La Camiseta
Órgano Oficial de Comunicación Interna
Año XXVII No. 08 30 de abril 2021

Servicio de Teleconsulta en COVID-19

La Mística Institucional es la excelencia diaria en nuestro accionar

Servicio de Teleconsulta en COVID-19

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 654 **30 abril 2021**

CONTENIDO

EDITORIAL 1

SER INCMNSZ 2
- La Mística Institucional es la excelencia diaria en nuestro accionar
  Dr. Luis Dávila Maldonado

PARA CONOCERNOS 4
- Teleconsulta en el INCMNSZ

ENTÉRATE 6
- La Teleconsulta; aplicación en COVID-19 y perspectivas a futuro

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL 8
- Cómo realizar un proyecto de mejora

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL 10
- Cambio climático: mayores riesgos que la Pandemia

NOTICIAS INCMNSZ 11
- Sucesos relevantes del Instituto

CONOCIENDO A 12
- Sara Gloria Aguilar Navarro

ARTE Y CULTURA 13
- Gracias al personal a un año de la Pandemia de COVID-19

NUEVA TORRE INCMNSZ 14
- Logremos juntos

VIDA LABORAL 15
- El trabajo en tiempos de COVID-19

COMUNIDAD INCMNSZ 16
- La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID

CULTURA DEL BIEN COMER 17
- Carne de Cordero
- Mixiote

SABÍAS QUÉ 18
- Efemérides de la salud

TU SALUD 19
- Una consecuencia del *home office* es el sedentarismo

FORO DEL LECTOR 20
- Gracias a Nutrición por las Teleconsultas

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO 21
- Carta dirigida al Doctor y Maestro Miguel Ángel Mercado Díaz

ESPACIO DE LECTURA 22
- El Ruiseñor
  Kristin Hannah

HABLEMOS DE ENFERMERÍA 23
- La escritura científica, signo de profesionalización en enfermería

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 24
- Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

Una de las **acciones que el Instituto tuvo que implementar para hacer frente a la Pandemia de COVID-19** y continuar brindando atención de calidad a sus pacientes fue **la Teleconsulta** coordinada por el Dr. Luis Dávila Maldonado, jefe de la Unidad de Educación para la Salud, quien en la sección ***Para Conocernos*** da cuento de ello, de igual forma, en la sección **Ser INCMNSZ *reflexiona entorno a la Mística Institucional***.

En la sección ***Entérate***, dando seguimiento a la trascendencia de la Teleconsulta en el INCMNSZ, diversos integrantes del Instituto expresan la importancia de ésta y su perspectiva a futuro.

En la sección ***Arte y Cultura*** la Lic. Palmira de la Garza y Arce expone algunos aspectos del **concierto que se presentó en honor al personal del Instituto**, a un año del inicio de la Pandemia de COVID-19, como muestra de agradecimiento por su entrega total.

Las efemérides de la Salud de la segunda quincena de abril que se presentan en la sección ***Sabías qué*** son: 17 de abril, **Día Mundial de la Hemofilia**; 24 de abril, **Día Mundial de la Meningitis**; 25 de abril, **Día Mundial de lucha contra el Paludismo o Malaria** y 29 de abril, **Día Internacional de la Inmunología**.

La **Esperanza como un atributo fundamental en la atención médica**, **tanto para el paciente como para quienes la proporcionan**, es un elemento clave de la Mística Institucional, en la sección ***Campaña Institucional*** se reflexiona en torno a este concepto.

Se transmite con el actuar

La Mística Institucional es la excelencia diaria en nuestro accionar

Dr. Luis Dávila Maldonado

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Dr. Luis Dávila Maldonado

A casi cuarenta años de formar parte del INCMNSZ, el Dr. Luis Dávila Maldonado, Jefe de la Unidad de Educación para la Salud, hizo una reflexión en torno a la Mística Institucional.

Narró que desde que era interno de pregrado en el Hospital General de Toluca, comenzó a conocer a algunos egresados del INCMNSZ, quienes, en aquel entonces, eran adscritos al mismo y tuvo el deseo de pertenecer a nuestra gran institución.

"Por primera vez, empecé a idear la posibilidad de llegar a ser parte de ese grupo de médicos. Solo pensaba que en algún momento lo haría. Afortunadamente, se dio la oportunidad, pude renunciar a mi plaza de Servicio Social que ya estaba realizando, pues tenía la posibilidad de elegir en donde hacerlo; ya que mi promedio era alto y elegí venirme a la Ciudad de México a hacer el Servicio Social a Nutrición.

En ese momento, lo que si tenía bien claro era que quería ser neurólogo o neurocirujano y en el Instituto, descubrí que mi verdadera vocación era ser neurólogo, sin lugar a dudas".

Expresó que cuando ingresó al INCMNSZ en 1982, tenía mucho temor, pues de lo primero que se dio cuenta al llegar como pasante de servicio social, fue que tenía muchas deficiencias académicas en su formación de la facultad de medicina. Aseguró que subsanarlas le llevo mucho tiempo. Al igual que tratar de mejorar su nivel académico.

"Sin lugar a dudas, cuando ingresas al Instituto, te das cuenta que hay mucho por aprender, por estudiar y por corregir, incluso, aspectos que en tu formación como médico en la licenciatura se han quedado defectuosos.

Yo, admiraba al Dr. Salvador Zubirán por su forma de ser; él era un reflejo de la Mística Institucional. La Mística es una forma de ser, una forma de pensar. Él no solamente permeo su Mística hacia los médicos, sino a todo el personal del Instituto.

La Mística del Instituto es ese sello de nuestra forma de ser y de actuar que se ha generado en todos los integrantes del Instituto; eso es lo maravilloso y ojalá nunca se pierda. Creo que lo bonito de Nutrición, lo que me llamó la atención al principio y después lo fui consolidando y valorando aún más, es el hecho de que hay un respeto enorme entre las personas. Hay una evidente preocupación por hacer bien las cosas, por tratar bien a los enfermos, por diagnosticar, por cuidar la integridad de nuestros pacientes; pero además, por hacer nuestro quehacer diario bien, tanto por la Institución como por nosotros, pues al final, es nuestra propia esencia como personas".

"El Instituto tiene esa forma de ser y lo vemos en la forma en que se atiende a una persona que llega aquí por primera vez. Por ejemplo, hace unos meses que la gente vino a vacunarse contra la Influenza aún sin ser paciente del Instituto. Algunos de ellos, eran mis pacientes de la consulta privada y me decían: -Oiga, fui a vacunarme a Nutrición. Que bárbaro, que buena atención. Desde la puerta se nota una sensación de personas que respetan, que son afectuosas, que hacen su trabajo con gusto y que brindan una gran atención- . Esa es la Mística, es un gran servicio. Todos estamos concientes que debemos dar un gran servicio en la Institución. Eso ha sido el éxito de la Mística. Al Dr. Zubirán le daría mucho gusto ver hoy en día, su Mística en el Instituto"

Explicó que la Mística no es algo que se memorice, sino que es una esencia que se transmite con actos. Narró una anécdota relativa a ello: "Voy a platicar un detalle que me gustó mucho. Fue hace unos años, cuando ingresó al Instituto una de las personas que actualmente están en la Unidad de Educación para la Salud. El Dr. Sergio Ponce de León, Director de Enseñanza, de donde depende nuestro Departamento, me dijo: - Oye, quiero entrevistarlo, quiero platicar con él y darle la bienvenida.

El Dr. Ponce de León Rosales, entre otras cosas, le dijo: -Sabe usted cuál es la característica que tenemos como Instituto. No doctor, no sé, le contestó. El Dr. Ponce de León agregó, Somos una gran familia, sea usted bienvenido a una gran familia. Donde nuestro trabajo es servir a los demás con excelencia, con lo mejor que podamos. Yo lo invito a usted a que haga su trabajo con excelencia, con la mejor forma que usted pueda, porque eso que usted aporte, eso es Nutrición-.

Es una forma de sembrar la semilla de la Mística Institucional. El que te reciba afectuosamente, un Director de Enseñanza, siendo personal administrativo. Esa es una forma de transmitir la Mística en nuestro Instituto. La Mística es también que nos conocemos, que somos una familia, entre nosotros platicamos y platicamos de hacer bien nuestro trabajo, de hacerlo con gusto, con afecto hacia lo que es nuestro deber".

Una visión a futuro, aplicada en la Pandemia

Teleconsulta en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

La Pandemia de COVID-19 dejó un sin número de transformaciones en el mundo, la atención médica mediante Teleconsulta fue una de ellas. El INCMNSZ puso en marcha dicha iniciativa, a través de la coordinación del Dr. Luis Dávila Maldonado, Jefe de la Unidad de Educación para la Salud del Instituto, con el fin de ofrecer consultas a distancia durante el confinamiento.

La Teleconsulta; una visión del futuro, en el presente

El Dr. Luis Dávila Maldonado explicó que ante la COVID-19, el INCMNSZ trascendió en terrenos que no se pisaban, como fue la Teleconsulta que se convirtió en un punto de asistencia muy importante, al tener la posibilidad de conectar a través de una video llamada a las personas que necesitaban una consulta o una orientación médica.

“Era una necesidad para nuestros pacientes que no podían venir a consulta por la Pandemia aunque estuvieran a dos cuadras o en el norte o en el sur del país. Era imposible trasladarse, pero no podían dejar de tener un seguimiento médico”.

Agregó que se aprovechó la estructura de la Unidad de Educación para la Salud, específicamente, su plataforma, y con el apoyo de la Subdirección de Informática, a cargo de la Lic. Mónica López, se conectó lo que ya se tenía: el expediente electrónico SoTeci, con la Plataforma CONEcTA. Lo que permitió que los médicos pudieran, a través de una entrevista médica a distancia, interactuar con sus pacientes.

“No todos los pacientes son candidatos a la Teleconsulta, ya que hay algunos criterios para poder ofrecerles el servicio; en especial si su condición de salud lo permite, únicamente son consultas de subsecuentes y su médico debe autorizarla.

La gran ventaja es que casi todo el mundo ha aprendido a manejar un celular, aún personas adultas mayores. Entonces, estamos utilizando ese aprendizaje. Lo único que tienen que hacer es comunicarse por su celular y nosotros hacemos toda la infraestructura de expediente electrónico, plataforma CONEcTA, interacción con el médico, colocar la nota en el expediente y enviarle una receta a su correo electrónico. La receta electrónica no aplica para medicamentos controlados.

La Teleconsulta es un gran paso, sobre todo, si logramos disminuir el número de pacientes que hacían un gran gasto, en muchos aspectos, desde desgaste personal hasta en lo económico para venir a una consulta que puede darse a través de Teleconsulta".

Asesoría médica virtual a médicos de la Ciudad de México ante COVID-19

Por otro lado, explicó que otra acción que se implementó durante la Pandemia fue el mecanismo de línea telefónica para asesoría médica virtual a médicos. Este, es un Programa del Gobierno de la Ciudad de México, establecido con el objetivo de ofrecer asesoría de médicos expertos del INCMNSZ a médicos tratantes de COVID-19.

"Probablemente, en este momento, vamos a migrarlo a un tipo de funcionamiento diferente,ya no como asesoría medico virtual en relación a pacientes COVID-19 porque afortunadamente, ha bajado notoriamente el número de necesidades de asesoría".

Elaboración y difusión de información sobre COVID-19

Un tercer punto en el que la Unidad de Educación para la Salud ha contribuido en la Pandemia, ha sido la elaboración de cápsulas y presentaciones de expertos en temas relativos a COVID-19 que se difunden en la página web del Instituto, agregó.

"Estas presentaciones, hablan desde que es la enfermedad de COVID-19, hasta las manifestaciones y las rutas de decisiones a seguir. También, ha funcionado de maravilla, hemos tenido muchas visitas en la página."

Para concluir, expresó que estas acciones van a ser parte de la función futura del Instituto, independientemente de la Pandemia y de que el INCMNSZ regresé a una actividad como existía antes o se adopten nuevas formas de atención médica.

"La Teleconsulta y la Telemedicina son parte de lo que va a ser la Telesalud global que va a permitir que tengamos una mejor funcionalidad en la atención médica. Va a ser una herramienta muy importante para el futuro en todo el mundo, pero en especial, para nosotros como Instituto, ya que nos permitirá mejorar la calidad de atención y desaturar un poco la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA), siempre con nuestra Mística Institucional".

Actividades médicas a distancia

La Teleconsulta; aplicación en COVID-19 y perspectivas a futuro

Lic. Carmen Amescua Villela/jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

Dr. Sergio Ponce de León Rodales, Director de Enseñanza

La Pandemia por COVID-19 es un parteaguas en el fortalecimiento de las actividades médicas a distancia, a través del uso de la Teleconsulta, que es una variante de la Telemedicina, que se refiere a un concepto mucho más amplio. La Teleconsulta implica el contacto por videollamada, entre un paciente y un médico, para poder conocer algunos detalles de la evolución de algunas molestias, o problemas, por los que ya, con anterioridad, se conozca a la persona enferma y sean merecedores de control y seguimiento.

Como ventaja se encuentra que mantiene la separación física entre paciente y médico, y así impide posibles contagios de persona a persona, además de que permite que el paciente no tenga que desplazarse hasta la institución de salud, y en general puede propiciar un movimiento más eficiente en el proceso de atención de enfermos, contribuyendo, además, a la desaturación de las salas de espera.

Sin embargo, conlleva varias desventajas como es la falta del contacto personalizado, afectivo, que es imprescindible entre médicos y pacientes; no permite la obtención de datos que sólo se logra través de una exploración física directa.

Finalmente, creo necesario destacar que la Teleconsulta es un recurso auxiliar sólo para el seguimiento de pacientes, no para iniciar formalmente un proceso de atención. Dicho proceso de iniciación requiere la realización de una historia clínica completa, herramienta indispensable para poder documentar, con detalle, los problemas de los pacientes e implica la realización de un interrogatorio detallado, ordenado, así como de una exploración física completa, que permite apreciar el estado orgánico de una manera objetiva, a través de la inspección, palpación, percusión y auscultación.

En el futuro previsible seguramente veremos un crecimiento paulatino de las actividades de Teleconsulta, incluso superando algunas de las limitantes que acabo de mencionar. Sin embargo, el encuentro médico paciente presencial seguirá siendo insustituible en diversos momentos del proceso de atención de los enfermos.

Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Nutrición

“La Telemedicina ha hecho posible acercar la atención médica a personas que viven fuera de la ciudad y a nuestros pacientes que tienen limitaciones para tener una consulta presencial. Es una estrategia que permite resolver con prontitud problemas médicos que no requieren una exploración física detallada. Nos permite acortar el tiempo de diversos trámites para programar exámenes de laboratorio y facilita el seguimiento de los casos. Es una opción que permanecerá en los servicios que presta el Instituto”

Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos

"La Teleconsulta nos permite brindar atención médica a distancia a través de una herramienta con la que se puede visualizar a los pacientes, tener una interacción más cercana con ellos e incluso valorar algunos aspectos físicos sin la necesidad de una consulta presencial (p ejemplo, la marcha, evolución de una lesión en la piel, y muchas otras).

Para poder dar una Teleconsulta es indispensable, desde mi punto de vista, que el médico haya tenido contacto presencial previo con el/la paciente en una primera consulta de tal forma que la Teleconsulta permita el seguimiento de los problemas de salud conocidos. Eventualmente, podrá alternarse con alguna consulta presencial para problemas puntuales.

Permite evitar desplazamientos periódicos en el corto plazo a pacientes que viven lejos de las instituciones y, por supuesto, es una herramienta muy valiosa en tiempos de Pandemia cuando se ha querido limitar el desplazamiento de las personas y el contacto cercano con personas ajenas al círculo familiar. Tiene el inconveniente de que no todo el mundo tiene acceso a las plataformas de internet ni la habilidad para manejarlas.

Me parece que su mayor utilidad será en el futuro el poder espaciar las consultas presenciales sin dejar de atender a los pacientes".

Dr. Miguel Ángel Tanimoto Licona, Subdirector de Servicios Auxiliares y Diagnóstico

"Antes de la Pandemia, nadie imaginaba ni consideraba presente la Telemedicina, algunos incluso, la consideraban irrelevante y que nunca podría sustituir la práctica tradicional por el contacto físico con el paciente. Sin embargo, el aislamiento, debido a la Pandemia, nos ha llevado a tener una aceptación acelerada de la Telemedicina a nivel mundial. Dicha aceptación, nos ha permitido redescubrir el gran potencial e increíble utilidad que tiene la Telemedicina. No sólo, por agilizar los procesos, sino porque los pacientes aún en sitios muy remotos tienen la oportunidad de acceder a los mejores profesionales de la salud.

Dr. Alfonso Gulias Herrero, Subdirector de Servicios Médicos

"La Teleconsulta se ha manifestado como una herramienta muy útil en el seguimiento de pacientes con enfermedades crónicas que no requieren ser revisados con frecuencia. Sobre todo, durante la Pandemia fueron evidentes sus beneficios. Ha significado, en muchos lugares, un gran avance en esta situación, evitando el desplazamiento de los pacientes cuando únicamente necesiten una visita de rutina al médico. El futuro en nuestro país y en nuestro Instituto es que daba la existencia de la farmacia de INSABI dentro del hospital donde se deben surtir los medicamentos a nuestros pacientes, va a ser obligatorio para los pacientes acudir al hospital a surtir sus recetas y de esta manera, parte de los beneficios que se esperaban de este sistema se perderán.

En otros ámbitos, la Teleconsulta tiene gran potencial conforme se pueden desarrollar mecanismos para que aún a distancia, el paciente pueda ser revisado de ciertas constantes básicas (como todos los signos vitales) o se puedan hacer exploraciones más profundas que sólo el interrogatorio por parte del médico."

Dr. Luis Dávila Maldonado, Jefe de la Unidad de Educación para la Salud

"La entrevista médica a distancia o Teleconsulta, es una actividad que tanto en la actualidad como a futuro será complemento en la atención médica ya que puede ayudar tanto a pacientes como a médicos a resolver algunos problemas donde la revisión presencial no sea estrictamente necesaria".

Mejora continua

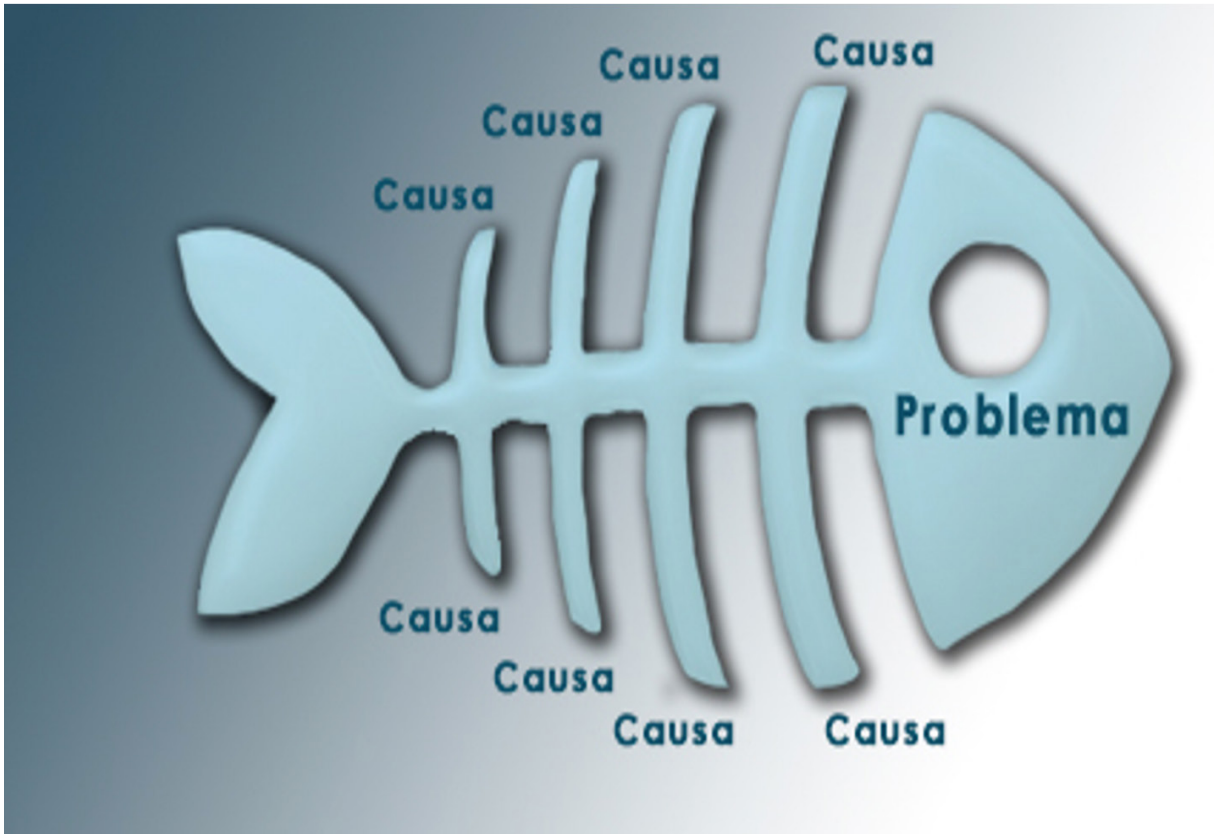
Cómo realizar un proyecto de mejora

Segunda parte

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

Después de la realización del análisis FODA, (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) que recordemos nos sirve para realizar un diagnóstico situacional para la realización de nuestro proyecto, el siguiente paso es:

Paso 3: Analizar hechos y datos para determinar la causa raíz. Para eliminar realmente el problema, se necesita realizar un análisis profundo del proceso para aislar las causas raíz que origina el mal resultado.



El Análisis de Causa Raíz (ACR) se utiliza para investigar cuáles son las causas que han originado un determinado problema. Determinar bien las causas raíz de un problema es imprescindible para poder definir acciones correctivas apropiadas que la solventen y que eviten la repetición del problema en el futuro.

Paso 4: Plan de Acción. Básicamente es la forma en cómo se establecen acciones para eliminar las causas raíz. Se determinan acciones preventivas para evitar que el proceso sea afectado de nuevo por el mismo problema. Dentro de la planeación es importante también diseñar un plan de ejecución de dichas acciones.

Como conclusión podemos decir que un proyecto de mejora continua, una iniciativa que busca la optimización en nuestro caso, principalmente de un proceso o un área dentro de la organización.

Los proyectos de mejora nos ayudan a poder estar constantemente realizando la mejora continua, esta supone un cambio en los comportamientos de las personas que integran una organización. Debe incentivar las modificaciones requerida en los procesos.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Colaboración y coordinación global

Cambio climático: mayores riesgos que la Pandemia

Tercera y última parte

Texto del Dr. Juan Ramón de la Fuente, proporcionado por la T. S. Claudia Márquez Enríquez

El Secretario General de la ONU, Antonio Guterres, ha sido el más enfático al insistir en la urgente necesidad de actuar de inmediato, para evitar la catástrofe climática. Bill Gates, también insiste: se trata del mayor de todos los riesgos que enfrenta la humanidad.

La solución propuesta es ambiciosa, pero no inalcanzable: formar una coalición global con la promesa de llegar a cero emisiones netas a la mitad del siglo, es decir, en el año 2050. El compromiso es reducir las emisiones de gases de efecto invernadero para que no causen ningún impacto neto en el clima, y asumirlo como indicador global. Será sin duda el gran tema de la próxima Conferencia de las Naciones Unidas sobre Cambio Climático (COP26) a celebrarse en Glasgow, Escocia, Reino Unido a principios del mes de noviembre, si el virus que nos tiene paralizados no dispone otra cosa.

Una línea de investigación científica que ha cobrado gran interés, a la luz de todo lo que estamos viviendo y que nos afecta gravemente, se centra en conocer mejor la relación que existe entre cambio climático y zoonosis. Se trata de las enfermedades que son propias de los animales pero que, incidentalmente, pueden transmitirse a las personas.

Pienso que, en el contexto del multilateralismo, lo que debe actualizarse es el concepto de seguridad internacional. La Pandemia lo hizo evidente. El mundo es muy diferente al de la posguerra, hace 75 años, cuando se fundó la ONU. No puede haber sociedades estables si no se contiene la crisis climática. Es un tema de inclusión y de diversidad, de derechos humanos y de desplazados. Impacta a todas las áreas de la actividad humana. Es el mayor reto que enfrenta el multilateralismo.

Resolver el problema requiere de una colaboración y una coordinación global de gran escala, como nunca antes. Construir alianzas entre gobiernos, sectores privados, organismos financieros, sociedad civil, academia, y organizaciones regionales y globales. Se requiere, para ello, de liderazgos muy fuertes, capaces de conducir procesos participativos y plurales, en medio de poderosos intereses encontrados entre sí. El reto es enorme.

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

Rigurosa selección de médicos

Una Mística Institucional en el INCMNSZ

Reforma/3 abril

La rigurosa selección de los médicos generales que se especializan en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición y, en general, de todos los que forman parte de esta institución y se dedican a la atención a pacientes, investigación y docencia de alta calidad, han logrado que el prestigio de esta institución trascienda fronteras.

Link:https://www.reforma.com/aplicacioneslibre/preacceso/articulo/default.aspx?__rval=1&urlredirect=https://www.reforma.com/una-mistica-institucional/ar2156336?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=promocion_editor&referer=--7d616165662f3a3a613b767a3a--

Investigación clínica intensa

La investigación en el INCMNSZ durante la Pandemia

La Crónica de Hoy/18 abril

El INCMNSZ inició en forma paralela un trabajo de igual intensidad en la investigación clínica.

Link:https://www.cronica.com.mx/notas-la_investigacion_del_incmnsz_durante_la_pandemia_un_texto_de_gerardo_gamba-1183940-2021

Dr. Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación

Qué sí, y que no, es necesario para protegerse de COVID-19

W Radio/19 abril

El doctor Gamba nos dice que medidas sí son necesarias, y cuáles ya no, para no contagiarnos de COVID-19.

Link: https://www.marthadebayle.com/v3/radiov3/saludv3/covid-que-si-y-que-ya-no-es-necesario/

conociendo a

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

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

Sara Gloria Aguilar Navarro

Investigadora - Servicio de Geriatría

1998
Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Autónoma de Guadalajara

1999 - 2002
Especialista en Medicina Interna por la Universidad Nacional Autónoma de México

2003 - 2005
Especialista en Geriatría en el INCMNSZ - Universidad Nacional Autónoma de México (Presea Alfonso Caso)

2010 -
Miembro del Sistema Nacional de Investigadores

2012 - 2014
Presidenta Fundadora del Colegio Nacional de Medicina Geriátrica

2018
Doctor en Ciencias Médicas por la Universidad Nacional Autónoma de México (Mención Honorífica)

2015 - 2020
Profesor Titular de la Especialidad de Geriatría en el INCMNSZ

2015 -
Profesor Adjunto del Curso de Alta Especialidad en Geriatría Neurológica

2020 -
Miembro de la Academia Nacional de Medicina de México

En honor de los integrantes del INCMNSZ

Gracias al personal a un año de la Pandemia de COVID-19

Lic. Palmira de la Garza y Arce

La Sesión Cultural del mes de abril 2021 estuvo dedicada "A todo el personal del Instituto, a un año de la Pandemia de COVID-19". Con este concierto, reconocimos y agradecimos su intenso trabajo de más de un año, su esfuerzo adicional atendiendo a nuestros pacientes con el profesionalismo, responsabilidad, entrega, calidad y actitud que siempre ha caracterizado a nuestra Institución.

En esta ocasión, el recital estuvo a cargo del extraordinario pianista Carlos Adriel Salmerón, quien pertenece a concertistas de Bellas Artes, Institución a la que agradecemos su apoyo.

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE

HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

Abril 2021

Abril 2020

Abril 2019

Sigue el avance en la página:
www.incmnsz.mx

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Cambios en el ámbito laboral

El trabajo en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

Como se ha mencionado desde la primera entrega de esta serie dedicada a los cambios que han existido en el ámbito laboral en virtud de la COVID-19, la intención es que se conozcan distintos escenarios para generar una visión más robusta al respecto, en ese orden nos enfocaremos en lo que corresponde a la reducción de actividades laborales.

Para el caso es posible decir, que en el ámbito privado diversas empresas han experimentado un deterioro económico por lo que se vieron forzadas a recurrir a una disminución de jornada laboral para garantizar la continuidad del negocio, pero sobre todo las fuentes de empleo evitando dejar sin ingresos al personal[1]

En el ámbito público ocurrió la disminución de actividades en virtud de decretos y lineamientos que pretendían proteger a un sector de la población que se consideró vulnerable desde el inicio de la Pandemia, la diferencia es que en este ámbito la disminución de actividades fue casi total y las percepciones económicas fueron idénticas. En ambos casos el ideal es que se evitaran los contagios entre los trabajadores y las demás personas con las que se tuviera contacto en virtud de los traslados que se tendrían que lograr para llegar al trabajo y regresar a casa, buscando así salvaguardar la vida y la salud de los que nos encontramos en este país. Para los dos ámbitos a los que nos hemos referido, se pretendía que el trabajo a distancia fuera el común denominador y que funcionara sin inconvenientes, sin embargo existen diversos factores que lo propician y otros tantos que lo limitan, más cuando las actividades de las personas se deben de satisfacer in situ y no existe viabilidad en la distancia.

El resultado de estos cambios, en el ámbito privado, se nota en la perdida de horas laborales… generando una severa disminución de sus ingresos.[2] y para el ámbito público ha generado un aumento de actividades para los que no se consideran población vulnerable y que se encuentran realizando actividades esenciales. En ambos casos por la falta de actividad ordinaria se registra un aumento en los dolores de músculos y articulaciones de la columna, tensión en cuello, hombros, muñecas, fatiga visual pero sobre todo ha contribuido al sedentarismo.[3] Pero también a una falta de contacto y socialización, ocasionando modificaciones radicales en la conducta.

Basado en lo anterior y con la finalidad de hacer más cómodo este escenario sugiero buscar alternativas para manejar los cambios a los que nos hemos enfrentado en virtud de la Pandemia, pues las circunstancias que vendrán de ahora en adelante pudieran encontrarse acompañadas de modificaciones constantes. Basado en todo lo anterior considero oportuno decir que la renovación es la clave del éxito, piénsalo…

¡Yo también soy INCMNSZ ¡

Continuara…

Autores. - Carlos Augusto Sánchez Morales y Lisseth Silván González

1. https://home.kpmg/mx/es/home/tendencias/2020/08/convenios-de-jornada-reducida.html
2. https://news.un.org/es/story/2020/09/1481042#:~:text=La%20pandemia%20de%20COVID%2D19%20reduce%20gravemente%20los%20ingresos%20de%20los%20trabajadores,-OIT%2FKB%20Mpofu&text=Seg%C3%BAn%20el%20informe%20%E2%80%9CLa%20COVID,la%20edici%C3%B3n%20anterior%20del%20estudio.
3. https://www.economiahoy.mx/empresas-eAm-mexico/noticias/10900604/11/20/Hacer-home-office-un-peligro-para-la-salud.html

Es cuestión de actitud

La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID

Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación

Con la camiseta puesta unos desde casa y otros presentes, el personal del INCMNSZ se mantiene unido para salir adelante de esta contingencia.

Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:
Instagram: @incmnsmx
Twitter: @incmnsmx
Facebook: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"
Página institucional: www.incmnsz.mx

Carne de Cordero

En México, la carne que más se consume es de puerco, res y pollo en diferentes platillos. De acuerdo con el estudio que realizó Fideicomisos Instituidos en Relación con la Agricultura (FIRA), México ocupa el octavo lugar en exportación de carne bovina y el consumo interno ha aumentado.

Sin embargo, la carne de cordero no es tan ingerida aunque es un alimento bajo en grasas y está considerada dentro del grupo de las carnes rojas. Su textura es muy suave y jugosa, la cual se puede saborear fácilmente y es considerada una de las carnes más nutritivas.

Contiene L-carnosina, la cual es un compuesto por dos aminoácidos: Beta-Alanina e Histidina que disminuyen la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares. Tiene un gran contenido de proteínas por 100 gramos de carne contiene de 25 a 30 gramos.

Contiene Vitamina B, B1, B6 y B12, las cuales mejorar el funcionamiento del sistema nervioso; minerales, taurina, glutatión, ácido linoleico conjugado y carnosina, ácidos grasos Omega-3; es rica en hierro, selenio

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Mixiote

Información Nutrimental 1 porción	
Calorías totales	179
Carbohidratos	2.5 g
Grasas	9 g
Proteína	22 g
Fibra	1.25 g

Ingredientes:

100 gramos	de carne de cordero
2 piezas	de hojas de maguey
4 pieza	de chile guajillo
¼	de cebolla
½ cucharadita	de vinagre
Al gusto	ajo, canela en polvo, orégano, tomillo, comino, sal y pimienta
1 metro	de hilo de cáñamo

Preparación de la salsa para marinar la carne:

Quitar las semillas y las venas de los chiles. Asar los chiles, la cebolla y el ajo.Cueza los chiles en agua hirviendo hasta que se ablanden. Licuar los chiles, la cebolla y el ajo. Hervir a fuego bajo. Sazonar con canela en polvo, orégano, tomillo, comino, sal, pimienta y el vinagre. Dejar enfriar la salsa.

Preparación para mixiote:

Marinar la carne de cordero en la salsa por mínimo una hora. Remojar las hojas para maguey. Rellenarlas con la carne marinada y cierre el saquito con hilo de cáñamo. Colocar en una vaporera con agua hirviendo al fondo y los saquitos al centro. Dejar hasta que la carne se suavice.

17 de abril, Día Mundial de la Hemofilia

Adaptarse al cambio; Preservar la atención en un mundo nuevo

El objetivo del Día mundial de la Hemofilia es acercar y unir a la comunidad de trastornos de la coagulación. Dado el fuerte impacto que la Pandemia de COVID-19 ha tenido en las personas con trastornos de la coagulación, este objetivo nunca había sido tan importante.

Fuente: https://www.wfh.org/es/eventos/dia-mundial-de-la-hemofilia

24 de abril, Día Mundial de la Meningitis

La Meningitis es una urgencia médica, considerada como mortal

La meningitis meningocócica es una infección bacteriana grave de las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal. Hay diferentes bacterias causantes de meningitis. Puede causar importantes daños cerebrales y es mortal en el 50% de los casos no tratados.

Fuente: https://www.who.int/topics/meningitis/es/

25 de abril, Día Mundial de lucha contra el Paludismo o Malaria

Invertir en la prevención y control para reducir casos

Se celebra con el objetivo de poner de relieve la necesidad de invertir continuamente en la prevención y el control de la enfermedad de la malaria. El paludismo o malaria es una enfermedad producida por parásitos, que mata al año entre 700.000 y 2.700.000 personas, de los cuales más del 75 % son niños en zonas endémicas de África.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-paludismo

29 de abril, Día Internacional de la Inmunología

Una de las bases de la salud y el bienestar de la humanidad

Su objetivo fundamental es fortalecer el conocimiento público de la inmunología como una de las bases de la salud y el bienestar humano. Este año el tema central de la efeméride se ha dedicado a las alergias y a la inmunoglobulina E, por conmemorarse el 50 aniversario del descubrimiento de este anticuerpo y por su relevante impacto en el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades alérgicas.

Fuente: http://www.sld.cu/noticia/2017/04/29/29-de-abril-dia-mundial-de-la-inmunologia

Hacer ejercicio en la oficina o en la casa es vital para la salud

Una consecuencia del *home office* es el sedentarismo

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco del Día Mundial de la Actividad Física, celebrado el 6 de abril, la Lic. en Terapia Física Ana Paola González Díaz, Coordinadora del Servicio de Fisioterapia del INCMNSZ, expresó que el aumento de sedentarismo que se vive hoy en día, ante la Pandemia, derivado del *home office*, se puede prevenir, realizando ejercicios en casa.

Agregó que algunos ejercicios se pueden realizar en la oficina o caminar 30 minutos al día hasta alcanzar, al menos, 150 minutos a la semana, como una eficaz medida para evitar el sedentarismo; problema de salud pública en incremento.

Señaló que es importante evitar el sedentarismo porque es un factor de riesgo para la adquisición de enfermedades crónico-degenerativas y vasculares. Además de ser de alto impacto en la economía.

De acuerdo al INEGI, 6 de cada 10 mexicanos son sedentarios; el 57.9% de la población mayor de 18 años es inactiva físicamente.

Agregó que las principales causas por las que no se practica ejercicio son por falta de tiempo, de interés, cansancio debido al trabajo y por problemas de salud.

"Hoy en día vivimos una Pandemia que nos ha dejado, además de un cambio de vida, tristeza, angustia, estrés y un aumento de inactividad en la mayoría de las personas.

Es muy saludable tener alguna actividad física para estar mejor física y mentalmente".

Lic. Ana Paola González Díaz

Explicó que la actividad física beneficia a la salud, pues evita enfermedades crónico-degenerativas, hasta problemas de salud que aquejan a gran parte de la población como lo son la depresión, artralgias, mialgias, lesiones músculo-esqueléticas y dolor en la zona lumbar: "Hoy en día, es necesario evitar el sedentarismo, activarnos físicamente nos llevará a tener una mejor funcionalidad y una mejor calidad de vida."

En la siguiente edición, la Lic. en Terapia Física Ana Paola González Díaz, Coordinadora del Servicio de Fisioterapia del INCMNSZ, dará a conocer algunas recomendaciones para evitar el sedentarismo.

Apoyo a los pacientes en COVID-19

Gracias a Nutrición por las Teleconsultas

María de la Luz / paciente del INCMNSZ

Soy paciente de Nutrición, vivo en Mérida, Yucatán. Normalmente iba a la CDMX cada tres meses o seis, dependiendo de cómo me encontrará el médico que me veía.

Con lo de la Pandemia, ya no me pudieron ver. Pero, me dijeron que podían hacerlo a través de una teleconsulta que estaba en el internet, saque mi cuenta, me costó trabajo, pero mi hija me ayudó y ahora me la dan así.

Estoy feliz porque ya no tengo que ir hasta allá, muchas veces tenía que ir sola y el servicio que me dan los doctores sigue siendo muy bueno.

Les quiero agradecer por este invento tan bueno que tuvieron y pedirles que siga así, es más fácil para mí.

María de la Luz

Escribo con el corazón en la mano

Carta dirigida al Doctor y Maestro Miguel Ángel Mercado Díaz

Primera parte

Adriana Castro Rocha/Ex alumna de pregrado del INCMNSZ

Escribo porque para mí es más una necesidad, tal vez me recuerdes, fui alumna de pregrado en el período 1993-1994 (en aquél entonces el titular del grado académico era el Dr. Efraín Díaz Jouanen) y tú el titular de la materia de Gastroenterología, mi tío -el Ginecólogo- Guillermo Rocha del Valle estaba en el Departamento de Biología de la Reproducción junto con el Dr. Carlos Fernández del Castillo y pues siempre los recuerdo con mucha estima y mucho respeto, de ustedes aprendí muchísimo y eso lo agradeceré toda la vida.

Déjame contarte que mi mamita la Sra. Hilda, fue paciente del Instituto desde 1961, cuándo el Instituto aún se encontraba en la colonia Doctores y el Dr. Zubirán atendía pacientes, de tal suerte que a lo largo de más de 61 años mi mamita fue tratada por el Dr. Zubirán, el Dr. Alarcón Segovia y en los últimos años por ustedes.

Mi mamita, fue una paciente que desde pequeña tuvo problemas de salud que a lo largo de su vida la fueron mermando, pero a pesar de eso mi mamita vivió hasta los 73 años.

En 2020 todo parecía transcurrir normal -como siempre- pero llegó la tan temida Pandemia a México, el Instituto se convierte a hospital Covid y los pacientes que durante tantos años habían sido bien controlados y con seguimiento oportuno y adecuado perdieron este beneficio, muy lamentable.

Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

Mi mami estuvo en casa cuidada -población de riesgo elevado- y así transcurrió todo hasta que en octubre presenta una crisis hipertensiva situación que fue motivo de mucha tensión y angustia en casa, debí apoyarme con un cardiólogo para su manejo, notifiqué a los tratantes del Instituto de la situación y aprobaron el manejo instaurado por el cardiólogo particular, sin embargo, a mediados de diciembre el cuadro se fue complicando. Conté con el apoyo de una amiga anestesióloga, un amigo intensivista y del INCMNSZ acudió a domicilio un médico Internista (23 de dic), considero entonces, que el manejo que se le dio fue el correcto, todos coincidían: se ve bien, esta fuerte, no la veo ni grave ni complicada, esperemos a que evolucione bien; pero el día 27 de diciembre ya no fue posible tenerla en casa y tuve que llevarla al Instituto a pesar de que ella no quería que la llevara (te imaginaras como me siento por esta decisión).

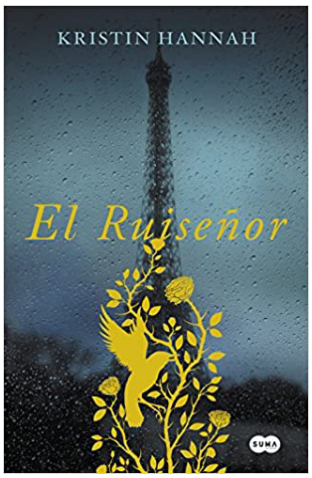
Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx

Balazo

El Ruiseñor

Kristin Hannah

Lic. María Concepción Nolasco Miguel



Kristin Hannah (25 septiembre 1960), es una escritora estadounidense, conocida en el panorama literario por sus novelas de corte romántico. Entre las que se encuentran: *Jardín de Invierno, Volverás a Alaska o El Baile de las Luciérnagas*. En su trayectoria literaria ha sido galardonada con premios como el *Golden Heart*, el *Maggie* y el *National Reader's Choice*, entre otros.

El Ruiseñor es una conmovedora novela acerca del papel y la valentía de las mujeres, es ambientada en París en la época de la Segunda Guerra Mundial, cuando los nazis ocupan Francia. La historia gira en torno a dos hermanas francesas, Vianne Mauriac e Isabelle Rossignol, que buscan su propio camino hacia la supervivencia, el amor y la libertad.

En el pueblo de Carriveau, Antoine, marido de Vianne se despide porque debe marchar al Frente. Ella espera que los nazis no invadan Francia... pero la invaden por cielo y tierra. Cuando un capitán alemán requisa la casa de Vianne, decide quedarse ahí, así, ella y su pequeña hija Sophie deberán vivir con el enemigo en su propia casa o dejarlo todo. Sola, sin comida ni dinero ni esperanza, los mandos militares alemanes le complicarán la existencia, por lo que obligada tomará decisiones difíciles para mantener con vida a su familia.

Por otro lado, Isabelle, es una chica de dieciocho años, rebelde e impetuosa, se ha escapado de varios internados a lo largo de su corta vida, para llamar la atención de su padre. Siempre sola, en busca de un objetivo que le dé sentido a su vida. Con Gaëton conocerá el amor, pero también la desilusión, pero su naturaleza la llevará a nunca mirar hacia atrás.

"En el amor descubrimos quiénes queremos ser. En la guerra descubrimos quiénes somos en realidad".

Sabías que...

La Odisea:

- Es un antiguo poema épico escrito por Homero, poeta que vivió en la región de Jonia, actual Turquía, durante el siglo VIII a. de C.
- Se escribió alrededor del año 700 a.C.
- Se publicó en un período conocido como la Edad de Bronce.
- Consta de 10.000 versos fraccionados en 24 cantos y suele dividir en tres partes: la telemaquia, el regreso de Odiseo y la venganza de Odiseo.
- Cuenta las muchas aventuras del héroe Odiseo, también conocido como Ulises, en su viaje de regreso a su patria, Ítaca, Grecia, desde el momento en que finaliza la guerra de Troya, narrada en la Ilíada, hasta el momento en que finalmente vuelve a su hogar.

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.

Comunicación a través de la lectura y escritura

La escritura científica, signo de profesionalización en enfermería

Primera parte

Mtra. Lizeth López López-Enfermera Jefa de Servicio

La comunicación a través de la lectura y escritura entre las personas, trasciende el tiempo y el espacio. Sirve para transmitir información, alinear los pensamientos, coordinar acciones, incluso para acordar negocios entre personas que no están físicamente presentes, así como entre aquellas que sí lo están. El éxito de estas interacciones sociales depende de que el texto induzca los significados apropiados en las mentes de los receptores para alcanzar los objetivos.

Para la profesión de enfermería, la comprensión de lectura y la escritura de sus propios contenidos le permite desarrollar estrategias para transferir saberes, interpretar y comprender información para la generación de conocimiento. Un ejemplo de ello es la información sobre creencias y prácticas culturales que las enfermeras tienen sobre las formas en las que una comunidad vive de manera cotidiana, las experiencias de la enfermedad y las diferentes maneras de responder a ellas, les permite crear directrices de atención centradas en las necesidades, dependiendo de la situación y contexto de dicha comunidad, promoviendo así, un acercamiento humano hacia la curación o la muerte digna de sus pacientes, a través de los cuidados y acciones científicamente validadas.

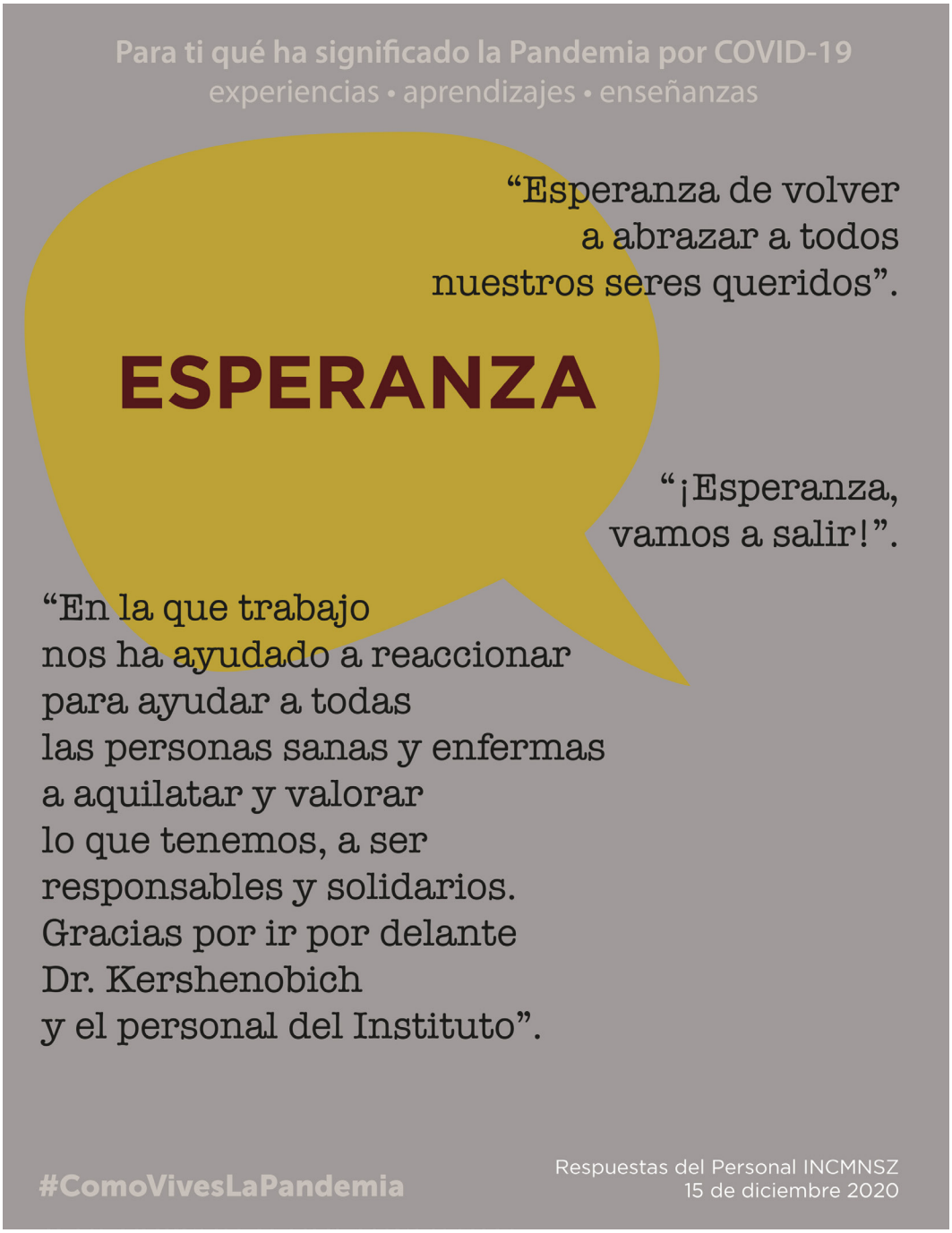
Aprender a leer y escribir no es hacerlo mecánicamente, como lo hicimos en niveles educativos básicos, sino que es un proceso complejo de carácter social y se expresa mediante un sistema convencional que trasluce la configuración cognitiva de la persona-enfermera bajo un entorno cultural específico que, a su vez, es dinámico y que obedece a cambios ambientales, laborales y sociales.

Fuente: Forero de Moreno, I. La Sociedad del Conocimiento. Revista Científica General José María Córdova [internet] 2009; vol. 5, núm. 7. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/4762/476248849007.pdf
Acebedo-Urdiales S., Jiménez-Herrera MF., Rodero-Sánchez V., Carme Vives-Relats C. Re-Pensando las complejidades del rol profesional desde la teoría de Bourdieu. Index Enferm [internet] 2011; vol. 20 no.1-2 Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000100018

Respuestas del personal

Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

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



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

MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

INTERÉS SUPERIOR

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

¡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@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx