



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 21

15 de noviembre 2020

Subdirección de Medicina Crítica en COVID-19

Proyecto Trato Digno en la Terapia Intensiva



Subdirección de Medicina Crítica 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. 643

15 noviembre 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">• La familia en tiempos de COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">• Entrevista al Doctor Guillermo Domínguez Cherit		COMUNIDAD INCMNSZ	16
PARA CONOCERNOS	4	<ul style="list-style-type: none">• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">• Destacada labor durante la Pandemia Unidad de Medicina Crítica		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">• Frijol• Enfrijoladas	
<ul style="list-style-type: none">• Trato Digno en la Terapia Intensiva		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">• Cuando el médico es paciente		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	<ul style="list-style-type: none">• Recuerda las medidas de higiene para no contagiar	
<ul style="list-style-type: none">• Reflexiones 2020-2021 del entorno en la Pandemia de COVID-19		FORO DEL LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	<ul style="list-style-type: none">• “Muy buena atención, ya no la contaba”	
<ul style="list-style-type: none">• Cuidados preventivos		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">• La Pandemia ha tenido un gran impacto personal	
<ul style="list-style-type: none">• Elia Cortázar Balcazar• Leonel Velázquez Arriaga		ESPACIO DE LECTURA	22
COLABORADORES INCMNSZ	14	<ul style="list-style-type: none">• Tomates Verdes Fritos• Fannie Flagg	
<ul style="list-style-type: none">• Trasplante y Vida, I.A.P.		HABLEMOS DE	23
		<ul style="list-style-type: none">• Cuidarnos es la clave	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		<ul style="list-style-type: none">• Apego a todo lo que conlleva la Mística Institucional	

En la sección **Ser INCMNSZ** el **Dr. Guillermo Domínguez Cherit**, Subdirector de Medicina Crítica, expone algunas **vivencias de su transitar por el Instituto y lo que ha representado para él la Pandemia de COVID-19**. En ese mismo contexto, en las secciones **Para Conocernos** y **Entérate**, se exponen algunas de las acciones que durante la Pandemia se han implementado en la misma Subdirección y en el Departamento de Terapia Intensiva.

En la sección **Colaboradores INCMNSZ** se da cuenta de la trascendental labor de **Trasplantes y Vida I. A. P para favorecer la atención a pacientes con necesidad de trasplante**.

Algunas efemérides de la salud de la primera quincena de noviembre son presentadas en la sección **Sabías qué**. 1 noviembre, **inicio del mes de la salud masculina**; 6 de noviembre, **Día del Paludismo en las Américas**; 8 de noviembre, **Día Mundial de la Radiología** y 12 de noviembre, **Día Mundial contra la Obesidad**.

Con la intención de continuar promoviendo la salud de la población, en las secciones **Tu Salud** y **Hablemos de** se continúan ofreciendo algunas **recomendaciones para reducir el riesgo de contagio de COVID-19**.

La importancia de tener **apego** a los enunciados de la **Mística Institucional** para favorecer la atención médica de calidad, con seguridad y humanismo, se expresa en la sección **Campaña Institucional**.

La Pandemia también ha dejado cosas buenas

Entrevista al Doctor Guillermo Domínguez Cherit

Lic. Liliana Morán Rodríguez



Dr. Guillermo Domínguez Cherit

El Dr. Guillermo Domínguez Cherit llegó al INCMNSZ hace 35 años, actualmente es el Subdirector de Medicina Crítica y quien coordina a todo el equipo que se encuentra en la primera línea de atención a pacientes en estado grave por la Pandemia de la COVID-19.

¿Cómo fue su llegada al Instituto y al cargo que desempeña?

Ingresé al Instituto para hacer la especialidad en Medicina Interna, después de 3 años, me fui a la especialidad de Medicina Crítica, luego hice una estancia profesional de un año en la Universidad Autónoma de Barcelona sobre Medicina Crítica y Ventilación Mecánica.

Cuando regresé me incorporé a la Subdirección de Medicina Crítica como médico de base en Terapia Intensiva, luego coordiné y desarrollé algunas cosas en el Departamento de Terapia Respiratoria y, al cabo de dos años, fui Jefe del Departamento de Terapia Intensiva. Desde 2007 soy Subdirector del Área.

¿Alguna vez imaginó que le iba a tocar tratar con una Pandemia de este nivel?

No así. Ya nos había tocado la de Influenza H1N1, pensábamos que iba a ser similar, quizá con problemas más grandes, pero no podíamos imaginar todo esto. De hecho, al principio podía vislumbrar -por pláticas con otros expertos, compañeros- que terminaría en junio del 2021, obviamente estábamos equivocados.

¿Qué aprendizaje ha dejado la Pandemia al área de Medicina Crítica?

Nos ha ayudado a innovar, por ejemplo, desarrollamos un ventilador mecánico gracias a que ha crecido la interacción profesional con otros especialistas de muchas áreas como ingenieros, administradores de hospitales y administradores de salud.

Quizá lo más destacado es el abordaje a los pacientes. Ahora debemos protegernos y protegerlos, ya implementamos muchas medidas que seguro llegaron para quedarse.

¿Qué distingue a su área de otros hospitales en cuanto a los logros médicos a raíz de la Pandemia?

En este Instituto tenemos libertad para hacer todo lo que podamos en beneficio de los demás.

Aquí hay atención clínica, investigación y academia; eso tiene muchos beneficios de estar activos con lo último en tratamientos para paliar esta enfermedad que, se puede decir, sigue siendo nueva para la comunidad médica. También hemos aumentado las publicaciones, tanto en lo individual como por grupo, eso ha ayudado a la comunidad científica.

¿Qué es lo que más satisfacción le da de su trabajo?

Una es cómo ayudamos a la formación de recursos humanos. Los chavos internos o residentes llegan con muchas ganas, ver cómo van aprendiendo y cómo se van transformando profesionalmente, también la visión que tienen cuando llegan y la que se llevan cuando salen.

Y, quizá la mayor satisfacción es cómo podemos cambiar la vida de las personas, cambiar el pronóstico de los pacientes. Hay pacientes que llegan con una gran probabilidad de fallecer, pero cuando logramos que salgan y sean completamente funcionales, hemos cumplido con nuestra misión. Si tenemos oportunidad de que el paciente o su familiar se acerquen y nos digan su sentir ante el cambio de pronóstico, eso no tiene precio, es de los mejor que pudiera pasar.

¿Cómo maneja el estrés?

Depende de cada uno, pero también depende de la comunicación que tengas con tu equipo y los otros. Yo me puedo jactar que tengo un equipo humano que es sumamente transparente y comunicativo; podemos decir lo que está pasando abiertamente, no se oculta nada para que todos trabajemos seguros y nos apoyemos en lo profesional y lo emocional.

Obviamente es importante la parte de la familia, que es a donde uno recurre, siempre el apapacho familiar es bonito para poder mantenerse cuerdo.

Si ahorita nos preguntan si estamos cansados, claro que sí estamos cansados física y anímicamente. Creo que todos extrañamos abrazar a alguien, poder charlar en una sobremesa... pero creo que, por ahora, ha sido importante el apoyo emocional de los más cercanos.

¿Cómo cambió su día a día en lo personal y laboral en esta Pandemia?

Horrible. Nos cambió la rutina, ahora un estrés continuo de cuidarnos personalmente y a todos, unos a otros; preocuparnos por no contagiarnos y por los compañeros que se llegaron a infectar. A pesar de todo eso, no podíamos permitirnos distracciones porque teníamos una gran afluencia de pacientes, turnos muy estrictos y demandantes, fue y es muy estresante.

En lo personal obviamente implicó distanciamiento de los más vulnerables, muchas precauciones y cambios de rutinas para evitar contagiar. Transformó completamente la convivencia social que es muy importante para distraer e intentar hablar de otros temas; eso quedó completamente abatido por dedicarnos al área COVID, nos alejé de los nuestros y parece que todavía falta mucho tiempo para poder retomar cierta normalidad.

Trabajo en equipo y compromiso con el paciente

Destacada labor durante la Pandemia Subdirección de Medicina Crítica

Lic. Liliana Morán Rodríguez

La Subdirección de Medicina Crítica del INCMNSZ agrupa los Departamentos de Clínica del Dolor, Anestesiología, Terapia Intensiva, el Servicio de Neumología, el Servicio de Terapia Respiratoria (Inhaloterapia) y el CEDDEM (Centro de Enseñanza de Destrezas Médicas), los cuales, por medio de sus especialistas, manejan a los pacientes que están críticamente enfermos.

“La Medicina Crítica del hospital se diferencia de la de otros hospitales por la gran interdisciplinariedad que se tiene de origen, esto es institucional. Tenemos gran trabajo con los demás equipos del Instituto: Medicina Interna, Infectología, Gastroenterología, Neumología, con todos los que ven a un paciente crítico; esto hace que tengamos un servicio integral y de excelencia”, explicó el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica.

En el INCMNSZ, la mayoría de los pacientes que ingresan a esta área tienen complicaciones por diabetes, enfermedades gastrointestinales, hepáticas, reumatológicas y endocrinas, que en muchos otros hospitales no se manejan de forma tan especializada.

El Dr. Guillermo Domínguez Cherit, explicó que los médicos que atienden las Unidades de Medicina Crítica necesitan tener pasión por el enfermo agudo, contar con la capacidad de observación y actuación rápida ante los cambios que presente el paciente inestable, y tratar de ayudarlo todo el tiempo. Se necesita una persona que sepa manejar muy bien el estrés, trabajar en equipo y que sea un líder.

Por su parte, el Dr. Eduardo Rivero Sigarroa, Jefe del Departamento de la Unidad de Terapia Intensiva, aclaró que en este Instituto buscan médicos de alto nivel no sólo en conocimientos, también con sentir humano “que le permita tratar a los pacientes con las mayores exigencias en la parte médica, pero al mismo tiempo con gran compromiso humano, con un respeto irrestricto a sus diferentes formas de pensamiento y creencias; de forma tal que la atención se caracterice por la mayor calidad global”.

A partir de la Pandemia, el INCMNSZ se reconvirtió en Centro COVID-19, desde entonces el área recibe pacientes con la capacidad de contagiar al personal médico que los atiende: “El común de atención para los distintos pacientes ha sido el abordaje, tomar las medidas de protección para protegernos y protegerlos a ellos. Creemos que estas medidas van a persistir aun cuando acabe esta Pandemia”, aseguró el Dr. Víctor Manuel Acosta Nava, Jefe del Departamento de Anestesiología.

La Pandemia de la COVID-19 obligó a aplicar diversos cambios en las formas de trabajo y protección “antes no usábamos cubrebocas, sólo con ciertos pacientes indicados, usábamos una bata sólo con los de aislamiento. Ahora hemos mejorado mucho con los Equipos de Protección Personal y también con el lavado continuo de manos”, recordó el Dr. Domínguez Cherit.

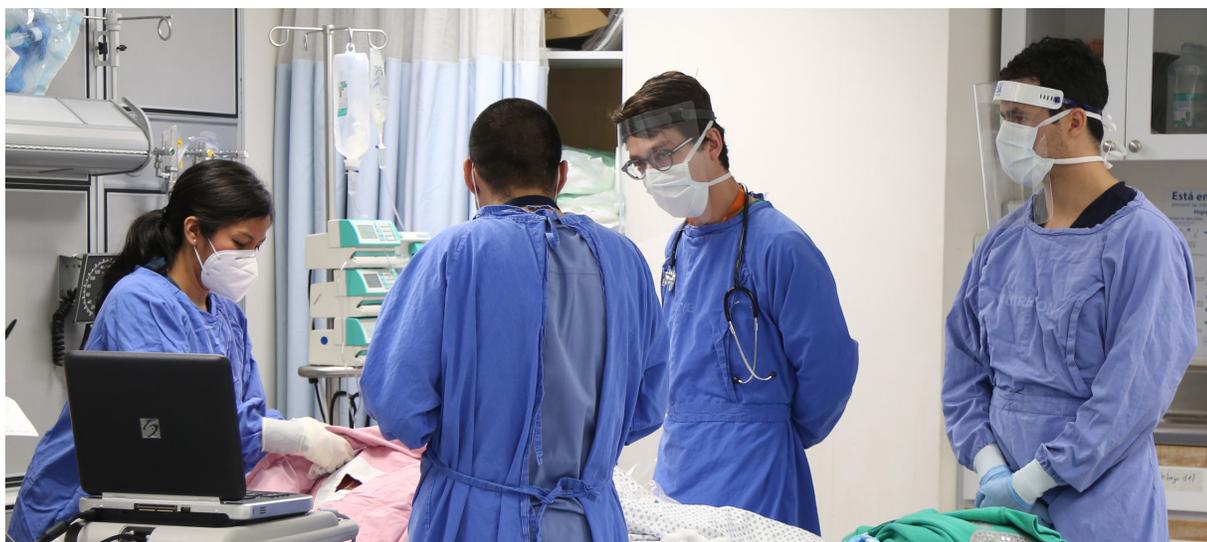
Los doctores Domínguez Cherit, Rivero Sigarroa y Acosta Nava, coinciden en que lo que los hace diferentes a otros hospitales es el trabajo interdisciplinario y en equipo; la actualización y el accionar inmediato, de acuerdo a las recomendaciones de guías internacionales y nacionales de manejo de pacientes en esta enfermedad completamente nueva.

El Dr. Domínguez Cherit, reconoció que este Instituto tiene la oportunidad de tener una persona de enfermería por cada paciente en Terapia Intensiva, “ellas o ellos son indispensables, son nuestros ojos y con mayor cercanía a los pacientes; hace que tengamos un verdadero cuidado inmediato e intensivo”.

“En el Instituto, los anestesiólogos tomamos la prioridad del manejo de la vía aérea como pieza angular para atender a los pacientes que están con falla respiratoria y requieren apoyo ventilatorio mecánico. Esto con base a que es reconocido a nivel mundial que es el más apto y capacitado para tratar, sobre todo, vías aéreas difíciles. A diferencia de otros hospitales donde lo siguen manejando los urgenciólogos, incluso médicos internistas o generales. Esto repercute no sólo en un mejor manejo y resultado en el caso de intubación, también controla y limita el que se propague el contagio a todo el equipo médico”, precisó el Dr. Acosta.

La Pandemia ha dejado puntos buenos para esta área y para el INCMNSZ, “Consolidamos un esfuerzo de varias áreas, como Ingeniería Biomédica y Cirugía Experimental, entre otros, con un gran impacto a nivel nacional que se cristalizó en el lanzamiento de nuestro ventilador bajo el liderazgo del Dr. Domínguez Cherit y la cooperación de un servidor, de la Dra. Edith Nicolás y nuestro grupo de pasantes”, destacó el Dr. Rivero.

A casi 50 años de la fundación de la Unidad de Medicina Crítica, ésta se ha caracterizado por tener a líderes en el área, con una sólida formación médica y gran sentido humano. Durante estos últimos años se ha complementado con estudios en Ciencias Médicas, contando en este momento con maestros y doctores en ciencias, lo que ha permitido proyectar no sólo como un área de atención; también es una opción muy fuerte en la investigación de alto nivel; y destaca la capacidad de formación de recursos humanos de alta exigencia con reconocimiento a nivel nacional e internacional, según aclaró el Dr. Rivero Sigarroa.



Vincular al paciente COVID con el exterior

Trato Digno en la Terapia Intensiva

Departamento de Comunicación y Vinculación



Jovita Ornelas Montiel

La Pandemia por la COVID-19 cambió la forma en la que los pacientes ingresan y permanecen en hospitalización.

El aislamiento es indispensable para que se corte la cadena de contagio, eso implica que no puedan recibir visitas y que se mantengan desconectados del exterior.

“Aquí en el INCMNSZ estábamos acostumbrados a que había visitas para las personas enfermas en hospitalización. Si los médicos indicaban que ya estaba desahuciado, se dejaba pasar a su familia para despedirse; ahora con esta enfermedad no entra nadie; entonces, tanto el paciente como los familiares se sienten preocupados por lo que pasa afuera y adentro, respectivamente.

Las videollamadas permiten que se encuentren comunicados y conectados emocionalmente”, expresó la Enfermera Jovita Ornelas Montiel, quien se encuentra a cargo del Servicio de Terapia Intensiva en el INCMNSZ.

El Proyecto Trato Digno en la Terapia Intensiva consta de videollamadas entre pacientes COVID y sus familiares. Surge desde la Dirección de Enseñanza del Instituto, misma que se ha encargado de capacitar a personal de enfermería para que puedan conectar virtualmente a las personas que ingresan a hospitalización al área COVID del INCMNSZ.

La enfermera Jovita nos explicó que hay un protocolo donde se tienen que documentar todas las llamadas que se realizan. Se les habla a los familiares del paciente y se les explica que pueden hacer llamadas o mandar audios a teléfonos celulares destinados específicamente para el programa. También aplica para pacientes intubados, pronados o recién extubados.

“Los médicos son los que dan los informes una vez al día vía telefónica, pero el hecho de que puedan ver a su ser querido ha tenido muy buena respuesta. Ha sido fabuloso para todos, pues logran sentir más tranquilidad por estar comunicados. También ha servido para que se despidan de los que se encuentran agonizando”, reveló Jovita Ornelas.



entérate

Seguridad del Paciente

Cuando el médico es paciente

Segunda parte

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

Hay muchas cosas más que debemos conocer sobre cuál es la reacción o el comportamiento del médico, cuando se convierte en paciente.

El autor, Dr. Pedro Felix Albújar-Baca, menciona que dentro del escrito *Peri iatrós* ("Sobre el médico"), del *Corpus Hipocraticum*, se lee: «Quien no tiene un cuerpo saludable no está en aptitud de curar, pues la mayoría de la gente piensa: "Si el cuidador no sabe cuidar de sí mismo ¿cómo va a ser capaz de cuidar de los demás?"».

Nosotros como personal de atención médica, mejor que nadie deberíamos saber cómo cuidarnos, es por eso que desde el pregrado deberían enseñarnos como auto cuidarnos, cómo afrontar el estrés profesional con el menor desgaste emocional. Somos, quizá, del personal que más estrés sufre en el trabajo, y aún más durante el periodo de formación.

Por otro lado, en el tema de seguridad del paciente es importante tomar en cuenta que como médicos tenemos el deber de comunicar cuando sepamos que un colega no está en condiciones de salud para atender a los pacientes de forma adecuada, y por el contrario, pueda perjudicarlo.



Existen muchas asociaciones extranjeras que muestran y describen la preocupación que existe por el descuido de los médicos por su salud.

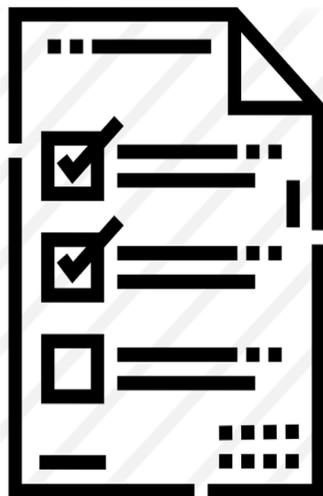
La Asociación Médica Británica elaboró en 1995 una guía de las responsabilidades éticas de los doctores como pacientes:

- Los médicos no deben asumir la responsabilidad del diagnóstico y manejo de los problemas de su propia salud o de sus familiares cercanos.
- Es preferible que su médico tratante no sea un pariente.
- Los médicos no deben automedicarse.
- Los médicos deben aceptar la condición de paciente cuando están bajo tratamiento.
- Cuando los médicos adolezcan de un problema de salud, tienen el deber ético, para sí y para sus pacientes, de recurrir al profesional competente para la evaluación de su capacidad de trabajar y seguir su consejo.

Una de las premisas de la seguridad del paciente tiene que ver con la seguridad de los trabajadores. Justo este año para conmemorar el día Internacional de la Seguridad del Paciente el tema fue "Seguridad del personal sanitario: Una prioridad para la seguridad de los pacientes".

Este tema conmemorativo nos revela la importancia del cuidado que nosotros como médicos, dentro del grupo de personal de atención a la salud debemos tener. No podemos tomar a la ligera nuestra propia salud, por el contrario nuestra prioridad debemos ser nosotros mismos, para así poder atender de la forma más adecuada y correcta a nuestro paciente.

Suele ser que los médicos que han sufrido alguna enfermedad crecen, se humanizan, adquieren pequeñas dosis de humildad, inmensa escuela cuando se trata de atender y acompañar a personas enfermas. El ser médicos logra crear esa empatía para tratar a otras personas: enseñan e invitan a colocarse en la situación del otro. De eso debe tratarse la relación médico-paciente. De eso debería tratarse la medicina.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Es importante preservar el medio ambiente

Reflexiones 2020-2021 del entorno en la Pandemia de COVID-19

Biol. Abdala Rodriguez Assad/Coordinación de Control Ambiental



La Pandemia por la COVID-19 ha puesto de relevancia la importancia de preservar el medio ambiente. Una de las enseñanzas que este virus nos deja es el avance hacia modelos de desarrollo más sostenibles. Para evitar futuras emergencias sanitarias como la actual y cuidar de nosotros mismos, se hace indispensable primero cuidar el medio ambiente. Según los últimos informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el origen del coronavirus es una zoonosis debida a la intrusión humana en la naturaleza.

Las evidencias científicas demuestran que las últimas epidemias tienen un origen común: la alteración y destrucción del hábitat natural por la producción agrícola o alimenticia. Según el Comité de Expertos creado por la OMS y el Banco Mundial, entre 2011 y 2018 se produjeron 1,500 episodios epidémicos en 172 países, la mayoría de ellos por contagio respiratorio. El Síndrome Agudo Respiratorio Severo (SARS), el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS), el Ébola, entre otros.

La crisis del Covid-19 ha tenido repercusiones agridulces desde el punto de vista ambiental y social. Por un lado, ha acentuado las desigualdades sociales, económicas y favorecido la producción de plástico de un solo uso y, por otro lado, en unos pocos meses de pandemia y confinamiento han hecho más que décadas de actuaciones políticas, declaraciones de intenciones y cumbres sobre el cambio climático, pues se pudo observar el retorno de la fauna al lugar ocupado por las ciudades; una reducción de las emisiones de NO₂ debidas al tráfico terrestre y a la aviación; disminución de la contaminación acústica y la prohibición del comercio de animales salvajes, en definitiva, una mejora de la relación con el medio ambiente.

Para volver a la normalidad debemos definir primero a qué normalidad queremos volver. La antigua normalidad que incluye la sobreexplotación de recursos que se hace cada día insostenible o debemos adoptar una postura de respeto y compromiso para disfrutar de la naturaleza al mismo tiempo que la protegemos; un ejemplo sería priorizar el cuidado de los espacios naturales.

Es de esperar que se saque de todo esto una lección y reflexionar sobre lo aprendido durante este proceso de confinamiento. La mejora ambiental ocasionada por el coronavirus no puede estar ligada a las terribles consecuencias económicas, sociales, morales y de pérdidas humanas que está dejando la pandemia. El precio es demasiado alto. Tenemos en nuestra mano la oportunidad de adoptar soluciones de compromiso que permitan compatibilizar la producción de bienes y servicios con el respeto al medio ambiente, adoptando compromisos reales y buenas prácticas. No la desaprovechemos."

Consejos básicos

Cuidados preventivos

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela
Dirección de Comunicación Institucional y Social

Se pretende de manera sencilla y lúdica invitar a la población en general a los cuidados preventivos con consejos esenciales y básicos para controlar la COVID-19 y buscar erradicarla. Los personajes son una médica y un médico como consejeros que avalen la información. Se busca fortalecer las medidas preventivas para romper las cadenas de contagio y promover una cultura permanente de cuidados de salud: uso correcto del cubrebocas, lavado frecuente de manos o desinfección con alcohol gel, estornudo de etiqueta, guardar sana distancia, entre otros.

En tiempo de Covid-19 se ha requerido informarnos, responsabilizarnos, cuidarnos y de cuidar a los otros.



Mujeres en el INCMNSZ

Elia Cortázar Balcazar

Nutricionista Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria

Lic. Gabriela Rubello Marín/Centro de Información e Investigación Documental, CIID

1966 Nace en las Choapas, Veracruz, México

1985-1989 Licenciatura en Nutrición por la Universidad Veracruzana, Campus Xalapa. Primer lugar en su generación

1989 Diploma por Comité de la institución "Los mejores estudiantes de México", editorial del *Diario de México*

1989-1990 Servicio Social en Fisiología de la Nutrición, INCMNSZ

1990-1991 Centro Médico Universitario UNAM. Coordinadora de Antropometría en Seminario de titulación, IPN

1991-1995 Instructora de Manejo Higiénico de los Alimentos. Almacenamiento y Conservación de Materia Prima en Comedores Industriales en Ciudad de México

1992 Departamento de Dietología, hoy, Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria



Hombres en el INCMNSZ

Leonel Velázquez Arriaga

Laboratorio de Control de Calidad Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria

Lic. Gabriela Rubello Marín/Centro de Información e Investigación Documental, CIID

1983 Nace en la Ciudad de México

2010 Químico de Alimentos por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM. Auditor Interno en ISO22000:2005 TUV/SUD

2011- Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, responsable de Laboratorio de Control de Calidad (Coordinación)

Capacitación al personal cocineros y auxiliares de cocina de nuevo ingreso: prácticas de higiene, inocuidad y calidad de los alimentos

Curso Evaluación de Proveedores, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2013 Curso Administración de Almacenes e Inventarios de la Administración Pública y Federal INSI

2015 Acreedor a una nota buena. INCMNSZ

2017 Reconocimiento como ponente en el Curso: Higiene y Limpieza de los Alimentos. Delegación Xochimilco
Reconocimiento como ponente en el Curso: Recepción de Víveres. Delegación Xochimilco

2019 Curso-Taller Políticas y procedimientos para la prevención de las infecciones asociadas a la atención de salud y manejo de alimentos, INCMNSZ



Donación y procuración de órganos y tejidos

Trasplante y Vida, I.A.P.

Departamento de Comunicación y Vinculación

Tiene la Misión de promover y favorecer la donación y procuración de órganos y tejidos. Brinda apoyo integral a pacientes que requieran un trasplante y se encuentren en condiciones de vulnerabilidad socioeconómica, esto con el fin de que puedan recuperar su calidad de vida. A la vez, apoya a los donadores que requieran asistencia médica o a sus familiares, cuando se trata de donaciones de personas que han fallecido.

El Programa de Apoyo Integral al Paciente beneficia a personas referidas por las áreas de trabajo social de los Institutos Nacionales y Hospitales Públicos del Sector Salud. Dicho Programa incluye los siguientes apoyos:



También brinda, entre sus servicios, orientación psicológica y nutricional de personal de salud experto y altamente capacitado, para asegurar la adecuada condición de salud física y mental tanto de los pacientes receptores del órgano trasplantado como de los donantes.

*<https://www.trasplanteyvida.org.mx/programas-de-apoyo>

Un impacto importante

La familia en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

En las entregas anteriores se han hablado de temas relacionados con la Pandemia del virus que causa la COVID-19, por el impacto tan importante que ha tenido en nuestras vidas y la repercusión se ha notado en esa institución social a la que denominamos familia. Con la intención de robustecer nuestro escenario, es necesario definir a la familia; en éste caso la definiremos como el conjunto de personas que están unidas ya sea por vínculos de matrimonio, parentesco o de adopción, la cual es una comunidad natural con base afectiva y que influye de manera significativa en nuestra formación e interés social.¹

Ahora bien, ya que tenemos el primer antecedente definido, es importante advertir por qué la familia es la receptora de los cambios que ocurren al exterior e interior de los que la conforman y, para tal caso, es necesario considerar otros elementos que ahora resultan definitivos como el estrés generalizado e incertidumbre a la que se enfrentan la mayoría de los seres humanos por esta situación tan lamentable originada por un virus. Es posible decir que en el confinamiento hemos tenido que pasar más tiempo en casa conviviendo con nuestras familias, pero hay que asumir que esto ha traído algunas desventajas en algunas familias, ya que no se ha podido dar una convivencia adecuada porque no se estaba acostumbrado esto, pero en algunas otras ha traído muchas ventajas como la mejora de la comunicación y confianza entre los miembros y, en otros casos, se ha perdido la convivencia familiar por la necesidad de trabajar más de lo habitual, como en el caso del personal de salud.

Es necesario destacar que la familia no se limita a los integrantes, es más que eso, es un núcleo que nos ha permitido el origen y la descendencia, y que está definido por lazos consanguíneos, también se compone de los seres cercanos que nos han compartido cosas buenas y malas, con quienes disfrutamos y convivimos y que nos han dejado en este plano material, pero persisten en los recuerdos enseñanzas y costumbres, además de la paz y tranquilidad que pudieran generar.

Basado en lo anterior, considero importante destacar que nuestra actitud para afrontar lo que se nos presenta deberá de estar acompañada de un análisis que permita atraer cosas buenas y no malas repercusiones, directas o indirectas en la multirreferida familia aunque no nos demos cuenta y, entonces, es el ajuste y no la resistencia lo que nos da un buen escenario. Como corolario propongo que se vea a la familia como la coraza o capa protectora imperceptible de los que la integran, en ese orden si ésta es fuerte, robusta y sana, difícilmente se podrá afectar a los que nos encontramos bajo su resguardo, pero si ésta se fractura o se debilita nos veremos expuestos y susceptibles de sufrir consecuencias indeseables. Basado en todo lo anterior, me gustaría concluir esta entrega con la siguiente frase y los invito a fomentar la convivencia con sus familiares: "La familia...seguramente es tu solución."

¡Yo también soy INCMNSZ !

Autores. Carlos Augusto Sánchez Morales y Lisseth Silván González

1. <https://conceptodefinicion.de/familia/>

Es cuestión de actitud

La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID

Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación

Con la camiseta puesta unos desde casa y otros presentes, el personal del INCMNSZ se mantiene unido para salir adelante de esta contingencia.

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

Instagram: @incmsmx

Twitter: @incmsmx

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

Página institucional: www.incmsz.mx



Frijol

Se ubica dentro del grupo de las leguminosas, que se caracterizan por crecer en forma de vaina y por ser uno de los alimentos con mayor contenido de proteínas.

Contiene: fibra, pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina, proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico.

Contienen altos niveles de antioxidantes y fitoquímicos, los cuales son sustancias que pueden prevenir enfermedades crónicas. Son alimentos con bajo Índice Glucémico (IG), disminuyendo los picos de glucosa en la sangre después de comer.

Cocina los frijoles en olla de presión. A menor tiempo de cocción, mayor conservación de los nutrientes. Agrega la sal cuando los frijoles estén suaves.



Enfrijoladas



Porción individual

Ingredientes:

4 piezas	de tortillas de maíz
½ taza	de frijoles
¼ taza	de pollo deshebrado
¼ cucharada	de queso panela rallado
1 cucharadita	de crema baja en calorías

Preparación salsa de frijol:

Licuar los frijoles con un poco de agua, calentar la salsa de frijol en un sartén y apartar.

Calentar las tortillas y remojarlas en la salsa de frijol.

Rellenar las tortillas con el pollo.

Bañar las enfrijoladas con el resto de la salsa de frijol.

Agregar el queso panela rallado y la crema.

Cuadernos de

nutrición

1º noviembre, inicio del mes de la salud masculina

Cáncer de Próstata, detectar a tiempo

El 19 de noviembre se celebra el Día Internacional del Hombre, pero todo el mes se dedica a crear conciencia sobre su salud, específicamente sobre el cáncer de próstata, que en muchas ocasiones, la ignorancia obstaculiza las posibilidades de prevenir o detectar sus signos iniciales. A esto se suma la reticencia de para hablar de sus problemas de salud.

Fuente: <https://www.estiloejecutivocr.com/noticia/noviembre-mes-de-la-salud-masculina>

6 de noviembre, Día del Paludismo en las Américas

Campaña dinámica contra la enfermedad durante todo el año

Esta conmemoración ha sido concebida como una plataforma para que los países de la Región puedan llevar a cabo una campaña dinámica contra la enfermedad durante todo el año. Esta enfermedad es causada por un parásito denominado *Plasmodium* que se transmite a través de la picadura de mosquitos infectados.

Fuente: <https://www.paho.org/campeonesmalaria/dia-contra-el-paludismo-en-las-americas/>

8 de noviembre, Día Mundial de la Radiología

Papel crucial en el diagnóstico de enfermedades

Es una fecha para conocer el rol que juega esta especialidad en la salud de las personas. Hoy en día, se pueden curar fracturas, poner prótesis adecuadas a cada situación, observar la evolución y desarrollo de los fetos y poder conocer la condición real de un cerebro, sin tener que someter a una persona a cirugía u otro tipo de intervenciones dolorosas.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-radiologia>

12 de noviembre, Día Mundial contra la Obesidad

La obesidad, una epidemia a nivel mundial

Esta efeméride busca concienciar a las personas sobre el terrible daño que conlleva una dieta alta en grasas y azúcares, una de las más populares y propagadas por todo el globo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-obesidad>

MENSAJES COVID-19

Información Importante

SI SALES, recuerda al regresar a casa:

- tira el cubrebocas o lávalo si es reusable
- lávate las manos
- limpia las suelas de tus zapatos y déjalos en la entrada



RECUERDA LAS MEDIDAS DE HIGIENE PARA NO CONTAGIAR

#CuidemonosTodos

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



Agradecimiento**“Muy buena atención,
ya no la contaba”**

Juan/ familiar de paciente con Covid-19

CDMX a 09 de noviembre del 2020

**A TODO EL PERSONAL DEL INCMNSZ
PRESENTE**

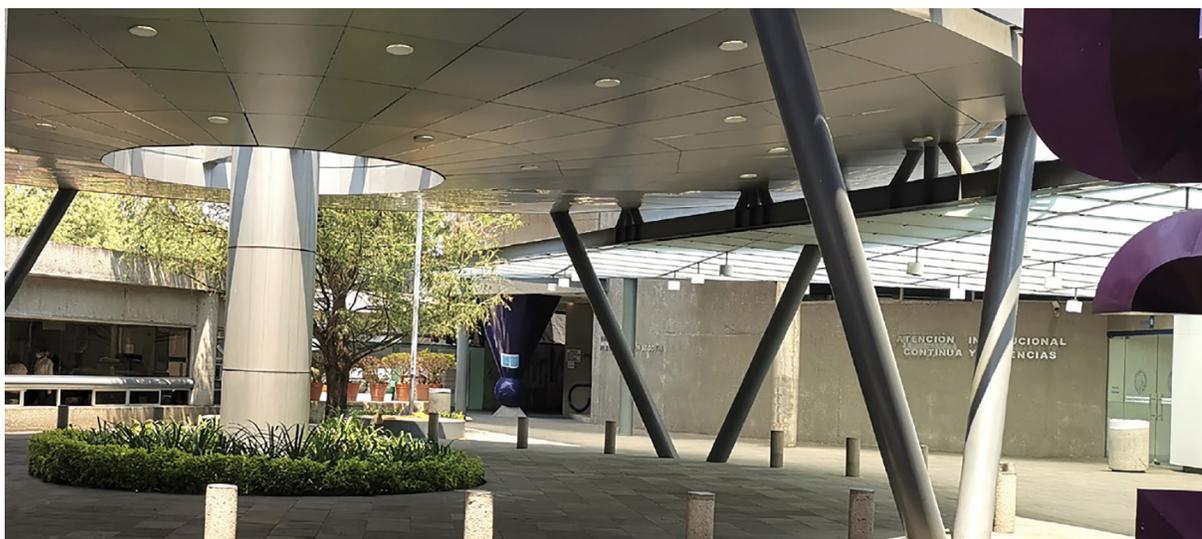
Por medio de esta misiva, mis familiares y yo, deseamos agradecer a todo el personal del INCMNSZ por la atención que le brindaron a mi primo Ismael... que tuvo COVID y gracias a todos ustedes, hoy está en recuperación, después de que ya no lo contábamos. Le dieron atención de primera.

Fue muy difícil, empezando porque en ningún hospital lo querían recibir, pero en Nutrición si, aunque no era paciente de ahí y además nos mantenían informados de su salud y a veces de forma indirecta nos podíamos comunicar con él.

Nosotros somos del Estado de México, ojala allá existiera un hospital como este.

Gracias a todos que Dios los siga bendiciendo.

Juan



Tratamiento médico y humano

La Pandemia ha tenido un gran impacto personal

Dr. Eduardo Rivero Sigarroa

Ingresé al INCMNSZ en 1988 como interno de pregrado, en 1989 realicé mi Servicio Social, posteriormente y hasta 1994 hice la residencia en Anestesiología y Medicina del Enfermo en Estado Crítico. En 1994-1995 fui Jefe de Residentes de Medicina Crítica. Regresé al Instituto en 1998, a la Unidad de Terapia Intensiva (UTI) donde fui supervisado y capacitado por el Dr. Guillermo Domínguez Cherit en labores de liderazgo y negociación, así como en el manejo del equipo humano. En enero de 2008 fui nombrado Jefe de Departamento de Terapia Intensiva.

Desde entonces, he podido guiar a los diferentes grupos que conforman la comunidad de la UTI, quienes tienen una participación vital en nuestro trabajo, como son el personal de apoyo administrativo, afanadores, enfermería, rehabilitación y personal técnico especializado.

No hay palabras para agradecerles a todos ellos su entrega y dedicación ante esta labor tan difícil con nuestros pacientes, que ponen en nuestras manos el bien más preciado: su vida. Cuando un paciente ingresa a la UTI lleva una gran carga emocional, pues sabe que su vida está en peligro y eso implica mucho estrés que no es fácil de manejar. Por ello, requieren ser apoyados más allá del profesionalismo técnico médico, el amor al paciente hace que sus momentos de gran tensión sea más llevadero. Ahora, con la actual Pandemia de COVID-19, esta labor es más destacada porque los pacientes sólo tienen contacto con nosotros; nuestra atención la complementamos con un seguimiento de la Mística Institucional que nos da esta gran calidad en la atención.



Dr. Eduardo Rivero Sigarroa

La Pandemia ha tenido un gran impacto en la parte personal. En general ha disminuido el tiempo de convivencia con la familia en extenso. Soy afortunado de contar con Magdalena, compañera de toda la vida y quien me apoya sin restricciones, a pesar del miedo ante los riesgos que se corren en nuestro trabajo. No tengo cómo agradecerle su compañía, en especial por los cuidados que me dio en el mes de julio cuando enfermé de COVID-19. Mis hijos Samuel, Marifer y Paola, así como el resto de la familia que se encuentra pendiente a la distancia, representan un gran apoyo para poder mantener la estabilidad emocional necesaria en estos momentos.

En lo laboral, aumentaron nuestras obligaciones, jornadas y los cuidados porque nos enfrentamos a una enfermedad que implica un riesgo muy grande de contagio, creo que ha sido la parte más difícil de esto. Por fortuna en el INCMNSZ, desde la Dirección General, se estableció la protección personal como programa prioritario; eso y el compromiso de los compañeros por cuidarse y cuidarnos entre todos fue lo que disminuyó mucho el estrés en el área. Este gran equipo basa su accionar en las guías internacionales y nacionales de manejo, lo que permite estandarizar el cuidado personal y hacia los pacientes, esto es lo que nos distingue y mantiene en alto nivel.

Nominada al Oscar

Tomates Verdes Fritos Fannie Flagg

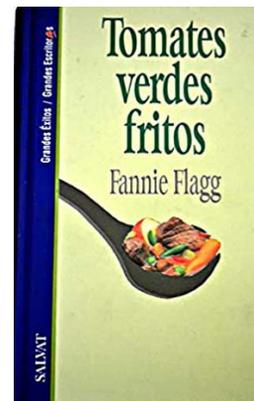
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Patricia Neal, mejor conocida como Fannie Flagg (21 septiembre 1944), autora y actriz americana. Su obra, *Tomates verdes fritos*, fue nominada al Premio Oscar de la Academia y ganó el prestigioso *Scripters Award* en 1987, la novela fue llevada al cine con gran éxito en 1991.

Tomates verdes fritos, es la historia de Evelyn Couch, ama de casa, de mediana edad, mujer acompleja y frustrada, con todo lo que le rodea. Todos los domingos acompaña a su esposo Ed a una residencia de ancianos a visitar a la madre de éste. En una visita al asilo, Evelyn conoce a una viejecita llamada Ninny Threadgoode, que es capaz de convertir la memoria del pasado en una experiencia viva.

Ninny empieza a relatar acontecimientos de un pequeño pueblo en Alabama, llamado Whistle Stop en los años de la Gran Depresión, donde pasó su infancia y vivió con su ya fallecido esposo. Relata historias cuyas protagonistas son Idgie y Ruth, dos personas importantes en el pueblo, de espíritus sensibles, alegres y llenos de una admirable energía vital, que saben sobreponerse a las dificultades y saborear el gusto por la vida en los años de una gran dureza.

La ternura y la solidez que se mezclan sabiamente en las palabras de Ninny, hace de las protagonistas dos auténticas heroínas de la vida cotidiana que atraviesan toda clase de obstáculos juntas, apoyándose mutuamente, para conseguir así mirar siempre hacia adelante.



Tomates verdes fritos aborda temas tan difíciles como la discriminación de la mujer, el racismo, el lesbianismo, la miseria y el alcoholismo, a pesar de eso, es una de esas novelas optimistas en las que, como por arte de magia, todo encaja a la perfección y acaban cautivando al lector.

Sabías qué...

El libro más largo del mundo:

- Se trata de la obra Cien Mil Millones de Poemas (*Cent mille milliards de poèmes*) de Raymond Queneau.
- Este libro mítico salió a la luz en 1961.
- Es el más largo del mundo (no es el más extenso) ya que tan solo tiene 10 páginas.
- En su edición original en papel, Queneau dispuso un sistema de lengüetas para hacer la labor combinatoria.
- La obra tiene un soneto en cada página, pero como cada verso está cortado en tiras, que pueden combinarse hasta formar 100.000 millones de formas posibles por lo que tiene el título oficioso y honorífico (aunque dudosamente estimulante para el lector) de libro más largo del mundo.

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.

Atentos a las medidas de seguridad
Cuidarnos es la clave

hablemos de

Todos
nos cuidamos
del COVID-19



NADIE se toca la cara

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

Devoción, Cariño y Respeto

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela



Se entiende: devoción, como la admiración o entrega a una experiencia; cariño, como un sentimiento de afecto, aprecio o apego y, respeto como deferencia o consideración de algo digno.

Algunas de las respuestas del personal del INCMNSZ en la dinámica de diciembre de 2019 ante la pregunta: ¿Qué significa la Mística Institucional para ti? y están relacionadas con el enunciado: Fortalecemos la devoción, cariño y respeto a la Institución que nos formó.

-
- Amar a la institución.
- Es amor y cariño que tenemos por la institución.
- El honor y amor por este Instituto y sus pacientes.
- Dar mi mejor esfuerzo y conocimiento para poner el alto el nombre del Instituto.
- En una bendición pertenecer a esta Institución.
- Es un privilegio trabajar en el Instituto.
- Mantener un ambiente laboral con respeto y fortalecer la devoción al INCMNSZ.
- Tradición, innovación, cariño y fraternidad.
- Entusiasmo por pertenecer a Nutrición.
- Ser parte de algo más grande y mejor que yo.
- Vivir con un sentimiento de ánimo constante por mantener el prestigio de la Institución.
- Amor y respeto por esta, mi segunda casa. Dar lo mejor en cada actividad que aquí realizo.
- Sentir a nuestro INCMNSZ como nuestra segunda casa.
- Ponerse la camiseta con compromiso, responsabilidad y respeto.
- Respeto a la Institución.
- Las bases que rigen al Instituto, el compromiso del personal con los pacientes para su atención.
- Reconocer la importancia de realizar mi trabajo con pensamiento humano y profesional de excelencia.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

Fortalecemos la
devoción, cariño
y respeto a la
Institución
que nos formó.

DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO

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 #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

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



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx

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

www.incmsz.mx