



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 18

30 de septiembre 2020

Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en COVID-19

Experiencia de vacunación contra influenza 2020



Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad
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. 640

30 septiembre 2020

CONTENIDO

| | | | |
|--|----|---|----|
| EDITORIAL | 1 | VIDA LABORAL | 15 |
| SER INCMNSZ | 2 | <ul style="list-style-type: none">La perspectiva en tiempos de COVID-19 | |
| <ul style="list-style-type: none">La importancia de vacunarnos contra influenza | | BIENESTAR | 16 |
| <ul style="list-style-type: none">Entrevista a Enf. Martha Huertas Jiménez | 4 | <ul style="list-style-type: none">En tiempos de COVID-19 | |
| ENTÉRATE | 6 | LA CULTURA DEL BIEN COMER | 17 |
| <ul style="list-style-type: none">Equipo de Epidemiología Hospitalaria encargados de nuestra seguridad | | <ul style="list-style-type: none">MangoCeviche de Dorada con mango | |
| CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL | 8 | SABÍAS QUE | 18 |
| <ul style="list-style-type: none">Día Mundial de la Seguridad del Paciente | | <ul style="list-style-type: none">Efemérides de la salud | |
| NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL | 10 | TU SALUD | 19 |
| <ul style="list-style-type: none">El origen de la Pandemia de COVID-19 es la crisis ambiental | | <ul style="list-style-type: none">Mensajes COVID-19 información importante | |
| COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN | 11 | ESPACIO DE LECTOR | 20 |
| <ul style="list-style-type: none">Nadie, presente en el INCMNSZ | | <ul style="list-style-type: none">Coordinar la ayuda durante la Pandemia por COVID-19 | |
| VIDA INSTITUCIONAL | 12 | TU HISTORIA CON EL INSTITUTO | 21 |
| <ul style="list-style-type: none">Lic. Adriana Salgado Yépez | | <ul style="list-style-type: none">Me siento orgullosa de ser parte de esta gran Institución | |
| ARTE Y CULTURA | 13 | ESPACIO DE LECTURA | 22 |
| <ul style="list-style-type: none">Subdirección de Epidemiología hospitalaria | | <ul style="list-style-type: none">El arte de no amargarse la vida Rafael Santandreu | |
| VOLUNTARIADO | 14 | HABLEMOS DE | 23 |
| <ul style="list-style-type: none">Voluntariado solicita apoyo para aumentar ventas en carritos | | <ul style="list-style-type: none">Si tengo síntomas, soy honesto y lo digo | |
| | | CAMPAÑA INSTITUCIONAL | 24 |
| | | <ul style="list-style-type: none">Apego a los principios | |

En la convergencia de influenza y COVID-19 surge **la importancia de vacunarnos contra influenza**. En la sección **Ser INCMNSZ**, se habla al respecto.

En la sección **Para Conocernos** la Enfermera Martha Huertas Jiménez, quien es especialista en control y prevención de infecciones, nos habla acerca de la **Campaña de vacunación contra Influenza**.

En la sección **Entérate** la subdirección de Epidemiología Hospitalaria nos habla acerca de **Prevención y contención de infecciones, indispensable en el Instituto**.

En la sección **Bienestar**, se continúa dando a conocer a la comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19. En la sección **Tu Salud**, se publican los mensajes **COVID-19, con información importante**.

En la sección **Espacio del Lector**, se publica una carta en donde se **agradece a las personas que desde sus trincheras ayudan donando**. En la sección **tu historia con el Instituto**, la T.S. Claudia Márquez Enríquez, expresa que a través de 30 años en el INCMNSZ, se siente **orgullosa de pertenecer a esta Institución**.

La sección **Espacio de Lectura** nos invita a reflexionar en un título de gran interés **El arte de no amargarse la vida** del escritor Rafael Santandreu.

En la sección **Hablemos de** se da información respecto de **COVID-19**, con la intención de contribuir con las acciones de prevención y contención de esta Pandemia.

En la sección **Campaña Institucional** se hace mención acerca del décimo enunciado de la Mística Institucional que nos habla acerca del **apego a los principios enunciados**.

Convergencia de influenza y COVID-19

La importancia de vacunarnos contra influenza

Lic. Liliana Morán Rodríguez



La vacunación es parte fundamental de la medicina preventiva. Las vacunas han ayudado a aumentar la expectativa de vida y a disminuir el riesgo de pandemias. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que las vacunas salvan cada año a más de 3 millones de personas en el mundo.

El especialista en infectología Dr. Eric Ochoa Hein, adscrito a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, explica la importancia de vacunarse contra la influenza, en especial durante este 2020, debido a la Pandemia por la COVID-19, enfermedad con la que comparte muchos de los síntomas. Nos comenta que la influenza y la COVID-19 son enfermedades de vías respiratorias que podrían manifestarse como una gripe común, además comparten molestias sistémicas que se presentan en el resto del cuerpo como malestar general, dolor de músculos, dolor de articulaciones, postración, fiebre, dolor de cabeza, etcétera.

Los médicos pueden diferenciar clínicamente estas enfermedades, nos explica el Dr. Ochoa Hein: que la influenza suele aparecer de súbito y las molestias son más intensas los primeros días, conforme pasan los días esto va aminorando. En cambio, con COVID es diferente porque no tiene ese inicio súbito, sino que va empezando gradualmente con ciertas molestias como pérdida de olfato, pérdida del gusto -que ya están siendo reportadas por muchas personas- malestar general, ciertamente puede tener fiebre, pero poco a poco va escalando en intensidad de tal forma que al día 7-10 en promedio hay algunas personas que ya se complican con neumonía.

Ambas infecciones se diagnostican con pruebas diferentes, por ahora sólo se tiene tratamiento para tratar efectivamente a la Influenza y además tenemos la fortuna de contar con la forma más efectiva de prevenir la infección y la enfermedad de Influenza: la vacuna.

La vacunación brinda protección personal y para las personas que nos rodean; entre más personas se encuentren vacunadas más se disminuirá la propagación del virus, lo que evitará saturar los hospitales con pacientes y reducir la mortalidad de una enfermedad prevenible. La razón por la cual debemos aplicarnos la vacuna de influenza cada años es debido a que esta brinda una alta protección para evitar adquirir la enfermedad; aunque no es 100% efectiva, sí ayuda a que si se adquiere la enfermedad los síntomas sean mucho más leves.

En México, se ha detectado que el 97% de las personas que fallecen por influenza no estaban inmunizadas con la vacuna de la temporada en la que murieron.

La Influenza es un virus que tiene diferentes tipos que se identifican con letras: A, B, incluso C y D —que hasta ahora no afectan a humanos—. Los subtipos son las Cepas, que no son otra cosa más que variantes que se van presentando de este virus: En el tipo A encontramos a AH1N1 (causante de la Pandemia de 2009) y a AH3N2, en el tipo B tenemos al linaje Victoria y al linaje Yamagata.

El Dr. Ochoa Hein, encargado de la salud de los trabajadores, así como de la vigilancia y prevención de infecciones dentro del INCMNSZ, también explicó que desde hace 10 años, o sea de la última Pandemia de Influenza, se han mantenido al menos 3 cepas y son las que se han incluido en las vacunas. La trivalente protege contra dos cepas de influenza A y una de Influenza B y la tetravalente contra dos cepas de influenza A y las dos de linaje que pertenecen a Influenza B. Sin embargo, año con año se modifican para ajustarlas a las mutaciones que se van presentando.

Otro motivo por el que nos debemos vacunar cada año -explica- es porque la inmunidad o la protección que brinda la vacuna no es de por vida. Estudios han estimado que nos cubre entre 6 y 8 meses. Además, las personas desde los 40 años de edad van perdiendo la capacidad de que su cuerpo se defiende de agentes externos. La mejor forma de recordarle al sistema de que debe atacar es ayudándole a través de la vacunación para generar los anticuerpos otra vez.

El Dr. Ochoa Hein nos compartió la importancia de destacar que ninguna vacuna va a causar daño, es un mito que cause la enfermedad porque ninguna inyecta al virus, son virus inactivados imposibles de causar alguna infección. También es un mito que las personas vulnerables no deben vacunarse. Estas personas, de hecho, son las que más se benefician de la vacunación porque lo intención es ayudarles para que enfrenten al virus en caso de que tengan contacto con él.

Acerca de la mejor temporada para la aplicación de la vacuna dijo lo siguiente:

Lo ideal es estar protegidos antes de la temporada invernal porque este virus ataca más en ese periodo y por eso lo conocemos como influenza estacional. En México, lo correcto es que todos estuviéramos vacunados en octubre o en noviembre, a más tardar. Sin embargo, a pesar de que la infección ya este activa en la comunidad, las personas se pueden seguir vacunando, nunca es tarde para prevenir.

Este 2020 influenza y COVID-19 estarán presentes al mismo tiempo, la similitud en algunos síntomas podría poner en riesgo el diagnóstico correcto y el tratamiento oportuno. De ahí la importancia de unirse a la Campaña de Vacunación contra Influenza que arrancó en el INCMNSZ durante el mes de septiembre para la temporada 2020-2021.

Especialista en control y prevención de infecciones

Entrevista a Enf. Martha Huertas Jiménez

Lic. Liliana Morán Rodríguez



Enf. Martha Asunción Huertas Jiménez

Adscrita a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica, la enfermera y jefa del servicio Martha Huertas Jiménez coordina como cada año junto con el Equipo de Epidemiología la vacunación contra influenza.

A lo largo de estos 34 años de trabajo en el Instituto y 28 en la Subdirección a la que pertenece la enfermera Martha Huertas se ha especializado en control y prevención de infecciones asociadas a la atención de la salud. Así como a temas relacionados a la epidemiología hospitalaria, programas de prevención de efectos adversos infecciosos y no infecciosos para los pacientes y también para los trabajadores de la salud, sobre todo en la prevención de infecciones por riesgos ocupacionales en el personal de salud.

¿Cómo funciona normalmente la campaña de vacunación contra la influenza estacional aquí en el Instituto?

Normalmente siempre se solicitan a la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CINSHAE) a partir del cálculo de vacunas que vamos a requerir en el hospital. Tanto para los trabajadores de la salud, como para todos los que forman parte del Instituto. También estimamos las que potencialmente pudiéramos aplicar a pacientes, sus acompañantes y los familiares de los trabajadores. Una vez que solicitamos la vacuna nos dicen cuántas dosis están autorizadas y nos informan cuándo va a llegar. A partir de ahí comenzamos la planeación de insumos –desde jeringas, algodón, desinfectante–, de recursos humanos, del espacio dónde se llevará a cabo y de lo que vamos a necesitar de apoyo de otras áreas, etcétera.

¿Cuáles serán las diferencias en cuanto a la logística con la actual Pandemia?, ¿Alguna indicación para el personal?

Este año tenemos un pre-registro para los pacientes del hospital y para los trabajadores. Se registraron en línea para agilizar la vacunación y el horario es extendido desde las 8:00 hasta las 22:00 horas para lograr vacunar a la mayor cantidad de personas sin ponerlas en riesgo y conservando las medidas de contingencia sanitaria. Antes dábamos dulces y chocolates, pero ahora no será así para que no se quiten los cubrebocas.

¿Cuál es la temporada ideal de vacunación contra influenza?

Gracias al apoyo a nivel central y de todos los involucrados en este Instituto, logramos tener la vacuna para comenzar a vacunar oportunamente en septiembre, antes de que empiece el invierno y todos se encuentren protegidos a tiempo.

Este año de Pandemia ahora sí nos han preguntado mucho por la vacuna de influenza, aunque en otros años la rechazaban o no la creían necesaria, ahora sí la han pedido. Respondemos mucho por el miedo, pero esta ayuda a que aumente la aplicación.

¿Hay alguna contraindicación para aplicar esta vacuna?

No se recomienda a las personas que son alérgicas al huevo o alergia a la misma vacuna, es decir, si antes ya presentaron alguna alergia importante a esta vacuna.

Por alergia importante nos referimos a anafilaxias o brotes de salpullido en la piel difíciles de controlar, no a molestias en el brazo o fiebre.

¿La vacuna contra influenza genera reacciones secundarias?

A algunas personas les puede provocar dolor en la zona de aplicación, algún ligero dolor de cabeza, escurrimiento nasal ligero o fiebre.

De ninguna manera la vacuna puede provocar influenza porque no contiene el virus. Si a algunas personas les da el cuadro ligero de gripe es porque la vacuna se aplicó "tarde", es decir, ya tenía el virus en su sistema y más bien ahora la vacuna la está atacando.

Es importante aclarar este mito porque la vacuna no causa gripe y mucho menos la influenza.

¿Las personas que reciben la vacuna de la influenza reciben información adicional sobre lo que se les aplica?

Sí, estamos pendientes de sus dudas en el momento y las resolvemos, también pueden enviar dudas a la Subdirección Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica. A los trabajadores del Instituto les damos un gafete que trae un código QR que los lleva al sitio donde pueden encontrar mucha información sobre Influenza y de la vacuna. También hay un link donde el trabajador puede reportar los efectos que sienten de la vacunación y así mantenerlos monitoreados.

¿Algún mensaje que quiera compartir con los compañeros del INCMNSZ?

Que respondan a la altura de lo que nos da este Instituto, hay mucho esfuerzo detrás de todas las áreas que trabajan en conjunto para lograr que la vacunación se lleve a cabo. Tenemos un compromiso como trabajadores de la salud y debemos responder positivamente, ser responsables y acudir a la vacuna para protegernos y proteger a los demás.



Vacunación de Influenza en trabajadores del INCMNSZ

Prevención y contención de infecciones, indispensable en el Instituto **Equipo de Epidemiología Hospitalaria encargados de nuestra seguridad**

Departamento de Comunicación y Vinculación



Personal del INCMNSZ en Campaña de Vacunación contra Influenza 2020

Establecer los procesos de prevención de infecciones asociadas al cuidado de la salud, la promoción y actualización de las buenas prácticas, así como el control de brotes infecciosos, son parte de las muchas funciones que la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ realizan en todo momento desde 1999.

En entrevista, el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector del Área destacó la actividad que ejecutan todos sus integrantes para el bienestar y la seguridad de los pacientes y el personal del Instituto: desde la vigilancia epidemiológica; el seguimiento para mejorar los procesos y protocolos; el control y mantenimiento de insumos; las sugerencias para adecuaciones estructurales, hasta las medidas de prevención que son más notorias como las campañas de vacunación y las entregas de equipos de protección personal.

Recuerda muy bien el 24 de enero del 2020 como la fecha en la que se tuvo la primera reunión con la Secretaría de Salud para comenzar a establecer protocolos de cuidado, búsqueda y distribución de insumos para la Pandemia que estaba por llegar a nuestro país. "Desde ese día, para nosotros en él área, ya era una realidad de que el virus llegaría y de ahí hasta ahora no hemos parado".

Explicó que la actual Pandemia ha demostrado cómo el establecimiento y el apego a los protocolos de prevención de infecciones no sólo impactan en este virus en particular, también en muchos otros agentes infecciosos que se han controlado: el cambio en varias de las actividades como se venían desarrollando puede ser favorable y puede ser algo que deberíamos mantener a futuro.

La enfermera Martha Huertas, Jefa de Servicio de Enfermería, y su compañera la enfermera Alma Rosa Chávez solicitan a todo el personal del INCMNSZ comprensión y confianza: "El trabajo que ha hecho la Subdirección de Epidemiología no es de ahora, de estos momentos de Pandemia, son muchos años de experiencia y aprendizaje". En cuanto a las campañas de vacunación, explican que están dando su mejor esfuerzo; piden el apoyo para seguir las medidas que se establezcan y así preservar la seguridad de todos.



Equipo de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria al pendiente de la Campaña de Vacunación

entérate

Acción Mundial de gran importancia
Día Mundial de la
Seguridad del Paciente

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD DEL PACIENTE
17 DE SEPTIEMBRE 2020



El 17 de septiembre se conmemora el Día Internacional de la Seguridad del Paciente, éste se estableció en la 72.^a Asamblea Mundial de la Salud, en mayo de 2019, con la adopción de la resolución WHA72.6, titulada «Acción mundial en pro de la seguridad del paciente», en virtud de la cual se acordó que se celebraría anualmente este día.

Los objetivos generales de esta jornada son fomentar la comprensión mundial en torno a la seguridad del paciente, aumentar la participación pública en la seguridad de la atención de la salud y promover acciones mundiales para mejorar la seguridad y evitar daños a los pacientes.

La Pandemia de COVID-19 constituye, hoy por hoy, una de las mayores dificultades y amenazas a las que se enfrenta el mundo y la humanidad.

La Pandemia ha ejercido una presión sin precedentes en los sistemas de salud de todo el mundo. Estos no pueden funcionar sin trabajadores sanitarios, y un personal de la salud bien informado, capacitado y motivado es fundamental para prestar una atención segura a los pacientes.

Este año los objetivos del 17 de septiembre fueron enfocados en la pandemia de la COVID-19, específicamente en los trabajadores de la salud; y son los siguientes:

- Concientizar a la opinión pública mundial sobre la importancia de la seguridad de los trabajadores de la salud y su interrelación con la seguridad de los pacientes.
- Involucrar a múltiples partes interesadas y adoptar estrategias multimodales para mejorar la seguridad de los trabajadores de la salud y de los pacientes.
- Aplicar medidas urgentes y sostenibles por parte de todos los interesados, en las que se reconozca e invierta en la seguridad de los trabajadores de la salud, como prioridad para la seguridad de los pacientes.
- Extender el debido reconocimiento a la dedicación y el arduo trabajo del personal sanitario, especialmente en el marco de la actual lucha contra la COVID-19.

La OMS diseñó una combinación de actividades virtuales. La marca distintiva de la campaña mundial fue iluminar los monumentos icónicos, los lugares de interés y los espacios públicos en color naranja, en colaboración con las autoridades locales. Lo que representó también un gesto de respeto y gratitud a todos los trabajadores de la salud.

Este año se hizo un homenaje a los trabajadores de la salud que estuvieron de forma activa frente a la pandemia de la COVID-19, pero de la misma manera se exhortó a la población y sobre todo a los que conducen los sistemas de salud a nivel mundial, a detectar las fallas pero sobre todo las mejoras que se pueden realizar relacionadas con el personal de atención pro de la seguridad del paciente.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA)

El origen de la Pandemia de COVID-19 es la crisis ambiental

T.S. Claudia Patricia Márquez Enríquez

En una entrevista con el Centro de Información de las Naciones Unidas en México, Dolores Barrientos, Representante en México del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) explicó que en la actualidad existen más de 8 millones de especies de las cuales, 1 millón está en camino de la extinción en los próximos 10 o 20 años. Esta situación, señala, tendría un impacto terrible en la naturaleza y en la vida de los seres humanos.

“Tenemos que parar y hacer un reconocimiento de que la vida silvestre tiene derecho, que no tiene que ser tocada, que tenemos que respetar todos los ecosistemas” explica la maestra Barrientos.

La representante del Programa para el Medio Ambiente enfatiza que debemos repensar de manera urgente nuestra relación con la naturaleza si queremos sobrevivir como especie. “Repensar patrones de producción y consumo que afectan, que hacen que la biodiversidad sea altamente degradada, repensar los patrones de nuestra alimentación. Tenemos que repensar si estamos consumiendo bien, suficiente o si estamos desperdiciando alimentos”.

El origen de la pandemia COVID-19 es la crisis ambiental

Al preguntarle sobre la relación que existe con la actual pandemia que ha azotado al mundo entero de COVID-19 y su relación con el medio ambiente, Dolores Barrientos señala enfática: “el origen de la crisis de COVID-19 es la crisis ambiental”.

Muy poca gente relaciona esta crisis con el medio ambiente, explica. “Pero podemos ver que el origen de esta crisis y de las más recientes pandemias es la zoonosis, es decir la transmisión de patógenos de una especie animal al ser humano”.

Esta crisis lo que nos dice, señala, es que estamos expuestos y nos llama a pensar si queremos seguir haciendo lo mismo. “Tenemos que cambiar nuestra relación con la naturaleza si queremos seguir como especie. Si no cuidamos la naturaleza, la economía, salud y bienestar estarán en riesgo. Por eso este año, el llamado es elevar la atención sobre importancia de la biodiversidad y la naturaleza en nuestras vidas diarias”.

Sobre el regreso a la “nueva normalidad” Dolores Barrientos nos invita a pensar: ¿Queremos seguir haciendo las cosas como antes? ¿Emitiendo gases efecto, consumiendo en estas cantidades? ¿Qué cosas no necesitamos? ¿Cómo serán nuestros patrones de transporte en la parte corporativa y personal? “Debemos repensar la relación que tenemos con la naturaleza a nivel gobierno, a nivel política pública y en nuestra vida diaria, debemos pensar cómo ser más sostenibles.

Hoy estamos afectados por la crisis derivada de la COVID-19, pero, “tenemos una crisis mayor que en términos de impacto es mil veces mayor, que es la crisis climática. Hemos visto como estos meses de distanciamiento donde la gente no sale, hay fábricas cerradas, le hemos dado un respiro al planeta”.

Fuente: <https://coronavirus.onu.org.mx/el-origen-de-la-pandemia-de-covid-19-es-la-crisis-ambiental>

Seguridad en todo

NADIE®, presente en el INCMNSZ

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela

El personaje de **NADIE®**, creado por el diseñador gráfico Gonzalo Tassier, llegó al INCMNSZ en 2018 con el fin de difundir aspectos sobre seguridad en todo. Ha estado presente durante la Pandemia de COVID-19 y con esta campaña se resaltan las medidas de higiene, seguridad y prevención al igual que la importancia de cuidarse.



Mujeres en el INCMNSZ

Lic. Adriana Salgado Yépez

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1996 Licenciada en Economía por la Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco
- 1996-1999 Coordinadora de Compras Directas en el Departamento de Adquisiciones.
- 1999-2003 Coordinadora de Licitaciones Públicas en el Departamento de Adquisiciones.
- 2003-2015 Jefe del Departamento de Adquisiciones.

Diversos cursos de entrenamiento en materia de Contrataciones Gubernamentales
- 2005 Diplomado en Administración de Instituciones de Salud, por el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey TEC, Campus Ciudad de México.
- 2015 Jefe del Departamento de Servicios Generales.
- 2016 Cursos en materia de Protección Civil.



Concierto en su honor

Subdirección de Epidemiología hospitalaria

Lic. Palmira de la Garza y Arce

La Sesión Cultural del mes de septiembre estuvo dedicada a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Calidad de la Atención Médica.

Con este magnífico concierto la Institución reconoció y agradeció su trabajo, sus logros y especialmente su esfuerzo adicional durante la pandemia de Covid 19 por la que estamos atravesando, al atender a nuestros pacientes con el profesionalismo, compromiso y calidad que siempre ha caracterizado a nuestra Institución.

En esta ocasión el concierto fue interpretado por los maestros Manuel Hernández en el clarinete y Gerardo Ledezma en el fagot. Ambos pertenecen a Concertistas de Bellas Artes.

Instrumentos de aliento fue interpretado por los Maestros Manuel Hernández en el clarinete y Gerardo Ledezma en el fagot. Ambos pertenecen a la Coordinación Nacional de Música y Opera del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.

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

Sesión Cultural SEPTIEMBRE



Dedicada a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad

Jueves 24 septiembre 2020 18:00 hrs.



Gerardo Ledezma
fagot



Manuel Hernández
clarinete



Los pacientes nos necesitan

Voluntariado solicita apoyo para aumentar ventas en carritos

Departamento de Comunicación y Vinculación

Nelly González es parte del Voluntariado del INCMNSZ y se encarga de atender la venta de uno de los carritos de bebidas, botanas y golosinas que podemos encontrar circulando por el INCMNSZ. En entrevista, nos contó que la Pandemia ha afectado mucho su labor, pues no puede estar en las áreas de Hospitalización o Urgencias, donde se vendía muy bien.

Nelly nos cuenta que llegó al programa hace 17 años con la finalidad de trabajar y darle una mejor vida a sus hijas, pero poco a poco se dio cuenta que su labor era importante: "yo no sabía lo que representaba, luego entendí que mi función sirve para apoyar a la gente enferma de escasos recursos; así que siempre trato de vender más para que puedan verse beneficiados. A muchos pacientes los reconozco porque vienen seguido a sus consultas, pasan y me saludan. Ese tipo de relación es muy bonita".

Desde 1993 que se consolidó la Asociación Civil del Voluntariado del INCMNSZ, se implementó la idea de incorporar los carritos de venta de refrigerios por los pasillos del Instituto, con la finalidad de que la venta de los productos apoye a pacientes de escasos recursos, de nivel 1 y 2, que requieren comprar medicamentos.

Actualmente los carritos se encuentran a la entrada de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA), y en la entrada del Área de Hospitalización.



Nelly González

circunstancias inesperadas

La perspectiva en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

Como en la mayoría de las entregas que se han exhibido en este medio se ha tratado el tema de la COVID-19 como elemento central, lo cual resulta natural, sin que sea bueno pues durante los últimos diez meses nuestra vida ha girado en torno a la Pandemia, es decir, lo bueno y lo malo que nos ha ocurrido en lo general tiene un origen remoto o inmediato en la Pandemia.

Considerando lo anterior y con la finalidad de retomar o robustecer algunos de los elementos planteados en otros textos similares, en esta ocasión hablaremos de la perspectiva. Aunque parezca que este concepto no tiene una relación directa con un evento que ha repercutido a nivel mundial casi en las misma medida, el análisis individual es el que generará la diferencia y el contraste entre lo que uno y otro individuo percibe o ha percibido de una realidad que debería de ser la misma para todos.

Entonces y con la finalidad de ampliar el panorama, comenté que la perspectiva requiere en un primer momento de la interpretación y por interpretación podemos entender que es la forma de percibir la realidad de manera personal. Ahora bien para completar la idea es importante decir que el segundo momento es la materialización de dicha percepción. La perspectiva es la forma de hacer evidente o patente hacia el exterior dicha interpretación.

Para demostrar el planteamiento exhibido arriba y simplificar el análisis expondré un ejemplo: (A) Es un Médico Urgenciólogo en un centro COVID-19, (B) es un empleado de la asamblea legislativa.

(A) desde que inicio la pandemia ha trabajado sin descansar día y noche, (B) dejo de trabajar desde que inicio la Pandemia y dice estar harto del encierro en su casa y de la inactividad y (A) añora estar en casa y descansar.

En el ejemplo de arriba se puede notar la disparidad en la perspectiva de la realidad que ambos individuos tienen y esto no quiere decir que sea incorrecta alguna, sólo demuestra que el mismo hecho se recibe de forma especial y única por cada individuo y que en virtud de tal se obtienen consecuencias, sean buenas o malas, para ellos mismos y para los que los rodean.

Entonces considerando este antecedente es importante centrar nuestra atención en que somos seres individuales con perspectivas distintas pero que necesitamos convivir en un mismo ambiente y sociedad. En ese orden, lo importante sería reflexionar previo a la materialización de una acción o la emisión de un juicio, pues si eso no se logra y se actúa o juzga sin esa reflexión previa, se pudiera dañar sin querer a otro ser humano. Todo lo que hacemos y dejamos de hacer repercute de forma directa o indirecta en nuestra vida o en la de alguien más, entonces te invito a reflexionar antes de hacer o no hacer algo.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autor: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

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.

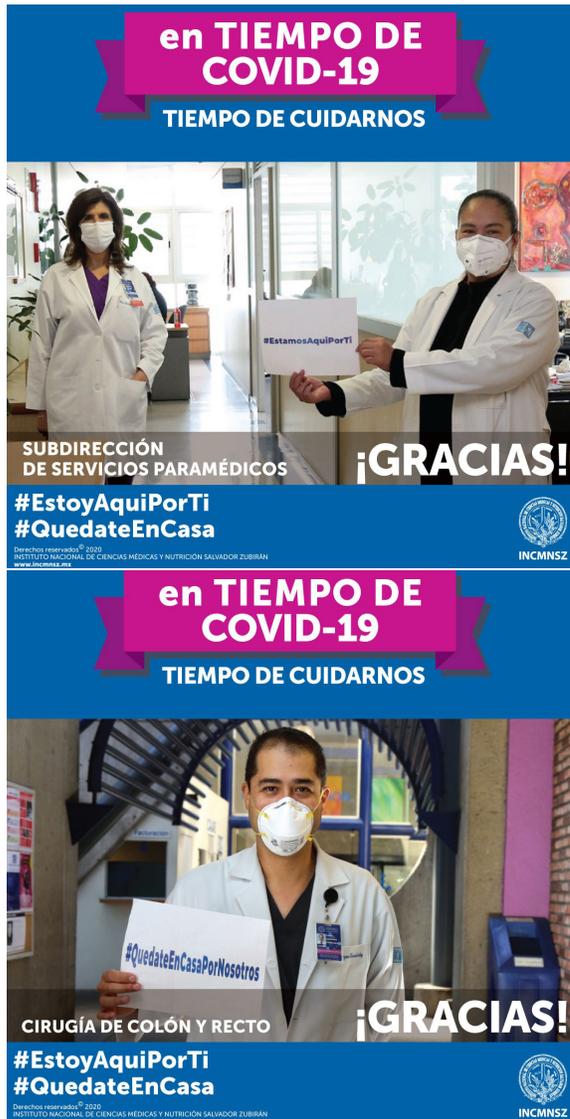
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

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

Página institucional: www.incmnsz.mx



Mango

Es originario de la región a los pies de los Himalayas, en el noroeste de la India, aunque encontró tierra fértil en todo el sudeste asiático, donde se cultiva desde hace más de 4.000 años.

Es rico en Vitaminas C y A. Una sola pieza de 200 gramos aporta la cantidad diaria recomendada de vitamina C (unos 60 mg) y el 60% de la vitamina A, en forma de betacaroteno. El mango es una de las fuentes más importantes de este nutriente.

Son ricos en Vitamina E, que es uno de los antioxidantes y protectores cardiacos más eficaces.

Aporta Magnesio y Potasio, proporciona el 10% de las necesidades diarias. Contiene Ácidos depurativos, además de nutrientes, el mango aporta otras sustancias con efectos beneficiosos sobre la salud. Los ácidos tartárico y málico ayudan a contrarrestar el efecto de los residuos metabólicos de naturaleza ácida.



Ceviche de Dorada con mango



| Información Nutricional | |
|-------------------------|--------|
| 1 porción | |
| Calorías totales | 187 |
| Carbohidratos | 5 g |
| Grasas | 9 g |
| Proteína | 21.5 g |
| Fibra | 1.1 g |

Ingredientes:

| | |
|--------------|---------------------------|
| 2 piezas | de filetes de dorada |
| 12-15 piezas | de camarones pequeños |
| 2 piezas | de jitomates |
| 1/2 pieza | de mango |
| 1 pieza | de pimiento verde pequeño |
| 1/2 pieza | de pepino |
| 1 pieza | de cebolla pequeña |
| 2 piezas | de limas |
| 1 pieza | de limón |
| Al gusto | cilantro o perejil fresco |
| | sal y pimienta negra |

Modo de Preparación:

Con ayuda de un cuchillo afilado, quitar la piel a los filetes de dorada. Extraer las espaldas que pueda tener y cortar en piezas de un bocado. Pelar los camarones y mezclar con el pescado en un recipiente. Lavar y trocear los tomates en cubos, desechando las semillas. Trocear el pepino y el pimiento verde, eliminando las semillas y los filamentos. Cortar el mango en cubos, y la cebolla en rodajas. Incorporar todo al pescado. Exprimir el jugo de las limas y el limón y repartir sobre la mezcla de ingredientes. Añadir cilantro o perejil fresco picado y mezclar bien. Cubrir con papel film y dejar reposar en refrigeración como mínimo 30 minutos.

16 septiembre, Día Mundial del Linfoma

Grave impacto en la vida del paciente

Un linfoma es un tipo de cáncer de la sangre que se desarrolla en el sistema linfático y afecta fundamentalmente a los linfocitos, que son un tipo de glóbulo blanco. Los linfomas se clasifican en 2 grandes tipos: Linfoma de Hodgkin y Linfoma No Hodgkiniano, de modo que la Organización Mundial de la Salud agrupa entre los linfomas diversas enfermedades como la leucemia, el mieloma múltiple, el VIH/SIDA, y las enfermedades inmuno-proliferativas.

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-del-lynfoma>

17 septiembre, Día Mundial de la Seguridad del Paciente

Prioridad en la salud mundial: OMS

Reconociendo que la seguridad de los pacientes era una prioridad de salud mundial, en mayo de 2019 los 194 Estados Miembros de la OMS reunidos en la 72.ª Asamblea Mundial de la Salud respaldaron el establecimiento del Día Mundial de la Seguridad del Paciente. Los objetivos del Día Mundial de la Seguridad del Paciente son despertar una mayor concienciación y participación de la sociedad, ampliar los conocimientos en todo el mundo y fomentar la solidaridad y la adopción de medidas para promover la seguridad del paciente a nivel mundial.

<https://www.who.int/es/campaigns/world-patient-safety-day/2020>

21 septiembre, Día Mundial del Alzheimer

Luchando contra los estigmas

En 1906 Alois Alzheimer describió por primera vez la enfermedad que más tarde llevaría su nombre. Más de cien años después todavía se está luchando contra el estigma asociado a la demencia y se siguen organizando campañas para conseguir mejores servicios y tratamientos para las personas con la enfermedad de Alzheimer así como para sus cuidadores. El Día Mundial del Alzheimer, 21 de septiembre cada año, es el día en el que las Asociaciones de Alzheimer concentran sus esfuerzos en concienciar a la sociedad sobre esta enfermedad. Se estima que hay 24 millones de personas en todo el mundo que actualmente padecen demencia.

https://www.pfizer.es/salud/dias_salud/21_septiembre_dia_mundial_alzheimer.html#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Mundial%20del%20Alzheimer,mundo%20que%20actualmente%20padecen%20demencia.

28 septiembre, Día Internacional del Síndrome de Arnold Chiari

Una enfermedad poco frecuente

El Síndrome de Arnold Chiari es una malformación rara, congénita (que está presente desde el nacimiento) del sistema nervioso central. La malformación, a menudo, se asocia a la hidrocefalia y la forma más extensa consiste en la herniación. El Síndrome es progresivo e invalidante y produce, entre otras cosas, un intenso dolor neuropático (aquel que surge por un mal funcionamiento del sistema nervioso), pérdida de sensibilidad, desequilibrio, ataxia (trastornos del movimiento) y paraplejía.

<https://www.tododisca.com/dia-internacional-del-sindrome-de-arnold-chiari/>

MENSAJES COVID-19

Información Importante

USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS

- Lávate las manos antes de ponértelo y quitártelo siempre
- Debe cubrir nariz, boca y mentón en todo momento
- Al quitártelo NO toques ojos, nariz ni boca
- NO uses el tapabocas de nadie
NO prestes el tuyo
- El tapabocas es de uso personal
- Si es de tela, lávalo todos los días
- NO lo uses si está humedo o mojado

**EL USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS EVITA
QUE CONTAGIES Y QUE TE CONTAGIEN**



#CuidemonosTodos

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



INCMNSZ

Muchas personas con ánimo de ayudar

Coordinar la ayuda durante la Pandemia por COVID-19

Mireille Asúnsolo Barroso

Ciudad de México, 21 de septiembre del 2020

INCMNSZ

PRESENTE

Solo puedo empezar con mi profundo agradecimiento por la oportunidad y el privilegio de poder coordinar los esfuerzos de mucha gente ávida por ayudar.

Coordinar la ayuda durante la Pandemia, donde la Sociedad quería aportar, cada quien desde su trinchera y con sus propios recursos, ha sido muy enriquecedor. Hubo quienes mandaban a los médicos residentes un apapacho para el alma, hasta las grandes empresas que aportaban en especie o con donativos económicos importantes, todos queriendo participar para agradecer al INSTITUTO y a su personal de salud que se juega la vida en esta lucha contra la COVID-19.

Muchas, muchas gracias a cada uno de ustedes, personal del INSTITUTO, que con su ejemplo, entrega y conocimientos hacen del INCMNSZ un referente de excelencia médica en el mundo.

Gracias siempre

M. Asúnsolo
Mireille Asúnsolo



De izquierda a derecha. Mtra. Eunice Alfonso Baruch y Lic. Mireille Asúnsolo Barroso

La mejor llamada de mi vida laboral

Me siento orgullosa de ser parte de esta gran Institución

T.S. Claudia Patricia Márquez Enríquez

En el año de 1987 llegué al Instituto para realizar mi Servicio Social en el Departamento de Hematología, en la Sección de Banco de Sangre, estuve un año. Cuando terminé mi servicio me dio tristeza pues deseaba quedarme, porque desde entonces amé pertenecer a esta Institución.

Pasaron sólo unas semanas, cuando recibí una llamada, hoy estoy segura, la mejor llamada de mi vida profesional: ¡Había una vacante! en un Departamento que recién se estaba formando EDUCACIÓN PARA LA SALUD: a cargo del Dr. Mariano García Viveros. En la entrada de la División de Nutrición choque con el Dr. Viveros, lo golpeé con la puerta y él muy amable me dijo: "vaya que llevas prisa". Unos minutos después supe que él sería mi primer jefe y fue un jefe excepcional.

Duré 3 años trabajando por proyecto, en 1990 obtuve mi base y pertenecí al Departamento de Educación para la Salud por 25 años. A partir de 2015 y hasta la fecha formo parte del Departamento de Comunicación y Vinculación.

Me ha tocado ver al Instituto recibir los primeros pacientes diagnosticados con VIH en 1988. El miedo fue un común denominador en el personal en ese tiempo, como lo es hoy con la Pandemia de COVID-19.

Pero al igual que hace 30 años, hoy nuestro Instituto hace frente a esta situación con el mayor compromiso, profesionalismo y calidad humana posible, usando todos sus recursos: médicos, enfermeras,

químicos, trabajadores sociales, personal administrativo, de intendencia, camilleros, cocineros, de seguridad, mantenimiento, etc Todo para brindar la mejor atención a los pacientes infectados por este virus.

Esta contingencia trajo incertidumbre, miedo y dolor, pero también trajo la oportunidad de unir fuerzas, conocimientos, recursos, valorar o revalorar lo que tenemos y a quienes tenemos, tomar conciencia de nuestras limitaciones pero buscar encontrar nuevos caminos, utilizar nuevos recursos, innovar en otros espacios y áreas.

Con toda seguridad puedo decir que hoy como siempre, me siento orgullosa de ser parte de esta gran Institución, motivo por el cual trabajo dando lo mejor de mí.



T.S. Claudia Patricia Márquez Enríquez

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

Psicólogo y escritor español

El arte de no amargarse la vida

Rafael Santandreu

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

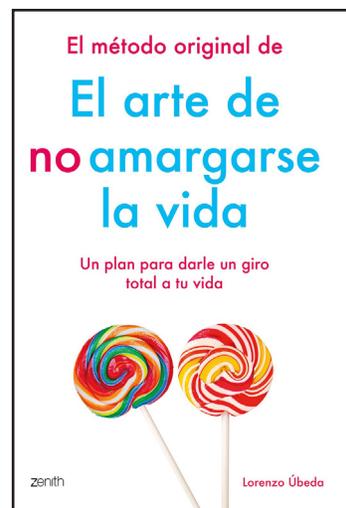
Rafael Santandreu, psicólogo y escritor español, se especializó en diferentes áreas de psicoterapias en Inglaterra e Italia. Sus libros abarcan temas que van desde la salud mental hasta la resolución de conflictos.

El arte de no amargarse la vida, es un libro de autoayuda, donde el autor hace una recopilación de actitudes o conductas que generalmente llevamos a cabo sin darnos cuenta y que nos perjudican. Refiere que los principales oponentes del hombre son: la depresión, la ansiedad y la obsesión y que cuando se deja atrapar por ellos, pierde la facultad de vivir plenamente, se obstaculiza y frena el crecimiento personal.

Para ello, propone un método práctico, accesible y científicamente probado para lograr ser más fuertes y felices, consta de tres pasos: 1. hacer un recuento diario de las creencias irracionales que producen algún tipo de angustia; 2. Desarmar estas creencias, analizando, por un lado, las posibilidades de que realmente se materialicen y, por otro, relativizando su importancia; 3. Formular creencias más racionales, alternativas y buscar soluciones prácticas.

Una vez que se superan se estará en capacidad de vivir plenamente. Por el contrario, mantenerse atado a miedos irracionales conduce a estados depresivos, o de amargura, que sólo producirán infelicidad.

Basado en la psicología cognitiva *El arte de no amargarse la vida* se ha convertido en un libro de referencia que ha ayudado a muchas personas a ser más felices.



Precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID-19:

- Lavar las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de gel alcohol al 70%.
- Mantener una distancia mínima de un metro y medio con los demás, porque cuando alguien tose, estornuda o habla despiden por la nariz o la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus.
- Evitar lugares concurridos porque hay más probabilidades de que entre en contacto estrecho con alguien que tenga COVID-19 y es más difícil mantener la distancia física.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus, entrando en su cuerpo y causando la infección.

Fuente: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

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.

Toma conciencia y no calles

Si tengo síntomas, soy honesto y lo digo

hablemos de

Todos avisamos si tenemos síntomas

¡GAHHH!



NADIE[®] se calla

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

Apego a los principios

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela



Los principios son reglas, normas o directrices que orientan la acción de un ser humano, se trata de criterios de carácter general y universal. Son leyes naturales en la estructura de las sociedades a lo largo de la historia y de aquellas instituciones que perduran. Los principios éticos son declaraciones propias del ser humano, que apoyan su necesidad de desarrollo, felicidad, realización, armonía y responsabilidad. Estas declaraciones guían la conducta, la percepción de la realidad y pensamiento respetando la diversidad y la multiculturalidad.

El apego, en la etiología, es una vinculación que consolida, son sinónimos la lealtad, la fidelidad o la adhesión. Conductas observables que conllevan a la construcción de una persona.

En el caso del INCMNSZ el apego a los principios se ven reflejados en los valores institucionales que nos invitan a la acción al quehacer diario: honradez, vocación de servicio, compromiso social, creatividad, humanismo, libertad, respeto, empatía, equidad, profesionalismo, ética y trabajo colaborativo.

El apego a los principios institucionales es una invitación a ser mejor persona y comunidad.





MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

APEGO A LOS PRINCIPIOS

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 #misticaincmsz #campañaincmsz #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/Camiseta2021.html

www.incmsz.mx