



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 07

15 de abril 2021

Condecoración y Premios al Mérito 2021

Destacada y trascendental trayectoria profesional



Dr. Guillermo Ruíz Palacios

CONDECORACIÓN
"EDUARDO LICEAGA" 2021



Dr. Alfredo Ponce de León

PREMIO
"DOCTOR MIGUEL OTERO" 2021



Dr. Carlos Cantú Brito

PREMIO
"DOCTOR MANUEL VELASCO SUÁREZ" 2021



Dr. Bruno Estañol Vidal

PREMIO
"DOCTOR IGNACIO CHÁVEZ" 2021

Condecoración y Premios al Mérito 2021
a destacados médicos del 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. 653

15 abril 2021

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• El Síndrome de <i>Burnout</i> en tiempos de COVID-19	
• Dr. Guillermo Ruiz Palacios y Santos Dr. Alfredo Ponce de León Garduño Dr. Carlos Cantú Brito Dr. Bruno Estañol Vidal		COMUNIDAD INCMNSZ	16
PARA CONOCERNOS	4	• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
• Orgullo Institucional, Condecoración y Premios al Mérito 2021		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Chile Chipotle • Panini de pollo con aderezo de chipotle	
• En el Día Mundial de la Salud, "Construir un mundo más justo, equitativo y saludable"		SABÍAS QUÉ	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	• Efemérides de la salud	
• Cómo realizar un Proyecto de Mejora		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• El sueño tiene una función restauradora en el organismo	
• Cambio climático: mayor riesgo que la Pandemia		FORO DEL LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Las enfermeras, heroínas de la Pandemia	
• La era de la información		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	• El avance científico va a terminar conquistando a la COVID-19	
• Lilia Castillo Martínez • Adrian Quintero Luna		ESPACIO DE LECTURA	22
COLABORADORES INCMNSZ	14	• La conjura de los necios John Kennedy Toole	
• Tiempo de agradecer		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
		• María Elena Maza Brito, mujer de gran talento y calidad humana	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ	

La excelencia es uno de los parámetros del INCMNSZ. En este año, cuatro de nuestros médicos fueron galardonados, uno de ellos con la Condecoración “Eduardo Liceaga” y tres con el **Premio al Mérito 2021**. Los ganadores fueron los doctores **Guillermo Ruiz Palacios y Santos, Alfredo Ponce de León Garduño, Carlos Cantú Brito y Bruno Estañol Vidal**. En las secciones **Ser INCMNSZ** y **Para Conocernos** se da cuenta de ello; así como lo que ha significado esta distinción.

En el marco del **Día Mundial de la Salud, 7 abril**, en la sección **Entérate** se da a conocer la postura que la Organización Mundial de la Salud (OMS) mantiene ante las desigualdades en materia de salud por la Pandemia de la COVID-19.

En la sección **Sabías qué** informamos sobre algunas efemérides de la salud, conmemoradas en la primera quincena de abril, tales como: 2 de abril, **Día Mundial de la Concientización del Autismo**; 6 de abril, **Día Mundial de la Actividad Física**; 7 de abril, **Día Mundial de la Salud** y 11 de abril, **Día Mundial del Parkinson**.

El sueño tiene una función restauradora en el organismo, bajo esta visión la Clínica del Sueño del INCMNSZ, en la sección **Tu Salud**, explica aspectos relativos a este importante tema para prevenir enfermedades asociadas.

Compromiso es uno de los atributos que con mayor fuerza se requiere para alcanzar los objetivos de la Institución, con altos niveles de eficiencia. En la sección **Campaña Institucional** se hace alusión a este concepto que el personal del INCMNSZ consideró imprescindible en su diario accionar, sobre todo, en tiempos de la COVID-19.

Talento, entrega y excelencia en favor de la sociedad

Dr. Guillermo Ruíz Palacios y Santos Dr. Alfredo Ponce de León Garduño Dr. Carlos Cantú Brito Dr. Bruno Estañol Vidal

El pasado 7 de abril, durante la conmemoración del Día Mundial de la Salud, los doctores: Guillermo Ruíz Palacios y Santos, Alfredo Ponce de León Garduño, Carlos Cantú Brito y Bruno Estañol Vidal, destacados médicos del INCMNSZ fueron reconocidos con la Condecoración y los Premios al Mérito 2021 que otorga el Consejo de Salubridad General, en cumplimiento con lo dispuesto por el Decreto Presidencial.

El Dr. Guillermo Ruíz Palacios y Santos, recibió la Condecoración “Eduardo Liceaga”, por sus méritos a favor de la salud, con notables avances en ciencias médicas, administración sanitario-asistencial y estímulo por su contribución relevante y distinguida en favor de la población mexicana.



Dr. Guillermo Ruíz Palacios

Al recibir el reconocimiento comentó: “Es una aspiración que siempre tuve. No del Premio, sino de que yo pudiera contribuir de alguna manera para la salud del país. Me hace recordar a mi padre, él era médico, era pediatra, creo que fue una inspiración para mí”.

El Dr. Ruíz Palacios estudió Medicina en la UNAM. Cursó la especialidad en Medicina Interna en el INCMNSZ, fue fundador y jefe del Departamento de Infectología. Realizó una estancia en Microbiología Clínica en la Clínica Mayo en Rochester. Fue Titular de la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE).

Actualmente es investigador F del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), Investigador Emérito por CONACYT y Premio Nacional de Ciencias y Artes. Actualmente es Jefe del Laboratorio de Virología y Microbiología Molecular del Departamento de Infectología del INCMNSZ.

El Dr. Luis Alfredo Ponce de León Garduño, recibió el Premio “Doctor Miguel Otero” por su trabajo en la investigación clínica dentro de las dependencias y entidades del Sistema Nacional de Salud.



Dr. Alfredo Ponce de León Garduño

Acerca del premio comentó: “No es nada más la trayectoria personal, es ese afán de seguir dando a los más jóvenes la oportunidad de crecer. Para mí es un orgullo haber dirigido a tanta gente y que se reconozca la labor del microbiólogo clínico”.

El Dr. Ponce de León es egresado de la Facultad de Medicina de la UNAM. Hizo su servicio social en Investigación en el Departamento de Infectología del INCMNSZ.

Cursó la especialidad en Medicina Interna y en Infectología en este Instituto, posteriormente permaneció en el Laboratorio de Microbiología Clínica.

Actualmente es jefe de Departamento de Infectología del INCMNSZ, profesor de maestría y doctorado de tres programas académicos de la UNAM, profesor titular de Microbiología e Infectología de pregrado en la Universidad Panamericana de la Ciudad de México.

El Dr. Carlos Gerardo Cantú Brito, recibió el Premio “Doctor Manuel Velasco Suárez” por distinguirse de manera especial en la salud de la población mexicana, dentro de la rama de neurología y neurocirugía.



Dr. Carlos Cantú Brito

Al recibir el premio, aseguró: “He sido un pionero en la enfermedad vascular cerebral en nuestro país. Porque realmente uno contribuye al conocimiento de muchos aspectos clínicos y epidemiológicos de una enfermedad tan grande y tan común ahora, como es la enfermedad vascular cerebral”.

El Dr. Cantú es Médico Cirujano egresado de la Universidad Autónoma de Coahuila, con Especialidad en Medicina Interna. Realizó la especialidad de Neurología en el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía “Manuel Velasco Suárez”, con Posgrado en Enfermedades Cerebrovasculares en el Centro Nacional Cardiovascular en Osaka, Japón. Maestría y Doctorado en Ciencias por la UNAM.

Actualmente es Jefe del Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ, donde imparte el Curso de Posgrado de Alta Especialidad de Enfermedad Vascular Cerebral (CPAEM UNAM).

El Dr. Bruno Estañol Vidal, recibió el Premio “Doctor Ignacio Chávez” al humanismo médico, al sobresalir por sus cualidades personales y profesionales humanísticas.



Dr. Bruno Estañol Vidal

Al recibir el premio el Dr. Estañol expresó: “Me siento muy orgulloso porque el Premio de Humanidades Médicas, que es a la vez literatura y medicina, me da una gran felicidad”.

El Dr. Estañol es egresado de la UNAM, neurólogo, neurofisiólogo clínico e investigador. Neurólogo clínico por la *Howard University Thomas Jefferson*, y *University Johns Hopkins*. Obtuvo la Certificación en Neurología Clínica por el *American Board of Psychiatry and Neurology*. Se unió al INCMNSZ desde 1996.

Actualmente es Jefe del Laboratorio de Neurofisiología Clínica así como Profesor Titular de la Especialidad de Neurofisiología Clínica (UNAM), tutor del Programa de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud (UNAM), y del Programa Nacional en Investigación en Salud de la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos.

Destacada y trascendental trayectoria profesional

Orgullo Institucional, Condecoración y Premios al Mérito 2021

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco del Día Mundial de la Salud, el 7 de abril, el Lic. Andrés Manuel López Obrador, Presidente de México, entregó la Condecoración "Eduardo Liceaga" y los Premios al Mérito 2021, que cada año otorga el Consejo de Salubridad General al personal médico, de enfermería, y de odontología. En este evento se reconoce a quien ha destacado por sus valiosas y trascendentales contribuciones a la salud de los mexicanos.

La premiación tuvo lugar el pasado 7 de abril en Palacio Nacional. Estuvieron presentes el Presidente de México; el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud; el Dr. José Ignacio Santos Preciado, Secretario del Consejo de Salubridad General y el Dr. Hugo Miguel Malo Serrano, Asesor Internacional en Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud, quien asistió como representante de la Organización Mundial de la Salud, entre otros.

El máximo mandatario reconoció la labor de los galardonados, así como de todo el personal médico por hacer frente a la actual emergencia sanitaria de la COVID-19: "Para todos los mexicanos nos llena de orgullo el que se tenga profesionales de la salud como ustedes. Hagan extensivo su reconocimiento a sus familiares, a los amigos y a sus compañeros de trabajo, porque este premio es de ustedes y es también en honor a todos los trabajadores de la salud de nuestro país, que en esta circunstancia tan difícil han salido a dar la cara. Ofreciéndolo todo, arriesgando sus vidas por salvar vidas. No tenemos más que agradecer a todo el personal de salud. Felicidades, muchas felicidades.", expresó con orgullo.

Por su parte, el Dr. Jorge Alcocer Varela destacó la entrega total del personal de la salud durante la Pandemia de COVID-19 en un mundo tan injusto en el que durante esta crisis de salud, se han manifestado con más énfasis las desigualdades; los exhortó a seguir trabajando para eliminarlas y por mejorar la salud de la sociedad mexicana.

"Reconozco la entrega física, mental y espiritual del personal de salud que trabaja por un país más sano. Recordemos que en un día como hoy, 7 de abril de 1948, nació la Organización Mundial de la Salud (OMS). Hoy se conmemora el Día Mundial de la Salud. Ocasión en que la OMS, siempre elige para centrar y destacar cuestiones de salud que afectan a la humanidad. El lema es: "Construyendo un mundo más justo y saludable", nunca mejor que este tiempo para hablar de salud. Un mundo de salud es inseparable de un mundo más justo. Hablar de salud es hablar de justicia y de Derechos Humanos. La Pandemia pone de manifiesto que hay sociedades que pueden vivir, más sanas, más libres y con acceso a vivienda y la salud".

El Dr. Miguel Malo Serrano, señaló que con la Pandemia de COVID-19 ha quedado de manifiesto que algunas personas pueden vivir vidas más saludables y tienen mejor acceso a los servicios de salud.

En su oportunidad, el Dr. José Ignacio Santos Preciado, Secretario del Consejo de Salubridad General, señaló que los médicos y enfermeras que recibieron los premios: "Han contribuido a un mundo más justo, a un mundo más saludable.

Como se establece en nuestra Constitución, toda persona tiene derecho a la salud, que es un bien de carácter público que no puede disminuir ni retroceder, proporcionar un estado saludable de la población".

Para el Premio al Mérito Médico 2021 se recibieron alrededor de 250 postulaciones para cada premio, de las cuales, doce fueron seleccionadas para recibir las preseas:

- **Condecoración 'Eduardo Liceaga', Dr. Guillermo Miguel Ruiz Palacios Santos**
- **Premio 'Doctor Miguel Otero', Dr. Luis Alfredo Ponce de León Garduño**
- Premio 'Doctor Gerardo Varela', Dra. Teresa Shamah Levy
- **Premio 'Doctor Manuel Suárez', Dr. Carlos Gerardo Cantú Brito**
- Premio 'Doctor Ramón de la Fuente Muñiz', Dr. Armando Vázquez López Guerra
- **Premio 'Doctor Ignacio Chávez', Dr. Bruno Estañol Vidal, maestro en Ciencias**
- Premio 'Martín de la Cruz', Dr. Juan Gabriel Navarrete Vázquez
- Premio 'Doctora Margarita Chorne y Salazar', Coronela María Dolores Domínguez
- Premio 'Doctor Miguel Francisco Jiménez', Dr. Juan José Masón Ramírez
- Premio 'Enfermera Refugio Estévez Reyes', Teniente Coronela Enf. Martha Martínez
- Premio 'Enfermera Isabel Cendela y Gómez', Enf. Luis Carlos Fonseca Romero
- Premio 'Auxiliar de Enfermería Lucía Salcido'. Aux. de Enf. Margarita Alvarado



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

MENSAJE DR. DAVID KERSHENOBICH STALNIKOWITZ DIRECTOR GENERAL

Haber propuesto a cuatro sobresalientes investigadores del Instituto y que se les haya distinguido con los premios del Consejo de Salubridad General es una señal de identidad institucional.

Agradecerles es rendirles homenaje. Todos ellos han sabido combinar la medicina y el humanismo como lo establecía el maestro Salvador Zubirán, con los atributos de claridad y precisión, resguardando los valores y anhelos personales e institucionales en su práctica profesional.

¡Felicidades y enhorabuena!

Grandes desigualdades en el orbe

En el Día Mundial de la Salud, “Construir un mundo más justo, equitativo y saludable”

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 7 de abril se conmemoró el Día Mundial de la Salud que se celebra desde hace 70 años. En esta ocasión, 2021, es particularmente significativo ante la Pandemia de COVID-19 que ha enfrentado la humanidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS), decidió establecer como lema: “Construir un mundo más justo, equitativo y saludable”, ya que esta crisis de salud, ha puesto de manifiesto con mayor rigor, las desigualdades que enfrentan las diversas regiones del orbe y la importancia de tomar acciones para nivelarlas.

En el Día Mundial de la Salud la OMS expresó que “Nuestro mundo es desigual”:

“Como ha puesto de manifiesto la COVID-19, algunas personas pueden llevar una vida más sana y tener mejor acceso a los servicios de salud que otras, debido enteramente a las condiciones en las que nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen.

En todo el mundo, algunos grupos luchan por llegar a fin de mes con pocos ingresos diarios, tienen peores condiciones de vivienda y educación y menos oportunidades de empleo, experimentan una mayor desigualdad de género y tienen poco o ningún acceso a entornos seguros, agua y aire limpios, seguridad alimentaria y servicios de salud. Todo ello provoca sufrimientos innecesarios, enfermedades evitables y muertes prematuras. Y perjudica a nuestras sociedades y economías.

Esto no solo es injusto: es evitable. Por eso pedimos a los líderes que garanticen que todas las personas tengan unas condiciones de vida y de trabajo que favorezcan la buena salud. Al mismo tiempo, instamos a los líderes a monitorear las desigualdades en materia de salud y a garantizar que todas las personas puedan acceder a servicios de salud de calidad cuando y donde los necesiten.

La COVID-19 ha golpeado duramente a todos los países, pero su impacto ha sido más acusado en las comunidades que ya eran vulnerables, que están más expuestas a la enfermedad, que tienen menos probabilidades de acceder a servicios de salud de calidad y que tienen más probabilidades de sufrir consecuencias adversas como resultado de las medidas aplicadas para contener la Pandemia.

Solo en el tema de las vacunas, que se han desarrollado para prevenir esta epidemia, hay países que han acaparado dosis para una población mayor a la que tienen; mientras que otras naciones, simplemente, no poseen una sola para ofrecérselas a sus habitantes” La OMS exhortó a todos los países miembros a que se comprometieran a garantizar que todas las personas, en cualquier lugar, puedan ejercer su derecho a la buena salud.

Algunos de los eventos que la OMS llevó a cabo fueron:

Panel Virtual del Día Mundial de la Salud: Construir un mundo más justo, equitativo y saludable después de la COVID-19 en la Región de las Américas; Postales para Redes Sociales: Desigualdad, Injusticia, Equidad y Salud para todos.

La OMS, agregó que: “La COVID-19 ha golpeado duramente a todos los países, pero su impacto ha sido más acusado en las comunidades que ya eran vulnerables, que están más expuestas a la enfermedad, que tienen menos probabilidades de acceder a servicios de salud de calidad y que tienen más probabilidad de sufrir consecuencias adversas.

Este Día Mundial de la Salud deja en evidencia que los niveles de pobreza global aumentarán en los próximos años y obstaculizarán el progreso hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible por primera vez en 20 años.

Desde la Organización Internacional se pide a los líderes que garanticen que todas las personas tengan condiciones de vida y trabajo que favorezcan la buena salud, pues son cerca de mil millones de habitantes –que viven en asentamientos informales o barrios marginales– quienes enfrentan los mayores desafíos para afrontar la actual contingencia sanitaria.

Por ello, este Día Mundial de la Salud, nos recuerda que es momento de tomar acciones más fuertes, así todos los habitantes del mundo podrán ejercer su derecho a tener condiciones aceptables de vida”.

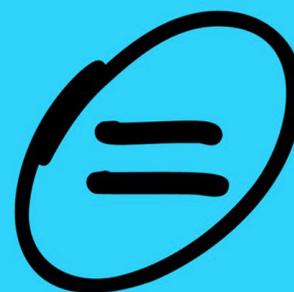
Fuentes: <https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/2021>



Temas de salud ▾ Países ▾ Centro de prensa ▾ Emergencias ▾ Acerca de la OMS ▾

Acceso / Campañas mundiales de salud pública de la OMS / Día Mundial de la Salud / Día Mundial de la Salud 2021

hola mundo



Día Mundial de la Salud 2021

Construir un mundo más justo y saludable

Mejora Continua

Cómo realizar un Proyecto de Mejora

Primera parte

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

La Mejora Continua está definida como el medio para lograr altos niveles de competitividad y crear valor a través de la producción de bienes y servicios.

Han sido muchas las definiciones que se han dado a la Mejora Continua por diversos autores, sin embargo, una de las más mencionadas es “hacer hoy mejor las cosas que ayer y, mañana mejor que hoy”.

Dentro de la Mejora Continua es importante conocer cuál es la forma de realizar un Proyecto de Mejora, que sin lugar a dudas es una de las herramientas más adecuadas para la detección y generación de oportunidades de mejora y planes de acción.

Es por eso, que hoy tomaremos del libro del autor Armando Martínez Ramírez:
“La metodología para la elaboración de proyectos de mejora”.

1	Nombre del proyecto	Debe indicar claramente el contenido del trabajo.
2	Unidad	Especifica unidad y área de servicio.
3	Integrantes del proyecto	Se coloca primero el líder del proyecto y un máximo de 4 integrantes.
4	Personal de apoyo	Personal no incluido en equipo de Proyecto.
5	Lugar y fecha	Señalar área o servicio.
6	Misión	Se utiliza un lenguaje claro y sencillo. Se basa en preguntas como ¿Quiénes somos? ¿Cuál es nuestro propósito? .
7	Visión	Se utiliza un lenguaje claro y sencillo. Se basa en preguntas como ¿Cómo queremos ser?, ¿En qué tiempo?.

8	Identificación y selección del problema	Se puede utilizar como herramienta la matriz decisional.
9	Justificación	Considerar la relevancia en base a la frecuencia del problema. Además señala la factibilidad de la realización del estudio, grado de aceptación de las autoridades, posibilidad de aplicación de los resultados y urgencia.
10	Objetivo general y específicos	Utilizar un objetivo para cuantificar el problema. Se debe utilizar un verbo en infinitivo, dejando claramente establecido qué se quiere alcanzar con el proyecto.
11	Metas	Enunciar al menos una meta para cada objetivo específico. Las metas deben ser medibles.

El primer paso: Definir con claridad el proyecto, así como las razones para trabajar en él.

El segundo paso: Realizar un diagnóstico estratégico a través de un análisis interno, identificando Fortalezas y Debilidades y un análisis externo identificando Amenazas y Oportunidades. Utiliza para este fin la matriz FODA.



Seguridad nacional

Cambio climático: mayor riesgo que la Pandemia

Segunda parte

Texto del Dr. Juan Ramón de la Fuente, Embajador Representante de México ante la ONU; proporcionado por la T.S. Claudia Márquez Enríquez

Cada vez es mayor la presión al interior de las Naciones Unidas para que el Consejo de Seguridad asuma al cambio climático como un problema de seguridad internacional. Todavía hay resistencia de algunos países con poder de veto, pero el cambio radical en la política de los Estados Unidos, su regreso al Acuerdo de París, abren nuevamente la posibilidad. La argumentación es contundente.

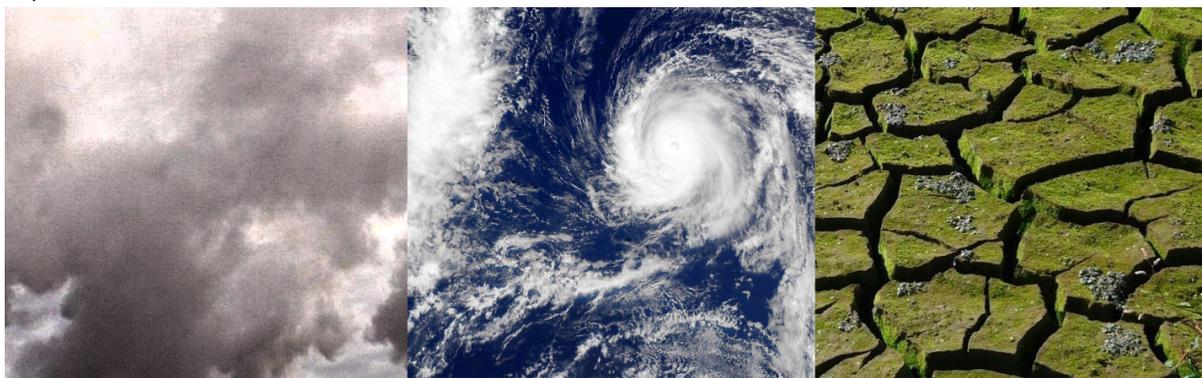
Se trata de una crisis multidimensional y multiplicadora. La crisis ambiental aumenta los riesgos de la inestabilidad y el conflicto, desplaza poblaciones, erosiona la infraestructura, atasca el desarrollo. Sus efectos son más visibles en las comunidades que dependen de los recursos naturales para su subsistencia. Donde hay insuficiencia alimentaria, hay crisis ambiental. También aquí, las mujeres y las niñas cargan con el mayor daño. Se estima que representan el 80% de todas las personas desplazadas por razones ambientales.

La relación entre violencia y crisis ambiental es estrecha. Sea por tierras cultivables, zonas pesqueras, pastizales para la crianza de ganado, o simplemente para tener acceso al agua potable, todo ello es motivo de conflictos violentos, de menor a mayor escala. Muchos de estos, a su vez, se asocian a otros como, el tráfico de armas, el aumento de refugiados (siempre en condiciones precarias), la violencia sexual y la violación de los derechos humanos. ¿Cómo que no es un tema que afecta la paz y la seguridad internacionales? Los conflictos en Afganistán, Yemen, África Occidental, Darfur o el Sahel, por mencionar algunas regiones, guardan relación estrecha con la crisis ambiental.

También hay una relación innegable entre desigualdad y medio ambiente. Los más pobres son los que sufren las mayores consecuencias del deterioro ambiental, de la contaminación, el acumulamiento insalubre de la basura, la falta de alimento o de agua potable. Los más pobres, se van quedando cada vez más rezagados, al margen de los beneficios de los servicios básicos, la salud o la educación.

En algunas pequeñas islas del Pacífico y en otras regiones, el riesgo es total: pueden desaparecer. Comunidades enteras han tenido ya que ser reubicadas. El lugar en el que vivían ha quedado bajo el agua. Cada año aumenta, milímetro a milímetro, el nivel del mar. Hay que escuchar sus testimonios para entender su realidad: Kiribati, Maldivas, Seychelles, Micronesia. Más angustiada, imposible.

Fuente: <https://www.eluniversal.com.mx/opinion/juan-ramon-de-la-fuente/cambio-climatico-mayores-riesgos-que-la-pandemia>



Un mundo en plataformas

La era de la información

Lcda. Carmen Amescual/Depto. de Comunicación y Vinculación

A un año de iniciarse la Pandemia, es evidente que la comunicación ha jugado un rol fundamental. A través de sus diversos canales ha informado, educado y orientado a la ciudadanía sobre los riesgos, avances y status de la contingencia.

Los canales de comunicación tradicionales dieron paso a las plataformas digitales como Twitter, Facebook, WhatsApp e Instagram, las cuales han ayudado a generar mensajes claros y de alto impacto en poco tiempo. Esta nueva virtualidad para muchos ha sido el único recurso para mantenerse emocionalmente conectados a otros, a pesar de la distancia.

Los blogs, videoconferencias y webinars permitieron seguir adelante en temas laborales, sociales, familiares, médicos y académicos. En algunos casos, estos instrumentos han sido protagonistas estelares en la lucha contra la propagación del virus, han transmitido certidumbre y confianza. En otros casos se convirtieron en los enemigos invisibles llamados *fake news*, desinformando y causando mucho daño.

A partir de hoy, la relación con los medios no será igual. No hay marcha atrás, desde hoy su utilización será permanente y directa. Ya sea como herramienta de evaluación constante hacia la autoridad, la sociedad e incluso hacia nuestro círculo más cercano al cuestionar tanto sus acciones como sus resultados, así como para facilitar en otros aspectos de la vida una interacción inmediata. Aunque nada sustituirá las relaciones presenciales y la riqueza que la convivencia aporta.

Vivimos en la era de la información que exige mensajes directos y concisos. No debemos olvidar que todo lo que hacemos comunica; acciones, imágenes, textos, por lo tanto la claridad, la ética, la empatía y el servicio al prójimo debe ser el criterio a tener en cuenta en la construcción de nuestros mensajes.



Mujeres en el INCMNSZ

Lilia Castillo Martínez

Servicio de Nutriología Clínica

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

- 1995 Obtiene el Título de Licenciada en Nutriología por la Universidad Autónoma de México. UAM-Xochimilco
- 1994 Servicio Social en el Servicio de Geriátria del INCMNSZ
- 1998-2000 Coordinadora del Proyecto Síndrome X, *Fondo Nestlé*, Clínica de Obesidad, Departamento de Endocrinología y Metabolismo, INCMNSZ
- 2001 Maestría en Ciencias de la Salud-Epidemiología, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM
- 2001-2013 Coordinadora de Proyectos de Investigación Clínica de Insuficiencia Cardíaca, Departamento de Cardiología, INCMNSZ
- 2002- Investigadora en Ciencias Médicas, INCMNSZ
- 2004- Tutora y Profesora de Maestría y Doctorado en Ciencias de Salud, Facultad de Medicina, UNAM
- 2007 Doctorado en Investigación en Medicina. ESM, IPN, Miembro del SNI, Nivel 1
- 2013- Miembro Numerario en el Área de Nutriología de la Academia Nacional de Medicina de México
- 2014- Investigadora en Ciencias Médicas, adscrita al Servicio de Nutriología Clínica



Hombres en el INCMNSZ

Adrián Quintero Luna

Profesor Titular de la Escuela de Enfermería

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

- 2002-2005 Egresado de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM
- 2006-2013 Enfermero en servicios como Geriátría, Hospitalización, Urgencias y Líneas Intravasculares
- 2009 Diplomado en Gerontología por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
- 2010-2012 Maestría en Ciencias de Enfermería, UNAM
- 2014- Profesor Titular en la Escuela de Enfermería *María Elena Maza Brito*, representante de Servicios Escolares ante la Dirección General de Revalidación e Incorporación de Estudios, UNAM
- 2018 Certificado por la Federación Mexicana de Colegios de Enfermeras, A.C.
- 2019 Representante de la Escuela de Enfermería *María Elena Maza Brito* ante la Federación Mexicana de Escuelas y Facultades de Enfermería



en TIEMPO DE
COVID-19

TIEMPO DE AGRADECER

¡GRACIAS!

A TODOS POR SU
COOPERACIÓN
SOLIDARIA



El estrés y el exceso de trabajo detonantes

El Síndrome de *Burnout* en tiempos de COVID-19

Segunda parte

Dirección de Administración

Como se mencionó en la entrega anterior, el tener excesivas cargas de trabajo pudieran ocasionar que los trabajadores tengan un estrés laboral, lo cual al no ser atendido, en algunos casos pudiera ocasionar la adquisición del Síndrome de *Burnout*.

Basado en lo anterior resulta importante identificar y, en su caso, prevenir este tipo de situaciones pues el Síndrome que nos ocupa pudiera ocasionar diversas afectaciones psicósomáticas, así como ansiedad o depresión, disminución del rendimiento, absentismo laboral y, en casos extremos, que las personas abandonen su puesto de trabajo.¹

Para poder prevenir, valdría la pena lograr un autoanálisis que permita evidenciar su causa para que posteriormente se pueda corregir esto al interior, que además nos permitirá fluir y no engancharnos con situaciones y /o eventos incómodos o poco fructíferos para las partes involucradas.

Si bien es cierto que es importante procurar sentirnos satisfechos en nuestro lugar de trabajo y tener buena comunicación en el ámbito laboral, también es cierto que dichos objetivos se logran con la participación de las partes involucradas, pues pudiera existir resistencia de alguno de ellos y entonces el escenario se vuelve tosco o incómodo.

Vale decir que en muchos escenarios se ha comentado que resulta importante equilibrar las funciones y actividades entre todos los trabajadores, flexibilizando los turnos y horarios de trabajo, para así facilitar su desempeño laboral brindándoles todo lo necesario.² Sin embargo, este dicho no siempre se ajusta a la realidad, pues en general es difícil satisfacer las necesidades individuales y menos cuando situaciones extraordinarias, como en la que ahora nos encontramos que existen y persisten.

Basado en lo anterior y toda vez que las circunstancias y escenarios poco a poco fluyen con mayor similitud a lo que existía previo a la Pandemia, sugiero el ajuste y la flexibilida, pues de otra forma los momentos incómodos existirán causando asperezas e inconvenientes en algunos casos.

Como corolario de esta segunda entrega, invito a que logremos un autoanálisis que permita advertir oportunidades de mejora, pues siempre podemos estar mejor y este es un buen tiempo para iniciar.

Continuará....

¡Yo también soy INCMNSZ ;

Autores. - Carlos Augusto Sánchez Morales y Lisseth Silván González

1. <https://psicopedia.org/3186/como-prevenir-el-burnout-o-estres-laboral-y-una-guia-en-pdf/>

2. <https://www.egarsat.es/como-prevenir-el-sindrome-burnout-de-tus-trabajadores/>

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.

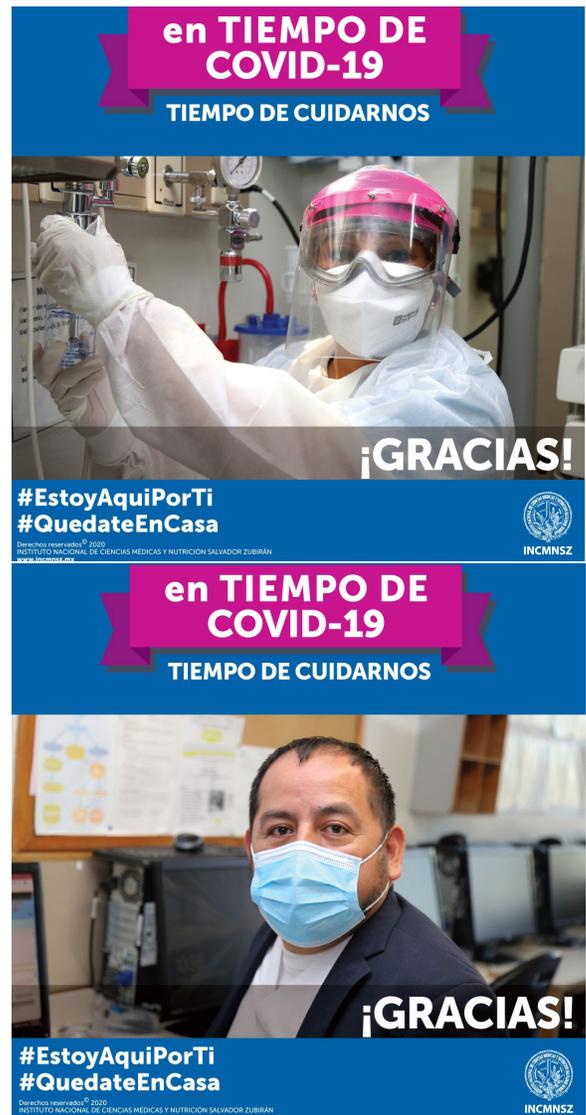
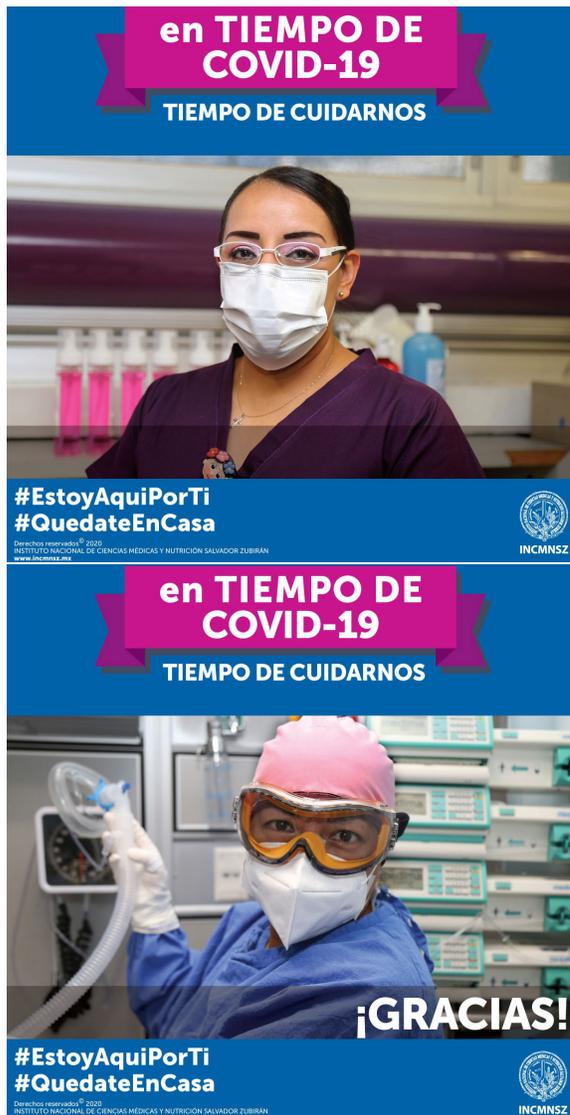
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmsmx

Twitter: @incmsmx

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

Página institucional: www.incmsz.mx



Chile Chipotle

Estados productores: Puebla, Veracruz, Yucatán y Chihuahua.

Es un fruto de origen prehispánico. De acuerdo con los relatos de cronistas como Bernardino de Sahagún, el chile chipotle era un ingrediente muy valioso en la gastronomía prehispánica. El mismo Sahagún advirtió la presencia de este fruto picante en el antiguo mercado de Tlatelolco.

El chile chipotle es básicamente un fruto ahumado, tal como lo revela su etimología náhuatl: chilpochtli. Es el resultado de una técnica de conservación en la que el chile jalapeño [o el chile morita] es sometido a la acción del humo.

Su consumo hace que el cerebro libere dopamina. Y como otros chiles, también contiene capsaicina, sustancia con propiedades analgésicas.

Reduce el colesterol. Es una fuente nutricional invaluable. Además de ser rico en vitaminas A, B1, B2 y B3, tiene rasgos antioxidantes y contribuye a la reducción de los niveles de colesterol en la sangre.



Panini de pollo con aderezo de chipotle



Información Nutricional

1 porción

Calorías totales	333
Carbohidratos	33.6 g
Grasas	9 g
Proteína	29.4 g
Fibra	4 g

Ingredientes:

1 pieza de chapata sin migajón
 ¼ pieza de pimiento verde
 30 gramos de queso fresco
 60 gramos de pechuga de pollo
 Al gusto sal, pimienta y romero

Aderezo:

1 cucharada de yogurt light
 ¼ pieza de chipotle

Preparación:

Licuar el yogurt con chipotle. Sazonar con sal y pimienta. Pelar el pimiento verde y cortar en bastones. Cortar la pechuga en fajitas. Salpimentar la pechuga y asar en grill.

Cortar el panini a la mitad, calentar por los dos lados. Rellenar el panini con la pechuga, pimiento, queso fresco.

Para el aderezo, se mezcla el yogurt con el chile chipotle, se pone en un recipiente.

2 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo

Las personas con autismo enfrentan desigualdades: OMS

La COVID-19 ha puesto al descubierto y agravado las flagrantes desigualdades en todo el mundo, especialmente en la distribución de los ingresos y la riqueza, el acceso a la atención sanitaria, la protección ante la ley y la inclusión política. Las personas con autismo se han enfrentado a ésta situación siempre, asegura la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/autism-day>

6 de abril, Día Mundial de la Actividad Física

La importancia de realizar ejercicio para la salud

Realizar actividad física tiene grandes beneficios para la salud. Por ese motivo, se celebra cada año, el Día Mundial de la Actividad Física. Se invita a toda la comunidad educativa, padres y madres de familia, adolescentes, niños, niñas y adultos mayores a hacer algún deporte para mejorar su salud.

Fuente: <https://elcomercio.pe/respuestas/dia-mundial-de-la-actividad-fisica-cuando>

7 de abril, Día Mundial de la Salud

El lema del 2021, “Construir un mundo más justo y saludable”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) realiza la campaña para construir un mundo más justo y saludable. Como ha puesto de manifiesto la COVID-19, algunas personas pueden llevar una vida más sana y tener mejor acceso a los servicios de salud que otras.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/2021>

11 de abril, Día Mundial del Parkinson

La “parálisis agitante” es una condición degenerativa

El 11 de abril se celebra el Día Mundial del Parkinson, coincide con el aniversario de James Parkinson, neurólogo británico que en 1817 descubrió lo que en aquel tiempo llamó parálisis agitante y que hoy conocemos como enfermedad de Parkinson.

Fuente: <http://www.diamundialdelparkinson.org/>

Día Mundial del Sueño

El sueño tiene una función restauradora en el organismo

Clínica del Sueño INCMNSZ/UNAM



Celebración del Día Mundial del Sueño, 19 de marzo 2021 con el lema: "Sueño regular para un futuro saludable". Se hace un llamamiento a todos los profesionales del sueño para educar al mundo sobre la importancia del sueño y mejorar así la Salud Global

El sueño no es simplemente una fase pasiva de descanso, sino que en realidad es un proceso activo. Se ha demostrado que algunas regiones cerebrales presentan un aumento en la actividad eléctrica y metabólica, similares a cuando estamos despiertos y alertas.

La estructura básica conocida como estructura de sueño se divide en dos tipos de sueño: el sueño No MOR que se divide en tres fases: N1, N2 y N3 y el segundo tipo: Sueño de Movimientos Oculares Rápidos o MOR. A lo largo de la noche atravesaremos por estas fases; iniciando la fase N1, en la que se empieza a cambiar la actividad eléctrica cerebral, la cual progresará a fase N2, son consideradas fases de sueño ligero y durante las cuales es fácil despertarse por estímulos medioambientales, tales como ruido. Después, regularmente pasaremos a la fase 3, sueño Delta, considerado una fase de sueño profundo, con ondas encefalográficas lentas y de alto voltaje y finalmente, entraremos al sueño MOR. Estas fases de sueño iniciando por la fase N1 y finalizando con MOR, se llama ciclo de sueño, a lo largo de la noche ocurrirán de cuatro a cinco ciclos de sueño.

El sueño es una necesidad fisiológica vital que debe ser satisfecha para asegurar la supervivencia y la calidad de vida del ser humano. El sueño tiene una función restauradora, su requerimiento es similar a la necesidad fisiológica de sed o hambre como lo muestran los estudios en modelos animales, donde la supervivencia sin dormir es comparable a la supervivencia sin alimento. Se ha demostrado que el sueño tiene un papel importante en la función inmunitaria, en el metabolismo, en la memoria, en el estado de ánimo y en el aprendizaje, entre otros. La privación de sueño o sueño insuficiente y también, un sueño alterado tiene muchas consecuencias nocivas para el organismo. Un efecto inmediato es la presencia de somnolencia diurna, que es una tendencia a dormir en horas inapropiadas, la cual muchas veces se puede manifestar como fatiga general, falta de motivación, cabeceo y bostezo.

En la siguiente edición se dará a conocer la relación entre el sistema inmune y el sueño
 Más información en: <https://www.youtube.com/watch?v=EdyoUSWCyL8>

Todos los días trabajan sin descanso

Las Enfermeras, heroínas de la Pandemia

Leticia/Paciente INCMNSZ

Las enfermeras de Nutrición son heroínas, no sólo en estos momentos en que muchas personas se enfermaron de coronavirus, sino siempre.

Yo soy paciente de Nutrición desde hace 29 años y nunca habían dejado de darnos consulta, ahora es por teléfono (no me gusta, pero entiendo la situación).

Muchas veces me han internado por la diabetes y la hipertensión que tengo y siempre son muy atentas, sobre todo las de urgencias y hospitalización.

Yo quiero agradecerles, para mí siempre son heroínas, pero ahora son heroínas para todos.

Leticia



La Humanidad es buena para superar este tipo de retos

El avance científico va a terminar conquistando a la COVID-19

Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz/Director de Cirugía



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

Algunas reflexiones en torno a COVID-19 en el INCMNSZ:

La humanidad es buena para resolver este tipo de retos. El VIH no está superado, pero está bien controlado; la Hepatitis C era grave y ahora es una enfermedad controlada, hay un medicamento que funciona muy bien contra ese virus.

Creo que va a haber un tratamiento terapéutico para COVID-19. Dentro de unos meses, cuando la mayor parte de la población esté contagiada, los números de casos graves van a disminuir y la humanidad se va a ir acostumbrando a este tipo de restricciones. El avance científico va a terminar conquistando la enfermedad.

Cada año descartamos a 20 mil aspirantes de una especialidad, y cada año se presentan 24 mil personas a intentar una especialidad en el Sistema de Salud mexicano y no se puede porque no hay lugar, etcétera.

Yo creo que la Pandemia nos va a hacer reconsiderar, por ejemplo, la importancia de contar con más especialistas y más desarrollo tecnológico en áreas como Terapia Intensiva e Ingeniería Biomédica.

Yo no sé cómo me contagié. No tenía síntomas de la enfermedad. Alguna molestia sí, como en cualquier gripita, muy leve. Así que en cuanto me dio, le informé a la gente cercana. Por un lado uno lamenta haberse contagiado, pero por otro piensa: "qué bueno que vean que también un médico se puede contagiar." Después vienen malos momentos en los que uno piensa a cuánta gente habrá podido uno contagiar antes de haberse enterado.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: 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.

Novelista

La Conjura de los Necios

John Kennedy Toole

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

John Kennedy Toole fue un novelista estadounidense (1937-1969). Tras terminar su novela *La Conjura de los Necios*, a sus 32 años, el autor no pudo conseguir que se editara, lo que derivó en una gran depresión que le llevó al suicidio. Pero la tenacidad e insistencia de su madre lo llevó a su publicación; tiempo después fue galardonada con el Premio Pulitzer. *La Biblia De Neón*, es también una obra escrita por el autor cuando tenía 16 años.

La Conjura de Los Necios es una obra disparatada y divertida que se desarrolla en Nueva Orleans. Las situaciones absurdas y surrealistas que ahí acontecen dejan al descubierto muchas de las miserias que sobresalen a su antojo en el sur de los Estados Unidos, a principios de los sesentas. La figura central es Ignatius Jacques Reilly, una persona incómoda, incomprendida, de treinta y pocos años, obeso, estafalario y anacrónico que vive en la casa de su madre viuda.

Ignatius, para lograr explicar un mundo mejor, desde el interior de su habitación, lucha por escribir una extensa y demoledora denuncia contra nuestro siglo, tan carente de «teología y geometría» como de «decencia y buen gusto»; un argumento desquiciado contra una sociedad desquiciada.



Se ve obligado a vagar por las calles de Nueva Orleans en busca de trabajo y adentrarse a esa sociedad con la que mantiene esa relación de repulsión y odio porque tendrá que sufragar los gastos causados por su madre en un accidente de coche mientras conducía ebria, pero se dará de bruces con la cruda realidad a la que debe enfrentar.

Sabías qué...

La primera novela escrita por una mujer:

- Es la novela de Genji o La Historia de Genji, considerada la primera de la historia.
- Escrita hace más de un milenio y considerado como uno de los mejores trabajos de la literatura universal, con más de 1660 páginas.
- Escrita durante la era *Heian* (794-1185) por Murasaki Shikibu, una mujer japonesa.
- Es la obra maestra de la literatura dinástica japonesa, y la primera novela del mundo en el sentido moderno.
- Describe la antigüedad japonesa, y prelude lo que será toda la literatura universal posterior. Una historia que combina prosa y poesía.
- La primera traducción completa al español llegó en 2005.
- Se dice que es la primera "novela psicológica" del mundo, por sus detalladas descripciones de los personajes e ideas sobre el alma y la psique humana.

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

Cuarta y última parte

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

Como se señaló en la edición anterior, en 1957, se le asignó, a la Enfermera María Elena Maza Brito, la creación del proyecto de la Escuela de Enfermería en el Instituto; el Doctor Salvador Zubirán vió en ella el enorme potencial que poseía la joven profesionista para llevar a cabo ésta encomienda; tarea que aceptó con el amor traducido en compromiso y convicción de que algún día la Escuela de Enfermería del Instituto fuera la mejor de México.

Para tal propósito, y debido a su exigencia, continuó su preparación en el extranjero, en ese momento conjuntamente con otra líder importante para la enfermería de esta institución: la Enfermera Dolores Rodríguez Ramírez, quien más adelante dirigiría por casi cincuenta años el área de enfermería; ambas con apoyo del maestro y entonces Director General del hospital, el Doctor Salvador Zubirán, realizaron el Curso en Educación en Enfermería en la Universidad de Texas, en Galveston E.U.A., con el fin de adquirir conocimiento que ayudaría a la educación que se impartiría en la naciente Escuela de Enfermería; en ese mismo año queda concluido tan importante proyecto, incorporando desde este momento a la Universidad Nacional Autónoma de México. Es así que en 1958 la Escuela de Enfermería en el Instituto abre por primera vez sus puertas a jóvenes estudiantes que llevarían impregnadas en su formación la Mística de sus fundadores.

Regresando a la vida de María Elena Maza Brito, tenemos evidencia que contribuyó a la educación en la enfermería nacional, fue el campo al que le dedicó la mayor parte de su vida profesional, sus mejores esfuerzos y sus más hondas preocupaciones. Así mismo, fue becada por la Oficina Sanitaria Panamericana en 1965, para asistir a la Universidad de *Columbia Teachers College* con sede en Nueva York. Fue una de las primeras enfermeras de América Latina preparada en este campo de la enseñanza. Pronto se verían los frutos cuando colaboró en el primer Curso de Enseñanza Programada para Escuelas de Enfermería en América Latina.

María Elena Maza Brito, dejó huella en su transcurrir por la vida (28 enero 1930-16 febrero 1970).

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
y compromiso
por el otro”.

“Significa un gran
compromiso con el instituto,
con el personal médico
y los empleados del instituto
y del almacén”.

“ Unión, compañerismo,
compromiso, aprendizaje,
solidaridad, orgullo
INCMNSZ”.

“¡Esfuerzo, compromiso,
ayuda!”.

“Compromiso y
amor”.

“Compromiso y
responsabilidad”.

COMPROMISO

#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

ÉTICA PROFESIONAL

**“Hacer mi trabajo
con responsabilidad, cariño,
respeto, siempre con la mejor
actitud, basándonos
en el conocimiento profesional”.**



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



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

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

www.incmsz.mx