departamento de Biomédica, por su 40 aniversario** de fundado y destaca sus importantes contribuciones durante esta contingencia.

En la sección *Sabías que*, se hace alusión a algunas efemérides de la salud, celebradas durante la segunda quincena de agosto, tales como: 17 de agosto, **Día Internacional de la Enfermedad de Coats**; 17 de agosto, **Día Nacional de la Abejas**; 26 de agosto, **Día Internacional del Dengue** y 28 de agosto, **Día Mundial del Síndrome de Turner**.

En el contexto de las acciones que se implementan para prevenir COVID-19, en el apartado *Tu Salud* se expone información sobre **la importancia de realizar actividad física**. De igual forma, en la sección *Hablemos de*, **NADIE**, informa sobre **medidas de seguridad a seguir cuando es necesario salir de casa durante la Pandemia**.

En la sección *Campaña Institucional*, se hace alusión al octavo enunciado de la Mística Institucional: **contribuir intencionalmente a mantener el ambiente de amable convivencia y respeto entre los que en ella (INCMNSZ) laboran**.

Quien piensa en fracasar, ya fracasó antes de intentar;
quien piensa en ganar, ya dio un paso adelante.

Sigmund Freud

Departamento de Organización y Modernización Administrativa

Durante la contingencia, trabajamos con asesorías en línea

C.P. Miguel Ángel Lima Alarcón/ Jefe del Departamento de Organización y Modernización Administrativa



C.P. Miguel Ángel Lima Alarcón

La participación del Departamento durante la Pandemia de COVID-19 fue tomada en cuenta desde que se comenzaron a definir cuáles son los procesos sustantivos prioritarios del INCMNSZ que tenían que hacer frente a la emergencia epidemiológica, definiendo las áreas y las unidades para tal caso.

En ese contexto y ante la contingencia, se realizaron algunos cambios en la forma de desempeñar nuestro trabajo que se desarrolló, en mayor parte desde casa. Así como, hacer un rol de guardia. Esa, es la forma en la que el Departamento ha estado resolviendo todas las solicitudes de trabajo para atender diferentes recomendaciones u observaciones de auditorías, así como, el seguimiento de aquellos que ya se venían coordinando con diferentes unidades administrativas.

El Departamento otorga asesorías a distancia para la actualización de manuales de organización y procedimientos, así como, la atención a trámites que los Comités o Comisiones del Instituto tengan que atender de acuerdo a la normatividad y que den seguimiento a su funcionamiento. Por otro lado, el seguimiento de las acciones identificadas en el Programa de Trabajo de Administración de Riesgos Institucional y la revisión de normatividad para la atención de la nueva norma aplicable al Instituto en relación a los procesos sustantivos y adjetivos.

La importancia del Departamento no está en la atención de los pacientes con COVID-19, sino en la atención de las solicitudes que las propias unidades administrativas requieren para su funcionamiento organizacional y de procesos, así como, para la atención de los compromisos del Instituto ante otras dependencias fiscalizadoras.

El personal del Departamento, se ha puesto la camiseta, lo que ha permitido atender y dar seguimiento a todos los compromisos que originalmente se habían programado al inicio del año.

En lo personal, la Pandemia me ha permitido reflexionar en que entre la vida laboral y la personal debe existir un equilibrio y que debemos disfrutar ambas.

El COVID-19 ha venido a concentrar los esfuerzos de una gran institución para la atención de una emergencia sanitaria, por lo que si de hoy en adelante le ponemos el mismo empeño a cada uno de los objetivos estratégicos del Instituto, esté seguirá "Hacia la Excelencia" tal y como lo dice el lema institucional.

Finalmente, quisiera dar una gran felicitación y agradecimiento a todo el personal sanitario, técnico, de apoyo y administrativo que está laborando para la atención de los pacientes.



Departamento de Organización y Modernización Administrativa

Trabajando de manera conjunta

Ingeniería Biomédica del INCMNSZ en COVID-19

Ing. Fanny Alvarado Chávez/ Jefa del Departamento de Ingeniería Biomédica



Ing. Fanny Alvarado Chávez

Cuando surge el problema de COVID-19 en China y se fue extendiendo por varios países, comprendimos que la llegada de dicha enfermedad a México sería inminente. Debido a ello, comenzamos a analizar cuál sería el desempeño de Ingeniería Biomédica ante esta situación.

En cuanto el Director General informó que el Instituto sería Centro COVID, se inició la reconversión de las áreas asignadas a dicha labor. Entre las múltiples funciones del departamento, el Equipamiento Médico fue una tarea ardua, ya que se realizó la desinstalación y reinstalación de equipos a diferentes áreas.

Así mismo se realizó una revisión exhaustiva de cada uno de los equipos que serían ocupados ante esta Pandemia. Específicamente, en la revisión y reparación de ventiladores mecánicos y monitores de paciente.

El Departamento de Ingeniería Biomédica es un área certificada bajo la Norma ISO 9001, la cual está enfocada a la consecución de la calidad en una organización mediante la implementación de un Sistema de Gestión de la Calidad (SGC). Esta certificación fue obtenida desde 2005. El Departamento es considerado uno de los más grandes y antiguos a nivel nacional, ya que en este año, se cumplen 40 años de servicio ininterrumpidos.

Actualmente, el Departamento se encuentra integrado por 28 elementos, entre los que destacan ingenieros, técnicos y administrativos. Además de realizar servicios de mantenimiento en equipo médico y evaluar a nivel tecnológico la adquisición de los equipos, el Departamento ha trabajado de manera conjunta con la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) para realizar la evaluación de prototipos de ventiladores mecánicos ante la emergencia por la enfermedad COVID-19, por lo cual, el Instituto se convirtió a nivel Nacional en un evaluador de dichos dispositivos.

Esta mención fue obtenida gracias a que el INCMNSZ cuenta con el equipo idóneo para realizar las evaluaciones (Pulmón Artificial) pertinentes y con el personal capacitado (más de 20 años de experiencia) para realizar dichas evaluaciones. Hoy en día, han sido evaluados más de 25 prototipos a nivel nacional.

Asimismo, el Departamento se ha enfocado en desarrollar e innovar equipos médicos, contando actualmente con una serie de prototipos que han demostrado ser funcionales dentro del Instituto. Entre estos prototipos destacan:

- Ventilador mecánico VSZ-20 (en colaboración con el área médica del INCMNSZ)
- Máscara de buceo adaptada como equipo de protección personal
- Sistema de refrigeración para cadáveres
- Software para gestión y administración de cadáveres
- Casco cefálico adaptado para protección personal
- Robot enfermero
- Videolaringoscopios
- Sistema de desinfección por medio de luz UV-C

Estos dispositivos se han trabajado de manera conjunta con diferentes instituciones educativas, entre las que destacan: Instituto Tecnológico de Monterrey (ITESM), Campus Ciudad de México, Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional (CINVESTAV), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Estas colaboraciones han contado con el apoyo de la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México y la Fundación para la Salud y la Educación Dr. Salvador Zubirán, A.C. El desarrollo de estas actividades dentro del Departamento de Ingeniería Biomédica son realizadas bajo compromiso y entusiasmo por cada uno de los integrantes, cumpliendo con la misión y visión de acuerdo al Sistema de Gestión de Calidad (SGC).



Departamento de Ingeniería Biomédica

Quedarse en casa

La Pandemia en el INCMNSZ

Primera parte

Susana Chávez Morales/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad



Es 2019. Diciembre llegaba al Instituto y todo se llenaba de alegría, risas; buenos deseos entre amigos, compañeros, pacientes, médicos, personal, enfermeras. Por doquier se observaban abrazos, manos estrechándose, gestos que demostraban el afecto; nos convertíamos en una gran familia que disfrutaba de una época especial del año. Las áreas de atención médica, la vida misma de Nutrición, disminuían sus actividades y poco a poco, todos salíamos del hospital para pasar las fiestas en casa o en cualquier lugar al que probablemente por falta de tiempo, no había sido posible ir con anterioridad. Ahora todo esto es un recuerdo.

¿Qué fue de enero 2020? Mi mente no tiene recuerdos de aquellos días, todo en el mundo y en Nutrición era aparentemente normal. Sin embargo, de un momento a otro, las noticias se iban llenando de algo que era alarmante: en China la gente enfermaba, algunos estaban muriendo y nadie sabía exactamente por qué.

Y así, sin darme cuenta, en diferentes medios me encontraba con fotografías de personas de aquel país tiradas en las calles, cubiertas con plástico y otras cosas raras. Titulares en noticias que decían “Caen como moscas”; artículos que hablaban de una enfermedad altamente contagiosa y con gran incertidumbre mi mente se llenaba de preguntas como: ¿Será que esa enfermedad puede llegar hasta nosotros? ¿Qué pasaría si eso sucede? ¿Cómo podríamos actuar ante ello?

Los noticieros poco a poco hablaban sobre el tema. La alarma comenzaba, pero nadie se imaginaba que esa rara enfermedad, aún tan lejana, se convertiría en una amenaza latente. Nadie llegó a pensar que Nutrición sería un fuerte que combatiría ese mal y nosotros, los eslabones que haríamos que todo eso fuera posible.

Febrero llegaba y en el Instituto se nos invitaba a una plática acerca de esa enfermedad que ya se sabía era provocada por un extraño virus. Nos decían que era recomendable “guardar distancia con las demás personas”, una simple acción que nos daría más seguridad. Nutrición seguía igual.

Todo era un ir y venir de su gente, de los pacientes. Íbamos de un lado a otro absortos en nuestros pendientes, nuestras ideas; nos deteníamos a saludarnos, algunos nos dábamos abrazos, apretones de manos, compartíamos un espacio reducido olvidando aquella única recomendación. Nadie se imaginó que esos gestos de empatía, de cariño, serían los últimos por mucho tiempo. ¿Cuánto? Quién sabe.

Ya es marzo. En medio de una reunión recuerdo ver llegar a alguien con carteles en donde se hablaba de revisar si los pacientes tenían síntomas de enfermedad respiratoria. En aquellos días, ya sabíamos qué grupos eran los más vulnerables. Botellas de gel antibacterial comenzaron a aparecer en áreas estratégicas, las recomendaciones para protegernos aumentaban y con ellas, los rumores. Más y más miedo. Bastó un fin de semana para que Nutrición ya no programara consultas, para que perdiera esa vida llena de movimiento que lo caracteriza.

Un martes por la mañana, la Fase II nos sorprende. Ya es un hecho, Covid-19 está en México. Comenzaba una contingencia sanitaria y el INCMNSZ se divide en dos; el área de hospitalización ya está cercada y no podemos circular libremente por ciertas áreas porque el Instituto se convertirá en un Centro Covid-19.

Debemos recordar las medidas de higiene: ‘lávate las manos’, ‘no te toques la cara’, ‘no estornudes sin cubrirte’, ‘no saludes de mano, beso o abrazo’. Empezamos a sentirnos en medio de una cercanía lejana y una prisa lenta.



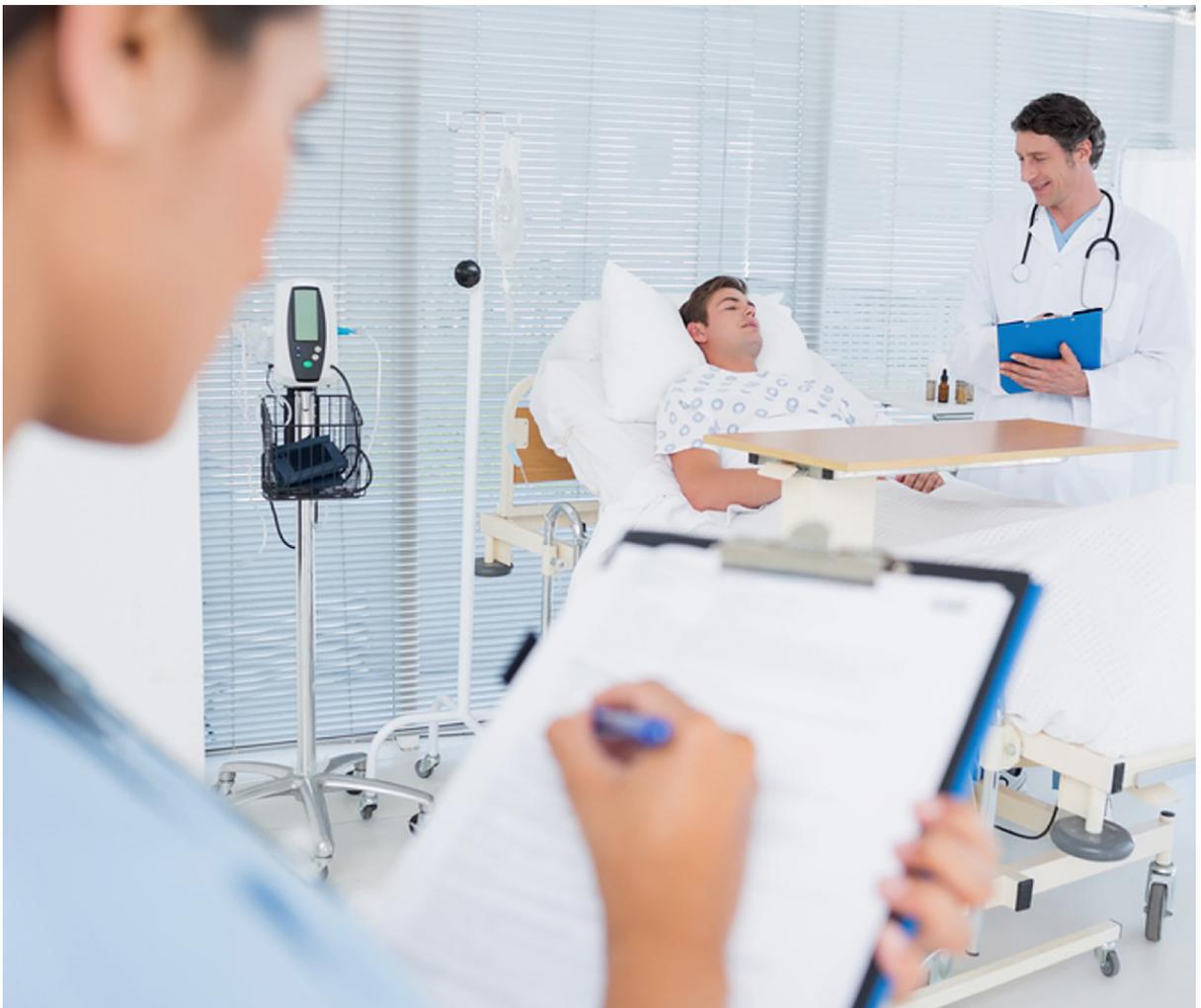
Seguridad del paciente

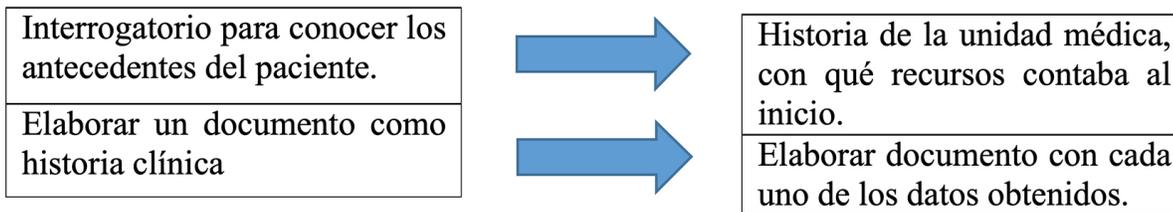
Diagnóstico situacional en las unidades de atención médica

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

La clínica propedéutica de la carrera de medicina, en donde se enseña un método para examinar al paciente, por el cual se obtiene toda la información requerida, subjetiva y objetivamente, para tener una idea concreta del daño que presenta el paciente, para posteriormente buscar distintas alternativas de soluciones, tiene una vinculación con lo que en administración se llama diagnóstico situacional y que sirve de base para ubicarse correctamente en la realidad de las organizaciones.

Hagamos una analogía de estos dos diagnósticos.





En estas dos columnas nos podemos dar cuenta como es muy similar hacer un diagnóstico del paciente y un diagnóstico situacional de las unidades médicas.

Es importante conocer con claridad dónde trabajamos; es decir, tener clara la dimensión de cada uno de los servicios o departamentos que hay por especialidad, determinar la capacidad de la unidad.

Por último es importante saber todo acerca del funcionamiento de la unidad. Para esto se debe investigar si se han establecido procedimientos en cada área, si ya existen es importante verificar que se estén haciendo de forma adecuada, y en función siempre de la atención del paciente.

Cualquier tipo de situación se resolverá favorablemente si se tiene en mente el objetivo más importante: el paciente; con esta idea incluso se torna más fácil la toma de decisiones.

Respecto a los procedimientos se debe saber con exactitud que se hace (actividad) y quien lo hace (responsable); sin olvidar que hasta este momento sólo se trata de recabar información.

De manera gráfica muestro a continuación los pasos para hacer un correcto diagnóstico situacional:

Esos son los pasos a seguir, sin lugar a dudas tiene mucho que ver con la forma en que nosotros como médicos hacemos el diagnóstico del paciente.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Rutas de evacuación siempre deben estar despejadas

Las salidas de emergencia en tiempos del COVID-19

Segunda y última parte

José Luis Cruztitla Carrilo/Unidad Interna de Protección Civil

Con la finalidad de evitar en lo posible, la obstrucción de las salidas de emergencia, ubicadas a un costado de las cocinetas, donde se prepara la alimentación de los pacientes, en el edificio de hospitalización, el Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria acordó horarios específicos para el traslado de alimentos para mantener el menor tiempo posible los carros en los que se trasladan.

Es inevitable el uso de camillas y carros para transporte de pacientes y mercancías, respectivamente, sin embargo, debemos tratar de evitar en lo posible aglomeraciones de estos equipos ya que son un obstáculo que dificulta el tránsito por estos pasillos en caso de emergencia.

Por lo anterior y con el ánimo de buscar la cooperación de todos, te hacemos una invitación para que si eres parte del personal que utiliza estos equipos, evites dejarlos en esos espacios.

El pasado 23 de junio tuvimos ya un alertamiento sísmico que afortunadamente, a pesar de que se trató de un sismo fuerte (7.5 grados Richter) no hubo afectaciones que obligaran a desalojar ninguno de los edificios. Es por ello que debemos garantizar que si se requiere, se pueda hacer uso de las rutas de evacuación y salidas de emergencia.

Hasta la vista y un abrazo a nuestros compañeros que se encuentran en la línea de fuego.



Carritos para transportar alimentos para pacientes hospitalizados, ubicados en cada piso de hospitalización

MUPI, un medio de información

Progama Andador Informativo

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

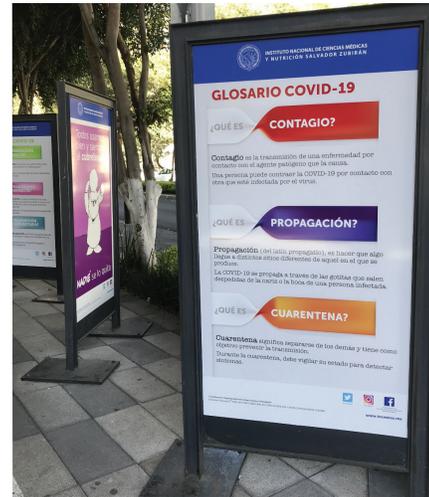
Luz María Aguilar Valenzuela

Un MUPI, acrónimo de **Mobiliario Urbano como Punto de Información**, es un tipo de cartel de gran tamaño con dos caras ubicado al aire libre, que suele encontrarse en la calle, normalmente al lado de una parada de camión, tendencia que ha ido cambiado a lugares concurridos: calle, camellones o banquetas.

El INCMNSZ, a través de la Dirección de Comunicación Institucional y Social y el Departamento de Comunicación y Vinculación decidió utilizar este medio, con la autorización de la Delegación de Tlalpan, en una sección de la banqueta de la entrada principal para llevar a cabo un Programa de Información a la comunidad (pacientes, familiares o visitantes), es decir, utilizar un canal masivo para la población peatonal o vehicular con el fin de proporcionar información confiable y permanente.

El Programa del Andador Informativo se inició en 2019 utilizando el espacio para orientación dedicada a la salud, prevención y estilo de vida saludable aunada a mensajes de Arte y Cultura, Historia Institucional y Bienestar.

A partir de la Pandemia por Covid-19 y la necesidad de información veraz, oportuna y confiable, se planeó una estrategia con la colaboración de la diseñadora Berenice Tassier de materiales con información básica y de fácil comprensión sobre el virus del SARS-CoV2 y la enfermedad de COVID-19, dividida en: Glosario (términos clave sobre la Pandemia), Mensajes Covid-19 (información importante en tiempos de COVID-19), el Virus SARS-Cov2 y sus implicaciones (recomendaciones), Nadie® (medidas preventivas) y promoción de las redes institucionales.



Mujeres en el INCMNSZ

Ing. Fanny Alvarado Chávez

Departamento de Ingeniería Biomédica

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1980 Nace en la Ciudad de México.
- 2002 Ingeniera Biomédica por el Instituto Politécnico Nacional, IPN.
- 2000-2002 Estancia profesional y Servicio Social en el Departamento de Ingeniería Biomédica del INCMNSZ.
- 2002-2004 Responsable de los equipos de áreas críticas en la sección de Ingeniería Clínica. Departamento de Ingeniería Biomédica.
- 2004-2014 Coordinadora del área de Servicio Técnico de laboratorios, Depto. de Ingeniería Biomédica.
- 2015 Responsable de la creación del Laboratorio de Calibración de Microvolumen, así como del área de Desarrollo e Innovación Tecnológica en Equipo Biomédico, ambos del Departamento de Ingeniería Biomédica.

Jefa del Departamento de Ingeniería Biomédica.
- 2020 Jefa del equipo del Departamento de Ingeniería Biomédica del INCMNSZ que diseña el primer ventilador mexicano, **VSZ-20**, para pacientes con necesidades de intubación por COVID-19.



Concierto en su honor

40 Aniversario del Departamento de Ingeniería Biomédica

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El pasado 27 de agosto del presente año, con un maravilloso concierto del joven y extraordinario pianista Sergio Vargas Escoruela, celebramos 40 años de la fundación del Departamento de Ingeniería Biomédica del Instituto; creado por iniciativa del Dr. Manuel Campuzano Fernández, durante su gestión como Director de la Institución.

Su labor es sustantiva, ellos son los profesionales responsables del mantenimiento predictivo, preventivo y correctivo de todos los equipos médicos, de laboratorios clínicos y de investigación.

Debido a la Pandemia de COVID-19 por la que estamos atravesando y, ante la urgencia de contar con más ventiladores, este talentoso equipo de ingenieros biomédicos diseñó un ventilador mecánico, al que llamaron VSZ 20, en memoria de nuestro fundador el Dr. Salvador Zubirán. Estamos muy orgullosos de este y de todos sus logros.

Debido a la Pandemia de COVID-19, haremos la retransmisión del concierto de junio de 2019 por medio de Facebook Live.

Sesión Cultural AGOSTO



40 años
Departamento
de Ingeniería
Biomédica

Jueves 27
agosto
2020
18:00 hrs.



Sergio
Vargas
piano



GOBIERNO DE MÉXICO **CULTURA** **MÚSICA Y ÓPERA** **INBAL** **INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN** **ARTE y CULTURA**

<http://www.innsz.mx/openscms/contenido/artecultura/> Derechos Reservados © 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

Apoyo y ayuda en el INCMNSZ

Un año difícil, pero con gran solidaridad

Violeta Arciniega Fuentes



La solidaridad siempre ha sido un accionar frecuente en la comunidad institucional. Durante este tiempo de la Pandemia por COVID-19, no ha sido la excepción esta manifestación de amor. Cientos de personas, en todo el mundo, se han solidarizado con quienes han tenido la desgracia de padecer esta enfermedad.

En el INCMNSZ, además de la solidaridad que siempre nos ha caracterizado; en estos momentos de crisis sanitaria mundial, se ha hecho presente con mayor fuerza y de diversas formas se ha manifestado. Sin embargo, la ayuda y el apoyo al Voluntariado ha seguido presente. Lo que nos ha permitido continuar apoyando a nuestros pacientes de escasos recursos económicos.

En esta misma intención, en esta ocasión, hacemos un llamado a la comunidad institucional para que continúe apoyando las acciones que implementa el Voluntariado de forma solidaria para que cada vez sean más los pacientes del INCMNSZ de escasos recursos los que se puedan apoyar. No olvidemos que la solidaridad, es un valor que podemos implementar durante todo el año y en todo momento, no solamente en situaciones de crisis; como lo ha manifestado el personal del Instituto y quienes participan apoyando la labor del Voluntariado, mediante la compra de nuestros productos y las donaciones que nos proporcionan.

Sus beneficios y perjuicios

Home Office en tiempos de COVID-19

Primera parte

Dirección de Administración



Siguiendo con la línea de los retos que ha traído consigo la Pandemia, los cuales no esperábamos y aún no estamos del todo acostumbrados, hay muchas cosas que han cambiado y seguirán cambiando, entre ellas el trabajo, es por eso que en esta ocasión nos gustaría hablar del teletrabajo o trabajo a distancia.

Al respecto, es importante decir que para quienes es posible esta modalidad de trabajo a distancia se ha implementado y dicha implementación ha tenido distintos elementos, sin embargo no nos enfocaremos en eso ahora, y dedicaremos este espacio a exponer en que consiste y si tiene beneficios o perjuicios.

Entonces, según la Real Academia Española (RAE), el teletrabajo significa trabajo que se realiza desde un lugar fuera de la empresa utilizando las redes de telecomunicación para cumplir con las cargas laborales asignadas¹. Esta es una modalidad que fue utilizada por primera vez en 1973 por un físico de la NASA, Jack Nilles y fue evolucionando², en 1990 las empresas empezaron a ver uno de los beneficios que tiene, siendo uno de los más destacados la reducción de gastos.

Vale decir que no todas las actividades o trabajos pueden empatar con esta modalidad como ya se indicó arriba, sin embargo no deja de ser una opción viable para muchos ámbitos su aplicación en el futuro inmediato y no solo una medida que permita afrontar la contingencia en la que nos encontramos.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales / Pas. de Lic. Yolanda Guadalupe Tabera Moreno

1. Recuperado de: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/6/2958/21.pdf>

Recuperado de: <http://www.unamglobal.unam.mx/?p=82874>

2. Recuperado de: <https://dle.rae.es/teletrabajo> Recuperado de: <http://www.unamglobal.unam.mx/?p=82874>

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.

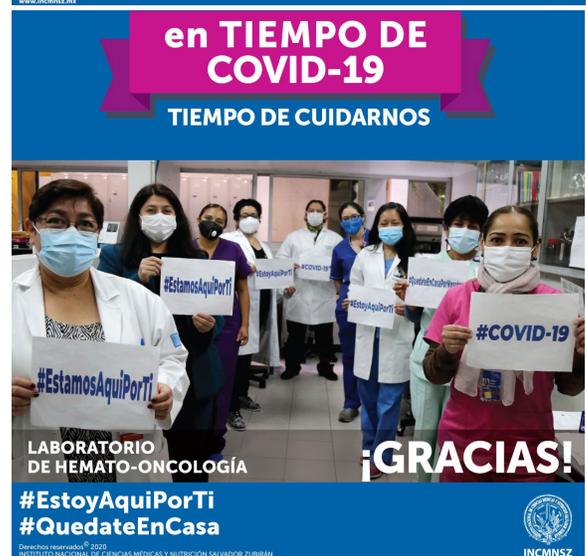
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

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

Página institucional: www.incmnsz.mx



Manzana

La manzana es de la familia de las Rosáceas, de las que hay cerca de 2,500 variedades conocidas y del género Malus. La mayor parte, casi un sesenta por ciento se consume en fresco. Algunas variedades pueden consumirse todo el año, otras desde abril hasta diciembre. Las más conocidas son: la "Golden Delicious", "Red Delicious", "Starking", "Richared", "Reineta Blanca del Canadá", "Verde doncella", "Galiaxis", "Gala", "Fuji", "Belleza de Roma", "Esperiega de Ademuz", "Granny Smith". Las más conocidas Golden & Red Delicious conservan su forma y rico sabor suave cuando están cocidas al horno o cocinadas. La piel es tan blanda y fina que puede comerse sin pelar (mejor las rojas para comer).

Consejos para su compra: Las mejores manzanas son las que están duras y no tienen partes blandas. Evite las que están descoloridas dentro de cada variedad.

Conservación: Manténgalas en bolsas de plástico en el refrigerador tras la compra para evitar que prosiga su maduración. Se pueden mantener así de una a seis semanas. Sin embargo, revíselas a menudo y retire cualquier manzana que empiece a descomponerse.



Cuadernos de

nutrición

Flan de Manzana



Ingredientes:

12 cucharaditas	de azúcar
6 piezas	de huevos
500 mililitros	de leche
1 pieza	de manzana gala
1 pieza	de limón (la ralladura)

Preparación:

Pelar, cortar una manzana y ponerla a cocer.

Batir los huevos con seis cucharadas de azúcar, la ralladura del limón, y por último, la leche.

Con la otra mitad del azúcar y agua hacer un caramelo en el molde para flan. Dejar enfriar, teniendo cuidado de que quede todo el molde bañado.

Decorar el fondo con la manzana. Vertir la mezcla en el molde y cerrarlo.

En una olla poner el molde a baño María. Dejar hervir a fuego medio por una hora y media, retirar cuando al introducir un palillo o la punta de un cuchillo, ésta salga limpia.

Sacar el molde de la olla y dejar enfriar antes de desmoldar.

17 de agosto, Día Internacional de la Enfermedad de Coats

Pérdida significativa de la visión

La enfermedad de Coats es un proceso crónico que causa un desarrollo anormal de los vasos sanguíneos de la retina y desarrolla una pérdida significativa de visión. Tiene este nombre porque se otorgó en memoria del oftalmólogo escocés George Coats (1876-1915) que la describió en el año 1908. Es una enfermedad poco frecuente que afecta más a los varones que a las mujeres.

Fuente: <https://okdiario.com/curiosidades/que-enfermedad-coats-4506309>

17 de agosto, Día Nacional de la Abejas

Importancia ambiental, social y económica

En 2017, la Cámara de Senadores de México, declaró el 17 de agosto como el "Día Nacional de las Abejas" por la importancia ambiental, social y económica que poseen. Las abejas desempeñan un papel fundamental en la producción sostenible de alimentos y la nutrición, un 84% de los cultivos para el consumo humano necesitan a los polinizadores para aumentar su rendimiento y calidad. A nivel mundial, el Día de las Abejas se conmemora el 20 de mayo.

Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/puebla/articulos/17-de-agosto-dia-nacional-de->

26 de agosto, Día Internacional del Dengue

Se transmite a través de mosquitos

El 26 de agosto se celebra en todo el mundo el Día Internacional contra el Dengue, una enfermedad que se transmite por la picadura de mosquitos infectados, y que no se transmite entre personas. Es una infección aguda causada por un virus.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-contra-dengue>

28 de agosto, Día Mundial del Síndrome de Turner

Enfermedad genética poco frecuente

Cada 28 de agosto se celebra el Día Mundial del Síndrome de Turner, una enfermedad genética que afecta solo a mujeres con una incidencia de una cada 2.500 niñas. El objetivo de este día es concienciar y sensibilizar a la población y fomentar la investigación.

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

MENSAJES COVID-19

Información Importante

tu salud

#QuédateEnCasa

Pero si tienes

- tos seca
- dificultad para respirar
- fiebre que no cede
- y malestar que progresa

**BUSCA ATENCIÓN MÉDICA
INMEDIATAMENTE**

**Y RECUERDA LAS MEDIDAS DE
HIGIENE PARA NO CONTAGIAR**



#CuidemonosTodos

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



INCMNSZ

Son unos ángeles

Reconocimiento al INCMNSZ

Honoría/ paciente COVID-19

Deseamos agradecer a Nutrición por haber recibido a mi cuñada, para que la atendieran por COVID-19; venimos de Xochimilco y no encontrábamos donde la recibieran y este hospital fue el único que la recibió y la atendió muy bien, ya está en la casa con sus hijos y mi hermano.

Son una familia muy humilde, ella trabaja aseando casas y mi hermano vende algunas cosas que puede. No teníamos dinero y aún así la atendieron.

Gracias a todos los doctores y enfermeras que la curaron. Mis sobrinos y yo estuvimos rezando y ahora le damos gracias a Dios y le pedimos para que cuide de todos ustedes que son unos ángeles.

Atentamente

Honoría



Cuidarnos en lo personal y en lo general

Alegría y satisfacción por ayudar a salvar vidas en la Pandemia

Ing. Fanny Alvarado Chávez/Jefa del Departamento de Ingeniería Biomédica

Soy egresada del Instituto Politécnico Nacional, por la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Biotecnología. Estando ahora, a cargo del Departamento de Ingeniería Biomédica del INCMNSZ y contando con un gran equipo de trabajo, hemos podido apoyar al INCMNSZ, a sus pacientes y a muchos mexicanos, a salir adelante ante la Pandemia.

Ha sido un orgullo, los logros que hemos alcanzado en el Departamento para ayudar a salvar muchas vidas mexicanas. Me da muchísima alegría y satisfacción como ingeniera y como persona al frente de este Departamento estar apoyando en la atención médica de pacientes COVID-19 para su restablecimiento.

Todos en el Departamento nos sentimos satisfechos y para mí en especial, es una gran alegría ser parte del mismo, en donde hay una unidad muy buena, grande y comprometida. Es una gran satisfacción.

En estos momentos, es muy importante que todos nos cuidemos en lo individual y en lo colectivo para evitar que se siga propagando el COVID-19 y reducir el riesgo de contagio. Hay que tomar las cosas en serio, los que se pueden resguardar en casa, háganlo. Desafortunadamente hay más pacientes y defunciones porque hay gente que sale, aún sin necesidad de hacerlo.



Ing. Fanny Alvarado Chávez

Hay que quedarse en casa. Aunque sé que hay momentos en los que no se puede, la economía a veces no nos da para quedarnos en casa, pero en la medida de lo posible, si hay que salir, tomar precauciones para cuidarnos, no sólo individualmente sino como nación.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto.
Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx

Escritora y dramaturga británica

Noche Sin Fin

Agatha Christie

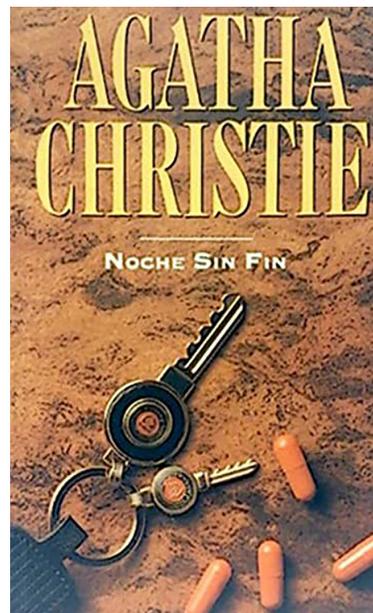
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Agatha Mary Clarissa Miller, mejor conocida por Agatha Christie, (15 de septiembre de 1890, Torquay, Reino Unido -12 de enero de 1976, Winterbrook, Reino Unido). Fue una escritora y dramaturga británica especializada en el género policial, por cuyo trabajo tuvo reconocimiento a nivel internacional.

Películas y programas de televisión: *Agatha Christie: Poirot*, entre sus obras: *La ratonera*, *Hacia cero*, *La telaraña*, *Veredicto*, algunos de sus cuentos: *The Witness for the Prosecution*, *Tres ratones ciegos*, *The Adventure of the Clapham Cook*, *The Last Séance*.

Noche Sin Fin. Atrapado por las deudas, los deseos de una vida mejor parecen irrealizables para Michael Rogers, sobre todo el poseer aquella magnífica propiedad en la localidad de Kingston Bishop, hasta que la suerte le lleva a conocer a una hermosa heredera, que hace posibles sus anhelos.

Lo primero es casarse con ella. Lo segundo, construir la casa perfecta. Desafortunadamente, Michael y su joven esposa deciden ignorar las advertencias acerca de una maldición gitana que pesa sobre la deseada propiedad, y vivir en el lugar de sus sueños puede costarles más de lo que jamás hubiesen imaginado.



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 Pandemia?
2. ¿Qué es síntoma?
3. ¿Qué es propagación?
4. ¿Cómo se propaga la COVID-19?

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

1. Se le llama Pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Es cuando surge un nuevo virus y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él.
2. Viene del latín *symptomata* (coincidencia, caer juntamente), es la alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza.
3. Del latín *propagatio* (hacer que algo llegue a distintos sitios, diferentes de aquel en el que se produce).
4. La COVID-19, se propaga a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada.

Respuestas:

Leer previene la pérdida de memoria, aprendes el uso y la escritura correcta de las palabras, aumenta el vocabulario, estimula la actividad cerebral. Si no te gusta leer es porque no has encontrado el libro exacto para ti, te recomiendo que leas temas que te gusten y te apasionen. ¡Haz que la lectura sea un *hobbie* en tu vida!

Refuerza la limpieza en casa

Cuidar los espacios para evitar contagiarnos

hablemos de



Todos limpiamos las superficies para no contagiarnos

NADIE es imprudente

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



INCMNSZ



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

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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

Mística Institucional

Amable convivencia y respeto entre la comunidad institucional

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



El octavo enunciado de la Mística Institucional señala que uno de los lineamientos éticos que debemos seguir los integrantes del INCMNSZ es: contribuir intencionalmente a mantener el ambiente de amable convivencia y respeto entre los que en ella (INCMNSZ) laboran.

La palabra ambiente es de origen latín ambiens que significa que rodea. Es decir, condiciones o circunstancias de un lugar. En este sentido, un ambiente puede ser positivo, negativo, agradable, saludable o tóxico. Todo dependerá de las personas y las condiciones del entorno en el que se encuentra el sujeto o las personas que conforman una entidad. Por más de 70 años, el INCMNSZ ha tratado de ser una institución en la que se privilegien condiciones positivas y agradables de sus integrantes y se genere, como consecuencia, una amable convivencia y respeto entre la comunidad institucional.

La amable convivencia es la cualidad que tienen las personas para poder relacionarse, interactuar y permanecer en un lugar y tiempo determinado, sin que se presenten conflictos o alteraciones en las relaciones humanas. Sino que por el contrario, el resultado de su interacción social se capitalice en enriquecimiento personal para todos los participantes en la relación social. Accionar que en el Instituto también se hace presente, al relacionarnos unos con otros no solo en un trabajo colaborativo y fructífero, desde el ámbito profesional, sino que desde la perspectiva personal, la interacción con los otros resulta ser una relación fraterna y respetuosa, dando paso al tercer eje del octavo enunciado de la mística institucional, en torno a la cual, se realiza la presente reflexión.

Así, en este contexto, el respeto es un valor que debe estar inmerso en la relación humana. Las interacciones sociales entre los integrantes del Instituto se llevan a cabo, siguiendo como pauta ese sentimiento positivo de aprecio y reconocimiento por una persona. La palabra respeto proviene del latín respectus, que traduce atención, consideración y es lo que en nuestras relaciones humanas imprimimos en el INCMNSZ, cerrando así el ciclo un ambiente agradable es aquel en el que hay convivencia y respeto, fundamentos del octavo enunciado de la mística institucional.



MÍSTICA
INCMNSZ

así somos

CONVIVENCIA AMABLE Y RESPECTUOSA

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

María del Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Edición Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx

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

www.incmsz.mx