



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 05

15 de marzo 2021

## Día Internacional de la Mujer en el INCMNSZ

Foro de Equidad de Género

En el **INCMNSZ**  
apoyamos el **MORADO**  
=  
equidad de género

Día Internacional de la Mujer 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. 651

15 marzo 2021

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>SER INCMNSZ</b>	2	<ul style="list-style-type: none"><li>El bienestar en la adversidad</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Durante la Pandemia, la Mística tuvo más sentido que nunca</li></ul>		<b>COMUNIDAD INCMNSZ</b>	16
<b>PARA CONCERNOS</b>	4	<ul style="list-style-type: none"><li>Usar cubrebocas morado apoyo a la equidad de género</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Consejo de Equidad de Género, CEG, del INCMNSZ</li></ul>		<b>SABÍAS QUE</b>	18
<b>ENTÉRATE</b>	6	<ul style="list-style-type: none"><li>Efemérides de la salud</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Foro virtual por el Día de la Mujer en el INCMNSZ</li></ul>		<b>TU SALUD</b>	19
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	8	<ul style="list-style-type: none"><li>Trastornos músculo esqueléticos en trabajadores de la salud</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Avedis Donabedian</li></ul>		<b>FORO DEL LECTOR</b>	20
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>Encuesta sobre el sentir respecto a la equidad de género durante la Pandemia en el INCMNSZ</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Fatiga por compasión</li></ul>		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<ul style="list-style-type: none"><li>Una experiencia con visión de género en el INCMNSZ</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>#MesMarzoMujer</li></ul>		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	22
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	<ul style="list-style-type: none"><li>La luz que no puedes ver Anthony Doer</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Pronunciamento por la Igualdad, Diversidad e Inclusión</li></ul>		<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	23
<ul style="list-style-type: none"><li>Manifestación pacífica a favor de la Equidad, la Inclusión y el Respeto</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>María Elena Maza Brito, mujer de gran talento y calidad humana</li></ul>	
<b>COLABORADORES INCMNSZ</b>	14	<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24
<ul style="list-style-type: none"><li>Tiempo de agradecer</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ</li></ul>	

**E**ste año, en el marco de la conmemoración del **Día Internacional de la Mujer** (8 de marzo), la edición de La Camiseta se pinta de morado, sumándose a las acciones que la sociedad, instituciones privadas, el Gobierno Federal y Local y el propio INCMNSZ realizan para contribuir en el alcance de la equidad, el respeto y la justicia de género. Dando un reconocimiento a todas las MUJERES, en especial, A LAS MUJERES DEL INCMNSZ que son pieza clave en el desarrollo de la humanidad.

En ese mismo sentido, en la sección **Para Conocernos**, la **Dra. Alejandra González Duarte, integrante del Consejo de Equidad de Género (CEG)** del Instituto y del Comité Organizador de los eventos conmemorativos a la celebración del Día Internacional de la Mujer del 2021 en el INCMNSZ, da a conocer algunos pormenores del CEG.

De igual forma, en la sección **Entérate** se informa sobre el **1er Foro Conmemorativo del Día Internacional de la Mujer en el INCMNSZ** organizado por el Consejo de Equidad y Género (CEG) del INCMNSZ, inspirado en la Campaña de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en pro de un futuro igualitario en el mundo de la COVID-19.

En el mismo marco, y a modo de reconocimiento al género femenino que ha logrado realizar actividades sobresalientes en el Instituto, en la sección **Ser INCMNSZ**, se da a conocer una **reflexión en torno a lo que significó para la Dra. Gabriela Alejandra Buerba Romero Valdez, Jefa de Residentes**, la realización de su Residencia en el Instituto.

En la sección **Tu Salud**, La Lic. en Enf. Lizeth López López, Jefa de Servicio, continúa informando sobre los **Trastornos músculo esqueléticos en trabajadores de la salud**.

Algunas efemérides de las salud, conmemoradas durante la primer quincena de marzo son: 3 de marzo, **Día Mundial de la Audición**; 4 de marzo, **Día internacional de Concienciación del Virus de Papiloma Humano**; 6 de marzo, **Día Internacional del Linfedema** y 12 de marzo, **Día Mundial del Glaucoma**. En la sección **Sabías qué** se expresan algunas consideraciones al respecto.

**La Tolerancia como uno de los fundamentos de la mística institucional**, expresada así, por el personal del Instituto al ser cuestionado sobre lo que representa para ellos y como se ha reflejado en su quehacer diario ante la Pandemia de COVID-19, se da a conocer en la sección **Campaña Institucional**.

El hombre siempre muere antes de haber nacido por completo.

Erich Fromm

**Curar a veces, aliviar a menudo, consolar siempre**

## **Durante la Pandemia, la Mística tuvo más sentido que nunca**

Dra. Gabriela Alejandra Buerba Romero Valdés, Jefa de Residentes de Cirugía



Dra. Gabriela Alejandra Buerba Romero Valdés

El pasado 26 de febrero tuvo lugar la ceremonia de Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad, durante la misma, la Dra. Gabriela Alejandra Buerba Romero Valdés, jefa de residentes de cirugía expresó a nombre de los mismos y del propio, su sentir al finalizar el curso que en el 2020 fue particularmente difícil ante la Pandemia de COVID-19.

Dijo que al iniciar la jefatura de cirugía, nunca imaginó que viviría una etapa que cambiaría el mundo: "Fuimos, como es tradición en el Instituto, referencia en el frente contra una nueva enfermedad. Sin darnos cuenta, día a día fuimos cambiando la historia del país y nuestra historia personal, atendiendo pacientes que en ese momento necesitaban del Instituto. Sin embargo, la emoción inicial de encontrarnos contra algo desconocido, se fue apagando. Nos estábamos alejando de la especialidad que habíamos escogido por un tiempo indeterminado. Las marcas del Equipo de Protección Personal, EPP, que en las primeras guardias causaban impresión y ameritaban una que otra selfie, dejaron de llamar la atención y la tan conocida frase de CURAR A VECES, ALIVIAR A MENUDO, CONSOLAR SIEMPRE se volvió cada vez más patente. Sé que no ha sido fácil.

Pese a ello, ustedes, los residentes de Nutrición, no disminuyeron el paso. Permanecieron al pie del cañón apoyando con la máxima calidez y calidad humana que yo he visto. En este hospital no se escuchó el "a mí, no me toca". Cada dificultad fue enfrentada con ideas de progreso y mejora. Por todo esto, admiro su fuerza y su determinación. Reconozco sus ganas de seguir aprendiendo a pesar de la adversidad o de no haber contado con un camino claro durante estos meses. Admiro su resiliencia al atender a cientos de pacientes afectados por esta Pandemia, muchos de ellos, conocidos y familiares. Nadie nos preparó para esto pero aquí ustedes demostraron quiénes son y lo que son capaces de hacer.

Durante la Pandemia, la Mística tuvo más sentido que nunca; recobró vida y se volvió dinámica dentro y fuera de las paredes del Instituto. La entrega y el esfuerzo de cada uno de ustedes, fue ilimitada. Los lazos de amistad creados en las guardias, donde una mezcla de residentes y adscritos de todas las especialidades, participaron, quedarán en nuestra memoria. Aunque tuvimos que separarnos de nuestra familia por un tiempo, tuvimos la fortuna de seguir viendo día a día a nuestros amigos en nuestra segunda casa. Gracias a ustedes, maestros y compañeros, puedo decir que me siento afortunada de haberme formado en el Nutrición. Un lugar donde se reconoce y atesora a todo el personal que lo forma, desde médicos, enfermería, intendencia, administrativos. Absolutamente todos son valiosos y reconocidos. Personalmente, creo que en eso recae su magia".

Agregó que en el Instituto aprendieron de grandes maestros, crearon relaciones profesionales y amistades entrañables.

Algunos también tuvieron grandes pérdidas en el camino, y que en esos momentos: Esta, nuestra casa, nos cobijó como lo hace una familia. Ahora es tiempo de llevarnos todos estos conocimientos y experiencias para plasmarlas en nuestra práctica diaria.

Ahora seremos “egresados de Nutrición”; ejemplo a seguir de otros médicos en formación: enseñen, sean mentores y abran oportunidades. Nunca dejen de luchar por lo que consideran correcto. Nunca dejen de exigir condiciones de trabajo y aprendizaje adecuadas para ustedes y repercutirán en el buen cuidado de sus pacientes. Esta pandemia dejó ver que hay muchas ventanas de oportunidad y pero nos hizo notar que somos capaces de producir un cambio tangible.

Agradeció a todos los que fueron piezas fundamentales para su formación. A sus familias que desde que iniciaron ese camino han sido el soporte necesario para guiarlos hasta el final.

“A todos mis compañeros por ser un equipo increíble, prueba de que la excelencia es un hábito que se construye. Especialmente, a mis compañeras residentes, por ser un ejemplo de fortaleza y por hacer notar que aún nos queda un largo camino por recorrer.

A los pacientes, a quienes debemos todo nuestro aprendizaje médico y humano; nos han dejado enseñanzas mucho más grandes de lo que se imaginan. Son ellos los que día a día nos impulsan a mejorar”

“Finalmente a nuestros maestros, El Dr. Kershenobich, el Dr. Mercado, Dr. Sifuentes, Dr. Ponce de León, Dr. Rincón, Dr. Cortés, Dr. Gulias entre muchos otros. Por todas sus enseñanzas, médicas y quirúrgicas que ahora resonarán en cada uno de los pacientes que estén bajo nuestro cuidado. Gracias por la confianza que depositaron en mí y por siempre tener la puerta abierta para escucharnos.

Tal vez esta no sea la graduación que tantas veces imaginamos, pero los invito a disfrutarla. Celebremos que estamos todos y que estamos bien. Cerca o lejos, hoy celebren mucho con sus seres queridos. Celebren la vida y la salud. Celebren que hoy, se convierten en especialistas egresados del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán.

Muchas felicidades y el mejor de los éxitos.”



Ceremonia virtual de Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad en el INCMNSZ

**Equidad de Género no es una meta, es una actitud**

## **Consejo de Equidad de Género, CEG, del INCMNSZ**

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Como respuesta a la inquietud que muchas mujeres expresaron en el marco del Día Internacional de la Mujer del 2020, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, promovió la creación del Consejo de Equidad de Género (CEG) del INCMNSZ.

En entrevista, la Dra. Alejandra González Duarte, integrante del CEG y una de las organizadoras de los eventos conmemorativos a la celebración del Día Internacional de la Mujer del 2021, expresó que el CEG tiene su antecedente en lo que se llamó "El Tendedero" que fue un muro formado con la intención de crear conciencia y denunciar la violencia de género y acoso hacia las mujeres que durante años se ha normalizado.

Se recibieron 165 denuncias; 48 de acoso sexual, 23 de acoso laboral, 60 de violencia de género y 34 propuestas y manifestaciones, en ese momento.

Agregó que si bien es cierto que aún siguen definiendo los objetivos específicos del CEG, porque desafortunadamente se atravesó la Pandemia de COVID-19, la idea es ser un grupo de personas diversas que sea capaz de orientar en el proceso institucional para la elaboración formal de las denuncias, en relación a la injusticia o inequidad, utilizando el lenguaje adecuado para que se formalice la demanda.

La función e importancia del CEG es acompañar a la persona que denuncia en todo el proceso de atención, investigación y si hubiere necesidad sanción, para que exista mayor seguimiento.

Se ha visto que muchas veces, una vez que una persona tiene el valor de denunciar, puede desistir en el proceso, entre otras cosas, porque es largo o se siente insegura de las reacciones que surgirán, afirmó.

La Dra. González Duarte agregó que ser parte del CEG representa para ella, un gran aprendizaje, de muchos aspectos que reconoce, desconocía: "He aprendido mucho, honestamente, yo no sabía, o tal vez no veía, que en todos los ámbitos existen diferencias importantes de género.

La Pandemia de COVID-19 vino a comprobar lo que ya sabíamos, que las mujeres además del trabajo fuera de casa, tenemos muchísima más responsabilidad en la casa y con los niños.

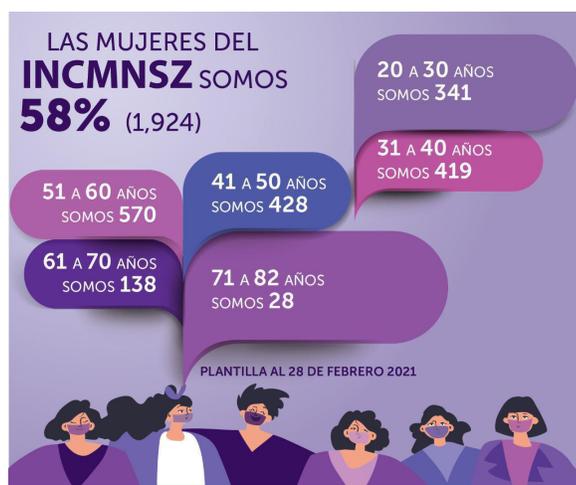
También, vino a representar una oportunidad para que las parejas se den cuenta de lo que pasa en la casa cuando salen a trabajar, como por ejemplo, como se debe de dejar todo organizado. Creo que los hombres están valorando que todo en la casa no aparece como magia, sino que existe alguien que lo planeó y lo dejó organizado”

El panorama sobre la Equidad de Género, en el contexto actual y en el Instituto es complicado, ya que si bien es un tema que ahora “se toca”, piensa que la mayoría, particularmente, los hombres (pero también muchas mujeres) no lo han interiorizado. Es decir, si creen que de manera general se debe hacer algo, pero cuando tienen oportunidad de hacerlo, pocas veces cambian su forma de actuar.

Aseguró que es importante que participemos todos, no solo informándonos, sino con acciones para alcanzar la equidad de género. “Porque no va a desaparecer, esto ya no lo para nadie, o nos reeducamos, o no sobreviviremos. Cada quien tiene que saber que ya no está bien ni siquiera decir “como si fuera niña” porque ser niña no es ni más bueno ni más malo que ser niño. Buscar la equidad es una actitud de vida, no una meta”

Quiero invitar a todos los interesados a que se acerquen, propongan ideas e interactúen más. Estoy convencida que cada uno juega un papel en buscar la equidad y muchas veces tienen un alcance mayor en su entorno, por lo que debemos unir fuerzas para lograr un ambiente más cordial, respetuoso y agradable para venir a trabajar al INCMNSZ”.

Encuentranos en la página institucional: [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx) en la sección del CEG INCMNSZ.



## Diálogos hacia una comunidad en equidad

# Foro virtual por el Día de la Mujer en el INCMNSZ

Lic. Liliana Morán Rodríguez

El pasado 08 de marzo se llevó a cabo el 1er Foro Conmemorativo del Día Internacional de la Mujer en el INCMNSZ organizado por el Consejo de Equidad y Género (CEG) del Instituto, inspirado en la Campaña de la Organización Mundial de la Salud (OMS), mujeres líderes: por un futuro igualitario en el mundo de la COVID-19.

El Foro comenzó con un video con imágenes que reflejan parte del trabajo de las mujeres en el Instituto y datos que dan cuenta del mismo: el 58% del personal que trabaja en él son mujeres; desde que el Instituto se convirtió en Centro COVID, el 50% del personal de atención han sido mujeres. También invitó a la reflexión sobre lo que falta: distribución equitativa del trabajo; mayor reconocimiento de algunos trabajos; cero denuncias de acoso y hostigamiento; y mayor equidad en puestos laborales clave.

La Dra. Alejandra Buerba Romero-Valdés, una de las moderadoras del evento e integrante del CEG, dió la bienvenida y contextualizó la raíz del porqué del Foro, recordó que en febrero del 2020 se plasmó en el Instituto un espacio con la voz de muchas denuncias y molestias; hecho que se reprodujo en varias instancias de salud y en Escuelas de Medicina “por ser un tema que no se había podido tratar o dialogar con suficiente fuerza”. Además comentó que el 2020 representó para el feminismo un momento histórico donde muchas mujeres de todas las edades salieron a marchar y ser escuchadas.

Presentó a la invitada como ponente de la Conferencia “Equidad de Género en el lugar de trabajo en los tiempos de COVID” Dra. Guadalupe García-Tsao, Jefa del Departamento de Enfermedades Digestivas del Núcleo Clínico Traslacional del Centro de Hígado de la Universidad de Yale y orgullosa egresada del INCMNSZ. Su ponencia versó sobre cómo la Pandemia de la COVID-19, emergencia de salud global, también ha llevado a una recesión laboral y económica muy significativas en las trabajadoras de la salud que representan el 70% de la fuerza laboral en el área del cuidado de la salud en todo el mundo.

“Décadas de investigación muestran que, comparado a los hombres, las mujeres (independientemente de estar o no empleadas) dedican un tiempo significativamente mayor -3 veces más globalmente y de 6 a 7 veces más en algunos países- a las labores domésticas y al cuidado de los niños, así como al cuidado de familiares enfermos”. Expuso que el caso de médicas y científicas, consideradas dentro de los “trabajos críticos”, se ha visto gravemente afectadas en comparación con sus compañeros.

La Dra. García-Tsao mostró diversas cifras de estudios y encuestas que se han aplicado a trabajadores de la salud durante la Pandemia. En todas se reflejaron, además de los tiempos que dedican al cuidado, las desigualdades que mujeres y hombres tienen respecto a temas como crecimiento laboral, académico, estrés, cansancio, estabilidad financiera y apoyos para no abandonar el trabajo.

“Si no hacemos nada por mantener y avanzar la paridad de género; la economía, la vida social y académica de las mujeres se afectará aún más. De hecho, el crecimiento económico global será afectado negativamente y tendrá repercusiones para todos”.

La Dra. García-Tsao, recomendó otorgar cambios en las prioridades de trabajo, mostrar más flexibilidad en horarios y exigencias, especialmente para las que tienen hijos pequeños; reducir brechas salariales; “humanizar” los factores de productividad y desempeño; prevenir estrés, agotamiento y deserción laboral con tutorías, patrocinios y diálogo no sólo entre mujeres.

La Dra. Brenda Crabtree integrante del CEG y como moderadora, dió la bienvenida y agradeció la presencia de la Maestra Gabriela Warkentin, periodista, comunicadora, académica y reconocida como una líder de opinión. En su participación hizo un recuento sobre los logros de los movimientos feministas en todo el país y destacó cómo las más jóvenes están abiertas al diálogo transgeneracional para apoyar a las que en su momento no hablaron por miedo o porque tenían muy normalizada e interiorizada la violencia de género.

Mencionó que estamos frente a uno de los movimientos más convertidores del estado de las cosas, en el que se busca una gran disrupción; por eso trae reacciones en contra, a veces, sumamente violentas. Veremos hacia dónde camina porque hoy, con la Pandemia, la situación es más compleja en inequidad, desigualdad y más dura por todos los tipos de violencia hacia las mujeres. Reflexionó sobre la economía del cuidado que recae sobre todo en las mujeres. Dijo que se está viviendo tiempos y épocas fascinantes en términos de la construcción de una nueva sociedad.

El Dr. David Kershenobich, Director General del INCMNSZ, cerró el Foro agradeciendo a las ponentes y a las organizadoras por brindar el espacio que servirá como reflexión para aprender a ser una comunidad en donde todos seamos iguales. También invitó al CEG para que organizará más actividades para toda la comunidad del INCMNSZ.

Se puede encontrar la reproducción del Foro en la página institucional: [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx) en la sección del CEG INCMNSZ.

## MUJERES LÍDERES:

POR UN FUTURO IGUALITARIO EN EL MUNDO DE LA COVID-19

ONU MUJERES: TEMA DEL DÍA DE INTERNACIONAL DE LA MUJER 2021

**¿Qué aprendizaje deja la Pandemia por COVID-19 en la búsqueda de equidad de género?**  
 Foro conmemorativo en el INCMNSZ en el marco del Día Internacional de la Mujer 2021.  
**LUNES 8 DE MARZO DEL 2021**

10:00 A 10:20	DRA. GUADALUPE GARCÍA-TSAO
10:20 A 10:40	PROF. GABRIELA WARKENTIN
10:40 A 11:00	MESA REDONDA

**MODERADORAS: DRA. BRENDA CRABTREE Y DRA. ALEJANDRA BUERBA**



**Gabriela Warkentin**  
 Periodista, comunicadora y académica

Titular del noticiario “Así las cosas” en W Radio. Es articulista del diario ‘El País’  
 Estudió la Licenciatura en Comunicación en la Universidad Iberoamericana. Tiene estudios de posgrado en Literatura Comparada en la Universidad Nacional Autónoma de México y en Comunicación por la Universidad de Navarra, España.  
 Ha sido reconocida como una de las 50 mujeres más importantes de México, según la revista Forbes, y como una de los 300 líderes de México, según la revista Líderes.



**Guadalupe García-Tsao**  
 Científica Gastroenteróloga y Hepatóloga

Profesora de medicina. Jefa del Departamento de Enfermedades Digestivas y Directora de Núcleo Clínico y Traslacional del Centro de Hígado de la Universidad de Yale.  
 Se graduó de la Facultad de Medicina en la Universidad Nacional Autónoma de México en 1977.  
 Egresada del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

**REUNIÓN VIRTUAL 9:30 AM**  
**ID DE REUNIÓN: 825 0106 2231**  
**CÓDIGO DE ACCESO: 382284**

AMINSZ Asociación de Médicos INCMNSZ  
 CEG Consejo de Equidad y Género  
 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN  
 Derechos reservados © 2021. [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

## Calidad de atención médica

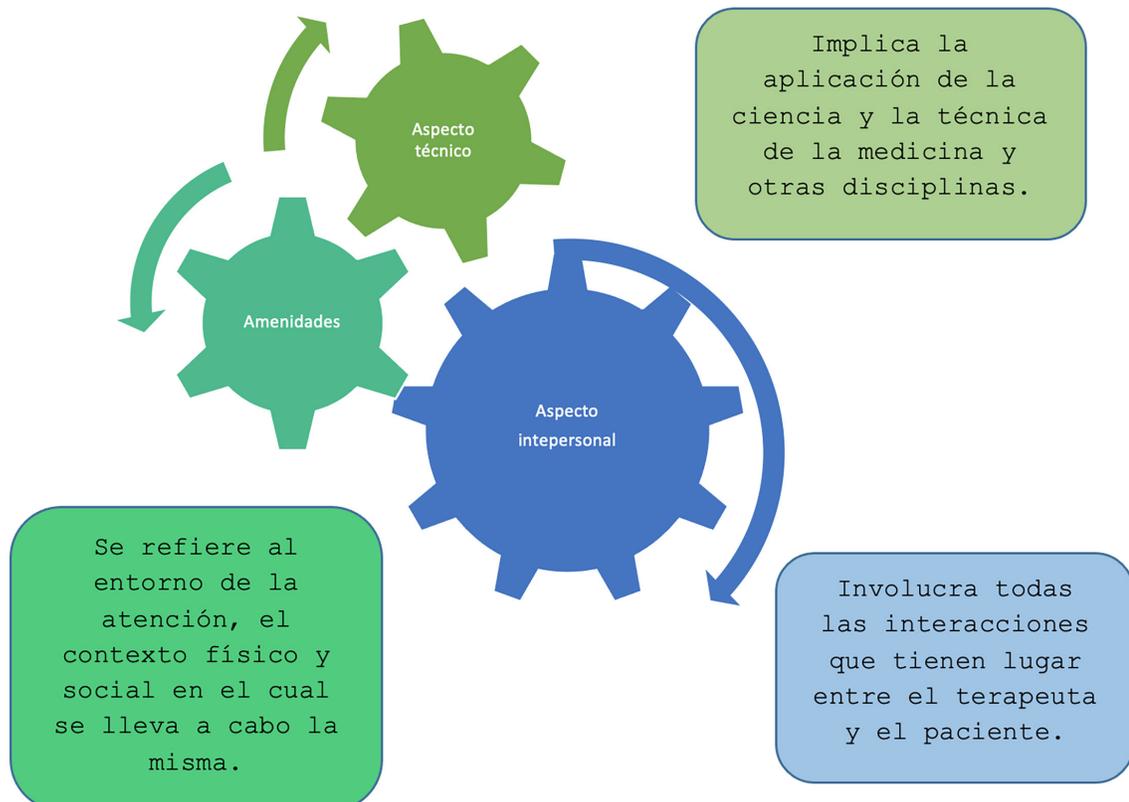
# Avedis Donabedian

Primera parte

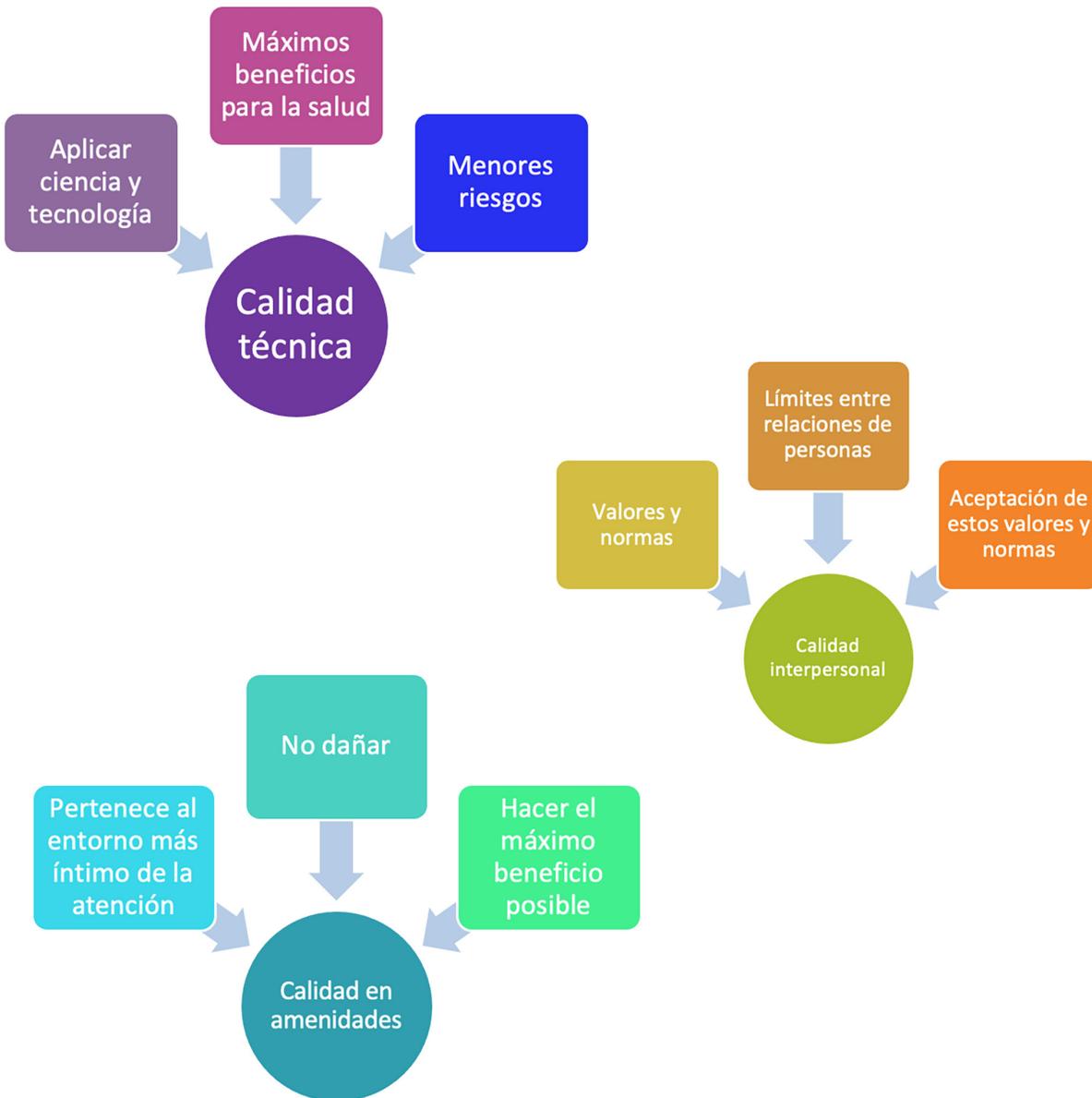
Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Nació en Beirut, Líbano. Fue médico en su ciudad natal y luego se trasladó a E.U., obtuvo un grado de salud pública en Harvard. Donabedian transformo el pensamiento sobre sistemas de salud, siendo el terreno específico de acción la calidad de la atención médica. En 1996 introdujo el esquema de estructura, proceso y resultado, siendo este su mayor legado, actualmente constituye un paradigma para la evaluación de sistemas y servicios de salud.

Donabedian definió la calidad como una propiedad que la atención médica puede poseer en diverso grado, no definiendo si es un único atributo o un conjunto de atributos. Además Donabedian definió la atención como el tratamiento que aplica un médico o cualquier profesional de la salud a un episodio de enfermedad o lesión claramente identificado, considero que la atención médica posee diversos componentes, los cuales se mencionan a continuación:



Ahora es importante definir la calidad dentro de estos tres componentes de la atención, por lo que Donabedian los definió de la siguiente manera:



**Responder bajo presión****Fatiga por compasión**

Segunda y última parte

Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

De acuerdo a lo que revisamos en la edición anterior, daremos a conocer algunas actividades que previenen el desarrollo del Desgaste por Empatía.

1. **Infórmate:**
  - a. Conoce los síntomas y comienza a escuchar a tu cuerpo.
2. **Busca tu red de apoyo:**
  - a. Reúnete en un espacio seguro o de manera virtual con tus colegas/compañeros, con el fin de que compartas tus experiencias y escuchen cómo lo llevan los demás. ¡Si no existe, crea uno!
3. **Actívate físicamente:**
  - a. Realiza la actividad física que disfrutes y que te sea posible hacer.
4. **Enseña a otros como contenerse:**
  - a. Comunícale a tus compañeros, qué te ayuda cuando experimentas estrés o malestar.
5. **Supervisión periódica:**
  - a. Si identificas que estás teniendo dificultades para lidiar con tus emociones, el recurrir con una profesional puede ser beneficioso. No esperes a estar al borde. Escucha los comentarios de los compañeros respecto a cambios en tu conducta y tómalos en serio.
6. **Conéctate con tu espiritualidad:**
  - a. Relación con un poder mayor. Recuerda que la espiritualidad puede no ser necesariamente una religión.
7. **Busca el equilibrio:**
  - a. Recuerda que es bueno dar lo mejor de ti al atender un paciente pero al salir de tu servicio déjalo atrás. Aprovecha para recuperar energías, convivir con tus seres queridos y contigo. Date un espacio para conocerte a ti mismo.
8. **Reinventate:**
  - a. Toma talleres o cursos (puedes hacerlo en línea), aprende nuevas disciplinas artísticas o deportivas o intenta nuevas recetas.
9. **Sé amable contigo:**
  - a. Hazte consciente de las cosas que te dices sobre todo si caen en pensamientos agresivos contigo mismo.

En el INCMNSZ contamos con una brigada de salud para apoyarte. No dudes en buscar ayuda.

Si quieres conocer más al respecto, te invitamos a consultar las siguientes fuentes de información:

1. <http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2021/01/26/fatiga-por-compasion-en-personal-sanitario/>
2. <https://www.npunto.es/revista/21/fatiga-por-compasion-entre-el-personal-de-enfermeria-en-los-cuidados-al-final-de-la-vida>
3. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMCovid-1920040\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

# Campaña Morada

## #MesMarzoMujer

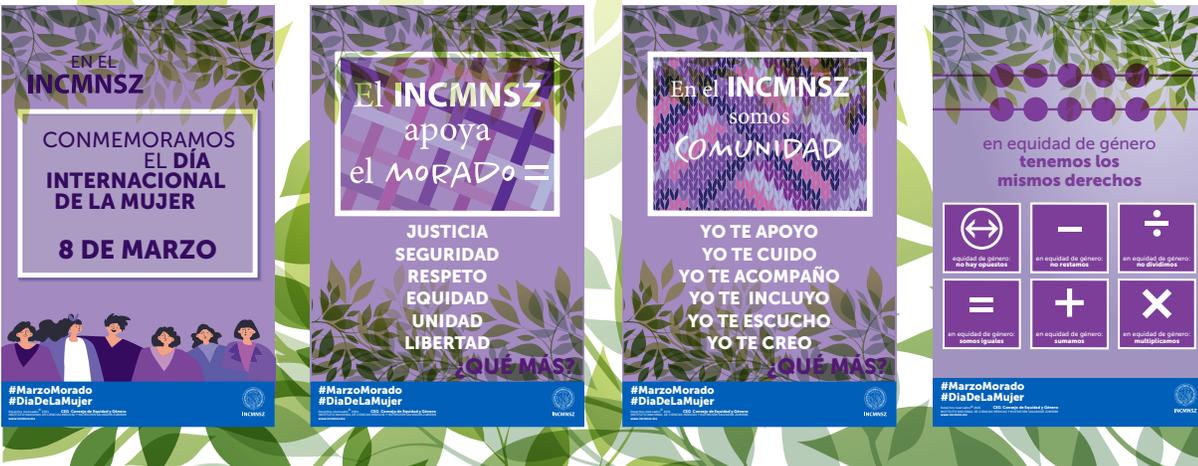
Dirección de Comunicación Institucional y Social/Departamento de Comunicación y Vinculación

El 8 de marzo de cada año, se conmemora el Día Internacional de la Mujer y el mes de marzo se considera un mes de lucha por los derechos de las mujeres. Este año, 2021, el INCMNSZ conjuntamente con el Consejo de Equidad y Género (CEG), la Asociación de Médicos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, AMINCMNSZ, decidimos manejar una campaña coordinada por el Departamento de Comunicación y Vinculación apoyados por la diseñadora gráfica Berenice Tassier.

El objetivo planteado para esta campaña era transmitir un mensaje integral con una sola línea de comunicación para todos los medios impresos y digitales.

- color morado: símbolo equidad de género;
- red de soporte: referida en la trama o tejido;
- hojas entrelazadas: expresión de vida y crecimiento;
- textos: cortos y sencillos.

Con esta campaña buscamos que no sólo sea un día, un mes, sino una forma de sensibilizar en la importancia de la inclusión, la equidad y el respeto en la construcción de un espacio seguro para todos.



Mujeres del INCMNSZ

# Pronunciamento por la Igualdad, Diversidad e Inclusión

*Mujeres en Medicina  
Por un año de  
Activismo*

Nos reuniremos médicas de Zona Hospitalares  
Objetivo: hacer un pronunciamiento a favor de la Igualdad, Diversidad e Inclusión en Instituciones Salud.

Por una Cultura Institucional de respeto, cero tolerancia a violencia, cero tolerancia a acoso.

#JuntasSomosMasFuerτες #8M2021

INCMNSZ, INCICH, INER, INCAN, GEA, Psiquiatría, INR, Todas!  
Lleven cartulinas! Todas con #SanaDistancia



Mujeres del INCMNSZ

# Manifestación pacífica a favor de la Equidad, la Inclusión y el Respeto



en TIEMPO DE  
COVID-19

TIEMPO DE AGRADECER

¡GRACIAS!

A TODOS  
POR SU RESPALDO  
SOLIDARIO



## Repercusiones en el ámbito mental

# El bienestar en la adversidad

Dirección de Administración

La Pandemia por el virus del COVID-19, nos ha traído escenarios incómodos, pero también nos ha traído cosas buenas y el resultado de dicho contraste es lo hemos tratado de llevarles a ustedes a través de este medio de comunicación. En ese orden y con la intención de continuar con esa línea, en esta entrega nos centraremos en el ámbito mental, pues este ha sufrido distintas repercusiones.

Como se habló en entregas anteriores, la Pandemia ha cambiado mucho nuestra forma de vivir la vida, pero no solo eso, también ha cambiado nuestra perspectiva sobre ella, debido a que la pandemia ha ocasionado que las personas cada día más se interesen por la importancia que tiene nuestra salud mental.<sup>1</sup>

Es necesario entonces definir qué es la salud mental, y según la OMS es un estado de bienestar físico, emocional y social.<sup>2</sup>

Según se advierte, es común por la situación en la que nos encontramos que muchos de nosotros podamos sentirnos tristes, preocupados, ansiosos, asustados o enojados, sin embargo deja de ser común y requerirá cierta atención, el hecho de que nuestra funcionalidad en la vida cotidiana se vea afectada por cualquiera de los sentimientos expuestos arriba, pues esto podría desencadenar diversos trastornos como depresión o ansiedad.

Entonces y considerando lo exhibido en los artículos previos resulta importante que en todo momento nos apoyemos en la familia y/o con especialistas, quienes nos podrán orientar para obtener la ayuda necesaria; debemos permitirnos pedir, pero sobre todo recibir ayuda cuando corresponda.

Atender nuestra salud mental resulta importante ya que esto no solo nos ayudará a mantener un equilibrio entre lo físico, emocional y nos ayuda a tener una buena relación con nosotros mismos, pero también con las demás personas que nos rodean; lo cual por consecuencia nos permite mantener un estado de bienestar.<sup>3</sup>

Considerando todo lo anterior, es importante saber que en este Instituto existen apoyos tangibles, como los ciclos de conferencias a los que de manera virtual o a distancia pueden participar, con la finalidad de estar bien entre otros. Así las cosas y entendiendo nuestro bienestar y lo que implica un cúmulo de circunstancias como la salud mental, hagamos un análisis interno y demos la oportunidad de mejorar en lo que se requiera, y recuerden que: A través de la paz interior, se puede conseguir la paz exterior

**¡Yo también soy INCMNSZ !**

Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales y Lisseth Silván González

1 <http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/10/22/importancia-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia/>

2 [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)

3 <https://tec.mx/es/noticias/estado-de-mexico/salud/ante-la-pandemia-que-hacer-para-cuidar-nuestra-salud-mental>

Orgullosamente INCMNSZ  
**Usar cubrebocas morado  
apoyo a la equidad de género**





**3 de marzo, Día Mundial de la Audición**

## **1 de cada 4 personas tendrán problemas auditivos en 2050: OMS**

Al conmemorarse este Día, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que una de cada 4 personas en el mundo tendrán problemas de audición para el 2050. Y destaca la necesidad de actuar para prevenir y resolver las pérdidas auditivas, invirtiendo y ampliando el acceso a los servicios de atención otológica y a la pérdida de audición.

Fuente: <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2021-who-1-in-4-people-projected-to>

**4 de marzo, Día internacional del Virus de Papiloma Humano**

## **Concientizar en torno a medidas de prevención**

Con la finalidad de concienciar y sensibilizar a la población acerca del riesgo de padecer esta enfermedad de transmisión sexual en hombres y mujeres, así como la necesidad de aplicar medidas de prevención, se conmemora dicho Día.

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

**6 de marzo, Día Internacional del Linfedema**

## **Divulgar información para su detección oportuna**

Esta conmemoración tiene como uno de sus fines, la divulgación de información, sobre el linfedema que es un aumento de volumen que puede darse en cualquier parte del cuerpo y está provocado por un defecto en el sistema linfático.

Fuente: <https://aelinfedema.org/dia-mundial-del-linfedema-2021>

**12 de marzo, Día Mundial del Glaucoma**

## **Controles Oftalmológicos para reducir el padecimiento**

El objetivo es contribuir a reducir los casos de ceguera que produce esta enfermedad mediante la concienciación y la alerta de la necesidad de someterse de manera regular a controles oftalmológicos en los que se examine el nervio óptico.

Fuente: <https://icrcat.com/dia-mundial-glaucoma/>

## Principales motivos de atención médica

# Trastornos músculo esqueléticos en trabajadores de la salud

Segunda y última parte

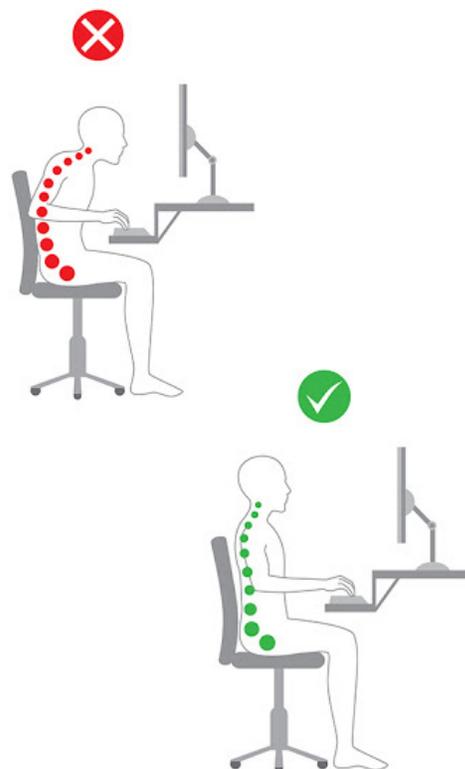
Mtra. Lizeth López López/Jefa de Servicio de Enfermería

El principal malestar es el dolor de la zona afectada y la disminución de la movilidad, lo que trae en consecuencia la falta de sueño y descanso, irritabilidad, la baja autoestima, ansiedad, depresión y ausentismo laboral. Si presentas algún malestar de este tipo es indispensable que identifiques el origen de tu malestar, si está en tus posibilidades, modifica alguna condición inadecuada de las que se mencionaron anteriormente y/o acude a una valoración con alguno de los profesionistas de acuerdo a tu padecimiento como el ortopedia, reumatología, medicina física y rehabilitación o unidades del dolor.

Se recomiendan algunos cuidados muy sencillos que solo te ocuparan un par de minutos. Si estas en oficina, basta con mantener la espalda erguida (puedes apoyarte con un cojín lumbar), mantenerte frente a la pantalla de la computadora para evitar torcer el cuello y a una distancia entre 40 y 50 cm aproximadamente. Mantener los pies apoyados en el suelo y piernas extendidas, lo cual favorecerá al retorno venoso.

Hacer una pausa cada 90 minutos para alongar los músculos por 30 segundos, descansar la vista con frecuencia unos cuantos minutos, mientras, puedes realizar alguna otra actividad que no requiera estar con la vista fija a la pantalla, puedes mirar a una distancia de 20 metros, esto te permitirá relajar la visión y descanso a los ojos.

Si te encuentras en alguna otra actividad solo recuerda identificar las posturas que te están generando malestar, procurar modificarlas de tal forma que puedas trabajar bajo condiciones fisiológicas, anatómicas y psicológicas adecuadas para tu desempeño. La hidratación continua es importante y realizar pequeñas pausas para descansar y elongar los músculos.



Rodarte-Cuevas L., Araujo-Espino R., Trejo-Ortiza PM y José González-Tovar J. Calidad de vida profesional y trastornos músculo esqueléticos en profesionales de Enfermería. *Enferm Clin.* 2016;26(6): 336-343

Secretaría de trabajo y previsión social. Las enfermedades de trabajo y los trastornos músculo-esqueléticos por ejercicio o motivo del trabajo, en México. [http://trabajoseguro.stps.gob.mx/bol079/vinculos/notas\\_6.html](http://trabajoseguro.stps.gob.mx/bol079/vinculos/notas_6.html)

Balderas López M., Zamora Macorra M. y Martínez Alcántara S. Trastornos músculo esqueléticos en trabajadores de la manufactura de neumáticos, análisis del proceso de trabajo y riesgo de la actividad. ISSN online 2007-9621. En: <http://www.scielo.org.mx/pdf/au/v29/2007-9621-au-29-e1913.pdf>

## Opiniones de hombres y mujeres

# Encuesta sobre el sentir respecto a la equidad de género durante la Pandemia en el INCMNSZ

### MUJERES

¿Cómo se siente usted respecto al abordaje de la equidad de género en su Institución durante la pandemia?



### HOMBRES

¿Cómo se siente usted respecto al abordaje de la equidad de género en su Institución durante la pandemia?



Las respuestas nos invitan a la reflexión y al diálogo para la construcción de una sociedad más justa e igualitaria.

¿Residente, madre o esposa?

## Una experiencia con visión de género en el INCMNSZ

Dra. Alejandra González Duarte/Departamento de Neurología y Psiquiatría



Dra. Alejandra González Duarte

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, es posible reflexionar en torno a lo que en muchas instituciones, suele ocurrir para las mujeres, un cierto tipo de discriminación al considerarse que “o se es profesionista, o se es madre o esposa”; como si no pudiera ser posible combinar ambos y bajo esa concepción no te den las facilidades para hacerlo.

Narro mi experiencia como Residente de Medicina Interna en este extraordinario INCMNSZ que me llevó a interesarme en el tema de la equidad de género y a realizar acciones para alcanzarla. Recuerdo que cuando fui entrevistada para ingresar a la Residencia, 4 o 5 médicos, me preguntaron sobre mis planes de matrimonio e hijos. Hoy, es aún ahora, una práctica habitual, en el entendido que si dicen que sí, son puntos menos por la carga de trabajo de la Residencia. Muchos años después, le pregunté a una de las personas que me entrevistó y me dijo que sí yo lo viera en retrospectiva, si hubiera podido ser mamá en los primeros años de residencia y le dije que no, que hubiera sido imposible.

Ahora, pienso que claro que no hubiera podido ser madre y residente a la vez, pero DEBERÍA de ser posible, no tendría por qué haber un impedimento. No deben ser excluyentes y la institución debe otorgar las facilidades para que esto se pueda hacer. Es un tema completamente de género, porque las mujeres tenemos un reloj biológico que justo empieza a hacer su efecto en los momentos de la especialidad médica. Conozco a muchas mujeres que la pasan muy mal por tener que decidir entre ser mamás o médicas especialistas. A mí, me tocó como residente, pero estoy segura que esto le pasa a casi todas las mujeres, independientemente de la profesión.

Creo que nos falta mucho entrenamiento para llegar a ser una sociedad totalmente igualitaria, solo hay que ver alrededor entre el número de mujeres que trabajan en el Instituto y el número de jefes de servicio, subdirectores y directores. Pero, juntos lo vamos a hacer y alcanzaremos una verdadera equidad de género en el INCMNSZ.

La Dra. Alejandra González Duarte es investigadora del Departamento de Neurología y dirige el Laboratorio de Disautonomía y Fibras Nerviosas Delgadas; pertenece al Sistema Nacional de Investigadores (SNI-II); ha publicado 67 artículos en revistas indexadas internacionalmente como de alto nivel, así como trabajos y capítulos de libro; ha conseguido patrocinio independiente para 3 grandes proyectos de investigación a nivel nacional por Conacyt e internacional; recibió el premio de mejor investigación por la Asociación Internacional de Amiloidosis en abril 2018. Es profesora titular, adjunta del Curso de Especialidad de la UNAM en Disautonomía y de la Licenciatura en Medicina de la Universidad Panamericana.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmsz.mx](mailto:camiseta.avisos@incmsz.mx) o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

Escritor y columnista

# La luz que no puedes ver

Anthony Doerr

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Anthony Doerr, escritor estadounidense, es también columnista del periódico *The Boston Globe* y de la revista online *The Morning News*. Entre sus obras están: *The Shell Collector*, *Memory Wall*, *About Grace*, *La luz que no puedes ver* y *Four Seasons in Rome*.

*La luz que no puedes ver* es un estupendo libro clásico. Donde la invasión de Francia por parte de Alemania durante la Segunda Guerra Mundial envuelve la trama que gira en torno a dos jóvenes, cuyas vidas se entrecruzan en un determinado momento.

Por un lado, Marie-Laure LeBlanc, una jovencita que pierde la vista apenas siendo niña. Huérfana de madre, vive con su padre, el cerrajero del Museo de Historia Natural de París, quien además se dedica a hacer reproducciones de madera en miniatura y así le construye el barrio donde viven para enseñarla a moverse dentro de éste, y siempre pueda encontrar el camino de regreso a casa.

Por otro lado, Werner Pfennig, un joven huérfano que vive con su hermana Jutta en un pueblo minero del noreste de Alemania. Werner goza de una inteligencia innata y una increíble capacidad para arreglar artefactos mecánicos, un talento que no pasa desapercibido a las Juventudes Hitlerianas.



Sabías qué...

### El libro más pequeño del mundo:

- Flores de las Cuatro Estaciones, es el ejemplar más pequeño del mundo, de la editorial japonesa Toppan Printing.
- Gracias a una tecnología ultrafina de impresión, fue creado en Japón en 2012.
- Mide 0,75 milímetros y consta de 22 páginas. Es tan pequeño que solo es posible leerlo con lupa.
- Se expone en el Museo de los Libros en Miniatura de Bakú, Azerbaiyán.
- Es un compendio de ilustraciones de la flora del archipiélago de Bakú.
- La venta de una edición con una lupa, tiene un costo de 305 dólares.

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.

**Fundadora de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ**

## **María Elena Maza Brito, mujer de gran talento y calidad humana**

Segunda parte

Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Directora de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ

María Elena Maza Brito se convirtió en lectora asidua, gustaba de adquirir cultura general, tenía como predilección la música, interesándose por el piano, instrumento que llegó a dominar y que le brindó la oportunidad de presentar varios recitales en la Sala Schifner de la Ciudad de México, pero en su espíritu latía un anhelo de servicio.

La vocación de seguir la carrera de enfermería tuvo un aspecto decisivo en ella, a la vez que se vio estimulada por el ejemplo de su progenitora, quien también, profesó la misma carrera, de ahí nació el deseo de seguir esta profesión.

Inicialmente su deseo de estudiar Enfermería, no fue del todo aceptada por su familia, por lo que permaneció dos años dedicada exclusivamente a otras labores, entre ellas las artísticas; sin embargo y ante la convicción de alcanzar sus ideales, logró obtener la autorización de sus padres para ingresar en 1949, a la Escuela de Enfermería del Instituto Nacional de Cardiología, durante su formación educativa en esta institución, perteneció al grupo llamado «Los siete Sabios de Grecia», caracterizado siempre por disputarse los primeros lugares por excelente aprovechamiento.

Por aquellos tiempos, la Escuela de Enfermería otorgaba a la alumna más destacada en el año, un premio consistente en una lámpara de oro, de la cual se hizo acreedora los tres años de estudio.

Ya se perfilaba en ella su carácter lleno de dinamismo y entusiasmo, que habría de aumentar en su vida profesional, pues desde estudiante de enfermería participaba activamente en la entonces Asociación Mexicana de Enfermeras.

Los estudios iniciados llegaron a la meta final el día 28 de abril de 1951, en la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, donde sustentó su examen profesional y fue aprobada por unanimidad de votos.

Publicado en: <https://www.escuelaenfermeriamemb.edu.mx/maria-elena-maza-brito-2/>

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

“Empatía, Tolerancia,  
Resiliencia, somos un  
equipo”.

**TOLERANCIA**

“Respeto, tolerancia,  
armonía, familia pero  
sobretudo ¡solidaridad  
ante todos!”.

“Tolerancia y empatía”.

“Tolerancia  
y respeto”.

“Tolerancia y respeto,  
tenemos que seguir  
cuidándonos todos,  
somos un equipo”.

#ComoVivesLaPandemia

Respuestas del Personal INCMNSZ  
15 de diciembre 2020

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



**MÍSTICA  
INCMNSZ**  
así somos

## SENTIDO HUMANO

**“Estar comprometido  
con la atención de los pacientes,  
además de cumplir  
con el reglamento institucional.  
Ver por el bien de los demás”.**



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 escríbenos a:  
[camiseta@incmnsz.mx](mailto:camiseta@incmnsz.mx)

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

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