



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 23

15 de diciembre 2020

## Departamento de Urgencias en COVID-19

Condecoración Miguel Hidalgo Grado Cruz  
a personal del INCMNSZ



Departamento de Urgencias  
del INCMNSZ en COVID-19



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 645

15 diciembre 2020

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA LABORAL</b>	15	
<b>SER INCMNSZ</b>	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• La educación en tiempos de la COVID-19</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrevista al Dr. Thierry Hernández Gilsoul</li></ul>		<b>COMUNIDAD INCMNSZ</b>	16	
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	<ul style="list-style-type: none"><li>• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• DAICU, primer filtro de atención a la Pandemia</li></ul>		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17	
<b>ENTÉRATE</b>	6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pavo</li><li>• Sándwich de pavo</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Condecoración Miguel Hidalgo Grado Cruz a personal del INCMNSZ</li></ul>		<b>SABÍAS QUÉ</b>	18	
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efemérides de la salud</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Seguridad del paciente. Fin de año 2020</li></ul>		<b>TU SALUD</b>	19	
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Información importante</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• El Cambio Climático y la Protección Civil</li></ul>		<b>FORO DEL LECTOR</b>	20	
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<ul style="list-style-type: none"><li>• Feliz Navidad para los héroes de Nutrición</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conociendo al COVID-19</li></ul>		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21	
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	<ul style="list-style-type: none"><li>• En el Instituto siempre se da un paso adelante en pro del paciente</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nimbe Torres y Torres</li><li>• José Luis Cruztitla</li></ul>		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	22	
<b>COLABORADORES INCMNSZ</b>	14	<ul style="list-style-type: none"><li>• El Húsar en el Tejado</li><li>• Jean Giono</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• La educación en tiempos de COVID-19</li></ul>		<b>HABLEMOS DE</b>	23	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• La información verídica, evita confusiones</li></ul>		
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Aquí la vivimos diario</li></ul>		

**E**n este año, 2020, en el que la Pandemia de COVID-19 ha sido un serio problema de salud para la humanidad, el **Departamento de Atención Continua y Urgencias**, a cargo del Dr. Thierry Hernández Gilsoul, ha sido **uno de los participantes directos en la atención a la salud de estos enfermos**. En la sección *Para Conocernos* se da cuenta de ello. De igual forma, en la sección *Ser INCMNSZ*, el mismo **Dr. Thierry Hernández Gilsoul**, expresa algunas **reflexiones en torno a lo que significa para él, el trabajo en urgencias en el Instituto**.

En la sección *Entérate*, bajo el mismo tenor de la atención a pacientes con COVID-19, personal del INCMNSZ fue acreedor a la **Condecoración Miguel Hidalgo Grado Cruz** que otorgó el Gobierno de México a personal destacado por su labor durante esta crisis de salud mundial.

Las efemérides de la salud que se mencionan en esta edición, en la sección *Sabías que*, son: 1 de diciembre, **Día Mundial de la Lucha contra el Sida**; 2 de diciembre, **118 Aniversario de la Organización Panamericana de la Salud**; 3 de diciembre, **Día Internacional de las Personas con Discapacidad** y 5 de diciembre, **Día Internacional de los Voluntarios**.

En la sección *Campaña Institucional* se reflexiona en torno a lo que la **Mística Institucional** ha significado por los integrantes del Instituto y la **forma en que la ha aplicado en el quehacer diario, durante la Pandemia de COVID-19**.

¿Qué significa ser un médico de urgencias?

## Entrevista al Dr. Thierry Hernández Gilsoul

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación



Dr. Thierry Hernández Gilsoul

El Dr. Thierry Hernández Gilsoul es Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, hizo una especialidad en Medicina Interna y otra en Medicina del Enfermo en Estado Crítico en el INCMNSZ. De 2017 a 2018 fue Jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres y desde 2018 es Jefe del Departamento de Atención Continua y Urgencias de este Instituto.

### ¿Cómo decidió trabajar en Urgencias, para atender pacientes en estado crítico?

Suele suceder entre médicos que conforme avanza la carrera, el Internado, el Servicio Social y, finalmente, la Residencia, uno va cambiando su decisión sobre lo que realizará. En mi caso, al iniciar la Residencia de Medicina Interna no era mi plan trabajar en Urgencias; sin embargo, conforme pasaron los años, mi gusto por los pacientes críticos aumentó y decidí que sería intensivista porque es lo que me gustaba. Una vez que inicié a trabajar en este Instituto, tuve claro que Urgencias era un sitio que ofrecía grandes oportunidades.

### ¿Qué experiencia profesional le dejó estar a cargo del área de Reacción Hospitalaria para Desastres?

La gran oportunidad de dirigir ese Departamento me permitió aplicar conocimientos que iba adquiriendo de administración en salud, planeación estratégica e ir aprendiendo circunstancias de administración pública. Aprendí muchísimo de todos los integrantes de Desastres; siendo un Departamento que la mayoría del tiempo está en un estado de preparación y prevención, me enseñó el valor de la planeación y la previsión.

### ¿Qué significa ser un médico en Urgencias?

Significa mucho, es un sitio que tiene mucha actividad, muy dinámico, donde en poco tiempo deben aplicarse muchos conocimientos. De igual manera, es exigente, de choque y discusión, se debe ser inteligente a nivel emocional. Por todo el tipo de interacción, aunado a la gravedad de los casos, hace que la responsabilidad sea mucha.

### **¿Cuáles son sus responsabilidades?**

La responsabilidad se resume en mis obligaciones, estas quedan claras en el artículo 73 del Reglamento de la Ley General de Salud: “El responsable del servicio de urgencias del establecimiento, está obligado a tomar las medidas necesarias que aseguren la valoración médica del usuario y el tratamiento completo de la urgencia o la estabilización de sus condiciones generales para que pueda ser transferido.” Y, se dimensiona aún más cuando se sabe que es el Departamento de Urgencias del mejor hospital de México.

### **¿Alguna vez imagino que le tocaría ser médico al frente de una Pandemia?**

No me lo imaginaba, pero sabía que era factible, viene siendo uno de los aspectos que se preparan en Medicina de Desastres, Urgencias y Terapia Intensiva.

### **¿Qué es lo más difícil de trabajar en Urgencias?**

Muchas veces se presenta un escenario de saturación donde no siempre se pueden resolver en el Instituto todos los casos, la discusión que se da con otros médicos, compañeros de trabajo, pacientes y familiares, genera mucho conflicto y enojo; peor aún, es un problema que no se puede resolver fácilmente porque tiene origen en el Sistema. Finalmente, “saturación repercute directamente en vidas y agravamiento de las personas en tratamiento y, esa falla del sistema no se ve, suele simplemente culparse al médico de urgencias.

### **¿Cómo manejar el miedo ante las emergencias?**

El miedo es normal, es necesario, te permite ser prudente, la prudencia es la vía para poder actuar de forma responsable, te hace más profesional. Cuando no se tiene miedo, se puede equivocar uno por exceso de confianza.

### **¿Si pudiera regresar el tiempo en atención a enfermos COVID-19 ¿qué cambiaría?**

Recuerdo cada momento y comprendo todas las decisiones que se tomaron; aun así, creo que podemos mejorar muchas cosas de preparación, administración, flujo de pacientes, distribución de personal, enfermería, etc.

La parte buena es que muchos procesos y detalles que estaban “trabados” en el Instituto, previo a la Pandemia, que parecían complicados de realizar, de un día para otro se resolvieron.

### **A lo largo de este año, ¿Cómo ha vivido la Pandemia a nivel personal y profesional?**

Muy contrastante. En el trabajo, la labor diaria me absorbió totalmente y me permitió desarrollar muchas cosas, crecer profesionalmente. En lo personal, complicado porque dejé de ver a mis hijos por meses, falleció un familiar y, deje de frecuentar amigos, se volvió como si trabajáramos realizando un túnel donde, a pesar de lograr objetivos, no hemos llegado al final del mismo.

## Transformación y aprendizaje

# DAICU, primer filtro de atención a la Pandemia

### Comunicación y Vinculación

El Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias (DAICU) del INCMNSZ ha sido clave en la atención a la Pandemia de la COVID-19. A partir de marzo han atendido exclusivamente pacientes COVID.

En entrevista para La Camiseta el Dr. Thierry Hernández Gilsoul, Jefe del Departamento, explicó que el área de Urgencias siempre tiene mucha actividad y, ahora con la Pandemia de la COVID-19, aumentó en cantidad y riesgo. Aunque él encuentra aspectos positivos en los cambios de protocolos de prevención, recepción y cuidado, mismos que permitieron mejorar la atención a los pacientes.

Acerca de los principales cambios, el titular del área detalló: “se estableció un sistema de priorización (triage); mejoró la infraestructura y organización de la pre-analítica de laboratorios; se reafirmó el uso del sistema electrónico para abandonar el uso indiscriminado de papel; se mejoró el expediente; se logró instituir la consulta de Atención Institucional Continua como se tenía concebida; se optimizaron los procesos; y se amplió el acceso a equipo médico. Creo que todo abonó a un progreso permanente”

Además de la atención a pacientes COVID, el papel de su Departamento incluyó organizar y sobrellevar la coordinación del traslado de enfermos entre Instituciones; desarrollo de material académico oficial; registrar adecuadamente todo lo que se realiza para fines administrativos, legales, presupuestales y de investigación, elemento muy importante para que las demás áreas pudieran realizar sus funciones.

El enfermero Héctor Miguel Solano Ibañez, adscrito a éste Departamento, comentó: “Al ser urgencias el primer filtro, nos sentíamos algo nerviosos porque no se tenía mucha información sobre esta enfermedad, pero con el paso de los días fuimos sintiendo más confianza porque contábamos con Equipo de Protección Personal EPP y todos hicimos un gran equipo para apoyarnos por el bien del paciente, al que nos debemos”.

Solano Ibañez, es enfermero especialista en Terapia Intensiva, reveló que esta Pandemia ha servido para capacitar a personal de enfermería interesado en dominar cuidados especializados y estabilizar pacientes que llegan a urgencias. “Es una gran responsabilidad, de cierta forma se puede decir que es dar un paso a independizar la profesión; pues, si el paciente se pone mal, nosotros debemos saber qué maniobras nos corresponden para lograr estabilizarlo. En este caso de COVID, nos toca manejar enfermos que, a veces, requieren sedantes, vasopresores o ser intubados desde su ingreso, por ejemplo”.

Más de 120 profesionales atienden este Departamento en diferentes áreas: consulta de priorización (triage); área administrativa; consulta de Atención Institucional Continua; consulta de urgencias; observaciones; procedimientos; enfermería y personal de salud auxiliar; staff paramédico (personal para la atención pre-hospitalaria en áreas comunes del Instituto, así como traslados en ambulancia). El personal de la DAICU tiene un gran compromiso y responsabilidad con la Institución, pues además de adaptarse a los cambios como todos, se encontraron más expuestos al riesgo de contagio y a vivir de cerca los casos de los pacientes enfermos de COVID.

“A nivel personal ha sido un reto el jugar diversos papeles en un mismo ambiente (madre, esposa, amiga, trabajadora, profesora), me enfrenté a experiencias enriquecedoras y otras devastadoras. A nivel profesional ha sido la oportunidad de ser parte de un sistema de salud que creí inalcanzable, una experiencia única e irrepetible”, aseguró la Dra. Leticia Flores García del área de triage.

Por su parte, Karina Tapia Carrasco, apoyo administrativo del área, expresó: “Trabajar en la DAICU en Pandemia me ha dejado mucho aprendizaje. A nivel profesional me ha ayudado a renovarme y encontrar nuevas herramientas para encausar mi concepto y paso profesional”.

El Dr. Thierry Hernández advirtió que para trabajar en Urgencias se requieren varios aspectos de inteligencia emocional: empatía, comunicación asertiva para evitar errores en momentos cruciales y en la convivencia diaria; toma de decisiones con solución de problemas; pensamiento crítico; y manejo de estrés, así como de los sentimientos. Además, por la naturaleza de las situaciones, debe estar cubierta las 24 horas, todos los días del año.

Finalmente, aseguró sentirse orgulloso por las mejoras en el Departamento por el bien del INCMNSZ, “me satisface que los cambios sean tangibles y, al mismo tiempo, ver un grupo de trabajo muy unido”.



Personal de la DAICU

## Fundamentales para enfrentar la Pandemia

# Condecoración Miguel Hidalgo Grado Cruz a personal del INCMNSZ

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

El pasado 20 de noviembre, la Presidencia de la República entregó la Condecoración Miguel Hidalgo, la más alta presea que otorgan los Estados Unidos Mexicanos a sus nacionales, para premiar méritos eminentes o distinguidos, conducta o trayectoria vital ejemplar, relevantes servicios prestados a la Patria o a la Humanidad, o actos heroicos, esto en términos de la Ley de Premios, Estímulos y Recompensas Civiles.

En 2020 decidieron otorgar el Grado Cruz a personal de la salud que, por sus méritos eminentes y conducta destacadamente ejemplar en la atención de la emergencia sanitaria provocada por el virus SARS-CoV2 causante de la COVID-19, han antepuesto sus propios intereses e incluso arriesgado su propia vida.

El Consejo de Premiación conformó un Jurado integrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar, el Instituto Mexicano del Seguro Social, la Secretaría de la Defensa Nacional, la Secretaría de Marina, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado y Petróleos Mexicanos, ellos seleccionaron a los 525 condecorados grado cruz.

### **Del INCMNSZ fueron seleccionados:**

Dr. Thierry Hernández Gilsoul

Enfermera Liliana Bastida Martínez

Enfermera Karina González Florencio

Enfermero Héctor Miguel Solano Ibáñez

“Fue un justo reconocimiento al trabajo en equipo, es una medalla reflejo de todo lo que hicimos juntos, y premia también a todo aquel que ha intervenido en la vida y la personalidad de nosotros”, expresó el Dr. Thierry Hernández Gilsoul, Jefe del Departamento de Urgencias en entrevista para La Camiseta.

Confesó que a pesar de que no buscan los reconocimientos para motivarse, al enterarse que le otorgarían la condecoración Miguel Hidalgo sintió una gran satisfacción por todo el trabajo y entrega que han dado su equipo y él.

Además, expresó su sentir al saber que el personal de enfermería de su área también sea reconocido: “Enfermería juega uno de los papeles más importantes, son quienes duran mayor tiempo junto al paciente, se le exigió aprendizaje a nivel de especialización en poco tiempo, fueron valientes, incansables y muy resilientes. Sin duda, uno de los principales pilares de la atención en la Pandemia”.

En entrevista, el enfermero especialista en cuidados críticos Héctor Miguel Solano Ibáñez, también condecorado, nos contó que ha sido muy difícil todo lo que han vivido en Urgencias durante esta Pandemia, pero también encuentra un lado positivo: “Soy afortunado de haber vivido esto a nivel profesional, saber que tuvimos esa capacidad de solventar los problemas que se nos fueron presentando. Además, nos deja esa inquietud de seguir preparándonos para crecer y ser mejores en pro de los pacientes”.



Cierre de año

# Seguridad del paciente. Fin de año 2020

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

Este año en cuanto a las actividades de la Coordinación de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad, no se pudieron hacer muchas cosas de implementación o de proyectos de mejora a diferencia de otros años, esto porque el INCMNSZ fue uno de los hospitales que se reconvirtió para ser un hospital COVID. Si bien es cierto que no se pudieron hacer cosas tangibles respecto a la seguridad del paciente, la Pandemia nos hizo dar cuenta que existen muchas cosas que se pueden mejorar respecto a los procesos. Además de cosas nuevas que se pueden implementar.



Los familiares de los pacientes, es el principal enfoque que se debe tener en las próximas estrategias sobre seguridad del paciente. El sistema de salud no ha logrado consolidarse para brindar una atención de forma integral, ya que ha sido muy difícil engranar en el equipo de trabajo al paciente y su familia como parte del equipo de trabajo. Definitivamente la COVID-19 nos ha dejado una serie de aprendizajes tanto en lo profesional, como en lo personal y familiar. Seguimos aprendiendo día a día sobre esta nueva forma de vivir, sobre las medidas de cuidado que, si bien fueron implementadas desde la Pandemia de la Influenza en el año 2009, al paso del tiempo se nos fueron olvidando y poco a poco dejamos de hacerlo.



Hoy, debemos aprender que esas medidas deberán ser parte de nuestra rutina diaria y que por más que existiera una vacuna y que hubiera un tratamiento adecuado siempre lo más importante es mantener el lavado de manos frecuente, la sana distancia y no tener contacto de nuestras manos con boca, nariz y ojos.

Para toda la población el estar en esta Nueva Normalidad involucra muchos cambios en el estado de vida, nos ha tocado adaptarnos y aprender a vivir de esta manera.

Otra de las cosas importantes que nos interesa en la parte de seguridad del paciente y que retomamos a causa de la Pandemia es el déficit tan grande que tenemos de personal de atención a la salud, principalmente de médicos y enfermeras. Se ha atendido la Pandemia con poco personal, lo cual ha dificultado aún más la atención y ha puesto en más riesgo al poco personal que tenemos; y no solo por la carga de trabajo, el desgaste emocional y el estrés al que se han visto sometidos ha sido demasiado. El mayor problema es que esto parece no tener fin, aun cuando hubo meses que disminuyó un poco el ingreso de pacientes, en la actualidad esto ha aumentado nuevamente por la época de frío.

Finalmente, sólo nos queda darle vuelta a la página y empezar a visualizar el futuro con esta llamada Nueva Normalidad.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

## Graves afectaciones a la población mundial

# El Cambio Climático y la Protección Civil

Primera parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad Interna de Protección Civil



Cada año sabemos de graves afectaciones a poblaciones en todos los continentes debido a fenómenos asociados a los agentes atmosféricos. Y somos testigos que cada vez son más frecuentes y más fuertes las implicaciones que estos fenómenos tienen tanto para las poblaciones humanas como no humanas

Ya sea por un exceso de humedad en el ambiente (nevadas, lluvias torrenciales, huracane, granizadas, etc.) o, por ausencia de ésta (ondas de calor, sequías) esto es lo que se conoce como cambio climático. México, igual que en todo el mundo, experimenta modificaciones drásticas en su clima.

Siempre ha habido épocas a lo largo de la historia en la que se han presentado estaciones de lluvia o nieve que rebasan el promedio anual, así como períodos de sequía igualmente más marcados que la media; sin embargo, debido a la afectación a nivel global, los fenómenos Hidrometeorológicos (definidos así por la Ley General de Protección Civil), son cada vez más frecuentes y más violentos.

### Como ejemplos de esto, tenemos:

Nevadas extraordinarias que literalmente congelaron el Estado de Texas en EUA y que derivaron en afectaciones directas a su población, pero que también afectó a nuestro país, aun cuando las condiciones climáticas de este lado de la frontera fueran completamente diferentes.

Sequía que azota gran parte de nuestro territorio que, de acuerdo con el CENAPRED (Centro Nacional de Prevención de Desastres), "Estadísticamente los estados del país que más la padecen son: Durango, Chihuahua y Coahuila; en segundo orden: Nuevo León, Zacatecas, San Luis Potosí, Aguascalientes y Guanajuato"

Esto deriva en afectaciones a actividades agropecuarias, además de potenciales riesgos a la salud por falta de agua potable para las actividades básicas de saneamiento de la población.

Incendios, como resultado de la falta de lluvia. En últimas fechas, se ha reportado que en el primer trimestre del año, se han generado casi la mitad de incendios que en prácticamente todo el año anterior y son emblemáticos los incendios atendidos en los límites de los estados de Coahuila y Nuevo León.

Lluvias torrenciales asociadas a huracanes o provocadas por otro tipo de fenómeno climático y que afectan en Veracruz, Tabasco (cuya capital, Villahermosa, sufrió grandes afectaciones en el último año), Chiapas, Oaxaca, Guerrero y Michoacán y que derivan en inundaciones de pueblos, ciudades, tierras de cultivo...



# MUJERES EN EL INCMNSZ

**Información:** Gabriela Rubello Marín  
Centro de Información e Investigación Documental, CIID



**Nimbe Torres Y Torres**  
Departamento de Fisiología de la Nutrición  
Investigadora en Ciencias Médicas

**1982**

Química Farmacéutica Bióloga por la Universidad Nacional Autónoma de México

**1989**

Maestría en Ciencias de la Nutrición, Universidad de Wisconsin-Madison, EUA

**1993**

Estancia de Investigación *Bowman Gray School of Medicine*, Winston Salem, NC, EUA

**1998**

Doctorado en Investigación Biomédica Básica, UNAM

**2003**

Inicio del área de Nutrigenómica en el INCMNSZ, primera en América Latina

**2008**

Sistema de Investigadores Nivel 3

**2017**

Patente otorgada como resultado de sus investigaciones

**2004-2019**

Ha recibido 18 financiamientos para investigación e infraestructura

**Miembro de Sociedades Nacionales e Internacionales:**

Miembro Titular de la Academia Nacional de Medicina, de la Academia Mexicana de Ciencias, de la Sociedad Mexicana de Bioquímica, de la *American Society for Nutritional Sciences* y de la *American Society of Biochemistry and Molecular Biology*

**Premios y reconocimientos:**

Premio Nacional de Investigación de la Fundación Glaxo Smith Kline (2003)

Premio Grupo óptico Lux en Diabetes

Premio Nacional en Ciencia y Tecnología de Alimentos (2 veces)

Premio Panamericano Bimbo

Premio del Instituto de Ciencia y Tecnología del Distrito Federal

Premio al mejor trabajo de investigación por la Coordinación de los Institutos Nacionales de Salud (9 veces)

Premio en Investigación en Nutrición del Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud (8 veces)

Premio Maximiliano Ruiz Castañeda de la Academia Nacional de Medicina (2018 y 2020)

Dictaminadora, Sistema Nacional de Investigadores (área 3. P)

# HOMBRES EN EL INCMNSZ

**Información:** Gabriela Rubello Marín  
Centro de Información e Investigación Documental, CIID



**José Luis Cruztitla Carrillo**  
Protección Civil  
Departamento de Servicios Generales

**1964**

Nace en la Ciudad de México

**1984-1989**

Licenciatura en Biología, Facultad de Estudios Superiores, Zaragoza, UNAM

**1996-2004**

Coordinación de Control Ambiental, Dirección de Planeación

**1997**

Reconocimiento al equipo de la Coordinación de Control Ambiental por parte de la H. Junta de Gobierno del INCMNSZ, por la elaboración e implementación del Programa de Mejoramiento y Protección del Medio Ambiente y la Guía de Autoevaluación en Materia Ambiental para las Instituciones de Salud

**1997-2002**

Colabora en la Comisión Ambiental de los Institutos Nacionales de Salud compartiendo experiencias del Programa de Mejoramiento y Protección del Medio Ambiente del INCMNSZ con los Institutos Nacionales de Salud

**2003**

Candidato al Premio Nacional de Protección Civil, para la Categoría de Prevención

**2004-**

Vocal en la Comisión Mixta de Seguridad y Salud en el Trabajo y en el Comité de Bioseguridad del INCMNSZ

**2004-2011**

Coordinador de Servicios al Personal, Departamento de Relaciones Laborales, Subdirección de Recursos Humanos

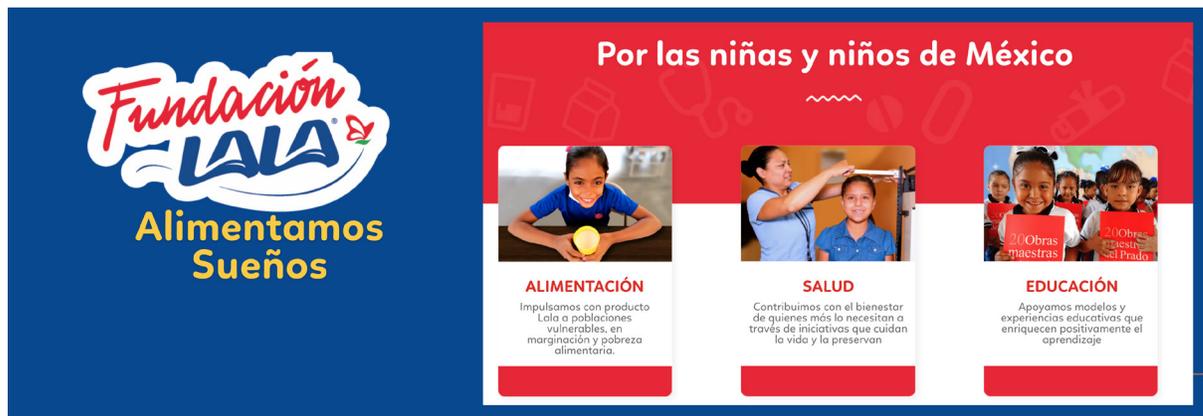
**2011-**

Coordinador de Protección Civil, Departamento de Servicios Generales, Subdirección de Recursos Materiales

## Bienestar de la gente

# Fundación LALA

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Comunicación y Vinculación



Muchas son las fundaciones que participan con el INCMNSZ para favorecer la salud y el bienestar de los mexicanos. La "Fundación LALA" es una de ellas. La cual, tiene la convicción de impulsar el bienestar de la gente, comenzando por los de su entorno inmediato. Se constituyó legalmente en 1985 para dar diversos apoyos en la Comarca Lagunera, Torreón, Coahuila; están comprometidos con la nutrición de los mexicanos en desamparo, pobreza y marginación, con un enfoque central en la infancia. Teniendo tres ejes de acción:

**Salud:** Contribuye con el bienestar de quienes más lo necesitan a través de iniciativas que cuidan la vida y preservan la salud en espacios y programas médicos de alta especialidad, entre ellos, oncología, neonatología, neurología y neurocirugía, cardiología, diabetes, trasplantes, medicina interna y traumatología.

Colabora con Centros de Alta Especialidad como lo son el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, el Hospital ABC, Hospital Infantil de México Federico Gómez, Instituto Nacional de Cancerología y Cruz Roja Mexicana, que brindan atención médica a personas de cualquier lugar del país para que puedan recibir los tratamientos adecuados debido a que cuentan con médicos altamente especializados y equipado con la mejor tecnología.

**Alimentación:** Contribuyen cada año con la alimentación de un millón de personas gracias a la alianza de más de 270 asociaciones e instituciones a nivel nacional.

**Educación:** Apoyan modelos educativos que enriquezcan positivamente la educación, generando conciencia acerca de la importancia del aprendizaje y desarrollo de habilidades. SER (inspirado en KIPP) es un modelo de educación integral de alto desempeño que exige a los padres un compromiso con la educación de sus hijos promoviendo en los niños el aprendizaje, el desarrollo de habilidades, el carácter y los hábitos necesarios para lograr sus sueños y construir un mundo mejor. El modelo Ser además de la Laguna, se replicó en Chihuahua, Baja California Sur, Jalisco y Guanajuato. Mexicanos Primero. Iniciativa ciudadana que tiene como objetivo impulsar el derecho a la educación de calidad en el país, a través de instrumentos para la exigencia y participación ciudadana.

Fuente: <https://www.fundacionlala.org.mx/>

## Efectos de la Pandemia

# La educación en tiempos de la COVID-19

Dirección de Administración

En las entregas anteriores, hemos planteado las diversas situaciones a las cuales nos hemos visto expuestos debido a la Pandemia por el virus de la COVID-19 y, ésta entrega abonará a ese cúmulo de entregas del mismo tema.

Se ha dicho que debido al confinamiento al que la mayoría de las personas se han enfrentado, el sistema de educación tuvo que cambiar de manera radical, pues se modificó la forma de atender a la escuela rápidamente de un momento presencial a uno completamente distinto, el virtual.

En este cambio millones de estudiantes abandonaron las aulas...en un intento de contener los contagios de coronavirus en todo el mundo,<sup>1</sup> generando un gran reto, debido a que se necesitó una adaptación intempestiva y definitiva para ajustarse a lo que no se estaba acostumbrado.

Dentro de los cambios se han tenido que enfrentar a la ausencia de interactividad, lo cual desacopla la participación de los alumnos, han tenido que adaptarse al uso de materiales no diseñados para la educación en línea lo que impacta en el proceso de aprendizaje; pero también a la navegación compleja y falta de apoyo para el aprendizaje en línea<sup>2</sup> entre otras cosas.

Para muchos alumnos las clases en línea son un reto para su atención y comprensión, pero también para establecer vínculos y colaborar con sus compañeros.<sup>3</sup>

Según algunas investigaciones se dice que este nuevo método ha causado frustración, desilusión o agobio en los estudiantes, debido a este cambio tan radical al que se han tenido que enfrentar lo cual puede afectar negativamente al aprendizaje del estudiante o incluso desmotivar su abandono.<sup>4</sup>

Basado en todo lo anterior y considerando que la educación es fundamental para guiar y generar un cambio en la sociedad, resulta importante refrendar la importancia de la intervención, apoyo colaboración y seguimiento de los padres respecto a sus hijos en este ámbito por ser el de atención, pero también en los demás que complementaran su desarrollo emocional y físico.

Continuará...

**¡Yo también soy INCMNSZ !**

Autores. - Carlos Augusto Sánchez Morales y Lisseth Silván González

1. [https://cnnespanol.cnn.com/2020/12/23/de-la-educacion-presencial-a-la-virtual-los-desafios-para-los-estudiantes-debido-a-la-pandemia/#:~:text=\(CNN%20Espa%C3%B1ol\)%20%E2%80%94%20La%20pandemia,coronavirus%20en%20todo%20el%20mundo.](https://cnnespanol.cnn.com/2020/12/23/de-la-educacion-presencial-a-la-virtual-los-desafios-para-los-estudiantes-debido-a-la-pandemia/#:~:text=(CNN%20Espa%C3%B1ol)%20%E2%80%94%20La%20pandemia,coronavirus%20en%20todo%20el%20mundo.)
2. <https://nodo.ugto.mx/repositorio/los-10-problemas-mas-comunes-que-enfrentan-los-estudiantes-en-el-aprendizaje-en-linea/>
3. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20210129/6207535/papel-padres-madres-educacion-distancia.html>
4. <https://ponce.inter.edu/ed/tutoriales/frustracion.pdf>

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:** @incmnsmx

**Twitter:** @incmnsmx

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

**Página institucional:** www.incmnsz.mx



## Pavo

La carne es el nombre genérico que reciben las partes blandas y comestibles del ganado bovino, porcino y ovino, cada una con beneficios y propiedades propias.

Aporta proteínas, grasas y minerales a nuestro organismo. Las proteínas que contiene son de alto valor biológico, dado que suministran aminoácidos esenciales para nuestro organismo y su correcto funcionamiento. La estructura básica varía en cada caso y tipo, pero, por regla general se trata de fibra muscular agrupada que contiene nervios, vasos sanguíneos y grasa, además de diversos pigmentos respiratorios.

El pavo pertenece al grupo de las denominadas carnes blancas, igual que el pollo y el gallo. Esto significa que son carnes bajas en grasas y poco calóricas, diferenciándose mucho en este sentido con las carnes rojas. El pavo posee muchas características que hacen que sea un alimento muy saludable:

Es rica en ácidos grasos, que son cardiosaludables, por lo tanto ayudan a proteger la salud del corazón.



## Sándwich de pavo



### 1 Porción

#### Ingredientes:

2 rebanadas	de pan de caja
2 rebanadas	de jamón de pavo
1 rebanada	de queso panela (del grosor de un dedo)
2 rebanadas	de jitomate
1 pieza	de lechuga
1 cucharadita	de mayonesa baja en grasa

#### Preparación:

Tostar las rebanadas de pan (opcional). Untar la mayonesa en el pan, agregar el jamón, el queso panela, los jitomates y la lechuga.

Cuadernos de

# nutrición

**1 de diciembre, Día Mundial de la Lucha contra el Sida**

## **Mejorar la comprensión del VIH en el mundo**

Este día es una oportunidad para apoyar a los involucrados en la lucha contra el VIH y para mejorar su comprensión como un problema de salud pública mundial. Tiene como objetivo concientizar, especialmente, a los trabajadores de la salud, sobre sus necesidades e incentivarlos a que participen en la reducción del estigma y la discriminación.

Fuente: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=)

**2 de diciembre, Aniversario de la Organización Panamericana de la Salud**

## **Protección y mejora de la salud pública de las Américas**

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) celebra este 2 de diciembre el 118º aniversario de su fundación en 1902 como organización internacional dedicada a la protección y a la mejora de la salud pública en las Américas. Es la organización internacional en salud pública más antigua del mundo.

Fuente: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=)

**3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad**

## **Participación y el liderazgo de las personas con discapacidad**

El Día Internacional de las Personas con Discapacidad fue declarado en 1992 por la Asamblea General de las Naciones Unidas. El objetivo es promover los derechos y el bienestar de las personas con discapacidades en todos los ámbitos de la sociedad y el desarrollo, así como concienciar sobre su situación en todos los aspectos de la vida.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/day-of-persons-with-disabilities>

**5 de diciembre, Día Internacional de los Voluntarios**

## **Celebrar actos de caridad y el potencial de los Voluntarios**

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), lo declaró en 1985 con el propósito de celebrar los actos de caridad y su potencial en todo el mundo. Es una ocasión para que los voluntariados y las organizaciones no gubernamentales conmemoren sus esfuerzos, compartan sus valores, sensibilicen a las comunidades y los valoren.

Fuente: <https://www.un.org/es/events/volunteerday/>

# MENSAJES COVID-19

## Información Importante

### TRANSMISIÓN INDIRECTA

Recuerda siempre limpiar:  
manijas, celulares,  
computadoras  
y objetos de uso común.



**#CuidemonosTodos**

Derechos reservados © 2020  
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN  
[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)



Lo único que puedo decir es, Gracias

## Querido Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Karle Martínez/amiga del Instituto

Lo único que puedo decir es GRACIAS, sé que es algo que no han dejado de escuchar a lo largo de este complicado año, pero no existe otra palabra para definir lo que México siente hacia ustedes, al decir GRACIAS les damos el valor a sus horas incansables de trabajo, a los sacrificios familiares y personales que han hecho, a su calidez y al amor que ustedes han entregado a miles de mexicanos que han pasado por sus mágicas manos.

Pero como mamá tengo que darles las gracias por ayudarme a educar con el ejemplo por enseñarles a los niños que los súper héroes si existen ¡!!!!Y que sus súper poderes tienen la capacidad de salvarnos y cuidarnos con amor, sabiduría, entrega y tenacidad haciendo siempre equipo para lograr sus objetivos.

GRACIAS por cambiar las imágenes de capas rojas por BATAS BLANCAS

¡de verdad, muchísimas gracias!

Atentamente

Karle



Lo más difícil es alejarse de los seres queridos

## En el INCMNSZ siempre se da un paso adelante en pro del paciente

Héctor Miguel Solano Ibáñez



Conocí al Instituto cuando hacía la licenciatura en enfermería en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), llegué a hacer prácticas aquí en el año 2009. Justo cuando pasaba la Epidemia de Influenza, ahí me tocó atender a pacientes que se pronaban, esa técnica ni si quiera la conocía; así que, vivir todo eso, hizo que me decidiera por los cuidados críticos.

Como estudiante te toca rotar en varios hospitales e instituciones con diferentes recursos y niveles de atención. Cuando pasé por el INCMNSZ vi que era otro mundo, me enamoré de la forma en la que trabajan, siempre dan un paso adelante que normalmente no pensarías si estuvieras en otro hospital. Todo lo que se hace es en pro del paciente, eso te alienta mucho. Terminé mi tiempo de estudiante y empecé como pasante durante toda la contingencia de Influenza, después de eso hice mis exámenes y me quedé a trabajar en el INCMNSZ, soy parte del área de Urgencias desde octubre del 2010.

En el Instituto se tiene tan buen nivel que te inspira y, en cierta forma, te obliga -en el mejor sentido- a seguirte preparando, a no estancarte y actualizarte. A los dos años de estar aquí, hice la maestría en Terapia Intensiva en la Universidad Autónoma del Estado de México y, ahora que pase la actual Pandemia de la COVID-19, quiero hacer una maestría en Salud Pública, luego un doctorado para poder especializarme más en cómo atender y aislar pacientes, entre otros temas relacionados. También soy profesor en la UNAM, quiero seguir enseñando a las futuras generaciones.

A pesar de que me tocó atender en Influenza, jamás imaginé el grado de dificultad que enfrentaríamos con COVID-19, no se compara para nada. En Urgencias somos el primer filtro, nos toca recibir a todos los posibles casos; al principio no sabíamos qué iba a pasar ni cómo lo íbamos a manejar, pero gracias a todo el profesionalismo del equipo -y de todos en el Instituto- logramos abordarlo juntos y también apoyarnos mentalmente para tratar de solventar ese miedo que teníamos al principio.

La parte más difícil fue alejarse de la familia, de los amigos, de todos los seres queridos, me quedé acompañado de mi esposa y eso fue de gran apoyo, aunque me daba miedo que por mi culpa se contagiara. Más de 6 meses nos tomó volver a ver a los padres, hasta la fecha lo hacemos de forma muy estricta, con hisopados previos, cubrebocas y con sana distancia; sigue siendo difícil que no pueda abrazar a mis papás para sentirme reconfortado, eso que te hacen sentir los seres queridos con un abrazo.

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

Escritor francés

# El Húsar en el Tejado

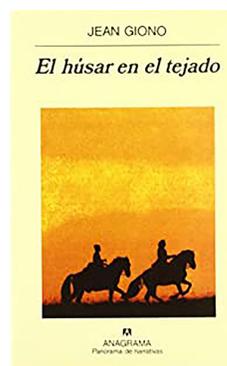
## Jean Giono

Lic. María Concepción Nolasco Miguel/Comunicación y Vinculación

Jean Giono (Manosque, Provenza, Francia 1895-1970), debutó como escritor en 1929 con la novela *Colline*. Es considerado como uno de los grandes escritores franceses del siglo. *El húsar en el tejado* (1951) es considerada su obra maestra.

En esta obra, ambientada en el año 1832, un joven aristócrata piemontés, Angelo Pardi, emprende el viaje de regreso a su patria para cumplir una misión. Como coronel de húsares y comprometido con el movimiento carbonario, es decir, una revolución liberal francesa, tuvo que pasar un tiempo exiliado después de matar en duelo a un oficial austriaco.

Para ello debe atravesar la Provenza, una verde provincia del sur de Francia, pero la región está azotada por una epidemia de cólera. La gente está aterrorizada, huye de sus casas; el ejército intenta controlar la plaga, arresta y pone en cuarentena a cualquiera que encuentra en los caminos; se respira un aire de pesadilla que se ha apoderado de la región y los muertos se cuentan por cientos. Nadie sabe de dónde procede la epidemia y si se detendrá sólo cuando todos hayan caído. Angelo es acusado de envenenar las fuentes, propagando la epidemia, por lo que tendrá que refugiarse en lo alto de los tejados de la ciudad, desde donde es testigo de los estragos del cólera que asola esos bellísimos parajes, hasta que decide emprender la huida con una hermosa mujer llamada Pauline, así comienzan un largo viaje de regreso por el sur de Francia, asolado por la guerra y por la epidemia de cólera.



**Pasatiempo:** En seguida encontrarás una serie de preguntas acerca de la Pandemia de COVID-19. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas; al final compara tus respuestas.

1. ¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19?
2. ¿Qué hacer si se presentan síntomas?
3. ¿Cómo puedo prevenir la COVID-19?
4. ¿Es posible contagiarse por personas que no presenten síntomas?

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

- Respuestas**
1. Los grupos vulnerables son adultos mayores y personas con comorbilidades como hipertensión, diabetes, obesidad, entre otras.
  2. Síntomas leves: quedarse en casa, aislarse y vigilar. Buscar atención médica inmediata en caso de falta de aire, dolor o presión en el pecho.
  3. Para prevenir el contagio: uso de cubrebocas, higiene de manos, sana distancia y estornudo de etiqueta.
  4. Sí. La principal forma de propagación es a través de gotículas de saliva de personas contagiadas asintomáticas o sintomáticas.

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.

Es mejor estar informado

# La información verídica, evita confusiones

hablemos de

## Todos evitamos las falsas noticias



# NADIE<sup>®</sup> las esparce



INCMNSZ

Derechos reservados © 2020  
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN  
[www.incmnsz.mx](http://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

## Comunidad comprometida

# Aquí la vivimos diario

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela/Dirección de Comunicación Institucional y Social  
Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Comunicación y Vinculación

No obstante a que la Mística Institucional es un accionar cotidiano en quienes conforman el INCMNSZ. Particularmente, en el 2020, la atención implementada por sus integrantes se centró con mayor énfasis en la solidaridad, responsabilidad, compromiso y humanismo, entre otras cosas, por qué la COVID-19 es una enfermedad que además de tener implicaciones físicas que atacan violentamente al organismo, afecta el entorno social y familiar del paciente

La Mística Institucional, heredada por el Dr. Salvador Zubirán, es visualizada por el personal del Instituto como esa búsqueda a vivir de acuerdo a los principios de forma integral, ya que los diferentes principios coexisten entre ellos, pero no de manera estática, sino que se debe evolucionar conforme se va recorriendo el caminar de la vida. Deben tener sentido en el aquí y ahora, ser signo de los tiempos y del bien común.

En este sentido, la comunidad que integra el INCMNSZ ha centrado su atención al paciente en el humanismo como uno de sus ejes rectores. Dando seguimiento a la mística humanista que aprende de lo vivido y se está en constante renovación, como se dice, los seres humanos nunca acabamos de aprender y de ser todo lo humanos que podemos llegar a ser. La Mística Institucional se vive en el ejemplo, en lo cotidiano. **Y aquí, la vivimos diario.**





# MÍSTICA INCMNSZ

---

## así somos

### ENTREGA TOTAL

Entregamos pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo.

### SENTIDO HUMANO

Imprimimos profundo sentido humano a la atención del paciente.

### ÉTICA PROFESIONAL

Nos apegamos a la más estricta ética profesional.

### INTERÉS SUPERIOR

Luchamos por el prestigio del Instituto antes de por el propio.

### ORGULLO DE PERTENENCIA

Sentimos orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto.

### CREATIVIDAD Y HUMANISMO

Sentimos al Instituto como el alma mater que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas.

### AMISTAD Y COMPAÑERISMO

Establecemos lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo.

### CONVIVENCIA AMABLE

Contribuimos intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia y respeto entre los que aquí laboramos.

### APEGO A LOS PRINCIPIOS

Conservamos, a lo largo de la vida, el apego a todos los principios aquí enunciados.

### DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO

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

# ¡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 escríbenos a:  
[camiseta@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2021.html](http://www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2021.html)

[www.incmsz.mx](http://www.incmsz.mx)