



La Camiseta

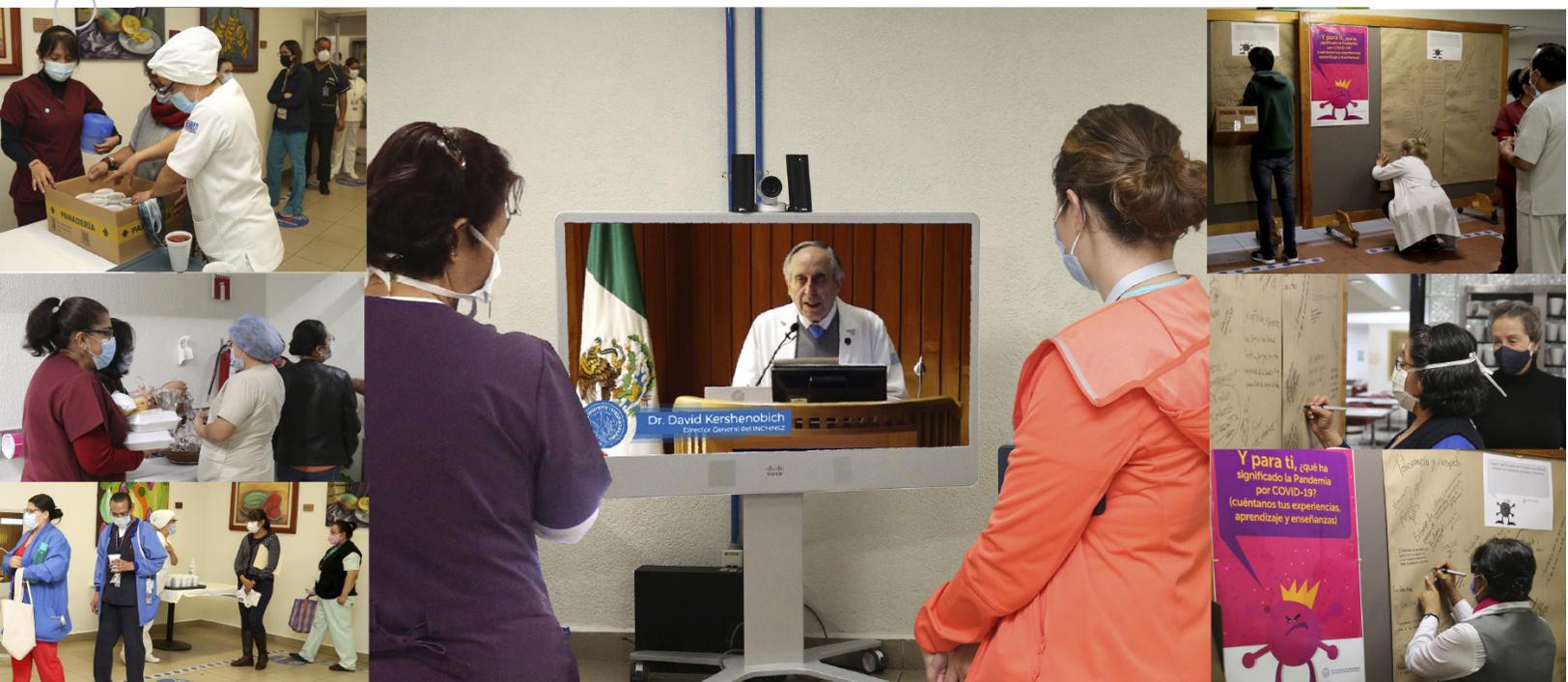
Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 24

31 de diciembre 2020

Convivencia de fin de año 2020 en el INCMNSZ

Mensaje a la Comunidad del Dr. David Kershenobich



Convivencia de fin de año 2020 en el INCMNSZ



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 646

31 diciembre 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">• La educación en tiempos de COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">• Mensaje de fin de año 2020 Dr. David Kershenobich Stalnikowitz		BIENESTAR	16
PARA CONCERNOS	4	<ul style="list-style-type: none">• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID	
<ul style="list-style-type: none">• Comunicación para dar certidumbre al personal		CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">• Romeritos• Platillo típico de Navidad	
<ul style="list-style-type: none">• Y para ti ¿qué ha significado la Pandemia por COVID-19• Inicia vacunación contra COVID-19		SABÍAS QUÉ	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	<ul style="list-style-type: none">• Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">• Pandemia COVID- 19		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	<ul style="list-style-type: none">• Información importante	
<ul style="list-style-type: none">• El Cambio Climático y la Protección Civil		ESPACIO DEL LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACION	11	<ul style="list-style-type: none">• Feliz Navidad para los Héroes de Nutrición	
<ul style="list-style-type: none">• Por Mi, Por Ti, Por Todos		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
CONOCIENDO A	12	<ul style="list-style-type: none">• Responsabilidad y humanismo ante COVID-19 en el INCMNSZ	
<ul style="list-style-type: none">• Mónica Chapa Ibarquengoitia		ESPACIO DE LECTURA	22
ARTE Y CULTURA	13	<ul style="list-style-type: none">• La Catedral del Mar Idelfonso Falcones de Sierra	
<ul style="list-style-type: none">• Sesión Cultural dedicada a la Subdirección de Medicina Crítica		HABLEMOS DE	23
VOLUNTARIADO	14	<ul style="list-style-type: none">• El virus de la COVID-19, es un asunto serio	
<ul style="list-style-type: none">• Agradecimiento a la comunidad Institucional		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		<ul style="list-style-type: none">• En el 2020, la Mística adquiere más sentido	

La fragilidad humana quedó de manifiesto durante el 2020, en el que el mundo enfrentó una de las Pandemias más agresivas en la Historia Global por el COVID-19. Siendo la protección de quienes están en la primera fila de batalla una prioridad. En este sentido, en la sección **Entérate**, se dan a conocer algunos pormenores sobre el **inicio de la Vacunación contra COVID-19**, que comenzó a aplicarse al personal del INCMNSZ, siendo una de las primeras instituciones de salud del país en hacerlo.

En este mismo contexto, la incertidumbre del ser humano cada vez fue mayor en los diversos ámbitos de su vida, dar certidumbre se consolidó como una necesidad inherente. En este entendido, el **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, Director General del INCMNSZ, **mantuvo informada a la comunidad institucional respecto al accionar del Instituto y a la evolución de la Pandemia de COVID-19**. En la sección **Para Conocernos**, se hace un recuento de ello.

Dando seguimiento a **lo que la Pandemia ha representado para cada uno de los integrantes del Instituto**, la Dirección de Comunicación Institucional y Social y el Departamento de Comunicación y Vinculación del INCMNSZ, llevaron a cabo **un ejercicio comunicativo respecto al significado para los integrantes del mismo**. En la sección **Ser INCMNSZ**, se informa al respecto.

La **Subdirección de Medicina Crítica** ha sido una de las áreas del Instituto que han tenido gran participación durante la Pandemia. Por ello, la Coordinación de Arte y Cultura del Instituto, a cargo de la Lic. Palmira de la Garza y Arce, ofreció la **sesión cultural de diciembre en agradecimiento a su valiosa labor ante COVID-19**. En la sección **Arte y Cultura**, se informa al respecto.

Las efemérides de la salud que en esta edición se mencionan, en la sección **Sabías qué**, son: 20 de diciembre, **Día Mundial del Escepticismo** y 27 de diciembre, **Día Internacional de la preparación ante las Epidemias**.

En la sección **Campaña Institucional**, se ofrece un **agradecimiento al personal del Instituto por su participación en la Campaña del 2019**, respecto a **¿Qué significa la Mística Institucional para ti?**

“Mi gratitud a todas y todos”

Mensaje de fin de año 2020

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

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



La Dirección General te invita
a cerrar en paz el 2020
y esperar con ánimo el 2021



Celebremos respetando
las medidas de seguridad
¡Por ti, por mí, por todos!

MARTES
15 DIC
2020

Se entregará la comida
en los horarios ya establecidos
y escalonados (de 12 a 16 horas)
en el Comedor Central

USA EL CUBREBOCAS CORRECTAMENTE,
GUARDA LA SANA DISTANCIA
DESINFECTA MANOS FRECUENTEMENTE

¡Felicidades!



El año 2020 fue un año muy especial y significativo en la vida de la humanidad al experimentar la Pandemia de COVID-19; ante esta situación y las nuevas formas de convivencia, se tuvo que modificar el Evento de Fin de Año en el INCMNSZ y celebrar de manera diferente. Así fue que, el pasado 15 de diciembre se repartió la comida durante un horario establecido en el Comedor General, respetando las medidas preventivas y de sana distancia. El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, expresó en un mensaje pregrabado:

“Buen día a todos y a todas. Me da mucho gusto saludarlos y desearles, tanto a ustedes como a sus familiares y amigos, felices fiestas decembrinas y enviarles un mensaje de gratitud por su gran desempeño y compromiso para enfrentar esta Pandemia de COVID-19.

Quiero transmitirles mis sentimientos en este año del 2020 que está por terminar: sin lugar a duda, lo que hemos vivido ha sido motivo de muchas pláticas, discusiones, sobresaltos y retos. Cada uno de ustedes seguramente ha tenido vivencias muy particulares, éstas pueden haber sido el desgaste físico y emocional que implica la atención de los enfermos; los horarios extenuantes de trabajo; la angustia de ver cómo fallecen los enfermos; el riesgo individual de contagiarse; y la incertidumbre cuando alguien de nuestro personal se infecta con el virus; e incluso la pena de que algún familiar o amigo cercano fallezca. ¿Cómo, entonces, no vernos afectados por el gran número de personas que sucumben ante este virus?

Quiero destacar en este mensaje algunos hechos relevantes que ha traído esta Pandemia, como es el de reafirmar y respetar el valor que tienen la salud y la vida misma; el contacto personal con mucho de nuestros familiares, amistades y compañeros se ha visto trastocado; las libertades que teníamos, y dábamos por sentadas, ahora se ven restringidas. Como nunca, hemos podido comprender en hechos lo que significa la equidad en los servicios de salud; por todo eso, ustedes que están en la línea de atención, comprenden y aprecian mejor que nadie, de primera mano, el valor de la salud y de la vida.

Frente a esta Pandemia, quienes trabajamos en el Instituto, tenemos la responsabilidad y, a la vez, la oportunidad de participar no sólo en lo que significa la enfermedad por SARS-CoV-2, sino también el poder incidir en forma activa y creativa en su manejo. Todos los que trabajamos en el Instituto somos parte de la historia de esta Pandemia. Se han registrado circunstancias críticas y hechos relevantes que habrá que recordar y analizar en los años por venir. Esto es lo que le da significado a decir que cada uno de ustedes integra el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Estoy convencido de que nuestras familias, nuestros amigos y compañeros de trabajo, así como la sociedad en general, reconocen el gran esfuerzo que llevamos a cabo cotidianamente.

Hemos, sin lugar a duda, reforzado lazos profesionales y de amistad y, seguramente cada una y cada uno, sienten en su fuero interno la satisfacción de estar dando lo mejor de sí mismos en estos momentos tan difíciles. Quiero hacer de su conocimiento que he recibido en la Dirección numerosas expresiones de felicitación para ustedes de muchos enfermos agradecidos.

Es ya una tradición conocida la Mística del Instituto, gracias a todos ustedes por desplegarla, pero no sólo es compromiso, la Pandemia ha dado lugar a expresiones de creatividad inéditas en muchas de las actividades que ustedes desarrollan. Esto significa que han generado nuevas ideas o conceptos en sus distintas áreas de trabajo que redundan en beneficio de nuestros pacientes y que yo quiero, en esta oportunidad, reconocer y agradecer. Este compromiso y pensamiento original es algo que distingue al personal de nuestro Instituto.

Intentar señalar cada una de estas actividades y aportaciones de todos ustedes corre el riesgo de omisión; por ello quiero aprovechar esta ocasión para que mi mensaje de gratitud sea para todas y todos, y reiterarles, como he hecho en ocasiones previas que me he dirigido a ustedes, que sólo con su ayuda individual y como grupo, podremos salir delante de esta Pandemia.

Falta aún camino por recorrer, son momentos de mostrar cohesión y de romper paradigmas. Muchas, muchas gracias a cada una y cada uno, les mando un afectuoso abrazo y los invito a que con optimismo renovado, con confianza y con compromiso enfrentemos lo que nos depara el 2021. Terminó invitándolos a extremar las medidas preventivas en todo momento. Muchas, muchas gracias a todos”.

Agradezco tu compromiso institucional durante el 2020 y tu desempeño durante la Pandemia por COVID-19

Muchas felicidades para ti y tu familia



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Director General

Nueva vía de comunicación desde la Dirección

Comunicación para dar certidumbre al personal

Lic. Liliana Morán Rodríguez /Comunicación y Vinculación

Debido a la Pandemia por COVID-19 y a la necesidad de una nueva forma de comunicarse desde la Dirección General hacia la comunidad del INCMNSZ, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, implementó una vía de comunicación audiovisual inserta en la Página Web Institucional, realizando una serie de videos informativos:

23 de marzo del 2020 explicó el nuevo medio de comunicación, agradeció al personal por acatar las medidas preventivas y por toda la solidaridad hacia el INCMNSZ.

25 de marzo del 2020 aseguró que seguían en la continua búsqueda de insumos y medicamentos necesarios para contener mejor la Pandemia en el Instituto. Explicó los niveles de capacitación para la seguridad del personal, dependiendo del grado de exposición a la COVID-19, y ratificó las facilidades para que el personal de más de 65 años de edad o con enfermedad crónica o embarazo, decidieran permanecer en su domicilio o continuar en el Instituto.

27 de marzo 2020 trató sobre la comunicación en varios sentidos: Habilitación del SOTECI (expediente electrónico) para que los médicos pudieran estar pendientes de cómo evolucionan sus pacientes aun afuera de las instalaciones hospitalarias. Destacó la importancia de la nueva vía de información a los familiares de los pacientes por línea telefónica.

02 de abril 2020 destacó la visión que el Instituto tomó a raíz de la Pandemia: época de oportunidades, tiempos para aprender y aprovechar para innovar. Aseguró que el Departamento de Ingeniería Biomédica se encontraba trabajando muy duro para atender la crisis de ventiladores.

08 de abril 2020 agradeció a todo el personal que tiene contacto directo con los pacientes, a los que se les buscó apoyo para alojamiento, alimentación y transporte a fin de preservar su seguridad y la de la comunidad con la que tienen contacto.

También agradeció al Patronato y a los Amigos del INCMNSZ por su consejería, apoyo económico y sus labores para mantener insumos de Equipos de Protección Personal (EPP) para enfrentar la Pandemia.

09 de abril 2020 abordó el tema de los cubrebocas N 95, su escasez mundial y las soluciones de emergencia que organizaciones internacionales propusieron para su reúso luego de los protocolos de esterilización. Solicitó al personal su colaboración.

15 de abril 2020 transmitió el mensaje de agradecimiento a todos los que han apoyado para consolidar el Equipo de Protección Personal para hacer frente a la Pandemia.

24 de abril 2020 resaltó que la declaración de la Fase 3 de la Pandemia implicaba reforzar mucho más las medidas de seguridad. Destacó el aumento en las contrataciones de personal médico, enfermería y afanadoras, así como la reincorporación de un número significativo de residentes para apoyar la atención a los pacientes y comunicó sobre la compra de dos nuevos equipos de esterilización y la adición de una nueva lavadora y una secadora para atender la demanda de este tipo de servicios.

12 de mayo 2020 felicitó y agradeció en su Día al personal de enfermería. Anunció la inauguración de un espacio de descanso a un lado de la cafetería para que enfermería pueda tener momentos de esparcimiento necesarios en su labor. También dijo que agregarían lockers para que puedan guardar sus pertenencias personales.

21 de mayo 2020 agradeció al Equipo de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria por la Guía de uso del Equipo de Protección Personal y por la instalación del Centro de Insumos que se mantiene gracias a las gestiones de las áreas de Farmacia y Adquisiciones. Agradeció a la Dirección de Comunicación Institucional y Social por su labor para la comunicación intra y extra hospitalaria, así como la que mantiene con las distintas Autoridades de Salud.

12 de junio 2020 se enfocó en dos aspectos fundamentales en la llamada Nueva Normalidad: Prevención como la medida más útil para contener la Pandemia y, Educación para lograr la prevención. Invitó a todos a visitar la Página Web institucional como espacio informativo.

21 de julio 2020 explicó sobre la seguridad del personal y de los pacientes para un retorno gradual, coordinado y escalonado a algunas de las actividades habituales del Instituto en lo que se refiere a pacientes NO COVID-19.

20 de agosto 2020 enunció sobre el retorno seguro hacia un hospital híbrido, donde lo más importante era evitar contagios, solicitó acatar las medidas y seguir las señalizaciones.

27 de noviembre 2020 habló sobre la realidad de las reinfecciones de SARS-CoV-2, de personas que ya se habían enfermado y recuperado, por eso invitó a todos a reforzar e intensificar las medidas preventivas. Anunció que el Instituto se encontraba participando activamente en Protocolos de Investigación relacionados con mostrar la eficacia y seguridad de distintas vacunas.

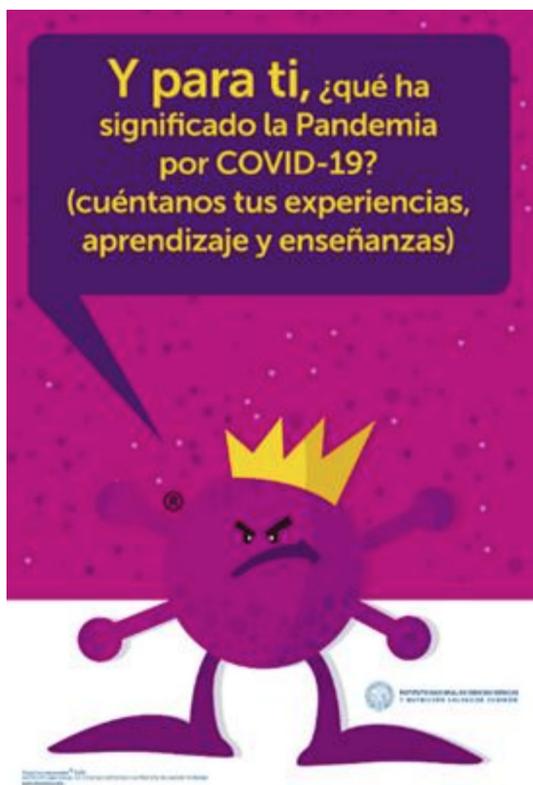
Invitó a conocer el Andador Informativo (MUPIS: Mobiliario Urbano Para Información) ubicado en la banqueta del INCMNSZ y que proporciona información sobre COVID-19

10 de diciembre 2020 recomendó sobre los festejos decembrinos, hacer celebraciones extremando las medidas de seguridad, de preferencia de forma virtual para preservar la sana distancia y evitar que haya contagios. Pidió replicar las mismas acciones afuera del Instituto, que en casa se eviten los festejos con aglomeraciones, no dejar de usar el cubrebocas y tener los espacios ventilados.

Participación entusiasta de la comunidad institucional

Y para ti ¿qué ha significado la Pandemia por COVID-19

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Comunicación y Vinculación



Como todos los años, desde el 2014, la Dirección de Comunicación Institucional y Social y el Departamento de Comunicación y Vinculación del INCMNSZ, durante el convivio de fin de año llevan a cabo un sondeo sobre la percepción del personal del Instituto respecto a algún tema en específico. Información con la que se elabora e implementa la Campaña Institucional Anual.

En este 2020, como muchas otras actividades institucionales, hubo de modificarse ante la necesidad de mantener el protocolo de seguridad para reducir el riesgo de contagios de COVID-19.

Por lo que el sondeo tuvo lugar en dos espacios: el comedor institucional y el área de Bienestar de Enfermería.

El ejercicio comunicativo se llevó a cabo el 15 de diciembre, en el cual, los participantes escribieron en mamparas sus respuestas respecto a la pregunta: Y para ti, ¿qué ha significado la Pandemia por COVID-19?

Lo anterior, se implementó con el objetivo de conocer la percepción del personal respecto a la Pandemia de COVID-19. Con la información que se obtuvo, se elaborará la Campaña Institucional del 2021.

La participación del personal fue muy entusiasta, al escribir su sentir respecto a lo que representó la Pandemia de COVID-19 para ellos.

Una vez que se clasifiquen los datos obtenidos en este ejercicio, se analizarán y se elaborarán de acuerdo a ellos, los mensajes que llevará nuestra Campaña Institucional 2021.

La Dirección de Comunicación Institucional y Social y el Departamento de Comunicación y Vinculación, agradecen profundamente a todo el personal por su valiosa y entusiasta participación en este ejercicio anual.

En el 2021, podrán ver reflejados sus comentarios en el material gráfico, editorial y audiovisual que se genere con dicha información.

Personal del INCMNSZ recibe primera dosis Inicia vacunación contra COVID-19

Comunicación y Vinculación

Como parte de las acciones que el Gobierno Federal implementó con el fin de proteger al personal de salud de los hospitales reconvertidos en Centros COVID-19, se inició la aplicación de la vacuna contra COVID a los trabajadores de salud de primera línea.

El protocolo de vacunación ha sido coordinado por la Secretaría de Salud y resguardado por la Guardia Nacional, quienes se han encargado de la logística y aplicación del biológico.

Así fue como el pasado 26 de diciembre un primer grupo integrado por personal de salud del INCMNSZ fue trasladado en camiones hacia el Heróico Colegio Militar al sur de la Ciudad de México.

Desde las primeras horas de la mañana, médicos, camilleros, enfermeros y otras áreas COVID acudieron a las inmediaciones del Instituto en la lateral del Viaducto Tlalpan para abordar el transporte que los llevaría a la aplicación de la primera dosis de la vacuna contra COVID.

Lo anterior representa un gran apoyo para el personal que con profesionalismo, responsabilidad, compromiso y solidaridad han estado atendiendo a pacientes contagiados por el virus del SARS-CoV2, contando únicamente con el Equipo de Protección Personal para mantenerse a salvo.

La vacunación les permitirá complementar su protección y disminuir el riesgo de enfermedad grave y de mortalidad.



Seguridad del Paciente. Fin de año 2020

Pandemia COVID- 19

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

Ha sido un año particular, DIFERENTE sería la palabra exacta. La Pandemia de COVID-19 ha dado un giro inesperado a la vida de la población de todo el mundo; acostumbrarnos a cosas diferentes, nuevas; aprendemos a vivir día a día de una manera distinta.

Es un fin de año difícil, por las diversas circunstancias que hemos vivido, existen un montón de sentimientos encontrados y de emociones que muchas veces, no tiene explicación alguna. Mucha gente ha perdido a su familia en los casos más graves, y otros por no decir la mayoría ha estado lejos de su familia por mucho tiempo.

Sin duda alguna, es tiempo de recapacitar, de reordenar nuestra vida, de darnos cuenta que es impredecible saber cuándo estaremos y cuando no; pero debemos en la medida de lo posible, sobrellevar las circunstancias. Creo que no hay mejor manera de hacerlo que tratando de vivir el día a día al máximo, disfrutar hasta los pequeños detalles y tratar en la medida de lo posible ser felices.

Por parte de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad, estando dedicados a la mejora continua y a las diferentes líneas que favorezcan una mejor atención al paciente y su familia; sólo podemos decir que aún no podemos bajar la guardia, debemos seguir haciendo cosas tan sencillas como: lavarnos las manos frecuentemente de la manera correcta, usar el cubrebocas sobre todo en aquellos momentos en los que estamos más expuestos a poder contraer el virus y mantener la sana distancia.

Agradezco profundamente a quienes este año participaron conmigo en la redacción de estos artículos, definitivamente la visión y la manera de ver las cosas en equipo resulta mejor. Espero seguir compartiendo con ustedes nuevas experiencias en conjunto. También agradezco a aquellos que me invitaron a participar dentro de sus artículos, y sepan que para mí es un gusto poder aportar un poco de mi experiencia.

La calidad y la seguridad del paciente es parte de nuestro presente en la atención a la salud, debemos cada uno de los integrantes del equipo multidisciplinario de trabajo comenzar en el día a día a detectar que cosas podemos mejorar y cambiar en la atención que estamos brindando a nuestros pacientes y a sus familias. La Pandemia de COVID- 19 sin lugar a dudas reflejo muchas deficiencias en nuestro sistema de salud, mismas que quizá anteriormente ya habían sido detectadas pero no se habían visto de forma tan notoria como lo fue en la pandemia. Algunas de ellas, quizá está en nuestras manos mejorarlas y otras definitivamente requieren de otras instancias para lograr el cambio.

Lo que definitivamente creo que debemos trabajar es la comunicación que se tiene y la integración de los familiares en el proceso de atención.

La Unidad de Mejora Continua de la Calidad les desea un mejor año nuevo. Que el 2021 esté lleno de cosas buenas, de una mayor responsabilidad sobre nuestro cuidado y el cuidado de los demás, que nos ayude a ser más empáticos con el resto de la gente; la Pandemia de COVID-19 nos enseñó también a darnos cuenta que cuidándonos nosotros podemos cuidar a mucha gente.

Esperamos seguir contando con el apoyo de todos para seguir trabajando juntos por la SEGURIDAD DEL PACIENTE.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Graves afectaciones a la población mundial

El Cambio Climático y la Protección Civil

Segunda y última parte

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

Como se mencionó en la edición anterior, 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.

Estos fenómenos por sí mismos casi siempre provocan un efecto negativo en el lugar donde impactan, pero además, todos tienen consecuencias en común: causan un daño a la sociedad, y propician un riesgo para la seguridad e integridad de las personas y de sus bienes. Más aún, dañan el entorno, creando condiciones adversas para retomar de forma inmediata las actividades productivas e incluso modificando el medio sin la posibilidad de recuperarlo en el mediano plazo.

Todos estos escenarios, propician que al menos una parte de la población sea evacuada/reubicada y que en el peor de los casos fallezcan o deban emigrar a otro lugar debido a que sus condiciones de subsistencia desaparecen.

Las leyes y reglamentos de protección civil definen conceptos y estrategias a seguir, principalmente durante y después de ocurrida la emergencia. Sin duda, son acciones de índole reactiva, es decir, se realizan para atender los problemas una vez ocurridos. En general, poco se hace por prepararse para mitigar el efecto de los fenómenos y no se pone atención a los factores que agravan o que potencialmente disminuirían los efectos adversos.

En la siguiente oportunidad, recordaremos cómo estos cambios en el ritmo, cantidad y magnitud de eventos climáticos afectan a la población, obligando a las autoridades a realizar acciones de protección a la población, es decir, activar los protocolos de protección civil.

Hasta la próxima. Saludos.



Continuar el cuidado

Por Mi, Por Ti, Por Todos

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

Termina el 2020 y la Pandemia por COVID-19 que inició en el primer trimestre del año continúa, han sido ya muchos meses y justamente se está cerrando el año con un nuevo incremento. "La situación mundial es todavía inestable en el plano epidemiológico", agregó el responsable de las situaciones de urgencia sanitaria en la OMS, Michael Ryan.

Consideramos muy importante mandar un mensaje recordatorio que la Pandemia no ha concluido y que se debe continuar con las medidas preventivas: lavado de manos, uso de cubrebocas, así como observar la sana distancia y ventilar espacios para prevenir contagios.

El llamado es a aumentar los esfuerzos de vigilancia en las celebraciones de Navidad o Fin de Año, incrementar las medidas de higiene básicas y evitar aglomeraciones que puedan elevar de manera significativa la propagación de la enfermedad e incrementar los contagios y fallecimientos.

Invitamos a ser solidario y a pensar en la comunidad.



MÉDICAS EN EL INCMNSZ

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



Mónica Chapa Ibarguengoitia
Jefa del Departamento de Radiología e Imagen

2008

Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2011

Especialidad en Radiología e Imagen, INCMNSZ, UNAM

2012

Maestría en Ciencias Médicas, INCMNSZ, UNAM

2012

Curso de Posgrado de Alta Especialidad en Medicina, Imagen y Procedimientos de Intervención en la Glándula Mamaria INCMNSZ, UNAM

2019

Curso de Posgrado de Alta Especialidad en Intervencionismo Vascular, Torácico y Abdominal, INCMNSZ, UNAM

2019

Médico Especialista adscrito al Departamento de Radiología e Imagen Molecular, INCMNSZ

2019

Jefa del Departamento de Radiología e Imagen Molecular, INCMNSZ

Trabajo sin límite de tiempo y fuerza

Sesión Cultural dedicada a la Subdirección de Medicina Crítica

Lic. Palmira de la Garza y Arce/Coordinación de Arte y Cultura

La Sesión Cultural del mes de diciembre, estuvo dedicada a la Subdirección de Medicina Crítica, con este concierto reconocimos y agradecemos su intenso trabajo sin límite de tiempo y esfuerzo durante la Pandemia de COVID-19 por la que estamos atravesando, al atender a nuestros pacientes con el compromiso, profesionalismo, calidad y calidez que siempre ha caracterizado a nuestra Institución y que habla de la Mística de nuestro fundador, el Dr. Salvador Zubirán.

Debido a la Pandemia de COVID-19, haremos la retransmisión del concierto de mayo de 2018 por medio de Facebook Live.

Sesión Cultural DICIEMBRE



Dedicada a la Subdirección de Medicina Crítica

Jueves 17 diciembre 2020 18:00 hrs.



Encarnación Vázquez
mezzosoprano



José Luis Ordoñez
tenor



Józef Olechowski
piano



GOBIERNO DE MÉXICO | CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

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

Concluye su participación en *La Camiseta*

Agradecimiento a la comunidad Institucional

Voluntariado del INCMNSZ



El Voluntariado del INCMNSZ desea expresar su agradecimiento a todos los lectores de *La Camiseta* por haber seguido cada publicación que en ella compartieron.

Como todo en la vida, este es un ciclo que concluye, en el que el Voluntariado tuvo la oportunidad de compartir con la comunidad institucional algunas reflexiones e información respecto al trabajo que se realiza con entusiasmo y solidaridad humana para ayudar al que lo requiere.

Gracias al equipo de trabajo de *La Camiseta* por la oportunidad que nos ofrecieron para colaborar con ellos.

Este año, fue realmente difícil por la Pandemia de COVID-19. Sin embargo, nos permitió valorar la importancia del humanismo y la solidaridad que no cabe duda, siempre ha estado presente en la comunidad institucional que como siempre lo ha hecho, en estos momentos difíciles mostró todas sus cualidades durante la crisis mundial de salud.

Gracias por su compromiso, solidaridad, humanismo y responsabilidad. Gracias a todo el personal del Instituto por su valiosa actividad durante 2020. Ustedes contribuyeron a reducir el dolor que dejó la Pandemia de COVID-19.

Al concluir este año, el Voluntariado, les desea lo mejor para el 2021 y que en compañía de su familia, el año venidero traiga muchas cosas positivas en su vida y espera que su apoyo continúe siendo un pilar que nos ayude a ayudar a los pacientes más necesitados.

El equipo editorial de *La Camiseta* agradece profundamente al Voluntariado del INCMNSZ, su valiosa participación en esta publicación y espera que en ocasiones futuras, podamos seguir contando con sus interesantes y útiles aportaciones

Efectos de la Pandemia

La educación en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

Como todas las demás entregas de esta última temporada, el común denominador es la Pandemia de COVID-19 en la que vivimos, vale decir, que la recurrencia de estos se debe a las repercusiones que en todos los niveles y casi todos los aspectos, este evento ha generado. No obstante a lo anterior, de los ámbitos que mayores consecuencias ha tenido destaca el de la educación, pues ha resultado en un momento multidireccional en el que se ven afectados los alumnos, los padres, los profesores, las instituciones educativas y la sociedad misma.

Así las cosas y por la trascendencia del tema, este se abordó antes, aunque de una manera más simple y sólo considerando la perspectiva de los alumnos, pues estos se han tenido que enfrentar a diversos retos por los métodos, el cambio en el uso de herramientas y las dificultades que el internet genera. Sin embargo, en éste ámbito no sólo ellos se han enfrentado a inconvenientes, también los padres de familia han tenido algún tipo de afectación, por lo tanto, en esta entrega nos enfocaremos a estos últimos. Vale decir, que el nivel de participación de los padres varía de acuerdo con la edad del hijo, y sus necesidades, pero está claro que en cualquier contexto tienen un gran impacto e importancia en su educación. Así se considera que el rol de los padres es esencial, ya que ellos ayudarán a que sus hijos asuman un gran compromiso en las actividades escolares supervisarán y orientarán¹.

Es importante decir, que así como los alumnos, los padres también han tenido que adaptarse a nuevas rutinas y a los retos de reaprender pero ahora en línea, para coadyuvar de cierta forma como educadores. La educación a distancia supone un reto para las familias, debido a que esta nueva forma de aprendizaje es muy diferente a la que ellos recibieron de jóvenes, por lo cual, han tenido que prepararse para poder ayudar de manera efectiva a sus hijos.²

Se ha comentado que muchos padres han tenido que balancear la vida privada y laboral, para compartir tiempo y espacio entre el trabajo, las labores de la casa, dedicar tiempo a la familia sin olvidar las actividades escolares,³ lo cual ha generado algún tipo de descontrol que se advierte poco a poco afrontando con más naturalidad en beneficio de todos. No obstante, es importante que los maestros y los padres se mantengan en contante comunicación para así encontrar la mejor manera de que sus hijos continúen aprendiendo desde casa.⁴

Para finalizar, esta entrega los invito a estar en constante comunicación con los miembros de su familia, debido a que esto permitirá saber cuáles son los retos a los que se están enfrentando actualmente, y así poder ayudar a superarlo juntos.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores. - Carlos Augusto Sánchez Morales y Lisseth Silván González

1. <https://www.cetys.mx/trends/educacion/el-rol-de-los-padres-de-familia-en-la-educacion-en-linea/>
2. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20210129/6207535/papel-padres-madres-educacion-distancia.html>
3. <https://portalempresarial.org/educacion/virtual/educacion-virtual-una-nueva-experiencia-para-los-padres/>
4. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-online-retos-escuela-en-casa>

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



Romeritos

El romerito es un quelite, que de acuerdo con la Conabio (Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad) el término se deriva del náhuatl quiltilt, interpretado como hierba comestible o verdura.

Son ricos en fibra, minerales, hierro, potasio, Vitaminas A y C). Contiene sustancias bioactivas llamadas fitoquímicos como la clorofila que protegen nuestras células de la oxidación.

Por su riqueza nutrimental se recomienda consumir hojas verdes con frecuencia y los romeritos constituyen una excelente opción.

A diferencia de otros quelites, los romeritos no se comen crudos. La forma más común de comerlos es en "revoltijo", un platillo característico de la época navideña y la cuaresma, que los combina con mole, nopal y camarón.



Platillo típico de Navidad



Información Nutrimental	
1 porción	
Calorías totales	270.5
Carbohidratos	17.5 g
Grasas	17.7 g
Proteína	10.3 g
Fibra	3.25 g

Ingredientes:

120 gramos de romeritos
6 cucharadas de Pasta de mole negro
10 gramos de camarón seco
5 pza. de papas Cambray

Preparación:

Limpiar los romeros, seleccionando lo más tierno. Cocer los romeros y las papas cambray por separado. Limpiar el camarón seco (retirar cola, cabeza, patas y lomo). Sofreír la pasta de mole negro con su propia grasa. Diluír con un poco del agua de cocción de los romeros. Agregar las papas, los romeros y los camarones.

Dejar hervir a fuego lento. Sazonar con sal si es necesario.

20 de diciembre, Día Mundial del Escepticismo

En honor a Carl Sagan, divulgador del Escepticismo Filosófico

El objetivo de este Día, es homenajear al reconocido investigador Carl Sagan, divulgador del escepticismo filosófico, una doctrina que hasta ahora se ha mantenido vigente que expresa una clara duda de la existencia de una realidad objetiva.

Tuvo su auge en la antigua Grecia, que se fundamentaba en la duda sobre la verdadera existencia de todas las cosas. Algunos preceptos fundamentados en el escepticismo son los siguientes:

- Todo aquello que conocemos a través de nuestros sentidos, es irreal.
- Todas las cosas que conocemos llegan a nuestra vida por costumbre o por azar.
- El conocimiento humano es imposible y nada puede afirmarse de nada.
- La realidad que nos rodea, no puede ajustarse a los conceptos que manejamos mentalmente.

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

27 de diciembre, Día Internacional de la preparación ante las Epidemias

Atención anticipada a repercusiones devastadoras

Éste día ha sido declarado por la Organización de las Naciones Unidas como el Día Internacional de Preparación contra Epidemias. La propuesta ha sido iniciativa de la Embajada de Vietnam ante la ONU, en virtud de las repercusiones devastadoras que tienen las enfermedades infecciosas, epidemias y pandemias en la vida humana, impactando el desarrollo económico y social de las naciones en el corto, mediano y largo plazo, especialmente en países con economías vulnerables.

Se rinde homenaje a Louis Pasteur, como precursor de la microbiología moderna y uno de los científicos que establecieron los fundamentos de la medicina preventiva.

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

MENSAJES COVID-19

Información Importante

TRANSMISIÓN COMUNITARIA

- Evita las reuniones y lugares concurridos
- Recuerda las medidas preventivas:
 1. lávate las manos
 2. mantén Sana Distancia
 3. usa cubrebocas



NO SALUDES DE MANO, BESO NI ABRAZO

#CuidemonosTodos

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



Aún en vísperas de Navidad siguen al frente

Feliz Navidad para los Héroes de Nutrición

María Isabel/Familiar de paciente con COVID-19

La Navidad es una de las fechas más bonitas del año. Todos deseamos estar en nuestros hogares, con nuestros seres queridos. Sin embargo, este año, no todos lo podremos hacer. Por ello, quiero agradecer a quienes pudiendo estar en casa en este mes decembrino, permanecen en un hospital, ya sea como policías, secretarias, enfermeras, camilleros y por supuesto, doctores.

Gracias. Ustedes son los Héroes de Nutrición, porque están aquí, aunque sean vísperas de Navidad, cuidando a nuestros familiares enfermos y dándonos respuestas a las dudas que tenemos, que son muchas, e informándonos del estado de nuestros seres queridos.

Muchas Gracias y Feliz Navidad.

María Isabel
Familiar de un paciente con COVID-19



Un cambio absoluto en la forma de vivir

Responsabilidad y humanismo ante COVID-19 en el INCMNSZ

José Guillermo Borjas Mejía/ Coordinación de Archivo Clínico



José Guillermo Borjas Mejía

La Pandemia de COVID-19 que enfrenta la humanidad ha representado un cambio absoluto en la forma de vivir. Es uno de los más importantes retos a los que nos hemos enfrentado como humanidad. Esta Pandemia, va más allá de cualquier crisis, con severas consecuencias en materia de salud y es más que esperable que se produzca una crisis económica de dimensiones todavía impredecibles.

Esta crisis sanitaria ha modificado la percepción que todos tenemos de la vida. En mi caso, el bombardeo constante de información ha provocado mayor ansiedad y estrés con efectos inmediatos en nuestra salud mental.

El confinamiento obligado, el distanciamiento social, hemos cambiado de una manera radical nuestros estilos de vida, las relaciones sociales, la manera en cómo; el hecho de salir de casa, implica un enorme riesgo, no andamos con libertad, al caminar ahora se ve extraño al que no porta una mascarilla, al que intenta saludar y todos son potencialmente sospechosos.

Ha representado un reto abismal, ya que vino a modificar la estructura de la monotonía.

Como integrante del Instituto, podría decir, que la Pandemia de COVID-19 nos ha traído muchas enseñanzas en nuestras vidas. No se sabe si algún día podamos sentirnos como antes. Sin embargo, sí nos ha dejado el tratar de ser una persona más solidaria y menos egocéntrica. En ese sentido, deseo compartir con todos, esta reflexión de María Elena Ramos Tovar:

“Debemos realmente repensar esa frase de ‘el tiempo es oro’ y más bien pensar que: ‘el tiempo tiene que estar más vinculado al desarrollo del ser, más que al ideal del tener o poseer”.

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

Un gran bestseller

La Catedral del Mar

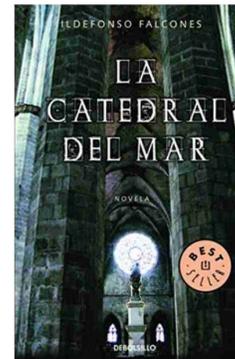
Idelfonso falcones de Sierra

Lic. Concepción Nolasco Miguel/Comunicación y Vinculación

Idelfonso Falcones de Sierra (1959 Barcelona, España), abogado y escritor español, es conocido por su primera obra *La Catedral del Mar* (2006), que se convirtió en la novela más leída en España en 2007, con seis millones de libros vendidos en cuarenta países y traducida al menos a 15 idiomas que la transformó en un gran bestseller de los últimos años. Entre otras novelas están: *La Mano de Fátima*, *La Reina Descalza* y *Los Herederos de la Tierra*.

Falcones utiliza la construcción de la iglesia de Santa María del Mar en Barcelona, en el siglo XIV, para escribir una historia de crecimiento social, ambición, amor, guerra e injusticias. La obra *La Catedral del Mar* es catalogada en el género histórico porque describe perfectamente la época medieval a la par de la historia de un hombre, una ciudad y una época.

Bernat Estanyol, un siervo de la tierra, se vio obligado a dejar sus propiedades y vida para dirigirse a la ciudad de Barcelona junto con Arnau, su hijo casi recién nacido, a causa de los terribles abusos de poder de los señores feudales. Arnau va creciendo y descubriendo la ciudad; allí trabajará de lo que sea con tal de subsistir mientras Barcelona se encuentra en su momento de mayor prosperidad. Hacia la Ribera ha crecido, un humilde barrio de pescadores donde se construye la iglesia de Santa María del Mar. Durante su vida, Arnau encontrará el amor, venganza, trabajará mano a mano con árabes, intentará socorrer a la comunidad judía, pasará de la pobreza del fugitivo a la riqueza del noble, no sin provocar la envidia de sus enemigos que trazarán una conspiración que lo hará enfrentarse a la mismísima Inquisición.



SABÍAS QUE...

La primera obra literaria de la historia:

- Se conoce como Epopeya de Gilgamesh o el Poema de Gilgamesh (2500-2000 a. C).
- Está basada en cinco poemas independientes sumerios, que constituyen la obra épica más antigua.
- Es una narración en verso sobre las peripecias del rey Gilgamesh.
- Cuenta la historia de las aventuras del rey Gilgamesh de Uruk, que gobernó en el 2500 A.C.
- La epopeya, posterior a su reinado, recoge y elabora las leyendas que circulaban sobre él en la tradición oral.
- El poema se escribió en 12 tablillas de arcilla, utilizando la escritura cuneiforme.
- La obra gira en torno a dos temáticas, las primeras seis tablillas describen la búsqueda de la gloria y las restantes la búsqueda de la inmortalidad.
- El texto no separa los versos, pero por el ritmo se calcula que puede tener unos 3500.

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.

No es un juego

El virus de la COVID-19, es un asunto serio

hablemos de

Todos sabemos
que con el virus
no se juega



NADIE® chacotea

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



INCMNSZ



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

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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

El personal comprometido ante COVID-19

En el 2020, la Mística adquiere más sentido

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Comunicación y Vinculación

Particularmente en el 2020, la atención implementada por el personal del Instituto, se debió centrar 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. El enfermo se encuentra solo, no puede ser visitado por sus familiares y amigos.

En este sentido, el INCMNSZ, ha sido una de las instituciones que ha centrado su atención en el humanismo como uno de sus ejes rectores. Dando seguimiento a la mística humanista del Dr. Salvador Zubirán, fundador y Director Emérito del mismo que a continuación recordamos.



La Mística del Instituto

- 1.- Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo.
- 2.- Imprimir profundo sentido humano a la atención de los enfermos.
- 3.- Permanente apego a la más estricta ética profesional.
- 4.- Luchar por el prestigio de la institución antes de por el propio.
- 5.- Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer a la institución.
- 6.- Sentirla como el alma mater que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan hombres más creativos y humanos.
- 7.- Establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo.
- 8.- Contribuir intencionalmente a mantener el ambiente de amable convivencia y respeto entre los que en ella laboran.
- 9.- Conservar a lo largo de su vida el apego a todos los principios enunciados.
- 10.- Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

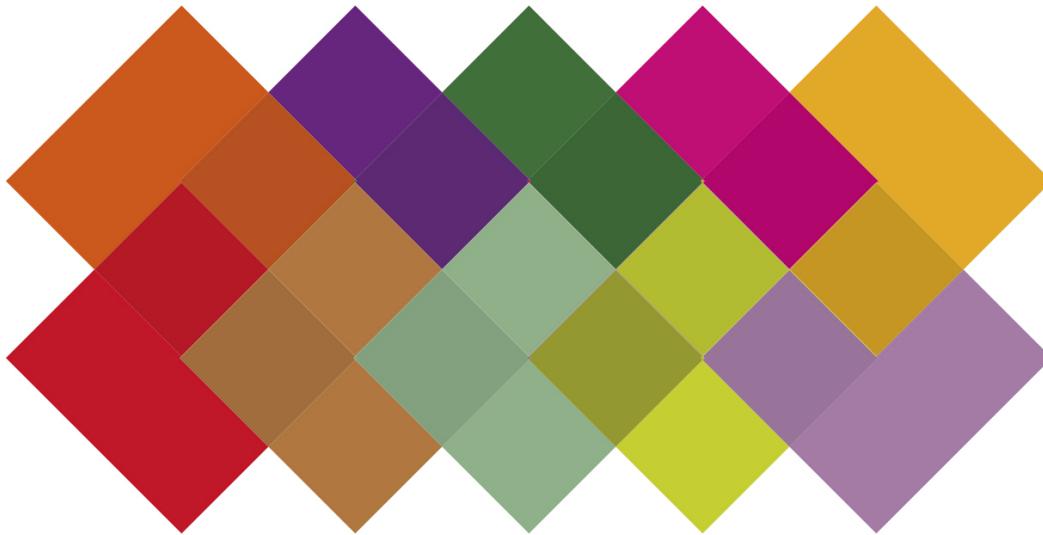


8 de marzo de 1983
Dr. Salvador Zubirán Anchondo



MÍSTICA
INCMNSZ

así somos



¡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/Camiseta2021.html

www.incmsz.mx