



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 03

15 de febrero 2021

Centro de Vacunación contra COVID en el INCMNSZ

La Pandemia, un reto para Epidemiología



Centro de Vacunación contra COVID 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. 649

15 febrero 2021

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• La Pandemia en el INCMNSZ	
• Informe de Gestión 2020, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz		COMUNIDAD INCMNSZ	16
PARA CONOCERNOS	4	• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
• COVID-19, un reto para Epidemiología Hospitalaria		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Limón	
• Vacunación contra COVID en el INCMNSZ		• Limones en conserva (dulce)	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUE	18
• Gestión Hospitalaria Centrada en el Paciente		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• ¿Se puede patentar el sol?		• La fragilidad de las vacunas contra COVID	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	FORO DEL LECTOR	20
• El diseño gráfico en tiempos de Pandemia		• Agradecimiento al INCMNSZ a través de dibujos	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Belem Rosas de la O		• Aprendizajes y satisfacciones profesionales en COVID-19	
CONOCIENDO A	13	ESPACIO DE LECTURA	22
• Carlos Augusto Sánchez Morales		• Yo, Julia Santiago Posteguillo	
COLABORADORES INCMNSZ	14	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
• Tiempo de agradecer		• El Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ	

E

l 2020 fue un año en el que la humanidad se enfrentó a una terrible realidad, la COVID-19; sin embargo **el 2021 es un año que trae la esperanza de la vacunación para mitigar ésta Pandemia**. El Instituto se convirtió en un Centro de Vacunación para apoyar en el combate de ésta crisis sanitaria, en la sección **Entérate** se da cuenta de ello.

El Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, en la sección **Ser INCMNSZ**, continúa dando a conocer su **Informe de Gestión 2020**, en el que expresa las acciones realizadas, en especial, ante la COVID-19.

En la sección **Para Conocernos** el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica, expone **algunos pormenores de lo que la Pandemia de COVID-19 ha representado para la Subdirección** a su cargo y para él mismo.

En la sección **Colaboradores** se hace un **reconocimiento y agradecimiento a todas las personas e instituciones que durante la Pandemia de COVID-19 han apoyado al INCMNSZ**.

En la sección **Tu Salud** la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica hace una **reflexión en torno a los diversos tipos de vacunas contra COVID y la importancia de seguir las indicaciones para la vacunación del personal**.

Algunas de las efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de febrero, tales como: 4 de febrero, **Día Mundial contra el Cáncer**; 8 de febrero, **Día Internacional de la Epilepsia** (2do. Lunes de febrero); 14 de febrero, **Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas** y 15 de febrero, **Día Internacional del Cáncer Infantil** se presentan en la sección Sabías qué.

En la sección **Campaña Institucional** se reflexiona en torno a lo que ha significado para el personal del Instituto la Pandemia de COVID-19, que entre otras cosas, manifestó que **el ánimo es una actitud que debe de permanecer en su quehacer diario**.

Investigación, Administración, Planeación, Comunicación

Informe de Gestión 2020

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Tercera y última parte

Lic. Liliana Morán Rodríguez

Como se mencionó en las dos ediciones anteriores, el pasado 16 de enero, el Director General del INCMNSZ, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, dio a conocer a la comunidad del Instituto su Informe de Gestión 2020. En esta edición, se presenta la última parte de la información al respecto.

Mencionó que en febrero egresarán 116 residentes de medicina interna, 23 de especialidades directas e indirectas, además de 112 alumnos de alta especialidad. En cuanto a la selección de nuevos residentes, se aplazó un par de meses la convocatoria, pero se llevó a cabo con éxito: 510 solicitantes de 77 diferentes casas de estudios, de los que se aceptaron a 152, lo que representa un incremento de 35% con respecto al año pasado. Esto, sin duda, simboliza un reto para poder seguir siendo un centro de educación académica de alta eficiencia muy a pesar de la pandemia. Al respecto, recuerda que el 6 de noviembre del 2020 se reanudó, aunque de manera no presencial, la Sesión General del Instituto, actividad académica fundamental.

La Escuela de Enfermería sigue en su ardua labor del día a día y además obtuvo la aprobación del proyecto de la Licenciatura de Enfermería en la UNAM y se consolidó el programa de enseñanza virtual de la Escuela de Enfermería. También participa en la organización y acciones de enfermería desde la CCINSHAE y además en el Consejo Consultivo de la Secretaría de Educación Pública y en muchos de los manuales normativos de su actividad y diversos proyectos de investigación.

Respecto a la Dirección de Investigación, destacó su intensa actividad: 305 proyectos, 107 relacionados con COVID. El financiamiento es mayoritariamente interno, sólo el 30% es de financiamiento externo. Las publicaciones continuaron, al menos 87 fueron sobre COVID, de las cuales 61 se publicaron en revistas extranjeras y en colaboración internacional fueron 24. La mayor parte de los estudios fueron generados en el propio Instituto. Subrayó los diversos protocolos de intervención para pacientes COVID, además de los farmacológicos.

Dijo que existen diversos proyectos de vinculación con centros, institutos, universidades y los gobiernos tanto de la Ciudad de México como el Federal. Felicitó a los doctores que encabezan presidencias y vicepresidencias en la vida académica de este país y a todos los que obtuvieron reconocimientos, medallas y certificaciones. Imposibles de mencionar en ese artículo.

Agregó que se ha buscado apoyo de Conacyt y de otros proyectos que afortunadamente se han conseguido, pues el Instituto no sólo es asistencial; la parte de enseñanza e investigación son fundamentales en el devenir del Instituto.

Agradeció a toda el Área de Administración por su intensa actividad con las labores cotidianas y además las de infraestructura planeadas para la Nueva Torre de Hospitalización. También exaltó el apoyo ante la Pandemia: desde la creación de políticas y acciones para cuidar a todo el personal y resguardar a la población vulnerable del Instituto; así como las gestiones para la adquisición e instalación de equipos, renovación y reconversión de espacios; y la constante actualización de bases de datos para mantener los insumos hospitalarios y de farmacia para los pacientes.

Reconoció la coordinación de la Dirección de Planeación, quien ha estado pendiente de la constante actualización de bases de datos para mantener los insumos hospitalarios y de farmacia para los pacientes. Internamente se está empezando a hacer un programa de los manuales administrativos, de organización o procedimientos; se ha publicado el Programa de Trabajo y el nuevo Estatuto Orgánico del Instituto.

Recordó que el INCMNSZ se ha caracterizado por la importancia que le da al arte y a la cultura y que a pesar de la Pandemia, el acervo plástico institucional aumentó con 42 nuevas obras haciendo un total 641 que se encuentran en los muros y jardines del Instituto. El Taller de Iniciación a las Artes Plásticas para los hijos de trabajadores del Instituto, este año el tema fue su experiencia durante la Pandemia. Se cancelaron las actividades culturales presenciales a partir del mes de marzo pero festejó que se han continuado con retransmisiones de abril a diciembre, mismas que se compartieron con los seguidores de las redes del Instituto.

En relación a la página institucional y las redes sociales, recalcó la importancia de estas como medios de comunicación institucional hacia el público, que se mostró muy interesado: “Tuvimos un porcentaje de aumento anual de 42.6% en nuestra página; en el sitio institucional con más de 800 mil visitas a la misma”. Destacó el porcentaje de aumento anual de seguidores en las redes: Facebook 21%, Twitter 58% e Instagram 128%.

Aprovechó para mandar un mensaje importante al respecto: “Me sirve sin embargo, para recordarles a todos que el manejo de las redes sociales es muy importante hacerlo con responsabilidad y no me cansaré de pedirles a cada uno de ustedes que tengan mucho cuidado con los que se maneja en ellas. Ya hemos visto cómo las mismas impactan distintos hechos y afectan tanto personal como institucionalmente, así es que les pido responsabilidad en su uso”.

Mencionó que la Mística Institucional, es la guía que orienta e impulsa nuestro actuar. Elogió la campaña en las que se ha tratado de obtener lo que el personal considera qué es la Mística para ellos. Así mismo, la dinámica para obtener las opiniones y experiencias que han sido clave para enfrentar la Pandemia por COVID-19 y mantenerse unidos. Agradeció al equipo del Departamento de Comunicación y Vinculación por su apoyo en el diseño de materiales y manejo de información a lo largo de la Pandemia.

Terminó el Informe de Gestión 2020 agradeciendo a todo el personal por su solidaridad y compromiso institucional “nos debe quedar la tranquilidad de que todos como Instituto estamos cumpliendo con la mayor responsabilidad para hacer frente a esta Pandemia”.

Generación de información e investigación

COVID-19, un reto para Epidemiología Hospitalaria

Lic. Liliana Morán Rodríguez



Dr. Arturo Galindo Fraga

El Dr. Arturo Galindo Fraga, médico internista e infectólogo comenzó a laborar en el Instituto desde 1998, posteriormente, fue nombrado Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ en 2010, puesto en el que se desempeña actualmente. A lo largo de su carrera se ha dedicado a estudiar y tratar virus respiratorios. De hecho, participó en la Pandemia de Influenza en 2009, en este Instituto, como parte del Departamento de Infectología.

¿Se consideraba preparado para esta Pandemia? ¿Se imaginaba vivirlo?

Sí y no. Aunque ya había participado en la Influenza y sabíamos que esto era algo que podía suceder, sinceramente no pensé que me tocara vivir otra pandemia. Al dedicarme al área de enfermedades infecciosas, todo lo que pudiera tratar de prever no se compara con todo lo que seguimos aprendiendo.

¿Cómo le tocó vivir la Pandemia en 2009? ¿Qué hacía en ese entonces?

Fue muy diferente en ese entonces, me tocó estar en el área operativa entre la atención de pacientes y el diagnóstico, aunque desde ahí empezamos a hacer algunas de las actividades que ahora coordinamos con el grupo: prevención y control. Tuve la oportunidad de salir con un equipo de médicos del Instituto a apoyar a otros hospitales del Estado de Chiapas.

¿Qué ha representado para usted la actual Pandemia?

Un reto en el área porque varios de los aspectos que se ven aquí, en epidemiología hospitalaria, involucran directamente las medidas para la protección, tanto de los pacientes como de los trabajadores. Ha implicado un esfuerzo de todo el equipo que pertenece a esta área para mantener estos procesos, entenderlos, transmitirlos y poder aclarar dudas. Y en estos últimos momentos, la coordinación de la vacunación para el personal con todo y las limitaciones que implica la disponibilidad a nivel nacional e internacional.

¿Qué ha representado en su vida personal? ¿Ha cambiado su forma de ver la vida?

En general sí, creo que como para todos. En el sentido que hay que aceptar sacrificar algunas cosas como estar menos tiempo con la familia y con los pacientes que veía por fuera del Instituto. Finalmente, entiendo la responsabilidad que me toca y afronto esta situación extraordinaria con flexibilidad, dispuesto a darle seguimiento a los conocimientos que va dejando el curso de la Pandemia para adaptar expectativas y acciones.

¿Qué aprendizajes ha dejado esta Pandemia para la epidemiología?

Yo creo que muchos. Destaco la importancia de mantener el apoyo en dos áreas que no siempre se consideran fundamentales porque no necesariamente se utilizan todos los días, o al menos, eso parece, porque los resultados no siempre se notan en el corto plazo, hay que mantener una visión amplia y a futuro.

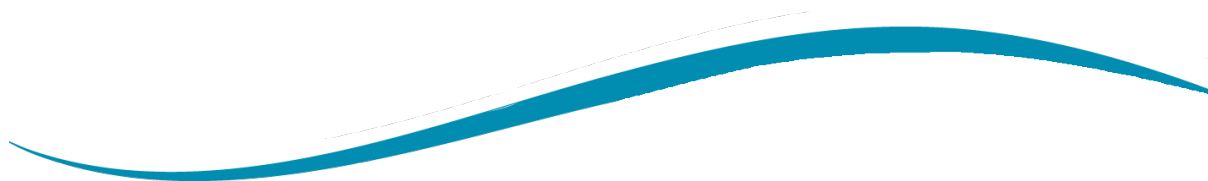
Una es la generación de información de forma adecuada con la vigilancia epidemiológica. Es fundamental que se mantengan recursos materiales y humanos en el área, aún en los momentos en los que no hay actividad de este tipo de problemas porque si estos sistemas están andando, cuando se presentan, es muy fácil continuarlos; en cambio, si se debilitan por diversas razones -cosa que ha llegado a suceder- echarlos a andar en el momento en el cual se necesitan es algo que retrasa todo y no es tan conveniente.

El otro aspecto, es la investigación a diferentes niveles: clínica, epidemiológica y básica de laboratorio. Quedó muy claro con el desarrollo de las vacunas, las tecnologías en las que se basan, no se desarrollaron de un día para otro, se trabajaron desde hace años.

¿Qué mensaje le daría a la comunidad del Instituto sobre el trabajo de su área?

Parte de nuestro trabajo no es necesariamente agradable para todos, no lo tomen en forma personal. Las observaciones van en la dirección de ofrecer la mayor seguridad para los trabajadores y para los pacientes. De ninguna forma, tienen el objetivo de causar incomodidad y tampoco es para beneficiar o perjudicar a nadie.

Por último, a pesar de todo el tiempo que ha transcurrido y de que a veces parezca que el virus disminuye, todavía quedan bastantes meses por delante, no podemos confiarnos. Debemos mantener muy firmes las medidas, aún con la aplicación de la vacuna, para lograr cortar las cadenas de transmisión en lo que la inmunidad es más generalizada. Quizá nos tome otro año la posibilidad de retomar actividades.



No es momento de bajar la guardia

Vacunación contra COVID en el INCMNSZ

Departamento de Comunicación y Vinculación



Desde hace más de un año, el mundo se ha enfrentado a una nueva enfermedad predominantemente respiratoria que también afecta a otros órganos, llamada COVID-19, relacionada al Coronavirus SARS-CoV-2 descubierto en 2019 en Wuhan, China. Un virus de fácil contagio que ha tenido la capacidad de extenderse por todo el mundo, causando la Pandemia más importante en los últimos cien años.

El equipo de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ da a conocer más sobre la actual Pandemia y de la vacunación contra COVID-19 como uno de los esfuerzos más relevantes por contenerla.

El Subdirector del área, Dr. Arturo Galindo Fraga, comentó que a pesar de que ahora los números de contagios y hospitalizados han disminuido, no debemos confiarnos porque las llamadas “nuevas oleadas” dependen del comportamiento que nosotros tengamos como sociedad: “Si nosotros aumentamos las actividades, es probable que estas variaciones temporales normales que tienen los virus aumenten; por eso es que hemos visto diferentes grados de actividad que coinciden con las festividades a lo largo de estos meses.

Recordemos que seguimos sin tratamiento efectivo para combatir la enfermedad y la disponibilidad de las vacunas para prevenirla es un problema grave a nivel mundial que podría provocar que esta pandemia continúe como hasta ahora al menos por otro año”.

En este sentido, el médico especialista en infectología, el Dr. Eric Ochoa Hein reveló: "Erradicar este virus podría requerir un enorme esfuerzo de años y años de vacunación, tal como pasó con Sarampión.

Creemos que este se puede controlar una vez que bajen la cantidad de infecciones y quizá se mantenga como una endemia con un comportamiento estacional como otros coronavirus o la influenza, aunque no es un hecho.

Esto supone muchos retos porque las enfermedades difieren en comportamiento, diagnóstico, tratamiento y prevención".

La mejor vacuna es la que está puesta

De hecho, el Dr. Ochoa Hein también nos anticipa sobre las vacunas que están actualmente disponibles: "ya fueron sometidas a estudios y son seguras. Pero debemos considerar que tomaron en cuenta al virus original que se detectó mayormente en China y Europa, no sabemos si podrán ser altamente efectivas contra las nuevas variantes; por tanto, creemos que hará falta revacunarnos después de cierto tiempo, quizá con una formulación ya modificada, tal como sucede con influenza. La buena noticia es que los fabricantes han declarado que, de acuerdo con sus plataformas de creación de vacunas, existe la posibilidad de ir las ajustando".

Sobre la vacunación en el INCMNSZ, el Dr. Galindo Fraga recuerda a la comunidad: "El Instituto fue uno de los primeros hospitales que recibió vacuna porque hemos sido un Centro COVID y tenemos años de experiencia en campañas de vacunación. Hay compañeros de otros hospitales que atienden a pacientes COVID que no han podido recibir ni la primera dosis; debemos aprovechar la oportunidad porque hay pocas vacunas disponibles y no se puede asegurar que más adelante tengamos más".

Otra inquietud que han recibido por parte de la comunidad del Instituto es sobre los tipos de vacunas que les puedan tocar a ellos o a sus familias. Todas tienen la misma función y, aunque se ha hablado sobre los niveles de efectividad de acuerdo a los diferentes laboratorios, nos aseguró que esto se refiere a la prevención de la infección: "Lo importante es cuánto pueden prevenir la enfermedad de la COVID-19 y en eso son bastante similares, todas son adecuadas porque lo que queremos es evitar que las personas se enfermen y tengan formas graves. La mejor vacuna es la que te pongas: es mejor tener 60, 80 o 90% de protección a 0%", argumentó el Subdirector de Epidemiología Hospitalaria, Dr. Arturo Galindo Fraga.

En cuanto a la estrategia de aplicación y logística, la Enf. Martha Huertas, Jefa de Servicio adscrita a Epidemiología, expone que la coordinación para la campaña de vacunación es a nivel central desde la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CINSAHE), quienes establecieron cuándo y a quiénes se podrían aplicar las vacunas que van estando disponibles para el personal de salud.

El equipo hace un atento llamado a todos para apegarse a los protocolos, fechas e indicaciones que van surgiendo para que la campaña sea exitosa y no se desperdicien las vacunas, pues son de corta vida.

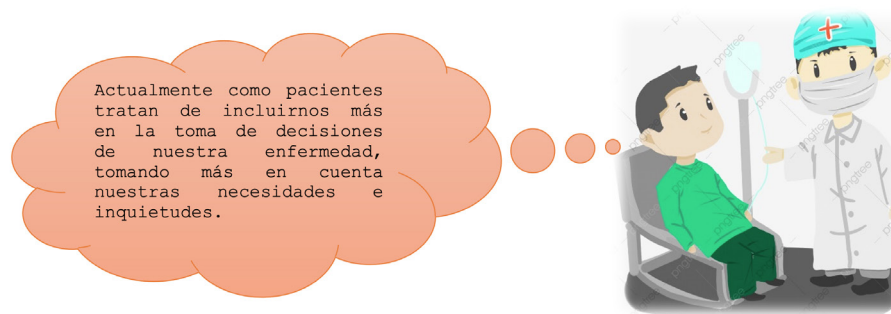
Seguridad del Paciente

Gestión Hospitalaria Centrada en el Paciente

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

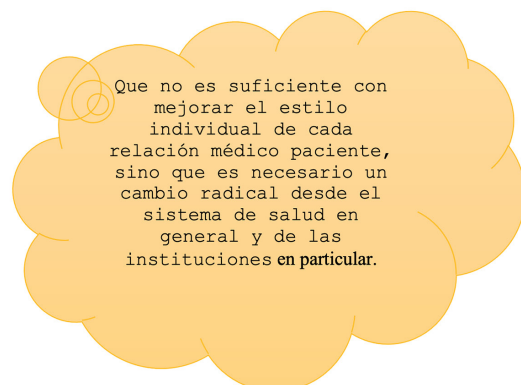
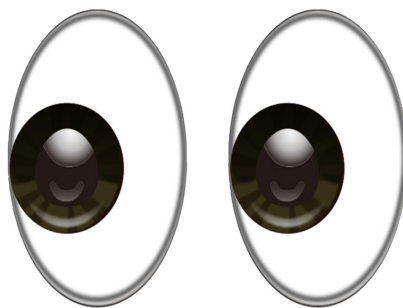
Hemos mencionado ya la importancia que tiene la relación médico paciente para de alguna manera darle seguridad al paciente al momento de su atención. Para que esto pudiera llevarse a cabo, la relación médico-paciente ha tenido que ir evolucionando al paso del tiempo.

En un principio, solo se trataba de un paciente que buscaba ayuda y un médico, cuyas decisiones eran cumplidas en silencio por los pacientes. Esta interacción médico-paciente era muy desequilibrada y se comenzaba a estudiar la necesidad de estimular la participación más activa del paciente, disminuir la dominancia del médico y lograr una mejor interacción entre ambos.



En un artículo publicado por la Dra. Josefa Rodríguez, menciona que Mc Whinney define cuidado centrado en el paciente como aquel en el que el médico debe entrar en el mundo del paciente para ver la enfermedad a través de sus ojos.

Pero qué es “ ver la enfermedad a través de los ojos del paciente”:



A partir del 2001, a través del informe del Instituto de Medicina de los E.U. " Cruzando el Abismo de la Calidad: un nuevo sistema de salud para el siglo XXI".

Se propusieron seis objetivos relacionados a la atención centrada en el paciente:

- Seguridad
- Efectividad
- Eficiencia
- Accesibilidad
- Atención Centrada en el Paciente
- Atención a Tiempo

Los hospitales, en la actualidad deben prepararse para el cambio, es decir, reorientar hacia el paciente y su familia los procesos que previamente estaban centrados en el equipo de salud.

Definitivamente, la atención centrada en el paciente, tendrá como objetivo dar una mayor satisfacción, pero también lograr que los hospitales sean más sustentables.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

La ciencia al servicio de la humanidad

¿Se puede patentar el sol?

Segunda y última parte

José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad Interna de Protección Civil

Hace poco tiempo, casi de casualidad, tuve la oportunidad de leer un texto que hablaba del desarrollo de la vacuna contra la poliomielitis, enfermedad que deja secuelas graves a quienes tienen la desgracia de contraerla y que representó, en su tiempo, una de las enfermedades más temidas por los padres, ya que podía iniciar como un simple resfriado, pero terminar con un niño paralítico de por vida o muerto. Lo puedes leer en la Revista Perspectivas de Salud, OPS (www.pahpo.org/spanish/dd/pin/Numero22_articulo2.htm)

Independientemente de lo fascinante que resulta conocer la historia y vicisitudes que enfrentaron científicos como Hilary Koprowski, Albert Sabin y Jonas Edward Salk para desarrollar la vacuna, lo destacable en este caso, es la respuesta que ofreció este último, cuando una vez le preguntaron en una entrevista, en televisión, que quién poseía la patente de la vacuna, y Salk, sorprendido, respondió: No hay patente ¿Se puede patentar el sol?

La visión y razones por las cuales el Dr. Jonas Salk asumió que la vacuna era un patrimonio de la humanidad y no una mercancía de la cual sacar provecho, contrasta con el trato que actualmente se otorga al desarrollo de las diferentes vacunas por parte de las industrias farmacéuticas (que por cierto, han recibido subvenciones millonarias de diferentes gobiernos, es decir, de recursos públicos, lo cual debería ser considerado por estas y no dar un trato patrimonialista a algo que desarrollaron sí, pero que no es su logro exclusivo).

Bajo estas evidencias, resulta abismal la diferencia entre la estatura moral del Dr. Salk frente al enanismo ético de nuestros días. Por desgracia, aun contando con la vacuna para la poliomielitis, países en África y Asia (países pobres) aún son lugares donde la poliomielitis es endémica.

Esto nos remite, no solo al aspecto económico y político, sino cultural donde, infortunadamente, también en muchos países, incluido el nuestro, existen campañas antivacuna con argumentos pseudocientíficos, esotéricos o sobre conspiraciones que son un factor que afectarán los esfuerzos para controlar cualquier tipo de enfermedad.

Por lo pronto, sigamos haciendo lo que a nosotros nos toca, cuidémonos y cuidemos de los demás. Saludos y hasta la vista.



Dr. Jonas Salk, desarrollador de la vacuna contra poliomielitis

Comunicar con intención

El diseño gráfico en tiempos de Pandemia

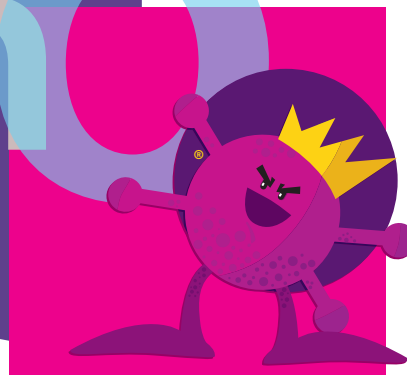
Lic. Luz María Aguilar Valenzuela
Dirección de Comunicación Institucional y Social

El diseño gráfico es comunicación visual, es el lenguaje con el que se comunica gráficamente ideas, conceptos, información de manera ordenada, haciendo que los mensajes lleguen mejor y el efecto tenga más impacto. Un buen material gráfico ayuda a tomar decisiones.

El diseño gráfico requiere de plantear un objetivo y una intención de comunicación. Existe una metodología y análisis para unir el mensaje con la imagen. Entender el contenido o la idea es lo más importante para llegar a una propuesta visual. Se deben tomar en cuenta todos los criterios gráficos: color, línea, tipografía, escala, ilustración, imagen, composición, alineación, contraste; siempre considerando los medios, materiales y la tecnología. A todo esto, por supuesto, se debe integrar la creatividad y la innovación.

El diseño gráfico o representar información de manera visual ha sido un gran aliado en la orientación durante esta Pandemia por Covid-19. Se han tenido que manejar mensajes con intención de manera ágil, sencilla y eficaz para marcar una diferencia. Se debe dosificar y jerarquizar para poder impactar dentro de la gran cantidad de información en la que se está expuesto, denominado infodemia, razón por la que el diseño de información tiene más relevancia para lograr atractivo visual.

comunicación y vinculación



Mujeres en el INCMNSZ

Belem Rosas de la O

Lic. Gabriela Rubello Marín

1982 Nace en la Ciudad de México.

2007 Licenciatura en Derecho en el Instituto de Estudios Superiores Nueva Inglaterra.

2007-2010 Ejerce como Abogado postulante en Derecho.

2010 Cursa Seminario de Titulación en Derecho Familiar.

Licenciada en Derecho por el Colegio Universitario del Distrito Federal.

Cédula Profesional por la Dirección General de Profesiones.

Ingresa como apoyo en la Unidad de Enlace del INCMNSZ.

2011 Se integra al equipo del Departamento de Asesoría Jurídica del INCMNSZ como responsable de vinculación para la prestación de servicios subrogados.

2018 Titular de la Unidad de Transparencia.



Hombres en el INCMNSZ**Carlos Augusto Sánchez Morales**

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1986 Nace en la Ciudad de México.
- 2010 Obtiene el Título como Licenciado en Derecho por la Universidad del Pedregal.
- 2011 Titular de la Unidad de Enlace en el INCMNSZ.
- 2013 Maestro en Derecho Fiscal y Administrativo por la Barra Nacional de Abogados.
- 2017 Jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal en el INCMNSZ.
- 2017-2019 Coautor del ¿Expediente Clínico debe ser clasificado como confidencial y reservado? del libro Visiones Contemporáneas del Derecho a la información y de la aplicación informática denominada CAPITAR.
- 2019 Maestro en Derecho con orientación terminal al acceso a la información por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- 2020 Participa en el mejoramiento de los procedimientos del Departamento a su cargo a través de la implementación de un Sistema de Calidad (ISO9001) en beneficio del INCMNSZ.



en TIEMPO DE
COVID-19

TIEMPO DE AGRADECER

¡GRACIAS!

A TODOS
POR SU AYUDA
GENEROSA



Afrontar una circunstancia extraordinaria

La Pandemia en el INCMNSZ

Dirección de Administración

En las investigaciones y entregas previas, hemos abordado temas relacionados con la Pandemia que nos aqueja, lo que se pretende es compartir o exaltar algunos elementos que permitan afrontar esta circunstancia extraordinaria e indeseable en la que nos encontramos, con un poco más de comodidad. Basado en lo anterior, es importante recordar que el gobierno ha implementado distintos planes o estrategias con las que se pretende disminuir los contagios, pues de esta forma menos riesgos existirán al interior del país.

De esos planes o estrategias destaca el cuidado extremo que se determinó para los trabajadores al servicio del estado que de alguna forma pudieran encontrarse en alguna circunstancia vulnerable, es decir, se tiene focalizado un escenario y se atiende con la finalidad de no tener consecuencias indeseables para el resto de la población, también es notable la determinación de labores a distancia y/o roles de trabajo para la demás personas sin alguna merma en su percepción económica, lo cual es una medida reconfortante pues una preocupación menos se tiene respecto al sustento económico.

Las consecuencias de esta Pandemia pueden repercutir para la comunidad institucional de distintas formas, en algunos casos con stress, ansiedad, agotamiento, entre otras que operan a nivel poblacional, sin embargo existe otro elemento que tal vez se pierde de vista frecuentemente, este es la existencia de un grupo de personas que están tratando de resolver o atajar el inconveniente al que el mundo se enfrenta. Esto en conjunto con las medidas que se han implementado, permite concluir que pronto la situación mejorará.

Es posible que en este momento exista desilusión, apatía y un hartazgo en ese orden, no se advierta un cambio o mejora cercana, pero para esos casos pretendo que con lo que se plasma aquí la tensión se libere, se entienda que el escenario que corresponde al Instituto en realidad no es malo, y que de hecho existen muchas personas al interior que forman parte de este grupo al que me referí arriba y que están en determinado tiempo y esfuerzo para obtener datos y elementos que permitan en conjunto lograr una solución a este problema.

Los invito a dar un voto duro de confianza en todos los seres humanos que se encuentran de forma directa e indirecta trabajando en pro de la salud y en contra del problema que nos ocupa y si de alguna forma esa confianza se puede convertir en ilusión y esperanza, iremos por buen camino y nuestro paso por este momento de enfermedad mundial se agotará pronto.

Seguir cuando crees que no puedes más, es lo que te hace diferente a los demás¹, entonces sé diferente, no te rindas pronto llegará la solución.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

1. Kelly Stephany Mendoza

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.

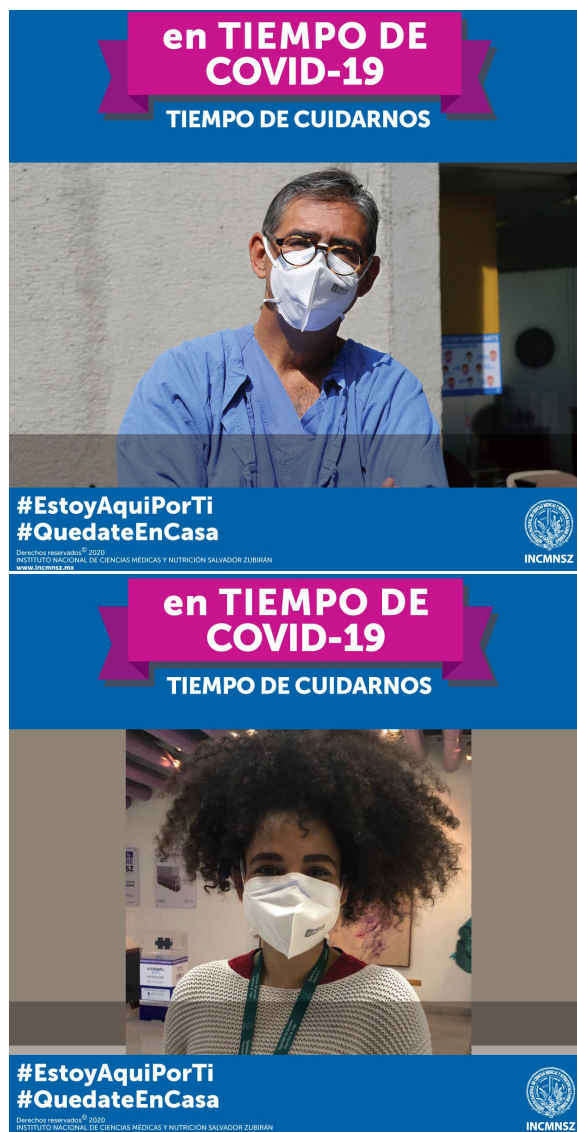
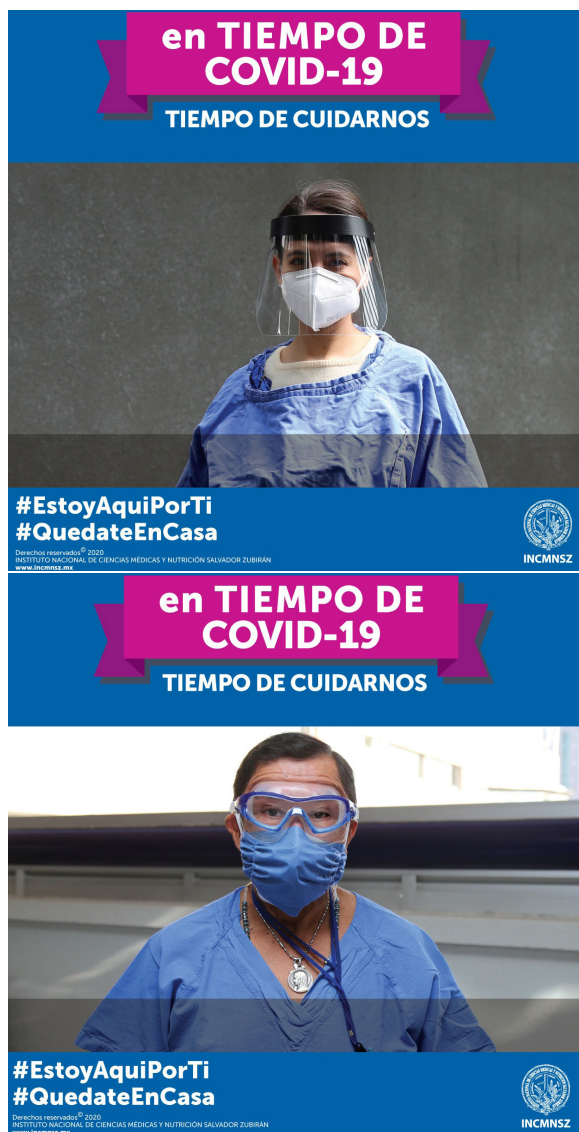
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

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

Página institucional: www.incmnsz.mx



Limón

Principales estados productores: Colima, Michoacán, Veracruz. Yucatán y Oaxaca.

El limón se usa como saborizante de carnes, pescados y mariscos, para acompañar el arroz o añadir unas gotas en las ensaladas, verduras a la plancha, para añadir frescura y sabor a cientos de bebidas preparadas, en la elaboración de pasteles, gelatinas, dulces y mermeladas; en la elaboración industrial de bebidas, en la industria farmacéutica y de higiene personal. En México es indispensable como saborizante de tacos, pozole, caldos, sopas, carnitas y mariscos y en la elaboración de dulces artesanales como el limón cristalizado.

Consejo de compra o consumo: Debe elegir limones que presenten la cáscara delgada y lisa, ya que contienen mayor contenido de jugo que los que tienen cáscara gruesa. Escoja los de color verde-amarillo, sin manchas cafés, sin arrugas o que estén demasiado suaves al tacto. Puede guardarlos a temperatura ambiente, máximo una semana. Si se refrigeran debe ser a una temperatura de 6 a 8 C°, en una bolsa de plástico perforada, de esta forma se mantienen en buen estado hasta 4 semanas. No debe congelarlos.

Contiene, agua, hidratos de carbono, fibra, calcio, fósforo, hierro y vitamina C.



Cuadernos de

nutrición

Limones en conserva (dulce)



Ingredientes:

25 piezas	de limón agrio
1 pieza	de piedra de cantera o pómez
1 kilo	de azúcar
1 litro	de agua
1 cucharada	de tequesquite o en su defecto de cal
½ cucharadita	de verde vegetal

Para la cocada:

2 tazas	de coco fresco (rallado fnamente)
1 taza	de azúcar
½ taza	de agua

Preparación:

Tallar muy bien los limones con la piedra pómez para quitarles lo amargo del poro. Hacer una cruz con un cuchillo en la parte inferior del limón. Poner a hervir el agua en un recipiente con el tequesquite, añadir los limones y dejar que hiervan por 25 minutos aproximadamente. Escurrir y exprimir cuidadosamente los limones para quitarles lo ácido. Lávarlos con agua tibia y ponerlos en agua fría, la cual se cambiará 2 veces al día durante 2 o 3 días. Después de este tiempo, escurrir y añadir el azúcar, el litro de agua y el color vegetal. Mezclar y poner al fuego a cocer, hasta que espese la miel (más o menos 30 minutos). Escurrir los limones y dejarlos enfriar. se pueden consumir solos, rellenos de cocada o con dulce de almendra.

4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer

“Yo Soy y voy a”, el lema del 2021

Bajo el lema “Yo Soy y Voy a”, se conmemoró este día, en el que la Organización Mundial de la Salud hace un llamado a todo el mundo, para que se comprometa a fortalecer las acciones dirigidas a reducir el impacto del cáncer. El 57% de los nuevos casos y el 47% de las muertes ocurren en personas de 69 años de edad o más jóvenes.

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-contra-cancer-2021-yo-soy-voy>

8 de febrero, Día Internacional de la Epilepsia (2do. Lunes de febrero)

65 millones de personas en el mundo la padecen

Se conmemora en más de 120 países, como una forma de concientizar y educar a las personas sobre esta patología neuronal. 65 millones de personas en el mundo la padecen. El 70% de las personas con epilepsia podrían vivir sin convulsiones, si se diagnosticaran y trataran adecuadamente.

Fuente: <https://internationalepilepsyday.org/>

14 de febrero, Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas

Prevención temprana de la enfermedad: OMS

Es una fecha creada con el objetivo de favorecer la prevención temprana de esta enfermedad, en la que los pacientes afectados puedan recibir el debido tratamiento y poder garantizar una mejor calidad de vida. Las cardiopatías congénitas ocasionan que el corazón sufra un desarrollo anormal, normalmente ocurre antes del nacimiento.

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

15 de febrero, Día Internacional del Cáncer Infantil

Cada año, 400,000 niños son diagnosticados con cáncer: OMS

La comunidad mundial conmemora este día, con una campaña colaborativa para crear conciencia sobre el cáncer infantil y expresar el apoyo a los niños y adolescentes con cáncer, los supervivientes y sus familias. Cada año, más de 400.000 niños son diagnosticados con cáncer, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud.

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

Disciplina para la estrategia de vacunación

La fragilidad de las vacunas contra COVID

Depto. de Comunicación y Vinculación

El equipo de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica explicó la estrategia de vacunación contra el virus SARS-CoV-2 que se lleva en el Instituto y cómo funcionan las vacunas que se están aplicando al personal.

La estrategia parte desde el Gobierno Federal. Primeramente, se cubrirá a las personas más expuestas, los trabajadores de la salud. Sin embargo, se establecieron niveles de prioridad de acuerdo al grado de exposición a pacientes con COVID-19.

“Es importante entender la diferencia: no es lo mismo trabajadores de la salud que pueden recibir a personas que pueden tener COVID a los que atienden y tratan a pacientes con COVID. Así se estableció la prioridad a nivel central y nosotros sólo nos apegamos a esa coordinación que nos rige desde la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CINSHAE)”, aclaró Martha Huertas, Jefa de Servicio de Enfermería adscrita a la Subdirección de Epidemiología.

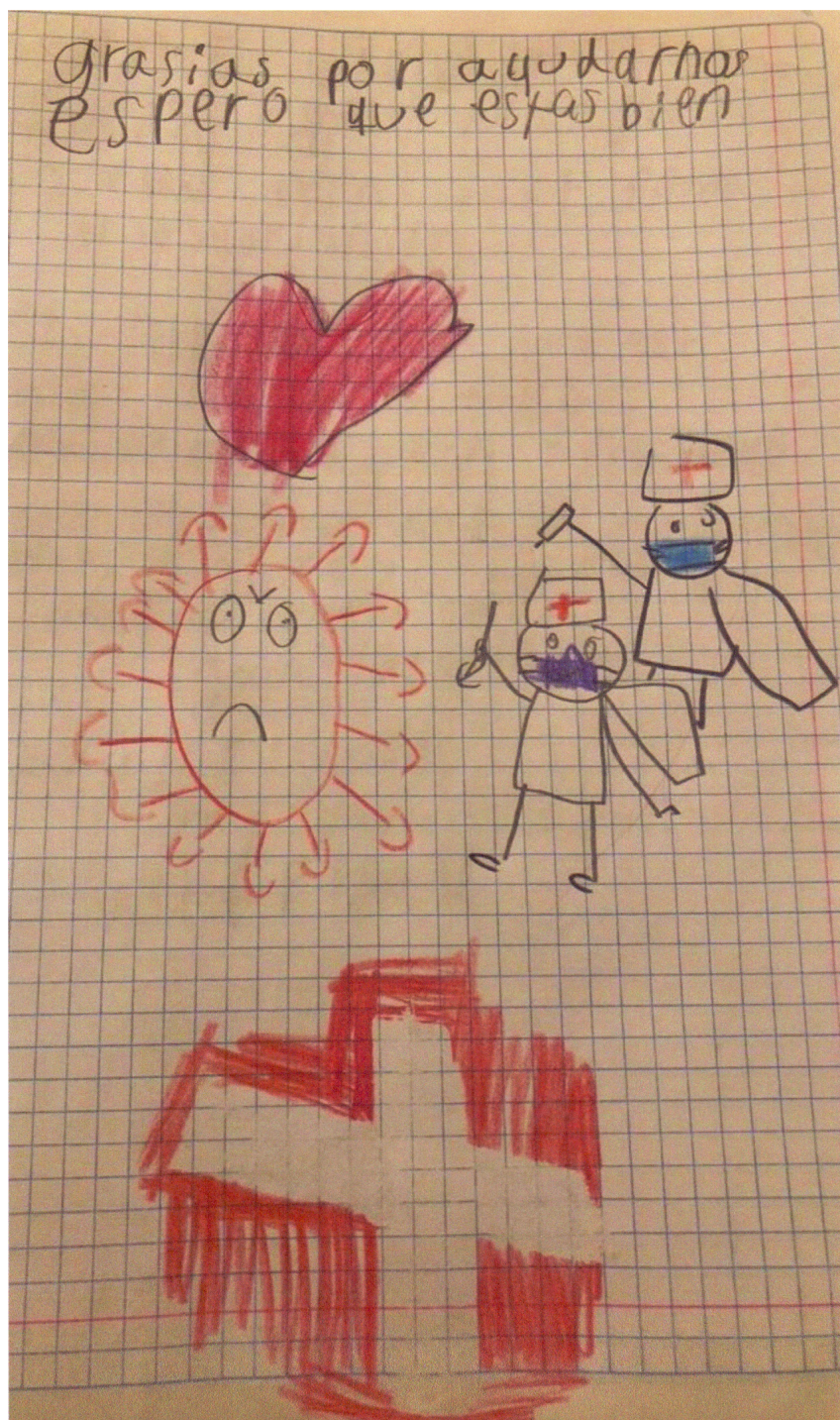
Las vacunas contra la COVID-19 lograron desarrollarse en un lapso de tiempo sin precedentes en la historia. En tan sólo 10 meses las empresas Pfizer y BioNTech obtuvieron una vacuna segura, eficaz y que se aprobara por la Organización Mundial de la Salud. Las nuevas tecnologías que emplean algunas vacunas como la Sputnik V, CanSino y la de Pfizer/BioNTech requieren manejo especial para estar a temperaturas bastante bajas. Una vez que se encuentran a temperatura ambiente su vida es muy corta.

Actualmente en el INCMNSZ se aplica la vacuna mejor conocida como “la de Pfizer” que debe mantenerse a -70°C , “una vez que sale de la ultracongelación, hay que mantenerla en refrigeración entre 2 y 8 grados, en ese estado sólo dura 5 días. Pero cuando la reconstituimos con el diluyente para aplicarla, sólo dura 6 horas, después pierde su actividad, no se debe de usar. De ahí la importancia de apegarnos a los días y horarios en los que nos hacen el llamado para aplicar la vacuna, no podemos permitir que se desperdicien” detalló Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de Calidad de la Atención Médica.



Entrega total al paciente

Agradecimiento al INCMNSZ a través de dibujos



Experiencia en contención de pandemias

Aprendizajes y satisfacciones profesionales en COVID-19

Primera parte

Enf. Alma Rosa Chávez Ríos/Subdirección de Epidemiología Hospitalaria



Alma Rosa Chávez Ríos

Soy licenciada en enfermería, egresada de la Universidad Autónoma Metropolitana, plantel Xochimilco. Llegué al INCMNSZ en 2002 como pasante de enfermería, sin saber que me quedaría a formar parte de su personal desde el 2003. A partir del año 2005 pertenezco al equipo de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria.

En estos años, he cursado una maestría en Gestión de Calidad y estoy por terminar otra en Salud Pública. Mi formación y experiencia ha sido en las áreas de hospitalización, terapia intravenosa segura y en control y prevención de infecciones asociadas a la atención médica.

Recuerdo con orgullo y emoción cómo tuve la oportunidad de llegar al INCMNSZ. En mis estudios de licenciatura mi desempeño fue muy bueno, fui el primer lugar en promedio de mi generación; así, obtuve la medalla al mérito universitario y el beneficio de elegir en dónde hacer mi Servicio Social. Comencé a indagar y encontré que en este Instituto se hacía investigación, cosa que me interesaba por la formación de la Universidad.

Desde mi pasantía descubrí otros espacios en los que como enfermera podía desarrollarme, como, terapia intravenosa que es un área en la que el Instituto tiene gran impacto a nivel nacional e internacional, tanto por la práctica debido a las bajas tasas de infecciones, como por los cursos, congresos e investigaciones en los que participa. He tenido el privilegio de formarme en ese ámbito lleno de prestigio.

Cada que me toca ser invitada para tomar o impartir cursos, talleres y pláticas me lleno de orgullo y compromiso por representar al INCMNSZ, me ha tocado recibir elogios, admiración y hasta agradecimientos, como cuando en 2014 asistí a un congreso en Colombia. Meses antes acababa de fallecer el escritor colombiano Gabriel García Márquez. En el hospital que era sede del congreso, llegaron de un periódico local para entrevistarme, ya que asociaban el nombre del escritor con el Instituto por haber sido paciente de aquí; la impresión fue de agradecimiento, no a mí como Alma, sino a todo el Instituto. Fue un gran orgullo.

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

Novela histórica

Yo, Julia

Santiago Posteguillo

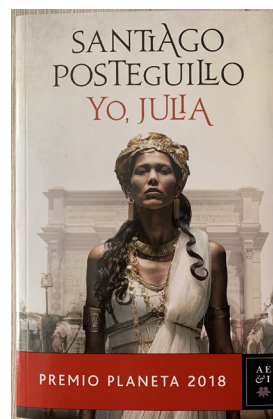
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

El escritor español, Santiago Posteguillo Gómez, ha alcanzado la fama por varias novelas cuyas tramas transcurren en la antigua Roma. Obtuvo en 2018 el Premio Planeta por su novela *Yo, Julia*. Entre sus principales obras están: *La traición de Roma*, *Los secretos de los asesinos del emperador*, *La legión perdida*, *El séptimo círculo del infierno* y *Yo, Julia*, entre otras.

Yo, Julia es una novela histórica que nos transporta al año 192 d.C. a la Roma antigua, a la Roma de los Césares, cuando Cómodo era el emperador, un hombre loco que tenía al límite al Senado, al jefe del pretorio e incluso a la amante, deseaban liberarse del miedo en el que vivían. Así, el Senado se conjura para terminar con el tirano. Y los gobernadores militares más poderosos darían inicio al golpe de Estado.

Este hecho sería el que cambie la dirección de las vidas de todos, en especial de los hombres más poderosos que lucharan a muerte por un imperio. Pero Julia, hija de reyes, madre de césares y esposa de Severo, piensa en algo más grande: una dinastía.

Siendo Julia rehén de Cómodo, un incendio asola la ciudad de Roma ¿Es un desastre o una oportunidad?.



La protagonista demostrará ser la mujer más astuta e inteligente para lograr lo que quiere y actuará en todo momento a su favor demostrando ser un digno rival.

Contada así la historia, parece una trama absolutamente actual, pero Julia, la protagonista de esta obra, es nada menos que Julia Domna, augusta del Imperio Romano, esposa del emperador Septimio Severo. Una férrea mujer que logró concentrar un poder jamás alcanzado por ninguna otra emperatriz.

Sabías que...

El libro más grande y pesado del mundo:

Es Nuestro Frágil Patrimonio Natural (Our Fragile Natural Heritage), ganador del Récord Guinness al libro más grande del mundo.

Mide 4.18 x 3.77 metros, pesa 1.420 kilos y tiene 346 páginas.

Fue construido por el inventor húngaro Bela Varga, su esposa y 25 voluntarios.

Su contenido es un recorrido por las maravillas naturales de Hungría y de otras partes del mundo.

Para sostener el enorme peso de las tapas y sus páginas se ha recurrido a puntales y flejes.

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.

Propuesto por el Dr. Salvador Zubirán en 1982

El Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Uno de los premios más anhelados por el profesional de Enfermería en el INCMNSZ es el *Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán* que cada año, desde 1982, se otorga en el marco del Día de la Enfermera, conmemorado tradicionalmente el 6 de enero, pero que a partir de este año, 2021, será el 12 de mayo, sumándonos a la conmemoración internacional de dicho día.

Este premio fue instituido el 6 de enero de 1982, durante la gestión del entonces Director del Instituto, Dr. Manuel Campuzano Fernández (1982-1992) quien recibió una emotiva carta del Dr. Salvador Zubirán Anchondo, Fundador del Instituto y Director Emérito, en la que expresaba su reconocimiento, amor y respeto al gremio de enfermería del Instituto y la necesidad de reconocer su invaluable accionar a través de un premio.

En la misiva el Dr. Zubirán expresaba que dicho premio "se otorgaría después de un acucioso examen en el que se seleccionara a aquella enfermera que en el año hubiera prodigado a los enfermos cuidado con acendrada devoción y el más alto sentido humano y que al mismo tiempo, hubiera hecho la aplicación juiciosa de las técnicas médicas encomendadas a su ejercicio.

Escogida para encarnar el espíritu de la enfermería por haber sabido aunar la aplicación fría de la técnica con el calor vivo del amor al hombre, ya que el ejercicio mismo de la profesión, lleva implícito ese sentimiento que encierra comprensión, amor y la mano que ayuda y consuela, sentimientos todos, que caben mejor que en ningún lado, en el corazón de quienes la ejercen.

Lleva este premio, mi admiración, mi respeto y cariño a quienes dan respaldo y ayuda al médico en su función de aportar a la ciencia para alivio del que sufre el doloroso peso de la enfermedad"

El Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán es reflejo de la excelencia en Enfermería que el Instituto tiene y que lo distingue de muchas instituciones de salud del país. Nuestras enfermeras y enfermeros son nuestro orgullo.

PREMIO

DR. SALVADOR ZUBIRÁN A LA EXCELENCIA EN ENFERMERÍA



Carta del Dr. Salvador Zubirán Anchondo al Director General del Instituto, Dr. Manuel Campuzano Fernández, el día 6 de enero de 1982.

Señor Director del Instituto
Señoritas Enfermeras
Queridos amigos:

"Hace poco más de un año me permití sugerir al Sr. Director del Instituto, se estableciera un premio que se titulara "A la Solidaridad Humana", que se otorgara a la Enfermera que después de un acucioso examen se seleccionara como aquella que en el año hubiera prodigado a los enfermos cuidado con acendrada devoción y el más alto sentido humano, y que al mismo tiempo hubiera hecho la aplicación juiciosa de las técnicas médicas encomendadas a su ejercicio... escogida para encarnar el espíritu de la enfermería por haber sabido aunar la aplicación fría de la técnica con el calor vivo del amor al hombre, ya que el ejercicio mismo de la profesión lleva implícito ese mismo sentimiento que encierra comprensión, amor, y la suave mano que ayuda y consuela, sentimientos todos que caben mejor que en ningún lado, en el corazón de quienes la ejercen.

Lleva este premio, mi admiración, mi respeto y entrañable cariño a quienes cumplen misión tan llena de nobleza y de bondad, a quienes dan respaldo y ayuda al Médico en su función de aportar a la ciencia el alivio del que sufre el doloroso peso de la enfermedad."

México D. F., 6 de enero de 1982
Dr. Salvador Zubirán Anchondo

Respuestas del personal

Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Departamento de Comunicación y Vinculación

Para ti qué ha significado la Pandemia por COVID-19
experiencias • aprendizajes • enseñanzas

“Ser, aprender que somos un todo, seres vivos que solo estamos de paso”.

“¡Ánimo aún nos falta lo más duro!”.

“¡Muchas felicidades INCMNSZ!”.

“Ánimo estamos juntos”.

“¡Seguir en la lucha para mejorar este país y familia!”.

ÁNIMO

“¡Dios está con nosotros, ánimo!”.

“Ánimo, si se puede, podemos... INCMNSZ”.

“¡Ánimo compañeros!”.

#ComoVivesLaPandemia

Respuestas del Personal INCMNSZ
15 de diciembre 2020

Comparte tu experiencia en la página www.incmnsz.mx/sección: cómo vives la pandemia (encuesta)



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

ENTREGA TOTAL

**“Entrega al servicio,
compromiso con los pacientes
y con la investigación.
Pasión por el desarrollo
de la investigación”.**



Respuesta compartida
en la dinámica diciembre 2019
por el personal de INCMNSZ

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



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

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosadiario



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

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2021.html

www.incmnsz.mx