



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 09

15 de mayo 2021

Mtro. Héctor Miguel Solano Ibáñez, Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2020

Enfermería con humanismo, entrega y calidad



Mtro. Héctor Miguel Solano Ibáñez, ganador del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2020



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 655

15 mayo 2021

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">• El trabajo en tiempos de COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">• Mtro. Héctor Miguel Solano Ibáñez Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2020		COMUNIDAD INCMNSZ	16
PARA CONCERNOS	4	<ul style="list-style-type: none">• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID	
<ul style="list-style-type: none">• Evento conmemorativo al Día de la Enfermería en el INCMNSZ		CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">• Verduras• Arroz con verduras salteadas	
<ul style="list-style-type: none">• Enfermería con humanismo, entrega y calidad		SABÍAS QUÉ	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	<ul style="list-style-type: none">• Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">• Migrando a la Atención Centrada en el Paciente		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	<ul style="list-style-type: none">• Seis de cada diez adultos en México son inactivos físicamente	
<ul style="list-style-type: none">• Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres		FORO DEL LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	<ul style="list-style-type: none">• Agradecimiento a la Unidad de Transparencia	
<ul style="list-style-type: none">• Campaña ¡VE POR ELLOS!		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">• Carta dirigida al Doctor y Maestro Miguel Ángel Mercado Díaz	
<ul style="list-style-type: none">• Sandra Valdés Bravo• Gregorio González Martínez		ESPACIO DE LECTURA	22
COLABORADORES INCMNSZ	14	<ul style="list-style-type: none">• Memorias de África Isak Dinesen	
<ul style="list-style-type: none">• Tiempo de agradecer		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
		<ul style="list-style-type: none">• La escritura científica, signo de profesionalización en enfermería	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		<ul style="list-style-type: none">• Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ	

Como cada año, en el INCMNSZ, se conmemoró el **Día de la Enfermería y la ceremonia de Entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán** que en esta ocasión fue otorgado al Mtro. Héctor Miguel Solano Ibáñez. En la sección **Ser INCMNSZ**, se da cuenta de ello.

En dichos eventos, en las secciones **Para Conocernos** y **Entérate**, se informa que estos son una tradición en el Instituto y ponen en realce la **visión e importancia que la Enfermería ha tenido en el INCMNSZ desde su fundación**, seguida por su invaluable participación durante la Pandemia y lo que hará en los años por venir.

Las efemérides de la Salud que se dan a conocer en la sección **Sabías qué** son: 2 de mayo, **Día Mundial del Asma**; 5 de mayo, **Día Mundial de la Higiene de Manos**; 6 de mayo, **Día Mundial de la Osteogénesis Imperfecta** y 7 de mayo, **Día Mundial del Cáncer de Ovario**.

En la sección **Tu Salud**, la Lic. en Terapia Física, Ana Paola González Díaz, Coordinadora del Servicio de Fisioterapia del INCMNSZ, ofrece orientación sobre la **importancia de realizar actividad física y reducir el sedentarismo** para promover la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades.

El Servicio es uno de los valores fundamentales para quienes conformamos el **Instituto. Durante la Pandemia de COVID-19 fue clave para contribuir al restablecimiento de pacientes con esta enfermedad y apoyar a sus familiares**. En la sección, **Campaña Institucional**, se reflexiona en torno a ello.

Compromiso ante la Pandemia

Mtro. Héctor Miguel Solano Ibáñez, Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2020

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

Como cada año, en el marco del Día de la Enfermería, se llevó a cabo la ceremonia conmemorativa y la entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán que en esta ocasión fue para el Mtro. Héctor Solano Ibáñez, adscrito al Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias del INCMNSZ.

En la ceremonia virtual de la entrega del Premio estuvo presente la Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería; la Enf. María Paula Nájera Ortiz, Jefa del Departamento de Enfermería; la Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Directora de la Escuela de Enfermería y la Mtra. Patricia Domínguez Sánchez, Jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería.

El Premio a la Solidaridad Humana se entregó a la enfermera o enfermero que desempeñó su labor con entrega, responsabilidad, compromiso y humanismo, enmarcado con la Mística Institucional, heredada por el Mtro. Salvador Zubirán, con el objetivo de seguir fortaleciendo la atención médica en el Instituto con calidad, seguridad y humanismo.

En la presentación del evento, la coordinadora del mismo, la Mtra. Alejandra Herrada Martínez, expresó que es una fecha muy esperada para el grupo de enfermería y que este año, a pesar de la contingencia sanitaria, se hizo un homenaje al personal de enfermería del Instituto, siendo en el 2020, más ineludible que en años anteriores, justo por la invaluable labor del equipo de enfermería ante la emergencia sanitaria.

“Es un honor coordinar esta actividad académica por el significado que tiene el reconocimiento al mérito profesional. Porque este, representa esfuerzo, compromiso social, pero sobre todo, un alto sentido de identidad y pertenencia de quienes estuvieron comprometidos en la atención de nuestros pacientes durante la Pandemia por COVID-19. Todos son ganadores y merecedores de esta presea.

Tenemos claro lo que la sociedad espera de nosotras y nosotros: el profesionalismo de enfermería de la más alta calidad. No sólo un cuidado competitivo, sino un cuidado humanizado. Lo que nos invita a seguir trabajando con la filosofía institucional, con profesionalismo y responsabilidad.

Año con año, en el marco del Día de la Enfermería. Fecha en la que además de reconocer la labor de enfermería, se galardona a quienes participan como candidatos y se reconoce al profesional acreedor al Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán”.

El ganador fue:

- Mtro. Héctor Miguel Solano Ibáñez, del Servicio de Urgencias, con el eslogan: "El valor y la vocación radican en el corazón de cada ser humano, soy enfermero."

Los candidatos y sus eslogans fueron:

- Enf. Beatriz Álvarez Cruz, del segundo piso de hospitalización: "Calidad y Humanismo es la esencia del profesional de enfermería. Esto es mi pasión".
- Enf. Dalia Trinidad Hernández, tercer piso de hospitalización: "No cualquiera puede ser enfermera se requiere de fuerza, inteligencia y compasión. Cuidar de los enfermos del mundo con pasión y hacer bien sin importar lo exhausta que estés al final del día (Donna Wilk)".
- Enf. Eréndira Suárez Ramírez, Servicio de Quirófano: "Elegí la profesión más noble para servir, sin perseguir reconocimiento, con empatía, vocación y respeto".
- Enf. Josefina Borjas Mejía, Servicio de Medicina Transfusional: "El trabajo en equipo es la capacidad de reunir fuerzas para una visión en común".
- Enf. Pedro Xolalpa Chávez, Unidad Metabólica adultos: "Ellos, tal vez olviden tu nombre, pero nunca olvidaran como los trataste y como los hiciste sentir, porque cada día tocas una vida y una vida toca la tuya".
- Enf. Silvia Pérez Magaña, Servicio Unidad de Terapia Intensiva: "La empatía es el humanismo universal; sin ella, el trabajo profesional de enfermería no sería útil".



Enf. Héctor Miguel Solano Ibañez recibiendo el Premio de manos de la Enf. Marina Martínez Becerril

Esfuerzo, compromiso y pertenencia Institucional

Evento conmemorativo al Día de la Enfermería en el INCMNSZ

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



En el Día de la Enfermería que a partir del 2021 por decreto del Consejo de Salubridad General se celebra el 12 de mayo, en concordancia con el Día Internacional de la Enfermería; el INCMNSZ llevó a cabo de forma virtual el evento en el que se hizo la entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán. El acto fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto y por la Lic. en Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería del Instituto.

El Dr. Kershenobich destacó la satisfacción que le embargaba al llevar a cabo dicha celebración, en la que no sólo se reconoce la labor de las y los enfermeros del Instituto.

“Como no celebrarlo, cuando llevamos 38 años de haberlo instituido y cuando en este año, en particular, han ocurrido acciones en las que la labor de la enfermería ha sido clave para el desarrollo no sólo del Instituto, sino también el desarrollo de la atención para la salud en nuestro país con motivo de la Pandemia por COVID-19 y la extraordinaria forma en que ha reaccionado nuestro personal de enfermería que yo resumiría en una sola frase: en forma ejemplar. Porque ha sido ejemplar el desempeño que ha tenido nuestro personal de enfermería desde muchos aspectos que quisiera resaltar:

Tuvimos que reconvertirnos en un Centro COVID-19 y desde ahí, el apoyo de nuestro personal fue clave para poder desarrollar con competencia las distintas actividades. Esto empezó por un proceso de planeación y después por un proceso de implementación y de actualización de medidas que tenían que tenerse en cuenta, como sería el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), la señalización y debo de enfatizar, la realización de material audiovisual que fue muy importante para lograr la claridad y la seguridad en la atención de los pacientes con COVID-19.

Se hicieron, programas de construcción de tutores, de humanismo, de distintas actividades que tenían que ver, con la atención de los pacientes con COVID-19.

Algunos aspectos particulares tuvieron que ver, por ejemplo, con el uso del material de protección personal y la atención de cierta irritación dermatológica que se presentaba por el uso prolongado de este equipo.

Aspectos de la atención de la salud mental, en donde la participación del personal de enfermería fue realmente muy puntual para poder hacer todo ello, con seguridad.

Pero sobre todas estas acciones, quiero recalcar la eficacia que han mostrado en la atención cotidiana de los pacientes con COVID-19. Me refería hace unos momentos, al humanismo mostrado en el acompañamiento que dan a las personas que al ingresar al hospital, se tienen que separar de su núcleo familiar. Situaciones que se vuelven muy importantes y es por ello, que nuestro personal tomó cursos relacionados con la identificación de alteraciones cognitivas y neurológicas en este tipo de pacientes.

Es por todo ello, que este año, es particular, es en el que las labores de enfermería en el Instituto cobraron mayor relevancia y recalco lo que dijo el maestro Salvador Zubirán en una ocasión: "Tenemos el mejor cuerpo de enfermería en el país" y eso lo quiero recalcar por que ha sido uno de los puntos más importantes de apoyo para lograr la atención con calidad y seguridad de nuestros pacientes. Las quiero y los quiero felicitar, verdaderamente, en el sentido más profundo que puede haber de un sentimiento como es el sentimiento del agradecimiento.

Quiero también dedicar unas palabras al personal que concursó este año para hacerse acreedor al Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán. Porque es precisamente la solidaridad, una de las características de nuestro cuerpo de enfermería. A todos los participantes los quiero felicitar por su labor y por ser parte en este proceso.

En esta ocasión, ganó el enfermero Héctor Solano quien en su trayectoria profesional se ha destacado por su compromiso en el cuidado a la población usuaria que atiende el Instituto, precisamente, en el área de Urgencias y que además, se hizo acreedor a la Condecoración Miguel Hidalgo que otorgó como un reconocimiento el Gobierno de la República. Es un digno ejemplo de lo que representa la enfermería en el INCMNSZ. Muchas felicidades Mtro. Solano por estas distinciones que mucho enaltecen la labor, no nada más del cuerpo de enfermería, sino la labor del Instituto.

Es un motivo de mucho gusto, el poder tener esta ceremonia. Muchas felicidades y gracias por su gran compromiso. La enfermería refrenda su compromiso con la humanidad."

En el Día de la Enfermería

Enfermería con humanismo, entrega y calidad en el INCMNSZ

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



Como todos los años, en el marco del Día de la Enfermería, se llevó a cabo la ceremonia conmemorativa y la entrega del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán, que en esta ocasión debido a la contingencia en que nos encontramos, fué de manera virtual y efectuada el 29 de enero del año en curso. Actividad en la que participaron: el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director del INCMNSZ y la Lic. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería del mismo, quien expresó que en este año, dicho día, invita a reflexionar en torno a una celebración por la vida, ante la Pandemia de COVID-19 que enfrenta la humanidad.

“Bienvenidos a la celebración de la vida que hoy más que nunca, aquilatamos en una connotación diferente, porque dimensionamos la existencia humana desde dos vertientes: nuestra entereza como personas y la enorme posibilidad

que nos da la profesión de cuidar al otro ser humano que hoy en día, vive situaciones diferentes, donde su vida hoy más que nunca, se convierte en un proceso inconmensurable, poniéndonos como grupo de enfermería ante un panorama de incertidumbre y por qué no decirlo, de dolor e inestabilidad. Sin embargo, la convicción, entereza, responsabilidad y profesionalismo mostrado en esta tarea, nos ha mantenido firmes, convincentes y hermanados para responder a la encomienda que el Ejecutivo Nacional le hace a nuestro Instituto ante la emergencia sanitaria que se enfrenta por COVID-19.

Por ello, me congratula enormemente dirigir este mensaje a ustedes hermanos de la vida y compañeros de profesión, porque su trabajo y respuesta al Plan de Reconversión de Enfermería nos está permitiendo de manera conjunta, responder a las necesidades que paulatinamente demandan nuestros pacientes.

Al Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, le manifiesto el orgullo de estar al frente de este grandioso equipo, agradezco profundamente su presencia, no solo en este momento, sino desde el inicio de la emergencia sanitaria que como digno heredero de un legado que trasciende y perdura, ha estado usted, al frente de todos quienes conformamos el alma de la organización. Su liderazgo impulsó la labor de la Enfermería Institucional que se ha caracterizado en el sector salud como el referente en la calidad del cuidado.

Es innegable que este año y quizás los venideros, sepamos mantener el temple y a partir de nuestro propio conocimiento como seres humanos, en donde el miedo y la vulnerabilidad nos permita reconstruirnos como seres humanos y con ello, la enorme posibilidad de hacer emerger de manera individual y colectiva, el espíritu de equipo, la preparación constante, la conciencia del cuidado a la vida humana y la fortaleza que nos da nuestra historia cultural e institucional.

A pesar de la turbulencia, le aseguro (al Dr. David Kershenobich), que el grupo actual al que representó ha dado su entrega, compromiso y cuidado bajo los estándares de calidad que nos han caracterizado desde nuestros orígenes como Institución. Es decir, como trabajadores, la conciencia del ser sublime en la necesidad de otro.

El cuidado ha sido comprendido, primeramente, desde la filosofía del ser humano, con todas sus complejidades y anhelos de su existencia, con una mirada desde las más altas virtudes, aunque en nuestro camino iremos tejiendo nuevas formas de vida que irán sustentando la compleja tarea del cuidado, aún en las más grandes contingencias, siendo la profesionalización, educación y alto sentido de identidad y pertenencia, los elementos torales para la implementación de mejores prácticas, porque en la fusión de estas, impregnadas en nuestra filosofía institucional, consolidaremos ese modelo de atención de enfermería a la altura de la necesidad de nuestra población.

Por último, compañeros, desde el sentimiento más profundo, les reitero mi reconocimiento por la extraordinaria labor que hemos hecho, pero sobre todo, por el trabajo que de manera conjunta se ha realizado. Porque sin duda, el estar hermanados desde nuestra profesión nos invita a celebrar la vida a través del trabajo conjunto que coadyuvará en la mejora del sistema de salud.

Así mismo, les deseo para este año, fortaleza, comunión y sobre todo, salud, que es lo valioso que tenemos como personas”.



Seguridad del paciente

Migrando a la Atención Centrada en el Paciente

Primera parte

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

Este concepto de Atención Centrada en el Paciente debe surgir desde la atención primaria de la salud, ya que de alguna manera, esto ayudará a que los pacientes no lleguen complicados a un segundo o tercer nivel de atención.

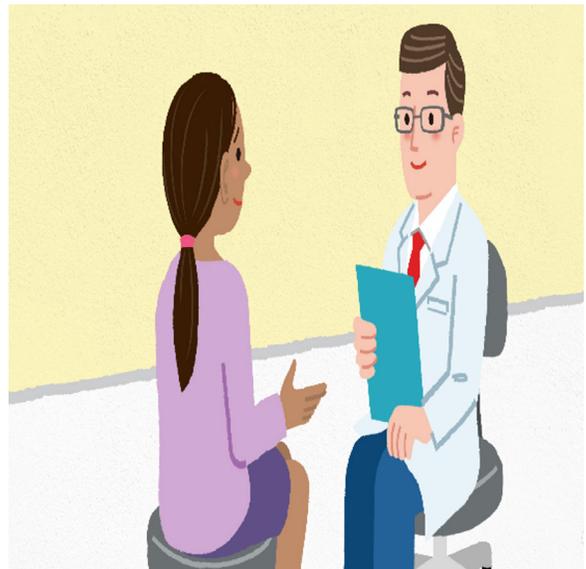
De acuerdo a la autora María Antonieta Castañeda Hernández, existen 3 elementos que en conjunto pueden definir la Atención Centrada en el Paciente:

A. **Perspectiva ampliada del cuidado a la salud.**

Esta se refiere no sólo a lo que involucra la patología y fisiología de la enfermedad del paciente, sino que se debe considerar la parte de promoción, prevención y recuperación de la salud; tomando en cuenta las relaciones interprofesionales, interdisciplinarias en atención de salud.

B. **Participación del paciente en su propio cuidado.**

Es importante entender al paciente como un ser único, conciente de sí mismo y sobre todo, participe en su cuidado.



C. Relación interprofesional y entre el profesional y el paciente.

Esta se refiere a la interacción del usuario, la familia y la comunidad; así como, la interacción con los profesionales de la salud. Se ha considerado como un factor relevante la interacción entre el personal de atención a la salud y los usuarios para el éxito o fracaso de los comportamientos terapéuticos. Se deben generar vínculos y confianza de tal manera que se pueda influir en la calidad de los cuidados como en los costos de la atención.



La práctica médica puede visualizarse desde tres perspectivas diferentes:

- Práctica Paralela:** En esta los profesionales de diferentes disciplinas actúan de forma individual para la atención a la salud. Por tanto, la comunicación es nula entre ellos para determinar el plan de acción del paciente.
- Práctica Multidisciplinaria:** Los profesionales de cada disciplina enfocan la atención de salud al paciente sin involucrarlo en su propio cuidado. Los profesionales de las diferentes disciplinas se comunican entre sí.
- Práctica Interdisciplinaria:** Los profesionales de cada disciplina centran la atención de salud y toman en cuenta al paciente para su propio cuidado, en conjunto e interdependencia toman las decisiones sobre el plan de cuidados.

Justo esta última es en la que todas las organizaciones de salud deben estar o a donde deben migrar. Sin embargo esto es algo que aún constituye un reto por su complejidad.

En la siguiente entrega se presentaran 5 estrategias que la Organización Mundial de la Salud sugiere para que los servicios de salud se centren en el paciente.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Ciclo de conferencias: Acciones ante desastres

Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Primera parte

Dr. Juan Gutiérrez Mejía/ Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

La progresión y duración de la Pandemia ha limitado nuestra capacidad de reunión, afectando nuestros esquemas de organización social. Sin embargo, se han buscado y aplicado alternativas tecnológicas que con gran probabilidad se quedarán en nuestra vida cotidiana posterior al término de la contingencia. En el aspecto académico, la actualización y capacitación constante del personal de salud son actividades esenciales que anteriormente eran clásicamente realizadas en aulas, auditorios y otros entornos intrahospitalarios. Poco se había explorado el uso de plataformas virtuales para realizar dichos eventos. Los motivos fueron diversos, desde poca formación en el uso de recursos tecnológicos, hasta la desconfianza en la capacidad de estos medios para transmitir de manera adecuada el objetivo en cada caso; independientemente, la crisis sanitaria nos orilló a incursionar en el uso de estos recursos y tomar las ventajas de esta modalidad del desarrollo académico.

Por lo anterior, a partir de mediados del 2020, el Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres contribuye con la programación y difusión de conferencias relacionadas a las diferentes perspectivas de abordaje en la Pandemia por COVID-19, mediante transmisiones en vivo a través de la cuenta oficial en Facebook. A continuación, presentamos datos que reflejan el alcance de la difusión de este contenido, así como las temáticas abordadas.

Título de Conferencia	Personas Alcanzadas	Interacciones, comentarios y veces compartido
Rol de enfermería en el contexto de la respuesta institucional a COVID19	16,860	455
Rol de residentes en el contexto de la respuesta institucional a COVID19	14,121	526
Viviendo la pandemia desde mi comunidad	14,443	314
Atención en salud mental en el contexto de COVID19	12,006	358
¿Cómo realizar un regreso seguro al área laboral?	15,490	388
Primeros auxilios psicológicos en desastres	18,019	335
Conferencia en desastres	12,472	423
Manejo de agua y alimentos en desastres	9,433	202
COVID19, una visión desde la fisioterapia	7,599	657

Cuidados a las Personas Mayores

Campaña ¡VE POR ELLOS!

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

En conjunto con el Dr. Alberto Ávila Funes, jefe del Servicio de Geriatría, hemos creado una serie de mensajes clave para las personas mayores y sus cuidadores. Se ha reconocido que por la Pandemia de COVID-19 las personas mayores son los más vulnerables, ya que tienen un alto riesgo de contagiarse, desarrollar la enfermedad de manera severa y tener consecuencias fatales.

La prevención y el autocuidado son las mejores estrategias de protección: quedarse en casa, seguir las medidas preventivas, vacunarse, hacer ejercicio diario, ventilar los espacios y limpiar las superficies.

Por otro lado, es suma importancia cuidar su salud emocional y mental: vigilar el miedo o la ansiedad, mantener la socialización, permanecer en contacto con ellos, planificar su día llevando un orden, estar atentos de sus necesidades y síntomas, lo que implica involucrar su entorno familiar, de amistades, de vecinos o de los servicios de salud o instituciones.

Semana a semana se ha ido ampliando la información, al seguir el tema que se va desarrollando.

¡VE POR ELLOS!
EN TIEMPOS DE COVID-19
DEBEMOS CUIDAR ESPECIALMENTE A LAS PERSONAS MAYORES

LAS PERSONAS MAYORES PUEDEN PRESENTAR DISTINTOS SÍNTOMAS, LO QUE CONTRIBUYE A UN RETRASO EN EL DIAGNÓSTICO DE LA COVID-19. OBSÉRVALOS Y NO LOS DESCUIDES.

Servicio de GERIATRÍA
INCMSZ

¡VE POR ELLOS!
EN TIEMPOS DE COVID-19
DEBEMOS CUIDAR ESPECIALMENTE A LAS PERSONAS MAYORES

LAS PERSONAS MAYORES TIENDEN A SENTIRSE SOLAS Y ABANDONADAS. EN TIEMPO DE PANDEMIA ESTO HA AUMENTADO. CUIDA SU SALUD MENTAL Y BUSCA MANTENER UNA COMUNICACIÓN CONSTANTE DE MANERA SEGURA.

Servicio de GERIATRÍA
INCMSZ

¡VE POR ELLOS!
EN TIEMPOS DE COVID-19
DEBEMOS CUIDAR ESPECIALMENTE A LAS PERSONAS MAYORES

LAS PERSONAS MAYORES SON MÁS VULNERABLES A INFECCIONES VIRALES. SE DEBE TENER ESPECIAL CUIDADO EN MANTENER LAS MEDIDAS PREVENTIVAS: LAVADO DE MANOS, DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ARTÍCULOS PERSONALES, MANTENER UNA SANA DISTANCIA.

Servicio de GERIATRÍA
INCMSZ

¡VE POR ELLOS!
EN TIEMPOS DE COVID-19
DEBEMOS CUIDAR ESPECIALMENTE A LAS PERSONAS MAYORES

LAS PERSONAS MAYORES MUCHAS VECES REQUIEREN DE APOYO DE UN FAMILIAR O PERSONA, EL CUAL DEBERÁ DARSE TIEMPO PARA RELAJARSE Y ATENDERSE PARA ESTAR EN BUENAS CONDICIONES.

Servicio de GERIATRÍA
INCMSZ

MUJERES EN EL INCMNSZ

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



Sandra Valdés Bravo
Enfermera Jefe de Servicio

1990-1993

Egresada de la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito” del INCMNSZ

1994 - 2004

Enfermera en áreas de Hospitalización, Áreas Críticas y Líneas Intravasculares

2003-2004

Licenciatura en Enfermería por la Universidad Autónoma de Morelos

2004-2006

Maestría en Salud Pública por el Instituto Nacional de Salud Pública
Profesora Titular en la Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito del Sistema de Universidad Abierta y a Distancia de la Universidad Nacional Autónoma de México y de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos

2014

Diplomado en Formación Docente por Instituto Nacional de Salud Pública

2017

Certificada por el Colegio Mexicano de Licenciados en Enfermería

2017-2019

Doctorado en Investigación Educativa por UniPuebla

HOMBRES EN EL INCMNSZ

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



Gregorio González Martínez

Enfermero General
Unidad de Terapia Intensiva

1989-2002

Servicio de Mantenimiento

2000-2002

Curso de Auxiliar en Enfermería

Centro de Capacitación Guadalupe Ramírez, Delegación Xochimilco

2003-2005

Bachillerato

CONALEP, plantel Coyoacán

2006-2010

Licenciatura en Enfermería

Universidad Autónoma Metropolitana, UAM

2010-

Enfermero General, Unidad de Terapia Intensiva

2019

Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán

en TIEMPO DE
COVID-19

TIEMPO DE AGRADECER

¡GRACIAS!

A TODOS
POR SU SOPORTE
HUMANITARIO



Transformaciones psicológicas y emocionales

El trabajo en tiempos de COVID

Dirección de Administración

Para terminar esta serie de entregas sobre el trabajo en las circunstancias especiales en las que nos encontramos desde el año pasado, hablaremos del escenario extremo al que se han enfrentado los integrantes del grupo trabajador.

Como se mencionaba anteriormente, en algunas empresas tuvieron que disminuir las horas laborales de sus trabajadores debido al deterioro económico, pero en otras no les quedó más opción que hacer un recorte de personal para garantizar la continuidad del negocio especialmente en el apartado privado. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en 2020 se perdieron más de 400 millones de empleos debido a la crisis de la COVID-19 y se registró una caída del 14% en las horas laborales a nivel mundial.¹ Lo cual resulta grave y problemático, pues la forma de subsistir en la mayoría de los hogares es través del empleo de 1 o 2 de sus integrantes.

Basado en lo anterior, es importante advertir según algunos estudios que las personas que se encuentran en situación de desempleo no sólo experimentarán afectaciones económicas, sino también diversas transformaciones, tanto psicológicas como emocionales, debido a que es una experiencia de falta de ocupación, pero cada persona, la vivirá de manera diferente de acuerdo con sus circunstancias individuales, pero sobre todo, de acuerdo con los recursos psicológicos con los que cuente y su entorno. Al respecto la *American Psychological Association* (APA) afirma que las personas desempleadas corren el doble de riesgo de sufrir problemas psicológicos como la depresión, ansiedad, síntomas psicósomáticos, bajo bienestar psicológico y baja autoestima.² Lo que permite advertir que no es un evento aislado el que nos ocupa es un conjunto de factores y eventos que se descansan en el empleo o desempleo.

Se ha dicho que el desempleo genera un malestar psicológico, debido a que las personas suelen perder su identidad profesional y ocurre un cambio en la estructura social a la que estaba habituado. Por lo tanto, es importante que las personas que se encuentran en una situación de desempleo no se aíslen, pero sobre todo, que no se culpen por lo ocurrido y que no se tomen esa situación de manera personal.³ Y para tal, se requiere el apoyo de los que componen el núcleo, además de empatía y comprensión, pues por lo menos, ahora mismo parecería que el desempleo es una cuestión inimputable a quien la sufre.

Como corolario de este breve análisis, los invito a recordar que aún y cuando el escenario se advierte incómodo y problemático, alguna enseñanza o bondad debe de traer a nuestra existencia, y para reforzar este dicho dejo esta frase: **Aprender siempre es un regalo, incluso cuando el dolor sea el maestro.**⁴

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores. - Carlos Augusto Sánchez Morales y Lisseth Silván González

1. <https://news.un.org/es/story/2020/06/1476782#:~:text=En%20la%20primera%20mitad%20de,martes%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Internacional%20del>
2. <https://lamenteesmaravillosa.com/efectos-psicologicos-del-desempleo/>
3. <https://www.occ.com.mx/blog/desempleo-efectos-psicologicos/>
4. <https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-de-sentimientos-emociones>

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



Verduras

El término “verdura” se utiliza comúnmente para referirse a las hortalizas en general. Pero estas son un tipo concreto de hortalizas que tienen como parte comestible sus hojas. Se llaman así haciendo referencia su color verde.

Son alimentos muy nutritivos y saludables que destacan, sobre todo, por su elevado contenido en agua, vitaminas, minerales y fibra. También contienen sustancias bioactivas que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Por otro lado, contienen un discreto aporte en almidón y azúcares, por lo que resultan alimentos poco energéticos. Son fuente de minerales como potasio, manganeso, niacina y vitaminas como la C, A, D, K.

Otras verduras, como las acelgas y las espinacas, también aportan calcio y hierro. Aunque cabe destacar que son de baja absorción por ser de origen vegetal. De preferencia consumirlas frescas, y de temporada. Las verduras congeladas son una opción que puede facilitar su consumo y, lo más importante, mantienen intactas la mayor parte de sus propiedades nutritivas.



Arroz con verduras salteadas



Ingredientes:

1 taza	de arroz cocido
2 tazas	de brócoli
4 piezas	de cebollitas cambray
2 piezas	de calabazas
200 gramos	de queso panela en cubos
2 cucharadas	de aceite
Al gusto	sal, orégano y perejil

Preparación:

Hervir el arroz con sal y apartar. Lavar y desinfectar las verduras, cortar finamente los tallos de la cebollitas cambray, las cebollitas cortarlas por la mitad de manera vertical, el brócoli en partes pequeñas y las calabazas en rodajas.

Calentar el aceite en una sartén, acitronar las cebollas junto con sus tallos, agregar el brócoli y cocinar por cinco minutos, agregar las calabazas y cocinar por otros cinco minutos, sazonar con el orégano y el perejil, mover constantemente para que todo se incorpore perfectamente, apagar la lumbre cuando las verduras estén cocidas.

Para servir, en un plato extendido poner una cama de arroz, agregar las verduras, con queso panela, acompañarlo con salsa.

2 de mayo, Día Mundial del Asma

Reducir los factores de riesgo e informar

El objetivo de este día, es involucrar a los pacientes con la atención y control del asma, reducir los posibles factores de riesgo y enseñar a las personas qué se debe hacer ante un posible ataque o crisis de esta enfermedad. Es uno de los eventos de educación y concienciación sobre el asma más importante del mundo.

Fuente: <http://www.respirar.org/index.php/respirar/iniciativas/dia-mundial-del-asma>

5 de mayo, Día Mundial de la Higiene de Manos

Lavado de Manos, fundamental en COVID-19

Como cada 5 de mayo, celebramos un nuevo Día Mundial de la Higiene de Manos con la Campaña de la Organización Mundial de la Salud (OMS) «Salve vidas: límpiese las manos». La Pandemia ha visibilizado la importancia de la higiene de manos como una de las medidas más eficaces para prevenir la transmisión de infecciones.

Fuente: <https://www.aemps.gob.es/informa/notasinformativas/laaemps/>

6 de mayo, Día Mundial de la Osteogénesis Imperfecta

Sensibilizar ante una enfermedad poco frecuente

La intención de este Día es sensibilizar a la sociedad sobre esta enfermedad poco frecuente. La Osteogénesis Imperfecta (OI) comprende un grupo heterogéneo de trastornos genéticos caracterizados por un aumento de la fragilidad ósea, baja masa ósea y susceptibilidad a fracturas óseas de gravedad variable.

Fuente: <http://www.ahuce.org/ActividadesAHUCE/ActividadesD%C3%ADaMundialOI>

7 de mayo, Día Mundial del Cáncer de Ovario

Informar sobre los síntomas para diagnóstico oportuno

Con el objetivo de dar a conocer y concientizar a las mujeres de los síntomas de cáncer de ovario, que permita recibir un diagnóstico más temprano, cuando la enfermedad es más fácil de tratar se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Ovario, celebrado cada 8 de mayo y con el fin de evitar este padecimiento.

Fuente: <http://ss.pue.gob.mx/dia-mundial-del-cancer-de-ovario/>

La actividad física favorece la salud física y mental

Seis de cada diez adultos en México son inactivos físicamente

Segunda y última parte

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

En la edición anterior, la Lic. en Terapia Física Ana Paola González Díaz, Coordinadora del Servicio de Fisioterapia del INCMNSZ, hizo una reflexión en torno al aumento de sedentarismo ante la Pandemia, derivado del *home office*. En esta edición, da a conocer datos estadísticos de la inactividad física y proporciona recomendaciones para favorecer la actividad física.

Aseguró que el 57.9% de la población mayores de 18 años en México es inactiva físicamente y que es muy saludable realizar actividad física para estar mejor física y mentalmente.

Dio a conocer algunas recomendaciones para activarnos físicamente:

- Hacer ejercicio regularmente; realizar un programa de ejercicio terapéutico, practicar deporte, realizar bicicleta, escaladora, elíptica o caminar por más de 30 minutos al día.
- Reducir el tiempo de actividades sedentarias, evitar estar en la misma postura o permanecer sentados por tiempo prolongado.
- Siempre que se tenga oportunidad usar las escaleras en lugar del elevador.
- Respetar siempre que se pueda las horas habituales de descanso.
- Hidratarse bien; contar con una botella de agua cerca de nosotros nos ayudará a mantener la vitalidad y a mejorar nuestra salud.
- Ajustar la dieta a las necesidades reales del momento (a menor actividad, menores necesidades calóricas).
- Usar el tiempo libre para realizar más actividad física.

Concluyó, expresando que: "Hoy en día es necesario evitar el sedentarismo para activarnos física, mental y emocionalmente. Esto nos llevará a tener una mejor funcionalidad y una mejor calidad de vida".



Eficiencia con humanismo

Agradecimiento a la Unidad de Transparencia

Gracias a la oficina de Transparencia

A través de esta misiva mi mamá y yo, deseamos agradecer a la señorita de Transparencia, a la Lic. Belem, ya que nos ayudó para solicitar un expediente y diagnóstico de mi papá que necesitábamos. Es muy amable y eficiente.

Ana



Lic. Belem Rosas de la O/Titular de la Unidad de Transparencia

Escribo con el corazón en la mano

Carta dirigida al Doctor y Maestro Miguel Ángel Mercado Díaz

Segunda y última parte

Adriana Castro Rocha/Ex alumna de pregrado del INCMNSZ

Retomando la estancia de mi mamá en el Instituto. A su ingreso al INCMNSZ hicieron laboratorios y era evidente que ya había alteraciones en fin... Sólo me avisaron el 28 que se encontraba estable, y el 29 por la mañana que su condición era grave, por la noche me comentaron que la habían pasado a piso y que ya estaba con manejo de "confort".

Es indescriptible esta sensación de no poder hacer más por quién tanto has amado... es increíble haber visto y vivido la muerte tantas veces tan de cerca con tantos pacientes y de pronto sentir que tu mundo se viene abajo, que aquella mujer que estuvo contigo toda la vida y a quién no quisieras que sufriera un sólo minuto, ahora está en su lecho de muerte y tú atado de manos, imposibilitado al no poder hacer absolutamente nada.

Hoy, Dr Mercado, sólo quiero decirle, la sensación que tengo, y es de un gran vacío al sentir que mi madre se fue en un abrir y cerrar de ojos, de una forma tan intempestiva, tan triste.

El martes que me informaron que era ya sólo manejo de confort comenté con el médico a cargo que yo era exalumna del Instituto, que mi madre era paciente desde los 14 años y pedí que me permitieron estar con ella y fueron accesibles (lo agradezco infinitamente), así que el miércoles 30 me permitieron estar por cerca de 2 horas con ella y el jueves 31 de diciembre me permitieron estar con ella por casi 4 horas -aunque fue muy duro ver a mi madre en sus últimos momentos y saber que cada minuto que pasaba para ella era un minuto menos de vida sin poder hacer absolutamente nada- me consuela claro, pensar que al menos no estuvo sola, la acompañé hasta casi su deceso, ya que me retiré del hospital a las 14:10 horas -pensaba regresar a las 18:00 horas ya me habían autorizado el acceso, y a las 15:22 horas, me avisaron que acaba de fallecer. Esto para mí ha sido un golpe muy duro, creo que nunca se tiene la edad suficiente para despedirnos de nuestros padres -menos de mamá- y debo confesar que ha sido muy, muy difícil.

A lo largo de estos muchos años desde que fui alumna del Instituto no creo encontrar a nadie más de los que fueron mis maestros, sólo a ti a quién además recuerdo con mucha estima por tu increíble calidad humana -difícil de ver en algunos colegas- además de excelente persona y cirujano, disculpa lo largo de mi correo, debes estar muy ocupado y no quisiera robarte más tiempo.

Agradezco tu fina atención a mi correo y pues antes de despedirme quiero preguntarte: no sé si sea trascendente para la revista interna del Instituto que: "la paciente con el expediente más antiguo del Instituto -1961- perdió la batalla en este viaje que es la vida el 31 de diciembre de 2020"

Te dejo un afectuoso abrazo y gracias a la vida por permitirme coincidir con extraordinarias personas.

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.

Ficción pura

Memorias de África

Isak Dinesen

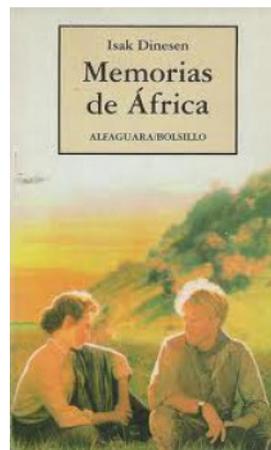
Lic. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Karen Blixen-Finecke (17 de abril de 1885 Rungsted, Dinamarca–7 de septiembre de 1962 ibídem), conocida por su pseudónimo literario Isak Dinesen, fue una escritora danesa de ficción pura. Entre sus mejores obras están: *El Festín de Babette*, *Cuentos Completos 1*.

Memorias de África relata eventos sucedidos en un período de diecisiete años, cuando la autora vivió en Kenia, entonces parte de África Oriental Británica. Experiencia que dió lugar a una obra que es una clara declaración de amor a los paisajes, a la gente y a la cultura de aquellas latitudes, es una vívida fotografía de la vida colonial en África durante las postrimerías del Imperio Británico.

Isak Dinesen, joven danesa, hija y hermana de militares, aristócrata y refinada, viajó a Kenia, donde permaneció muchos años. Se casó con su primo el barón Bror Blixen-Finecke al que apenas conocía, fue un matrimonio corto, que a ella le permitiría abandonar Dinamarca y a él instalar, con la dote de su mujer, una granja cafetera y vivir bien. Tras su fracaso matrimonial, Isak se queda a cargo de la plantación, sobreponiéndose a desastres naturales, presiones sociales y conflictos bélicos.

En Nairobi, conoce a Denys Finch Hatton, un cazador británico afincado en Kenia y comienzan una relación amorosa intensa.



Sabías que...

La iliada:

- Es la obra escrita más antigua de la literatura occidental.
- Se cree que fue escrita en la Grecia Jónica, durante la segunda mitad del siglo VIII a.C.
- La epopeya está compuesta por 15 mil 693 versos, distribuidos en 24 cantos.
- La historia de su origen es tan incierta como la existencia misma de Homero.
- En el año 1870, el arqueólogo alemán Heinrich Schliemann encontró en Turquía los restos de Troya.
- El motivo central es la furia de Aquiles. Tras sufrir una ofensa personal, el más valiente y fuerte de los guerreros griegos se retira, encolerizado, de la lucha por la ciudad. Este hecho es el primero de una larga cadena de sucesos cuyo final es la caída de la ciudad de Troya.

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.

¿Replantear la escritura de enfermería?

La escritura científica, signo de profesionalización en enfermería

Segunda y última parte

Mtra. Lizeth López López/ Enfermera Jefe de Servicio

La escritura en particular, tiene un significado especial dentro de enfermería, ya que gracias a esta composición de signos codificados se encuentra sentido al servicio, al cuidado que se brinda a las personas en enfermedad o en salud; se perpetúan las aportaciones al corpus de conocimiento, quedando grabado en la memoria escrita. Sin embargo, nuestra escritura debe cubrir una serie de convenciones para ser aceptada dentro de la comunidad.

Por principio de cuentas, su composición debe exponer todo lo que sea sustentado científicamente, deberá ser lógico, congruente, que atienda a las principales necesidades de atención a la salud de la población en general, pero, considerando todos los aspectos bioéticos de la profesión. Asimismo, el texto debe describir algo nuevo y la novedad implica que no haya sido publicado anteriormente o bien que el tema cuente con un valor agregado.

La escritura científica se concibe como parte de un informe de una investigación original, presentado en texto escrito y deseablemente publicado en revistas y libros. Cuando se publica por primera vez y su contenido documenta lo suficiente en calidad y en aplicabilidad, tiende a ser replicado en distintas comunidades cuyos resultados deban garantizar los beneficios en materia de salud, educación y bienestar para las personas.

Forero de Moreno, I. La Sociedad del Conocimiento. Revista Científica General José María Córdova 2009; vol. 5, núm. 7.
 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 2011



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

“La pandemia también es oportunidad de servir”.

SERVICIO

“Actitud de servicio y cuidarnos por los demás”.

“Gran apoyo en estos momentos tan difíciles, pero somos grandes y lo estamos logrando, gracias”.

#ComoVivesLaPandemia

Respuestas del Personal INCMNSZ
15 de diciembre 2020

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



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

INTERÉS SUPERIOR

“Significa un profundo amor al Instituto, dando lo mejor de sí mismo para enaltecer a la institución, antes que a uno mismo”.



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 escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx