



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 22

30 de noviembre 2020

Departamento de Anestesiología en COVID-19

Uso de tabletas para comunicar a pacientes y familiares



Departamento de Anestesiología
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. 644

30 noviembre 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Entorno laboral saludable	
• Entrevista al Dr. Víctor Manuel Acosta Nava		BIENESTAR	16
PARA CONOCERNOS	4	• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
• Papel de los anestesiólogos en la Pandemia de la COVID-19		CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Maíz	
• Tabletas y Celulares para comunicar pacientes COVID con el exterior		• Pozole Rojo	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUÉ	18
• COVID-19: Perspectiva del familiar		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• Una recuperación económica, inclusiva y sostenible en COVID-19		• Información importante	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	ESPACIO DEL LECTOR	20
• #QuédateEnCasa		• Agradecimiento a las telefonistas del Instituto	
CONOCIENDO A	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• María Teresa Tusié Luna		• Gratificante ser parte de un equipo que se avocó por el bien de los demás	
ARTE Y CULTURA	13	ESPACIO DE LECTURA	22
• Reconocimiento al Departamento de Atención Continua y Urgencias		• En un rincón del alma Antonia J. Corrales	
VOLUNTARIADO	14	HABLEMOS DE	23
• El Voluntariado del INCMNSZ, fiel a los preceptos institucionales		• Lavado de manos constantemente	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• La Mística Institucional, más que 10 preceptos a seguir	

Durante la Pandemia de COVID-19, muchas áreas del INCMNSZ han atendido directamente a enfermos con este padecimiento, el Departamento de Anestesiología, dirigido por el Dr. Víctor Manuel Acosta Nava, ha sido uno de ellos. En las secciones **Ser INCMNSZ** y **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En la sección **Entérate**, se informa respecto a un **Programa de Comunicación con Celulares y Tabletas que se implementó en el INCMNSZ**, en la que pacientes y sus familiares se vieron beneficiados.

Muchos son los **atributos que el Voluntariado tiene y que le han permitido trabajar de forma coordinada en pro de los pacientes más necesitados**. En la sección **Voluntariado** se hace una reflexión de esas cualidades que son congruentes con el INCMNSZ.

En la sección **Sabías qué** se dan a conocer algunas efemérides de la salud conmemoradas durante la segunda quincena de noviembre: 17 de noviembre, **Día Mundial contra el Cáncer de Pulmón**, 21 de noviembre, **Día Internacional de la Espina Bífida**, 28 de noviembre, **Día Nacional de la Personas con sordera** y 29 de noviembre, **Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata**.

En la sección **tu Salud**, se informa respecto a las **medidas preventivas para reducir la posibilidad de contagio de COVID-19 en áreas de trabajo**. De igual manera, en la sección **Hablemos de** se indican algunos **puntos clave para evitar contagios en nuestras áreas de trabajo**.

La atención médica con calidad, seguridad y humanismo es una necesidad apremiante para enfermos y sus familiares. Bajo esta concepción, el personal del INCMNSZ trabaja, en la sección **Campaña Institucional** se reflexiona en torno a ello.

La Pandemia también ha dejado cosas buenas

Entrevista al Dr. Víctor Manuel Acosta Nava

Lic. Liliana Morán Rodríguez

El Dr. Víctor Manuel Acosta Nava, Jefe del Departamento de Anestesiología pertenece al INCMNSZ desde hace más de 30 años. Además de su cargo actual es líder del equipo de manejo de vía aérea, sedaciones y dolor agudo de pacientes COVID.

¿Cómo fue su llegada al Instituto y cómo ha sido su paso por él?

Aquí en el Instituto hice mi Servicio Social en Medicina Crítica. En 1989 entré a hacer Medicina Interna, luego seguí con Medicina del Enfermo en Estado Crítico y Anestesia, terminé mis residencias en 1994 y quedé de adscrito en Medicina Crítica hasta 1998, cuando me fui a atender dos jefaturas en otro hospital. En 2007, regresé al INCMNSZ por petición del Dr. Fernando Gabilondo y, a partir del 2013, soy Jefe del Departamento de Anestesiología.

¿Cuál es el papel de los anesthesiólogos en las Unidades de Medicina Crítica (UMC)?

Antes de la Pandemia los anesthesiólogos, en las UMC, apoyábamos valorando y asesorando en algunas sedaciones y manejos de dolor agudo en los pacientes que estaban en Terapia Intensiva, generalmente nuestro trabajo era como interconsultantes.

¿Cuál es su labor a partir de la Pandemia?

Al menos aquí en el INCMNSZ, tomamos el papel proactivo y líder en manejo de la vía aérea para atender a los pacientes que están con falla respiratoria y requieren apoyo ventilatorio mecánico. Estamos capacitados para intubar al paciente y colocar el filtro antiviral para evitar que se siga esparciendo el virus y contagiar al personal o equipo médico. En cuanto a esto, también entrenamos a más personal tanto aquí en el Instituto como en la UNAM.

Hemos colaborado en el manejo de pacientes que tienen que hacerles procedimientos en las unidades de Terapia Intensiva; hemos anestesiado pacientes COVID-19 que no se necesitan intubar, pero que tienen otras enfermedades agudas y requieren entrar a estudios que ayuden en sus diagnósticos y procesos terapéuticos.

¿Cómo destaca el Departamento de Anestesiología del INCMNSZ en relación al de otros hospitales en COVID-19?

Brindar otras alternativas de sedación -no tan conocidas por parte de los intensivistas- para pacientes COVID-19 en áreas críticas; ayudó a poder sustituir medicamentos con algo igual de efectivo, clave en las circunstancias de desabasto que hemos vivido.

¿Qué les deja de positivo la Pandemia?

Implementar las medidas de protección contra transmisión de enfermedades infecto-contagiosas que es algo que habíamos platicado y ensayado en talleres, pero no pasaba en la práctica. Ahora tenemos el equipo de protección, ya es algo cotidiano y se quedará, incluso una vez que se controle esta Pandemia. Y, también que las reuniones y clases se puedan hacer de forma virtual; esto ha permitido tener mayor participación de más miembros del Departamento en actividades académicas.

¿Cómo manejan el estrés en su trabajo?

Algo que psicológicamente ha ayudado mucho fueron las medidas que implementamos desde un inicio para contener y evitar el contagio de esta enfermedad. Tuvimos algún paciente que no era COVID-19, llegó grave por Influenza y entró al área COVID-19 porque los síntomas se parecían, ahí permaneció y gracias a todos los procesos jamás se contagió a pesar de hacerle pruebas repetidas. Eso, psicológicamente, nos dio tranquilidad y bajó el estrés.

A nivel institucional se abrió el proyecto de apoyo de psiquiatría y psicología para el personal que se sintiera muy presionado y angustiado. Ha sido de gran ayuda que la gente pueda tomar “descansos mentales”; eso beneficia a todos como equipo.

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

Gracias a que en este Instituto hacemos clínica, investigación y academia, estamos muy pendientes de lo que se publica respecto al tema de esta enfermedad, un ejemplo muy marcado es que el mismo día que un grupo de la Universidad de Oxford publicó sobre el uso e impacto positivo de la Dexametazona en pacientes COVID-19 -sobre todo en aquellos que eran oxígeno-dependientes y que requerían ventilación mecánica-, nos unimos y notamos un gran impacto en la morbi y mortalidad de los pacientes COVID-19.

Actuamos rápidamente porque vimos que era algo con sustento académico, científico basado en evidencia y que no era algo falso como muchos de los otros supuestos tratamientos que hemos escuchado en esto.

Una satisfacción personal es que esto nos ha servido para integrarnos más como grupo, no sólo me refiero a los adscritos y residentes de anestesia, también con los intensivistas, internistas, cirujanos, enfermería, camilleros, técnicos en inhalo terapia, etc. Nos unió y, en gran medida, fue porque nos vieron a los jefes aquí a todas horas, procurando su seguridad y atendiendo e intubando pacientes igual que ellos.



Fundamentales para contener el esparcimiento del virus

Papel de los anesthesiólogos en la Pandemia de la COVID-19

Departamento de Comunicación y Vinculación



Dres. Rafael Paulino Leal Villalpando, Víctor Acosta Nava, Miguel Remolina Schlig

El Departamento de Anestesiología “Dr. Juan Antonio Jiménez Borreiro” del INCMNSZ es parte de la Subdirección de Medicina Crítica. Actualmente es liderado por el Dr. Víctor Acosta Nava quien concedió una entrevista para La Camiseta:

“La enfermera Florence Nightingale tuvo la idea original de que en los pabellones de los hospitales antiguos se agrupara en una sola área a los pacientes más graves, para tener una vigilancia más estrecha, una acción más rápida en ellos y para diferenciar a los infecciosos de los que no”. Estas reformas a las condiciones sanitarias, se aplicaron en los hospitales militares de campo durante la guerra de Crimea (1853-1856).

Desde entonces, en los hospitales del mundo se agrupa a los pacientes más graves en un área común, normalmente llamados “Medicina Crítica”, “Terapia Intensiva” o “Cuidados Intensivos”. Los médicos que se especializan en el manejo de pacientes en estado crítico vienen de 3 rubros: médicos que han hecho Medicina Interna y que buscan la Medicina Crítica y/o Intensiva como una subespecialidad; cirujanos que han hecho Cirugía General o una subespecialidad, llámese Neurocirugía, Cirugía Cardiovascular principalmente; y médicos anesthesiólogos.

“Aquí en el Instituto, considero que el Dr. Javier Ramírez Acosta fue quien tuvo esa idea de que los anestesiólogos abordaran también el manejo del paciente en estado crítico. De hecho, a mí todavía me tocó la formación mixta de Anestesia y Medicina Crítica, la cual fue desapareciendo en 1998. Ahora Terapia Intensiva y Anestesiología hacen servicio conjuntos; es muy práctico que el anestesiólogo pueda dar atención en quirófano, fuera de y en general en el manejo que se da en Terapia Intensiva”, explicó el Dr. Acosta Nava, Jefe de Anestesiología del INCMNSZ.

La Pandemia de la COVID-19 causó que las áreas de Medicina Crítica se convirtieran en esos pabellones donde se aíslan a los pacientes por su capacidad de infectar a otros, y para otorgarles cuidados intensivos debido a la gravedad de la enfermedad, de la que todavía no hay tratamiento específico. Aquí en el Instituto, los anestesiólogos tomaron un papel fundamental para el manejo del paciente con fallas respiratorias que requieren apoyo ventilatorio mecánico, son los encargados de intubar y colocan el filtro antiviral para limitar la aerolización y esparcimiento del virus.

“Además de la intubación, en la Pandemia, hemos participado en el manejo de pacientes con procedimientos que van desde colocación de catéteres centrales, líneas arteriales, tubos pleurales, hasta hacer traqueostomías. También hemos anestesiado pacientes que requieren sedación para diagnósticos; ofrecimos opciones sustitutas de medicamentos en desabasto y para pacientes que presentaban tolerancia o intolerancia a los mismos; intervenimos en manejo de relajación muscular para pacientes en prono o que así lo requerían”, aseguró el Dr. Acosta.

El Departamento de Anestesiología de la Unidad de Medicina Crítica del INCMNSZ ha participado entrenando a médicos residentes tanto del Instituto como de la UNAM, para que pudieran ser competentes en el manejo de la vía aérea, así como a camilleros y personal de enfermería en temas de ventilación mecánica, destete y dextubación de personas graves con COVID-19.

El equipo de Anestesiología constaba de 21 médicos especialistas que apoyaban en las camas de cuidados intensivos. La Pandemia aumentó tanto los pacientes enfermos que los requerían, como sus funciones.

“Aumentamos un 50%, ya somos 31. Al principio se me ocurrió pedirles a los egresados del Instituto, de este programa de entrenamiento, si querían volver voluntariamente y apoyarnos, todos los que estaban en la Ciudad de México dijeron que sí, aun sin remuneración. Saber que los egresados quisieron regresar cuando el Hospital más los necesitaba para atender esta Pandemia, no tiene precio, es muy significativo para los que nos dedicamos a formar”, finalizó el Dr. Víctor Acosta.

Comunicación: impacto médico y emocional

Tabletas y Celulares para comunicar pacientes COVID-19 con el exterior

Lic. Liliana Morán Rodríguez

La Pandemia de la COVID-19 trajo varios cambios en la forma en la que los pacientes ingresan y permanecen en hospitalización. Uno de los más drásticos es la prohibición de las visitas con el fin de salvaguardar la seguridad tanto de los pacientes, familiares y personal de salud.

La iniciativa “Unidos con Tabletas”, fundada por Montserrat McCoy y Santiago Arce, adolescentes de 15 años de edad, preocupados por la situación de la comunicación de los pacientes enfermos por esta Pandemia, recaudaron dinero para donar un par de tabletas al Hospital General de México. Luego, se dieron cuenta que era una necesidad para todos los hospitales y abrieron la convocatoria de recaudación de fondos de forma pública para llegar a más pacientes.

“De todas las necesidades que están surgiendo en esta Pandemia, nosotros decidimos enfocarnos en la parte emocional y humana. Nuestro objetivo es conectar a los pacientes hospitalizados por COVID-19 a sus seres queridos a través de video llamadas. Requerimos de toda la ayuda posible para lograr esta misión, y tú nos puedes ayudar. ¡Cambia la vida de alguien hoy!” Este mensaje se puede leer en la página: www.unidoscontabletas.org que define la filosofía de sus fundadores.

A partir de esta iniciativa, el INCMNSZ a través del Dr. José Luis Cárdenas Fragoso, Jefe de Residentes de Medicina Interna quien ha sido parte del equipo que atiende en el área COVID-19 del INCMNSZ se encargó de recibir las primeras 5 tabletas que entraron en rol para las diferentes áreas y pacientes de la zona COVID-19. En ese momento había alrededor de 100 pacientes, al menos 40 en cuidados críticos, que se pudieron beneficiar del programa.

“Con otras enfermedades, los pacientes suelen estar hospitalizados con visitas o acompañamiento y, de todos modos, se desesperan. Ahora con COVID-19, pasan semanas o hasta meses internados; afecta la soledad; tienen miedo de su pronóstico y de los que están afuera, –probablemente,– también enfermos; preocupados por los costos, tratamientos y decisiones. En general, es un golpe muy duro a nivel emocional y eso afecta en su evolución médica” explicó el especialista.

“Unidos con Tabletas” entrega los equipos con una logística establecida para implementar el Programa con éxito y da la posibilidad de grabar y mandar videos por si la conectividad falla de algún lado. Adicionalmente, el Programa busca que el apoyo también beneficie al personal médico para que las dinámicas de comunicación mejoren.

En el Instituto, además de las video-llamadas, las tabletas ayudaron para comunicar al personal de adentro de la zona COVID-19 con el que se encuentra monitoreando desde afuera y así reducir los riesgos de contacto.

“Tuvo un gran impacto en el hospital y con los pacientes. Es impresionante ver cómo pasan de estar tristes y desanimados a la emoción y alegría de poder ver a alguien conocido del otro lado de la pantalla. Medicamente se nota cómo esos momentos ayudan a que oxigenen y coman mejor; sí hay un antes y un después. Los pacientes le echan más ganas, esperan que sea su turno, es un aliciente para seguir mejorando y los familiares lo agradecen. Ojalá que la iniciativa pueda llegar a todos los hospitales y seguir ayudando a más personas”, finalizó el Dr. Cárdenas.



Jefes de residentes INCMNSZ: Dr. Oscar Lozano y Dr. José Luis Cárdenas, recibiendo el donativo de "Unidos con Tabletas"



UNIDOS CON TABLETAS

UNIDOS VENCEREMOS

De todas las necesidades que están surgiendo en esta pandemia, nosotros decidimos enfocarnos en la parte emocional y humana.

Nuestro objetivo es conectar a los pacientes hospitalizados por COVID-19 a sus seres queridos a través de videollamadas. Para hacer esto posible, necesitamos recaudar los fondos necesarios para donar tabletas a diferentes hospitales en nuestro país. Requerimos de toda la ayuda posible para lograr esta misión, y tú nos puedes ayudar. Cualquier tipo de donativo, en cualquier cantidad, nos ayuda a conectar a pacientes con sus familiares en estos tiempos difíciles. **¡Cambia la vida de alguien hoy!**



CAMPAÑA

DONAR

Seguridad del Paciente

COVID-19: Perspectiva del familiar

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

La empatía es una de las prácticas que como personal de la atención a la salud se debe tener siempre presente, y aún más, como profesionales del área de calidad; ya que es parte de lo que tratamos de dejar impreso en cada uno de nuestros colegas.

Una de las frases que siempre comento en las pláticas o sesiones es: “imagina que esa persona que estas atendiendo es tu familiar ¿cómo lo tratarías?” también les comento: “recuerda que algún día tú serás el paciente”.

La situación actual nos ha permitido aprender muchas cosas, una de ellas ha sido la posición de los familiares de los pacientes internados con COVID-19. Su situación es bastante compleja, por muchas razones.

Habíamos comentado en ediciones anteriores la experiencia de los familiares de los pacientes fallecidos por COVID-19, una vez que pasaban en esta última fase del proceso al ir por el cuerpo de su familiar al Área de Patología.

Hoy quiero compartir con ustedes otro panorama de lo que tiene que vivir el familiar de un paciente con diagnóstico de COVID-19, que está internado en un hospital. Es muy cierto que la Pandemia en algunos casos ha dejado miedo, en otros casos la gente aún a pesar del tiempo y de lo que ocurre en el mundo, no cree en éste virus que ha dejado muchos daños en todos los niveles de la sociedad.

El camino comienza cuando un paciente presenta síntomas respiratorios, el miedo de algunos pacientes puede evitar que acuda a atenderse en un hospital de forma oportuna, lo que como consecuencia hace que el paciente se complique.

Una vez que el paciente es llevado a atenderse en algún hospital, es cuando realmente comienza la parte más difícil de todo este proceso; tanto para el paciente como para su familiar. En ocasiones los pacientes tienen que acudir a varios hospitales ya que la saturación en esta época ha vuelto a aumentar y se comporta casi como al inicio de la Pandemia. Los hospitales tienen lleno las áreas de urgencias o de terapia intensiva, y aunque a veces resulta difícil de entender, siempre será mejor tener a nuestro paciente en un lugar que cuente con todos los requerimientos adecuados para brindarle una adecuada atención, que tenerlo en un hospital donde esta atención no sea la correcta o no se cuente con la infraestructura necesaria.

Cuando el familiar deja a su paciente en la entrada del hospital donde será internado; pierde toda comunicación con él, no hay manera de saber cómo es su evolución dentro del hospital. Actualmente dada la complejidad y el riesgo que involucra el SARS-CoV-2 los medios de información para el familiar únicamente son a través de un correo electrónico o de una llamada.



Esto por supuesto resulta complejo y desesperante para el familiar, ya que en algunas ocasiones el reporte vía telefónica solamente menciona si esta delicado o grave, pero no la magnitud.

Por otro lado, lo que los médicos o el personal mismo mencionan es que resulta mejor para el familiar no recibir reportes del paciente ya que eso de alguna manera significa que no se ha complicado.

En experiencia de algunos familiares mencionan que sólo recibían llamada cuando su paciente estaba complicándose o tenían que intubarlo etc.; por lo que refieren a veces era mejor muchas veces no recibir informe o llamada del hospital. Quizá la llamada más esperada siempre era para saber que su paciente estaba dado de alta.

Desde esta perspectiva creo que una de las grandes labores que tenemos que trabajar y rescatar en los hospitales es la importancia del familiar dentro del equipo de atención a la salud, si bien la pandemia nos ha ocasionado tener exceso de trabajo para el personal de atención sobre todo médicos y enfermeras; la angustia que sufre el familiar es indescriptible.

Es por ello que debemos mejorar nuestro medio de comunicación con ellos, garantizando de alguna manera su tranquilidad y la seguridad siempre de que su paciente está bien atendido.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Pugnar por un mundo en la senda correcta

Una recuperación económica, inclusiva y sostenible en COVID-19

Lic. en T. S. Claudia Márquez Enríquez



De acuerdo a declaraciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Después de un 2020 que nos trajo tragedias y peligros, “el 2021 debe ser el año en que cambiemos de velocidad y pongamos el mundo en la senda correcta”, ha afirmado el Secretario General de la ONU al presentar este jueves las diez prioridades que propone para el mundo en los próximos meses durante una reunión oficiosa con los Estados miembros de la Organización.

“Necesitamos invertir masivamente en los sistemas de salud en todas partes. En cuestiones como la cobertura sanitaria universal. La atención de la salud mental. La protección social y el trabajo decente”, señaló el Secretario General que destacó la necesidad de que los “niños y niñas vuelvan a la escuela en condiciones de seguridad”.

Esa recuperación económica debe ser inclusiva y ningún país debe verse obligado a elegir entre la prestación de servicios básicos y el servicio de su deuda. Ello requiere un salto cualitativo en el apoyo financiero de los países ricos a los menos desarrollados, lo que incluye:

- Una expansión de la Iniciativa de Suspensión del Servicio de la Deuda del G-20.
- El alivio de la deuda para todos los países en desarrollo y de ingreso mediano que lo necesiten.
- El aumento de los recursos para las instituciones financieras multilaterales.
- Una reasignación voluntaria de derechos especiales de giro no utilizados.
- La liquidez es crucial para prevenir impagos de la deuda.
- La recuperación también debe ser sostenible, incorporando el uso de la energía renovable y una infraestructura verde y resiliente.

“De lo contrario, quedaremos atrapados en prácticas nocivas durante décadas”, advirtió António Guterres, Secretario General de la ONU, para quien el camino de la recuperación debe ser la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible y la unidad internacional.

Fuente <https://news.un.org/es/story/2021/01/148722>

Una oportunidad para ser mejor #QuédateEnCasa

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela

Desde el principio de Pandemia de COVID-19 como acción preventiva para evitar contagiar y contagiarse, se ha propuesto en la medida de lo posible, quedarse en casa para proteger y protegerse. Esta decisión puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental, ya que es fácil sentirse irritable, aburrido o cansado, sobre todo si no estás acostumbrado a estar en casa.

Quedarse en casa puede ser una oportunidad y un aprendizaje

La idea primordial de esta campaña, es ofrecer recomendaciones para mantenernos bien y aprovechar el tiempo con calidad durante este periodo de confinamiento: ser productivo, aprender o reforzar habilidades, apoyar en las tareas domésticas, probar nuevas recetas, hacer jardinería, leer, escribir, estudiar y trabajar. También se busca resaltar la importancia de mantenerse en contacto, pensar en los más vulnerables y apoyarlos; no olvidar un tiempo especial para relajarse o descansar.



Médicas del INCMNSZ**María Teresa Tusié Luna**

Jefe de la Unidad de Biología Molecular y Medicina Genómica

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

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 1983 | Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM | 2018 | Premio Aida Weiss PIUS-UNAM en Investigación Genómica Aplicada a la Salud |
| 1991 | Obtiene el Doctorado en Biología Celular y Genética Humana, Escuela de Medicina, <i>Cornell University Medical College</i> , NY, EUA | 2015-2019 | Jurado Evaluador del Premio de Investigación en Biomedicina Dr. Rubén Lisker |
| 1991-1993 | Estancia Posdoctoral Escuela de Medicina, <i>Cornell University Medical College</i> , NY, EUA | | |
| 1993 - | Investigadora Titular, Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM | | |
| 1994 | Miembro de la Academia Mexicana de Ciencias | | |
| 2000 | Premio Reina Sofía de Investigación sobre Prevención de las Deficiencias | | |
| 2001 | Jefa de la Unidad de Biología Molecular y Medicina Genómica, INCMNSZ | | |
| 2004 | Miembro de la Academia Nacional de Medicina | | |
| 2013 | Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel III | | |
| 2014-2016 | Investigadora Principal y Coordinadora por México de la Iniciativa Slim en Medicina Genómica | | |



Intenso trabajo sin límite

Reconociemino al Departamento de Atención Continua y Urgencias

Lic. Palmira de la Garza y Arce

La Sesión Cultural del mes de noviembre estuvo dedicada al Departamento de Atención Continua y Urgencias. Con este recital reconocimos y agradecemos su intenso trabajo sin límite de tiempo, así como su esfuerzo adicional durante la Pandemia de COVID-19 por la que estamos atravesando, al atender a nuestros pacientes con el profesionalismo, responsabilidad y actitud que siempre ha caracterizado a nuestra Institución y que habla de la Mística de nuestro fundador el Dr. Salvador Zubirán.

En esta ocasión el concierto estuvo a cargo de dos extraordinarios concertistas del Instituto Nacional de Bellas Artes: Mauricio Nader al piano e Ignacio Mariscal en el violonchello. Ambos con trayectorias deslumbrantes en México y en el extranjero.

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

Sesión Cultural NOVIEMBRE



Dedicada a
Departamento de
Atención Institucional
Continua y Urgencias

Jueves 26
noviembre
2020
18:00 hrs.



Mauricio
Náder
piano



Ignacio
Mariscal
violonchelo



GOBIERNO DE MÉXICO | CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

MÚSICA Y ÓPERA
INBAL

INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

ARTE y CULTURA
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

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

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

Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

Servir con humanismo

El Voluntariado del INCMNSZ, fiel a los preceptos institucionales

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El origen del Voluntariado del Instituto se remonta a 1956, cuando un grupo de damas, preocupadas por la ayuda que necesitaban los pacientes de escasos recursos, decidieron agruparse.

Se formaliza ante Notario como Asociación Civil no lucrativa, (Comité del Voluntariado de INN SZ A.C.) el 14 de junio de 1999, con la finalidad de apoyar a los pacientes más desprotegidos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, en todo lo que fuera posible.

Su misión es recaudar fondos a través de donativos en especie o efectivo, para ayudar a los pacientes con medicamentos o pago de tratamientos.

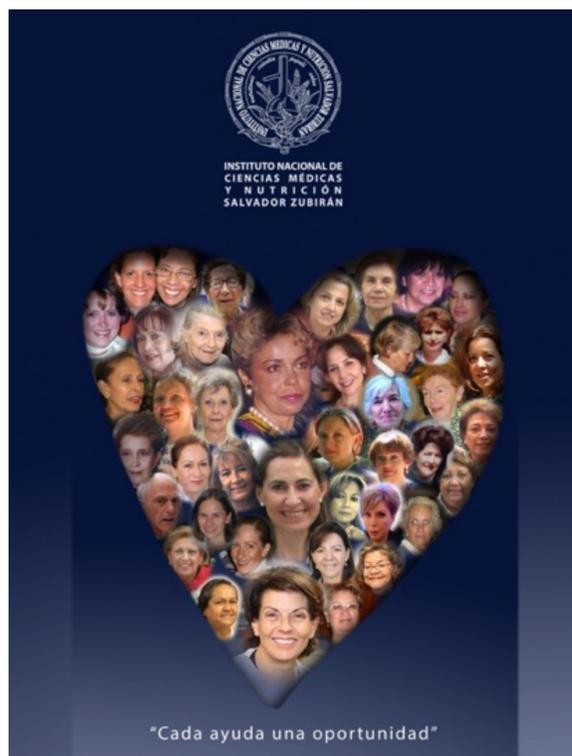
Mientras que su visión es lograr mayor cobertura de pacientes y tratamientos en las diversas especialidades de nuestro Instituto.

La generación de recursos se efectúa organizando diversos eventos en el transcurso del año. Además las ventas en los carritos de refrigerios y en la tienda que se tiene en el Instituto; se realiza venta directa de muchos artículos los días martes y jueves.

La comunicación constante con los donantes es importante, razón por la cual cada 6 meses se agradece a los que participan en esta labor. Por medio de cartas, el Voluntariado les da a conocer a los donantes, el avance de los apoyos que proporcionaron en el transcurso del año; y al finalizar el año se les envía una tarjeta de Navidad en donde nuestros pacientes manifiestan su gratitud.

El aprendizaje más importante que genera el Voluntariado es:

- La generosidad del trabajo en grupo, el esfuerzo y empeño que dedican al sustentar los gastos de personas de escasos recursos como un ejemplo de dedicación y amor al prójimo.
- El trabajo en equipo de voluntarias y voluntarios fortalece al paciente no sólo en el tratamiento de sus enfermedades, sino también genera en ellos fortaleza espiritual al sentirse respaldados por la generosidad de quienes laboran en este grupo.



Repercusión en nuestra vida diaria

Entorno laboral saludable

Dirección de Administración

En esta ocasión hablaremos de los hábitos, esto en virtud de su importancia y repercusión en nuestra vida diaria y en todos los aspectos en los que interactuamos.

Para entender más respecto a este tema debemos de clarificar el concepto de hábito en este caso se puede entender como: aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social¹

La palabra hábito de acuerdo con la Real Academia Española significa: modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originados por tendencias instintivas.²

Esto entre otras palabras, es la repetición de una conducta o actividad ya sea consciente o inconsciente que determina nuestro comportamiento, podemos decir, que un buen hábito es un compromiso interior tendiente a mejorar nuestra calidad de vida y a provocarnos, entonces la contra son los malos hábitos, siendo estos los que perjudican la armonía y el buen desarrollo social y además merman nuestra productividad entre otras cosas.

Para lograr un primer acercamiento al tema que nos ocupa, los buenos hábitos son aquellos que nos ayudan a conseguir y mantener una buena relación interpersonal en el entorno social, pero además, un clima laboral agradable lo cual permitirá sentirnos cómodos en nuestro trabajo y los malos hábitos podrán viciar nuestro ambiente generando incomodidades con las demás personas con las que nos relacionamos.

Basado en todo lo anterior proponemos reflexionar para identificar si en nuestra conducta existen malos hábitos, pues esto permitirá limitar las consecuencias desagradables que estos pudieran atraer, pero si tenemos buenos hábitos proponemos que se compartan pues esto propiciara la generación de un ambiente cordial cómodo y agradable, que permeara poco a poco en todos los ambientes sociales en los que tengamos contacto.

Recuerda que nunca es tarde para adoptar hábitos nuevos.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales/ Pas. Lic. Marisol Ortiz Rodríguez

1. Suhail Velázquez, Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable, Sitio Web: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
2. Real Academia Española, Sitio Web: <https://dle.rae.es/?id=Jvcxrlo>

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.

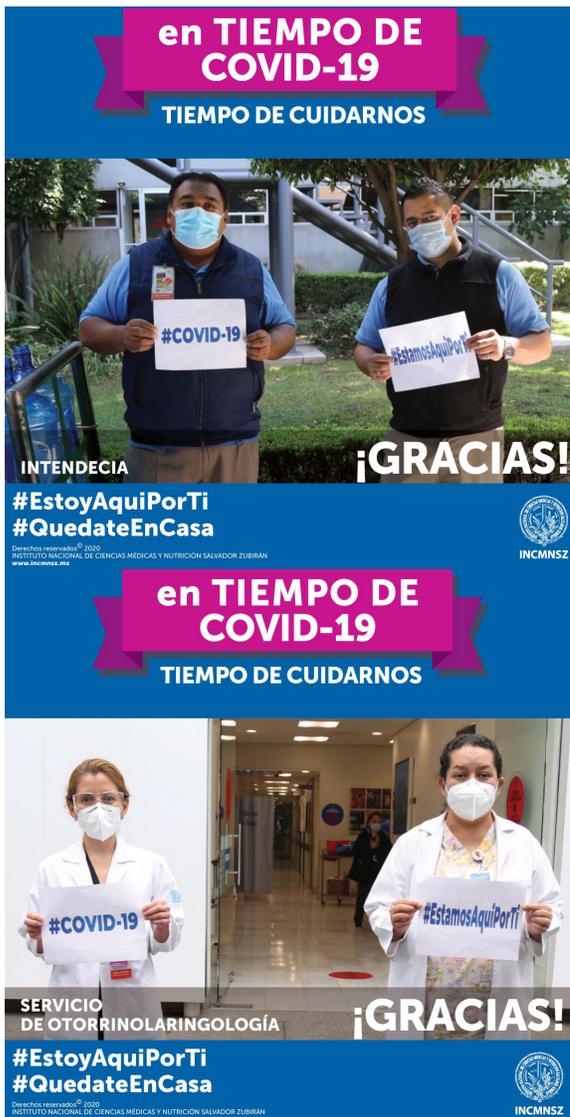
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

Facebook: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”

Página institucional: www.incmsz.mx



Maíz

Principales estados productores: Sinaloa, Jalisco, Estado de México, Chiapas, Michoacán y Veracruz.

El maíz ha pasado a ser uno de los cultivos más extendidos por el mundo y base de la alimentación de grandes grupos poblacionales.

A diferencia del trigo o el arroz, el maíz actual es muy distinto a sus antepasados. Por eso, durante muchos años su línea genética fue un enigma para los investigadores de todo el mundo, pero estudios recientes apuntan a que desde hace 10 mil años el ser humano comenzó a experimentar con variedades de una gramínea silvestre llamada teocintle, cuyas mazorcas son pequeñas como vainas de chícharos y sus granos duros como piedras, pero si se calentaban estallaban en forma de palomitas.

El maíz es actualmente el único cultivo con presencia en todos los estados de la República, cada mexicano consume 146 kilos al año en promedio, principalmente en forma de tortillas. También se siembra en los cinco continentes.



Pozole Rojo



Información Nutricional

1 porción

Calorías totales	275
Carbohidratos	17.5 g
Grasas	15.5 g
Proteína	16.6 g
Fibra	3.25 g

Ingredientes:

40 gramos de maíz cacahuacintle
 60 gramos de lomo de cerdo
 ½ pieza de chile guajillo
 ½ pieza de chile ancho
 ½ pieza de jitomate
 ¼ pieza de aguacate
 2 dientes de ajo
 500 ml de agua
 Al gusto hierbas de olor, lechuga, rábanos y cebolla

Manera de preparar:

Hervir el maíz con el ajo y las hierbas de olor. Cuando el maíz reviente, agregar el lomo de cerdo en trozos. Hervir el jitomate y pelarlo, tostar los chiles y quitarle las semillas. Licuar los chiles y el jitomate con un poco del caldo. Colar el licuado anterior y agregarlo a la cocción. Mantener a fuego bajo hasta que la carne esté tierna. Servir con lechuga, cebolla, rábanos y aguacate.

17 de noviembre, Día Mundial contra el Cáncer de Pulmón

Segunda causa de muerte en las Américas

En la Región de las Américas, el cáncer es la segunda causa de muerte. Se estima que 3.8 millones de personas fueron diagnosticadas en 2018 y 1,4 millones murieron por esta enfermedad. El 57% de los nuevos casos de cáncer y el 47% de las muertes ocurren en personas de 69 años de edad o más jóvenes.

Fuente: <https://www.who.int/respiratory/copd/es/>

21 de noviembre, Día Internacional de la Espina Bífida

Segunda causa de discapacidad física en la infancia

Es un desarrollo incompleto de la médula espinal, las meninges y/o vértebras. Ocasiona discapacidad motora, hidrocefalia, daño neurológico, incontinencia urinaria y fecal, y en la mayoría de los casos, discapacidad motora. Segunda causa de discapacidad física en la infancia, después de la Parálisis Cerebral Infantil.

Fuente: <https://www.gob.mx/conadis/es/articulos/dia-internacional-de-la-espina-bifida>

28 de noviembre, Día Nacional de la Personas con sordera

Inclusión justa y eficaz en la sociedad

El objetivo de esta celebración es con el fin de crear conciencia a la población sobre los diferentes obstáculos que viven las personas con discapacidad auditiva. La conmemoración surge a raíz de la fundación de la 1a Escuela Nacional de Sordomudos en México por decreto del Presidente Benito Juárez, en 1867.

Fuente: <https://www.juntos.org.mx/juntos-celebramos-el-28-de-noviembre-dia-nacional>

29 de noviembre, Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata

Políticas de salud efectivas para reducir su incidencia en México

En esta conmemoración, organizaciones y legisladores en México demandan políticas de salud efectivas ante alta incidencia y mortalidad por cáncer de próstata que cada vez, se incrementa en mayor medida. Así como, la aplicación de la NOM 048 para Cáncer de Próstata en todas las instituciones de salud del país.

Fuente: <https://plenilunia.com/vida-sana/prevencion/29-de-noviembre->

MENSAJES COVID-19

Información Importante

**SI TIENES QUE IR A TRABAJAR,
recuerda:**

- usa siempre cubrebocas
- aplica gel antibacterial al entrar
- mantén sana distancia
- no saludes de mano, beso ni abrazo
- no compartas alimentos ni objetos de trabajo o personales

**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

Siempre muy amables

Agradecimiento a las telefonistas del INCMNSZ

Eva/ familiar de paciente del INCMNSZ

Por este medio, mi familia y yo, deseamos agradecer a las telefonistas del Hospital de Nutrición, ya que siempre nos contestan muy amables y nos comunican con el área que solicitamos.

En esto de la Pandemia, pensamos que no nos atenderían, pero no fue así, como siempre, muy amables.

Se escucha que agradecen a todos, pero nunca a ellas. Por eso, nosotros quisimos reconocerlas y agradecerles.

Gracias

Eva



Personal del conmutador del INCMNSZ

Siempre podemos seguir aprendiendo de los demás

Gratificante ser parte de un equipo que se avocó por el bien de los demás

Dr. Miguel Remolina Schlig

Mis primeros acercamientos con el INCMNSZ fueron como estudiante. Aunque estudié medicina en la Universidad Autónoma Metropolitana, también tomaba clases en la Universidad Nacional Autónoma de México donde tuve como maestros a varios médicos importantes del Instituto, como el Dr. Alfredo Ponce de León y Dr. Arturo Ángeles.

En 1987 ingresé al Instituto como asistente voluntario del Departamento de Patología; en 1988 entré a hacer 3 años de Medicina Interna, luego seguí con el Programa de Medicina del Enfermo en Estado Crítico y Anestesia donde tuve la oportunidad de que me enviaran 3 meses a estudiar a Pittsburg, en EUA, para aprender sobre trasplantes, sobretodo de los problemas y complicaciones post-operatorias.

En 1992 me fui a Médica Sur, apoyando en Terapia Intensiva donde estuve 16 años, A pesar de estar allá, uno se queda impregnado de Nutri; yo llevaba de aquí, el instinto, la forma de abordar las cosas y los criterios de atención. Volví al Instituto en 2014 al Área de Urgencias, en la parte de anestesia. De 2016 a 2018 estuve a cargo del servicio de Urgencias y luego volví al equipo del Departamento de Anestesiología, como parte de la Subdirección de Medicina Crítica, donde estoy actualmente adscrito.

Me tocó lidiar con la Epidemia de Influenza H1N1, teníamos antivirales y vacunas con lo que se pudo controlar mejor. La Pandemia de la COVID-19 se veía difícil por ser una enfermedad desconocida y sin tratamiento; por eso había temor de contagiarse y afectar a la familia.



Dr. Miguel Remolina Schlig

Como parte del Área de Anestesia nos tocó encargarnos de la intubación, parece que es el momento de máximo riesgo de contagio por los aerosoles; fue así como más se infectó el personal de salud en todas partes del mundo. Aquí nadie se contagió así, eso habla de que nos fue bien con ese manejo especial. Es gratificante saberse parte de un equipo que se avocó por el bien de los demás, para bajar los riesgos.

El INCMNSZ ha sido la segunda casa, un lugar que todos asociamos como algo grato porque implica servicio, enseñanza e investigación. Siempre ha sido una marca de excelencia, formarte aquí es garantía; sin embargo, a mis alumnos siempre les enseñé que también deben ser centrados, humildes y dispuestos a aprender de los demás. Por ejemplo, yo aún quiero seguir aprendiendo, tengo claro todo lo que yo no sé y otros sí. Mis siguientes metas incluyen precisamente actualizarme en nuevas técnicas, seguir trabajando por ser un mejor médico.

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

Colaboradora con revistas

En un Rincón del Alma Antonia J. Corrales

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Antonia J. Corrales (1959), administrativa y escritora madrileña. Colabora con revistas como *The Big Times* y *Gibraltar*. Sus novelas son: *Epitafio de un asesino*, *La décima clave*, *La levedad del ser*, *As de corazones* o *Mujeres de agua*.

En un rincón del alma es una reflexión sobre la vida, las oportunidades y el amor. Jimena es la protagonista de esta novela, que a pesar de gozar de lo que para muchas personas sería una situación privilegiada (casada, de buen estatus económico y social, hijos mayores e independientes), se siente más sola que nunca.

Los años pasaron como un destello de luz ante sus ojos, sin darse tiempo a vivir, a sentir o ser la persona que es. Dio todo a los suyos, pasó lo mejor de su vida viviendo la vida de los que amaba, pero se olvidó de vivir la propia. Es entonces, cuando toma consciencia y decide salir de la farsa en que se ha convertido su vida y su matrimonio, e irse a vivir a Egipto.

De camino a Egipto, le escribe unas cartas a su madre, con quien convivió muy poco, con el fin de que supiera todo lo que había vivido, pensado y sentido desde mucho tiempo atrás. Le cuenta secretos y momentos vividos que desconoce de ella. Expone todos sus sentimientos, que desde hace años están bajo la sombra de un paraguas rojo. En este camino conocerá a sus amigas Sheela y Remedios, cuya amistad estará a prueba de todo.

El libro es una profunda reflexión de partes de la vida que escondemos, deseos incumplidos, de amores imposibles o frustrados, de silencios necesarios, de mentiras piadosas. Grandes o pequeñas cosas que no compartimos con nadie y que guardamos en un rincón del alma.



Sabías qué...

Los países donde más libros se publican son:

- Según el *World Culture Score Index*, la industria editorial china publica cerca de 440.000 libros al año, lo que la convierte en el mayor mercado de venta de libros del mundo.
- Estados Unidos ocupa el segundo lugar, con 304.000 títulos producidos anualmente, y Rusia el tercero, con 120.000.

Países donde se lee más:

India es el país donde más tiempo dedican a la lectura de libros, con un promedio de 10 horas 42 minutos a la semana. Le sigue Tailandia con 9 horas 24 minutos y China con 8 horas.

México ocupa el lugar 24, con un promedio de 5 horas 30 minutos.

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.

Prevención contra COVID-19

Lavado de manos constantemente

hablemos de

Todos nos lavamos las manos frecuentemente



NADIE® contagia



INCMNSZ

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



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

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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

Una forma de ser y actuar

La Mística Institucional, más que 10 preceptos a seguir

Mtra Dora Valenzuela de la Cueva

Durante el 2020, un año particularmente difícil por la inesperada Pandemia de COVID-19 que enfrentó la humanidad, la Mística Institucional cobró mayor relevancia, ya que la atención médica con calidad, seguridad y humanismo fue una necesidad apremiante para los pacientes y sus familiares con este padecimiento.

Todo el personal del INCMNSZ, fieles a estos diez preceptos que hemos comentado a lo largo del año en las ediciones anteriores de La Camiseta y que el Dr. Salvador Zubirán nos heredó a través de su Mística Institucional, realizaron sus actividades diarias bajo los mismos.

Todos: entregamos el pensamiento y la acción sin límites de tiempo ni esfuerzo, imprimimos profundo sentido humano a la atención de los enfermos, actuamos con permanente apego a la más estricta ética profesional, luchamos por el prestigio de la institución antes de por el propio, sentimos orgullo de tener el honor de pertenecer a la institución, sentimos al INCMNSZ como el alma mater que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan hombres más creativos y humanos, establecimos lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo, contribuimos intencionalmente a mantener el ambiente de amable convivencia y respeto entre los que laboramos aquí, hemos conservado a lo largo de nuestra vida el apego a todos los principios enunciados y hemos fortalecido la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Por todo ello, el personal del INCMNSZ durante la Pandemia de COVID-19 y siempre, practica sus actividades con calidad, seguridad y humanismo, lo que ha llevado a cada uno de sus integrantes a concebir la Mística Institucional más que diez preceptos que nos guían como una forma de ser y actuar.





MÍSTICA
INCMNSZ

así somos

ENTREGA TOTAL

SENTIDO HUMANO

ÉTICA PROFESIONAL

INTERÉS SUPERIOR

ORGULLO DE PERTENENCIA

**CREATIVIDAD
Y HUMANISMO**

AMISTAD Y COMPAÑERISMO

CONVIVENCIA AMABLE

APEGO A LOS PRINCIPIOS

**DEVOCIÓN, CARIÑO
Y RESPETO**

¡y aquí la vivimos diario!



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 escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

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

www.incmsz.mx