



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 10

31 de mayo 2021

Dirección de Enseñanza en COVID-19

Mística Institucional, ética profesional y laboral
Dr. Rodolfo Rincón Pedrero



Dirección de Enseñanza en COVID-19



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 656

31 mayo 2021

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• La tranquilidad en tiempos de COVID-19	
• La Mística Institucional, doctrina para la ética profesional y laboral		COMUNIDAD INCMNSZ	16
PARA CONOCERNOS	4	• La comunidad institucional fuerte y unida	
• La Dirección de Enseñanza ante la Pandemia de COVID-19		CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Lentejas	
• Día Institucional para la Prevención de Caídas		• Ensalada de lentejas	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUÉ	18
• Migrando a la Atención Centrada en el Paciente		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres		• VPH: ITS de inequidad, mujeres las más afectadas	
NOTICIAS INCMNSZ	11	FORO DEL LECTOR	20
• Sucesos relevantes del Instituto		• Reconocimiento a las recepcionistas del segundo piso de la UPA	
CONOCIENDO A	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Irene Treviño Frenk		• Ingresar al Instituto fue un regalo de Dios	
ARTE Y CULTURA	13	ESPACIO DE LECTURA	22
• Dedicada al Departamento de Radiología e Imagen Molecular		• El anillo Danielle Steel	
NUEVA TORRE INCMNSZ	14	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
• Logremos juntos		• Mejorar la calidad de atención, un reto en la Clínica de Heridas	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ	

A más de un año de que comenzara la Pandemia de COVID-19, el **Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza**, en la sección ***Para Conocernos***, expresa su sentir al respecto e informa sobre algunas **acciones que se tuvieron que implementar en el área a su cargo, ante la contingencia de salud, para no afectar la enseñanza en el Instituto.**

En la sección ***Ser INCMNSZ***, el **Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, Jefe del Departamento de Educación Médica**, expone lo que significa la **Mística Institucional** para él y narra algunas de sus **experiencias en el Instituto**; así como, **el reto más importante que tiene: seleccionar a los médicos residentes que serán los médicos del Instituto en las próximas 4 o 5 décadas.**

Una de las mayores preocupaciones de cualquier institución de salud es **la seguridad de sus integrantes, la de sus pacientes y la de los familiares de estos.** Por ello, el INCMNSZ implementó el **Día Institucional para la Prevención de Caídas**, 27 de mayo. En la sección ***Entérate***, se informa del mismo.

La **Lic. Palmira de la Garza y Arce**, en el apartado ***Arte y Cultura***, expresa información sobre la **Sesión Cultural** del mes de mayo, efectuada en **agradecimiento al Departamento de Radiología e Imagen Molecular por su incansable labor durante COVID-19.**

En la sección ***Sabías qué*** se presentan algunas efemérides de la Salud, conmemoradas durante la segunda quincena de mayo, tales como: 17 de mayo, **Día Mundial de la Hipertensión Arterial**; 19 de mayo, **Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal**; 29 de mayo, **Día Mundial de la Salud Digestiva** y 30 de mayo, **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.**

El **Virus de Papiloma Humano (VPH)** es una de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) que **afecta mayormente a las mujeres.** En la sección ***Tu Salud***, la Dra. María Luisa Jiménez Santana, adscrita al Departamento de Biología de la Reproducción, informa al respecto.

En el apartado ***Campaña Institucional***, se expone uno de los **conceptos fundamentales que se practican en el INCMNSZ y que durante la Pandemia de COVID-19 cobró mayor relevancia: el agradecimiento.**

Se aprende en el día a día y se hereda

La Mística Institucional, doctrina para la ética profesional y laboral

Dr. Rodolfo Rincón Pedrero

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



Dr. Rodolfo Rincón Pedrero

“La Mística Institucional es una doctrina para la ética profesional y laboral en nuestro quehacer cotidiano como profesionales de la salud y como miembros del Instituto.

Es una serie de lineamientos que se dan por sentado que debemos de seguir. Son lineamientos blandos, porque no los hacemos a la fuerza, sino por convicción y por amor a la Institución”, aseguró el Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, Jefe del Departamento de Educación Médica.

En entrevista, agregó que generalmente, las personas reproducen y aspiran a reproducir las actitudes y conductas de la gente con la que conviven.

Destacó que a lo largo de sus años en el Instituto, ha convivido con gente muy valiosa, comprometida, profesional, con sentido de pertenencia institucional, de la cual ha aprendido mucho. Y que de esa forma, es como ha ido adquiriendo y heredando, a su vez, la Mística del Instituto.

Narró que conoció por primera vez el nombre del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán en una conferencia que dictó un egresado del mismo, quien era médico adscrito del Departamento de Reumatología.

“Me dejó un impacto positivo y una sensación de pericia y de profesionalismo que me sorprendió. Supe que trabajaba en Nutrición y lo siguiente que hice fue ver la forma de venir para hacer alguna estancia en lo que se conoce como Verano de la Investigación Científica, en el pregrado, en junio de 1998. Al año siguiente, hice otro Verano de la Investigación Científica, después el internado de pregrado y finalmente, ingresé al Instituto en marzo del 2004 como Médico Residente de Medicina Interna”.

Cuando por primera vez conocí el Instituto, este estaba de luto, había muerto el Maestro Zubirán unas semanas antes. De las cosas que me llamaron mucho la atención, indudablemente, fue la bata institucional que portaban los médicos, estaba muy bien planchada y limpia, como se acostumbra utilizar. También me llamó la atención, la amabilidad de los médicos en general y conmigo, que era un alumno de pregrado, que venía de lejos.

Otra situación que noté de inmediato fue la calidad de la atención en la consulta externa, en las áreas de urgencias y en las áreas donde yo podía observar cómo se llevaba la asistencia médica”.

Agregó que la mayor satisfacción que ha tenido en el INCMNSZ es que a lo largo de cada año, tiene la función de seleccionar a los médicos aspirantes que se integran a la comunidad institucional.

“No tengo duda que a través de mi intervención, de mi trabajo, que pasa desapercibido, se está seleccionando el futuro del Instituto. Los aspirantes son los futuros médicos que representarán al Instituto en las siguientes cuatro o cinco décadas y esa es una labor extraordinariamente noble, delicada y muy importante. Ahí descansa el futuro del Instituto, en quienes seleccionamos hoy, que serán los médicos de las futuras décadas y estarán dándole vida al Instituto.

Esa es una labor medular para que el Instituto siga manteniendo el prestigio y la calidad de la atención en la investigación, en la formación de recursos humanos a futuro. Eso depende en buena medida de la selección que hagamos ahora, en el presente.

Es una labor súper importante, con la cual me siento altamente comprometido. Nunca, hasta hoy, he recibido ninguna clase de presión para la selección de aspirantes.

Los aspirantes son seleccionados absolutamente de forma apegada al compromiso institucional, tomando en cuenta: conocimientos y competencias; empeño en sus diversas pruebas; y siempre, apegados a principios de justicia, imparcialidad e igualdad de oportunidades”.

Es un gran reto generar la selección, más aún, con la Pandemia de COVID-19, pues adicional al tamiz de los mismos, el examen fue presencial y *per se* representó también, un riesgo eventual de algún brote de la enfermedad. Pero los retos van más allá: influir en los seleccionados para que se formen recursos humanos en salud con pericia, profesionalismo, conocimientos, habilidades, destrezas, capacidades y ética, apegados a los valores institucionales.

Ese es un gran reto que siempre permanece porque es uno de los pilares del Instituto; la enseñanza, la actividad docente y la formación de recursos humanos de alto grado de especialidad”.



De presencial a virtual

La Dirección de Enseñanza ante la Pandemia de COVID-19

Entrevista realizada al Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza por la Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación



Dr. Sergio Ponce de León Rosales

¿Qué ha representado para usted la Pandemia?

Una experiencia nunca sospechada y completamente inédita. Profesionalmente, me ha representado una lección muy dura sobre las muy grandes limitaciones que aún tiene la ciencia médica.

Ha significado una lección de humildad y advertencia. Humildad porque se pensaba que con los grandes avances de la medicina genómica y el desarrollo de tratamientos diversos muy poderosos, ya estábamos preparados para hacer frente casi a cualquier eventualidad. Es evidente que no es así.

De advertencia, para hacernos saber que, así como ha aparecido este reto, en el futuro de corto a largo plazo, vendrán otros de la misma magnitud o peores y debemos estar preparados para hacerles frente en mejores condiciones de infraestructura, de conocimiento y de organización para la investigación de forma colaborativa internacional, que ahora.

¿En qué manera ha modificado su percepción de la vida?

Me ha confirmado en lo efímero que es nuestra existencia, y me ha confrontado con la incertidumbre de si estaremos vivos en un plazo máximo de dos meses. Me ha fortalecido en la necesidad de reforzar mis lazos amistosos y familiares. Me ha invitado a ser un médico más comprensivo y empático.

¿Cuándo y cómo se enteraron de su participación en la Pandemia?

Desde fines de febrero del 2020, en entrega de diplomas de fin de cursos, cuando tuvimos que apelar a la sana distancia, sin saludos de manos, abrazos o besos.

¿Qué acciones tuvieron que implementar ante la Pandemia?

Suspender todas las actividades académicas grupales presenciales. Asegurar el bienestar y minimizar el contagio entre los grupos de estudiantes de pre y posgrado que acuden al Instituto.

Además, interrumpir los intercambios nacionales e internacionales de especialistas en formación. Asegurar la disponibilidad de Equipo de Protección Personal (EPP) y bienestar psicológico de los médicos residentes. Reorganizar las actividades administrativas del área para resguardar a nuestro personal el máximo posible.

¿Qué actividades están desarrollando actualmente ante la Pandemia?

Atención de pacientes COVID-19 y no COVID-19, implementando actividades asistenciales a distancia, así como, intentar reajuste de objetivos y programas de cursos de posgrado. Cumplir tareas de trámites administrativos que nunca cesan.

¿Por qué es importante la participación de su área ante la Pandemia?

La docencia es uno de los ejes fundamentales de las responsabilidades de todo Instituto Nacional de Salud, y es parte fundamental del quehacer médico. No puede haber nuevo personal de salud sin actividades docentes que le permitan formarse en la práctica.

¿Cuál fue la respuesta ante esta contingencia del personal que conforma el área?

Solidaridad y redoblamiento de esfuerzos para cumplir nuestros objetivos.

¿Como integrante de su área y del Instituto, qué le ha dejado esta Pandemia?

Un profundo orgullo por la entereza, valentía, empatía y pleno apego a la Mística Institucional que han mostrado todas y todos los residentes y alumnos de cursos, así como las y los empleados administrativos adscritos a mi área.

¿Qué mensaje le daría a la comunidad institucional de lo que ha representado la Pandemia para el INCMNSZ?

El mantener la cohesión y el trabajo en equipo nos permitirá salir delante de la mejor manera. Todos saldremos fortalecidos salvo que nos llegue a tocar sucumbir ante la COVID-19. Más temprano que tarde dejaremos este trago amargo atrás y lo deberemos aquilatar como una muy significativa experiencia

Algo más que guste agregar

Es importante mantener en práctica todas las medidas para atenuar la posibilidad de contagio, dentro y fuera del Instituto.



Foto proporcionada por Dr. Juan Pablo Pantoja

Mensaje virtual

Día Institucional para la Prevención de Caídas

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

Como cada año, se llevó a cabo la conmemoración del Día Institucional para la Prevención de Caídas, el 27 de mayo. Sin embargo, en esta ocasión, ante la Pandemia de COVID-19 se realizó de forma virtual, mediante una serie de aportaciones de personal del Instituto, sobre la importancia de prevenir las caídas y las acciones a seguir. Se dió a conocer por la Coordinación de Calidad de la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad, a través del Facebook Institucional.

A un grupo de trabajadores de diversas áreas se les preguntó:

¿Cuál cree usted que es la relevancia de disminuir el riesgo de caídas en los pacientes?

Liliana Sánchez/Consulta Externa:

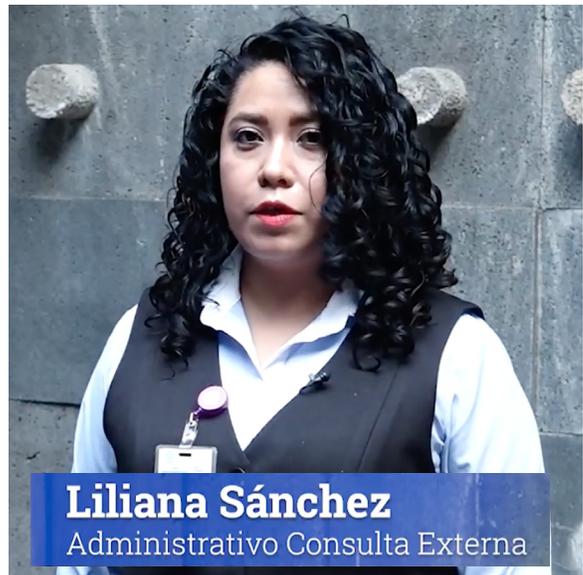
“Es importante disminuir el riesgo de caídas, debido a los daños y lesiones que pueden provocar”

David García/ Intendencia:

“Para que el riesgo del paciente dentro de la hospitalización no sea grande, no sea mayor, es importante para darle un seguimiento hacia lo que es su recuperación del paciente y que mejore lo más pronto que se pueda”.

Gabriel Vargas/Seguridad Interna:

“Son varios factores. Parte, personal el que el paciente sufra menos riesgos, que no llegue a sufrir una lesión, algún problema porque sabemos que viene aquí a atenderse de alguna cuestión de su salud. En otro punto, creo que es muy importante que se refleje como el Instituto tiene una calidad de cuidados hacia sus pacientes”.



Liliana Sánchez
Administrativo Consulta Externa



David García
Afanador INCMNSZ

¿Cómo participa usted dentro de las medidas para prevención de riesgo de caídas en los pacientes?

Liliana Sánchez/Consulta Externa:

“En Consulta Externa vigilamos que haya una adecuada separación entre las filas de asientos de los pacientes porque algunas veces, al final de cada línea, hay algunas patitas que salen de esas filas que es con las que se tropiezan los pacientes. Fue lo que nos llegó a pasar en un inicio, pero ya con una adecuada separación, los pacientes tienen la salida libre”.

David García/ Intendencia:

“Nosotros, estamos atentos a cuando bañan las enfermeras, cuando los camilleros realizan los procedimientos o cuando llega a haber un evento, nosotros auxiliamos para que no haya esas caídas o estamos en la atención de los pacientes cuando nosotros realizamos la labor dentro de los cubículos o cuando pasamos por los pasillos, estamos al tanto de que los pacientes no sufran las caídas”.

Gabriel Vargas/Seguridad Interna:

“Principalmente, nos encargamos de recibir a los pacientes en las entradas principales, así que tratamos de ser los más concisos o de orientarlos de la mejor manera para evitar que anden deambulando por todo el hospital que es un área muy extensa. Si tenemos la oportunidad de liberar el área cuando van a pasar, tratamos de hablar con los demás pacientes y familiares para que permitan su paso y que sean concientes del rango de la persona para que puedan permitir su paso o que faciliten el acceso.

También, liberamos las rampas que están destinadas para su acceso y además, evitamos en todo momento que vayan solos. Si el paciente viene con un familiar les damos toda la facilidad para que entre el familiar acompañándolos”.



Seguridad del Paciente

Migrando a la Atención Centrada en el Paciente

Segunda y última parte

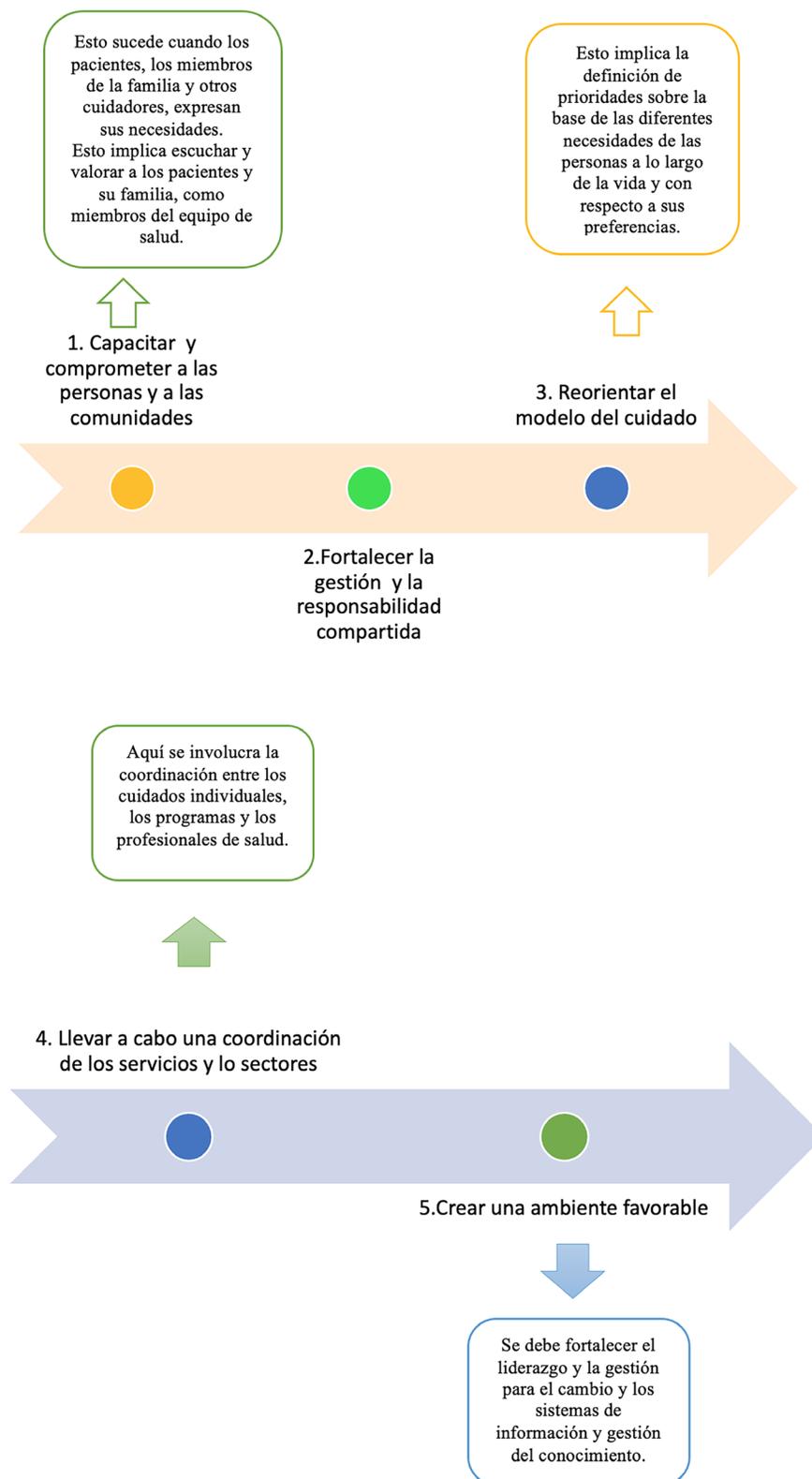
Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

En la edición pasada se mencionó que explicaremos 5 estrategias que la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere para que los servicios de salud se centren en el paciente.

Según el autor Veritt, el Enfoque Centrado en el Paciente es un modelo de relación médico-paciente compuesto por seis dominios:

- Explorar la experiencia y expectativas de los pacientes sobre la enfermedad y la dolencia.
- Comprender a la persona en su totalidad.
- Encontrar una base común para el manejo.
- Promoción de la salud.
- Enriquecer la relación médico-paciente.
- Uso realista del tiempo.





Ciclo de Conferencias: Acciones ante desastres

Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

Segunda y última parte

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

En la edición anterior, se informó sobre la contribución que el Departamento de Reacción Hospitalaria ante Desastres ha proporcionado durante la COVID-19, con la programación y difusión de conferencias relacionadas a las diferentes perspectivas de abordaje en la Pandemia, mediante transmisiones en vivo a través de sitio Institucional en Facebook y se presentaron algunos datos que reflejaron el alcance de la difusión de este contenido.

En esta publicación, se reflexiona en torno a que pese a que los datos presentados son variables por el tipo de tema abordado y el público a quien se dirige la conferencia, nos permiten apreciar diferencias en el alcance que podemos lograr respecto a un ciclo de conferencias convencionales, por lo que resaltamos las siguientes ventajas de utilizar este recurso de difusión: el contenido es presentado por expertos en el tema de manera virtual con posibilidad de realizar preguntas como se haría anteriormente; el alcance de cada evento no se ve limitado por el aforo de un recinto, y no es necesario reunir a todo el público en un lugar específico; el contenido, así como las posibles dudas del público, pueden ser presenciadas de manera asincrónica; y puede ser reproducido de manera ilimitada.

Finalmente agradecemos al Departamento de Comunicación Vinculación su apoyo para lograr esta actividad, quienes se encuentran siempre con la disposición de facilitar la difusión de este tipo de material a través de los medios oficiales del Instituto. Así mismo, le recordamos a todo el personal que el Departamento de desastres se encuentra interesado en recibir sus opiniones y sugerencias de temas que consideren relevantes abordar en nuestro ciclo de conferencias mensuales para considerarlo en futuros eventos. Para esto pueden enviar su sugerencia al correo: reaccion.hospitalaria@incmnsz.mx

The screenshot shows a presentation slide with the following content:

- Generalidades de Covid-19
- ACCIONES ANTE DESASTRES
- Pacientes Hospitalizados por protocolo llevan un seguimiento médico de su evolución.
- Pacientes que han sido tratados en casa o fueron asintomáticos ?
- Identificar complicaciones a largo plazo
- Equipo multidisciplinario

The slide also features an image of a doctor in a white coat holding up a pair of glowing blue lungs. At the bottom left, there are logos for 'SALUD' and 'INCMNSZ'. On the right side of the slide, there is a small video inset showing a man speaking.

Cáncer de vejiga

Dra. María Teresa Bournon de los Ríos, entrevistada por Vértigo Político

En el marco del Día Mundial frente al Cáncer de Vejiga, a conmemorarse este 5 de mayo, la Dra. María Teresa Bournon de los Ríos, Especialista en Medicina Interna y Subespecialista en Oncología Médica, adscrita al INCMNSZ, explicó que “el tabaco contiene compuestos químicos derivados del amoníaco e hidrocarburos aromáticos que se absorben por los pulmones, llegan a la sangre y, una vez que los riñones la filtran, estas sustancias se desechan por la orina, dañando las células que recubren el interior de la vejiga”.

Link: <https://www.vertigopolitico.com/bienestar/salud/notas/taquismo-es-factor-de->

Vacuna contra SIDA

Dr. Juan Sierra Madero, entrevistado por la Jornada

Un nuevo intento por lograr una vacuna inició a finales de 2020 con un ensayo de fase 3 que se realiza en ocho países, entre ellos, México. El Dr. Juan Sierra Madero, director de la Clínica de VIH/sida del IINCMNSZ, es el investigador principal y comentó que tomó un año la preparación del estudio, el cual tendrá una duración de dos años.

Link: <https://www.jornada.com.mx/2021/05/24/politica/015n1pol>

Día Mundial de la Tiroides

La Jornada publica la conferencia del Dr. Daniel Elías López

En conferencia con motivo del Día Mundial de la Tiroides (25 de mayo), Daniel Elías López, médico adscrito a la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas del INCMNSZ, explicó que la alteración más común de la tiroides es el hipotiroidismo, el cual es de cinco a ocho veces más frecuente en mujeres que en hombres.

Link: <https://www.jornada.com.mx/notas/2021/05/25/politica/dos-de-tres-personas-padecen-de-la-tiroides-y-no-lo-saben/>

CONOCIENDO MEJOR A LAS MÉDICAS Y A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ

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



Irene Treviño Frenk

Médico especialista "A"
Departamento de Neurología y Psiquiatría
Encargada de la Clínica de Esclerosis Múltiple y
Profesora Titular del Diplomado en Neuroinmunología Clínica
Miembro del Sistema Nacional de Investigadores
Vicepresidenta del Comité Mexicano para el Tratamiento e Investigación en Esclerosis Múltiple (MEXCTRIMS)

Estudios:

- Licenciatura en Medicina - Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México
- Medicina Interna, INCMNSZ / UNAM
- Neurología, INCMNSZ / UNAM
- Esclerosis Múltiple, Instituto Nacional de Neurología y Psiquiatría "Manuel Velasco Suárez" / UNAM
- Master in Neuroimmunology, Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)

¿Por qué decidió estudiar medicina?

Tuve grandes ejemplos a lo largo de la vida en los médicos de mi familia, que fueron y siguen siendo ejemplo de dedicación, sabiduría y generosidad. Desde mi infancia la figura del médico se quedó grabada como una persona sabia, bondadosa e inteligente. Posteriormente surgió en mí una gran fascinación por las ciencias naturales, la biología, la fisiología del cuerpo humano y cómo a través del conocimiento científico se pueden diagnosticar y tratar las enfermedades. Particularmente me interesaron la estructura y funcionamiento del sistema nervioso.

¿Por qué se entrenó en el INCMNSZ?

Desde que conocí el Instituto, a través del ejemplo de los grandes médicos que forman parte de él, me quedó muy claro que este es el lugar donde se practica la medicina de excelencia. Como estudiante de Medicina tuve la oportunidad de observar las actividades de revisión en los sectores de internación y me sorprendía el conocimiento que ahí se compartía. Me acuerdo que mi abuelo me sentenció de esta manera: "Una vez que ya conoces a Nutrición, no podrás trabajar en ningún otro hospital. Te quedarás ahí para siempre.". Efectivamente, como en casi todo lo que me decía, tenía toda la razón.

Elegí la especialidad de Medicina Interna por considerarla completa, fascinante y práctica - la mejor forma de poder poner en práctica todos los conocimientos que había adquirido en la licenciatura. Posteriormente cumplí mi sueño de convertirme en neuróloga. Después de mi formación como especialista en Esclerosis Múltiple tuve la oportunidad de regresar al Instituto como médico adscrito. Trabajo todos los días por mejorar la atención de los pacientes con esclerosis múltiple y enfermedades relacionadas e intento compartir mis conocimientos con mis alumnos, formando neurólogos y especialistas en esta rama de la Neurología.

¿Qué ha aprendido en el INCMNSZ

En el INCMNSZ he aprendido que el trabajo y aprendizaje teniendo como eje el bienestar del paciente son la clave para el desarrollo profesional y académico. He podido relacionarme con excelentes profesionales de la salud de todas las edades que sin duda enriquecen mi experiencia.

¿Qué hace en su tiempo libre?

Me honra decir que soy una persona con interés en tener una vida armónica y balanceada. Me gusta hacer ejercicio, aprender idiomas y cocinar, soy una persona hogareña; disfruto ser madre y esposa.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Me encantaría formar parte de una banda de *rock* y tocar el bajo eléctrico.

Extraordinario trabajo durante la Pandemia

Dedicada al Departamento de Radiología e Imagen Molecular

Lic. Palmira de la Garza y Arce/Coordinación de Arte y Cultura

El pasado 27 de mayo, nuestra tradicional Sesión Cultural estuvo dedicada al Departamento de Radiología e Imagen Molecular. Con este concierto, reconocimos y agradecemos su extraordinario trabajo durante la Pandemia de COVID-19, así como su esfuerzo adicional, atendiendo a nuestros pacientes con la calidad, profesionalismo y actitud que siempre han caracterizado a nuestra Institución.

En esta ocasión, el Recital estuvo a cargo de Adolfo Ramos, violinista y Alfredo Isaac en el piano; extraordinarios concertistas con trayectorias estelares en México y en el extranjero. Ellos pertenecen a Concertistas del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), Institución a la que agradecemos su apoyo.

Debido a la Pandemia de COVID-19, haremos la retransmisión del concierto de octubre de 2019 por medio de Facebook Live.

Sesión Cultural MAYO



Dedicada al
Departamento de
Radiología e Imagen

Jueves 27
mayo
2021
18:00 hrs.



Alfredo
Isaac
Aguilar,
piano

Adolfo
Ramos,
violonchelo



Derechos Reservados © 2021 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

<http://www.innsz.mx/openscms/contenido/arteycultura/>



f t i incmsz

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA



Mayo 2021



Mayo 2020



Mayo 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

Compromiso y entendimiento

La tranquilidad en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

Durante el amplio periodo en el que nos hemos enfrentado a las consecuencias de la Pandemia por COVID-19, ha sido posible notar distintas fases o conductas entre un grupo de seres humanos algunas han sido malas y han generado consecuencias desagradables, pero otras tantas han sido buenas y de éstas destacan, la madurez, prudencia y consistencia en las acciones con sus pensamientos, pues con tales el efecto de la Pandemia seguramente no ha sido tan malo, como pudiera haber sido.

En este caso, según se advierte, las conductas que referimos como buenas descansan en el verdadero compromiso y entendimiento de las consecuencias que se pueden acarrear con nuestras acciones, sean estas simples como el uso de cubrebocas y/o tan complejas como evitar el contacto con otros seres humanos.

Con lo anterior, podría decirse que las buenas conductas y acciones de un grupo numeroso de personas, en conjunto con el compromiso y dedicación de los profesionales en la salud, han permitido mitigar o mermar la catástrofe para nuestro país y otros estados del mundo.

Más aún, en este último tiempo la aplicación de la vacuna ha generado mayor tranquilidad en la población mundial, lo que abona claramente al conjunto de buenos elementos que disminuye los efectos adversos de la pandemia en la que nos encontramos.

Entonces, todo lo anterior, permite entender que el escenario va mejorando y que la llamada normalidad se encuentra muy cercana, para la mayoría de los países, tanto es que el regreso a clases ya se anunció en varios lugares, la reapertura de las actividades económicas que se había estancado o detenido pronto retomaran su curso. En cierta medida es bueno pues el cambio es inminente y necesario, según se ha dicho.

Sin embargo, será importante valorar si realmente es conveniente que la normalidad se adopte de esta forma, pues con un estado tan relajado en la población general, lo que se advierte como consecuencia son excesos y defectos que a la postre pudieran generar un repunte en contagios entre otras cosas.

Así, sugiero analizar la situación en la que nos encontramos desde todas las perspectivas posibles, aplicando en todo tiempo la madurez, prudencia y consistencia en acciones y pensamientos, pues esto de alguna forma propiciará una limitante para romper el ciclo y evitar el regreso del escenario incómodo en el que nos encontramos en el segundo trimestre del año pasado.

Como corolario de lo planteado en esta entrega, plasmó la siguiente frase, pues me resulta interesante y *ad hoc* para el caso: "La fortaleza de una nación deriva de la integridad del hogar"¹

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Carlos Augusto Sanchez Morales y Karla Dayanna Neri Chávez

Es cuestión de actitud

La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID

Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa del 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.

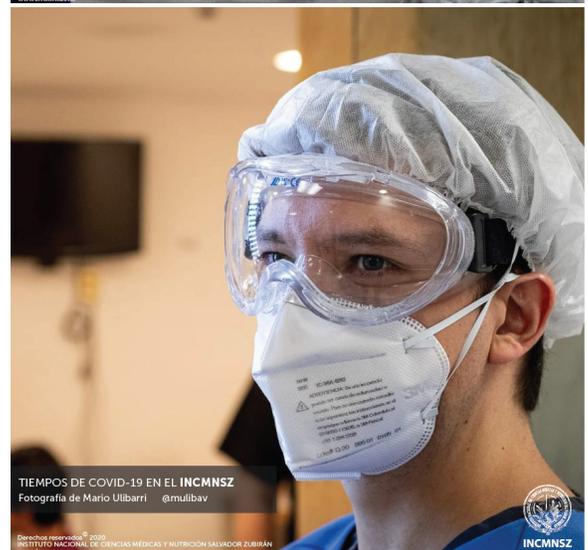
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

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

Página institucional: www.incmnsz.mx



Lentejas

Eran conocidas ya en el Neolítico, y se han cultivado por toda la cuenca mediterránea. Además de nutritivas, son fáciles de cosechar y favorecen la regeneración del suelo, pues le aportan nitrógeno gracias a las bacterias simbióticas que viven en sus raíces.

De la familia de las leguminosas o papilionáceas, la planta llega a medir unos 50 centímetros de altura, sus flores azul claro o lila dispuestas en pequeños racimos, desarrolla unas vainas en las que crecen una o dos lentejas, unas semillas redondas y con una curvatura perfecta. De ahí que la palabra «lente» derive de ellas.

Aporta proteínas, fibra, minerales, hierro, potasio, calcio, magnesio, fósforo, zinc y selenio.

Las lentejas carecen casi totalmente de grasas, por lo que, al contrario de lo que a veces se cree, son un alimento ligero que aporta solo 250 calorías por plato (unos 80 gramos de lentejas secas, la ración habitual por persona).

Contiene Vitaminas del grupo B, en especial la B1, B2, B5, B6 y ácido fólico.



Cuadernos de

nutrición

Ensalada de lentejas



Ingredientes:

1 taza	de lentejas cocidas
1 taza	de cebolla morada y cilantro
Al gusto	limón

Preparación:

Remojar las lentejas durante la noche. Cocer las lentejas, una vez que estén cocidas escurrirlas y apartar. Picar la cebolla y el cilantro finamente, ponerlos en una ensaladera y agregar a la mezcla las lentejas, con una cuchara revolver hasta que se incorpore bien. Añadir limón al gusto.

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial

“Conozca sus cifras de presión arterial”

El lema de esta efeméride es: “Conozca sus cifras de presión arterial”. Se trata de un enemigo silencioso, que solo cuando la persona ya tiene la tensión muy elevada es cuando se notan los síntomas. Es la principal causa de las enfermedades cardiovasculares, que anualmente cobran la vida a 17 millones de personas en el mundo.

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

19 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Cinco millones de personas en el mundo la padecen

El objetivo es concienciar sobre las enfermedades inflamatorias intestinales que incluyen a la enfermedad de Crohn y a colitis ulcerosa. Enfermedades digestivas crónicas y graves que afectan a unos cinco millones de personas en todo el mundo.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-enfermedad-inflamatoria-i>

29 de mayo, Día Mundial de la Salud Digestiva

Enfermedades digestivas

La conmemoración fue impulsada en el año 2005 por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) para concienciar a la población sobre la prevención y tratamiento de las enfermedades digestivas. La fecha se escogió por ser el día en que se fundó la organización. Busca sensibilizar a la población sobre diagnóstico, prevención y tratamiento.

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

30 de mayo, Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

Afecta a más de dos millones de personas en el mundo

Efeméride impulsada por la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple para concienciar a la población sobre esta enfermedad que afecta a más de dos millones de personas en el mundo. En el año 2009 la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple (MSIF) dio inicio al primer Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, reuniendo a la comunidad internacional para compartir experiencias y alternativas.

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

Se puede prevenir con educación sexual

VPH: ITS de inequidad, mujeres las más afectadas

Lic. Liliana Morán Rodríguez/ Departamento Comunicación y Vinculación



El Virus del Papiloma Humano (VPH), puede causar Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) a más del 80% de la población, una vez que inician su vida sexual (vía de transmisión).

Hay más de 100 tipos de VPH que causan infecciones en distintas partes del cuerpo. Algunos afectan a la piel con pequeñas verrugas (acrocordones) que aparecen en cara o cuello, lesiones que no son malignas, explicó la Dra. María Luisa Jiménez Santana, adscrita al Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ.

La ginecóloga y bióloga de la Reproducción, reveló que existen unos 40 tipos de papilomas exclusivos de los genitales que, por actividad sexual, pueden llegar a otras zonas donde hay mucosa como boca, ano, recto, entrada de la uretra y región perianal; así pueden afectar a zonas internas como la vulva, la vagina y el cérvix. Los papilomas que afectan a los genitales se dividen en dos grupos: los de bajo riesgo (unos 11 tipos) que provocan verrugas genitales benignas, y los de alto riesgo causantes de lesiones que, si no son vigiladas y tratadas, pueden derivar en distintos tipos de cáncer: cervicouterino, vaginal, anal, así como de pene, vulva, boca y laringe.

El VPH se puede prevenir con educación sexual para usar preservativos y tener comunicación con parejas sexuales de confianza. También, desde 2009, existen dos tipos de vacunas que previenen contra dos y cuatro tipos (respectivamente) de VPH, se aplica a niños y niñas entre los 9 y 13 años o personas menores de 25 años que no hayan iniciado su vida sexual. En las mujeres, las medidas preventivas se extienden con seguimiento ginecológico anual para detección temprana de lesiones por medio de Papanicolau, de colposcopias y estudios moleculares.

La Dra. Jiménez Santana se encarga de la consulta Prevención de Cáncer Cervicouterino en el INCMNSZ, atiende a pacientes mayoritariamente inmunosuprimidas, ya sea por trasplantes de órganos, lupus, VIH u otras afecciones que las hacen más susceptibles de que, al adquirir VPH, sus lesiones se compliquen a alto riesgo.

Atención con esmero

Reconocimiento a las recepcionistas del segundo piso de la UPA

María del Rosario/paciente del INCMNSZ

CDMX A 25 de abril del 2021

A quien corresponda:

Mi nombre es María del Rosario, soy paciente de Nutrición desde el 2010. Por la Pandemia de COVID-19 no había venido, pero ahora que ya me dieron consulta quiero felicitar a las señoritas recepcionistas del segundo piso, ya que son muy amables.

Que bueno que Nutrición siga atendiéndonos. Gracias a todos.



Personal de recepción del 2º piso de la UPA

Desarrollo profesional y humano

Ingresar al Instituto fue un regalo de Dios

L. A. Hortencia Taboada García/Dirección de Enseñanza



L. A. Hortencia Taboada García

Ingresé al Instituto en el 2004. Llegué un día por casualidad, me gustó mucho y me dieron ganas de trabajar en un lugar así. Pregunté cómo eran los trámites, entregué documentos y después de meses de espera, me llamaron a entrevista. Haber ingresado a trabajar al Instituto ha sido un regalo de Dios y una gran bendición.

Mi primera impresión cuando llegué al INCMNSZ fue el de una Institución reconocida, las personas muy amables y sonrientes y las instalaciones me parecieron muy bonitas.

Una de las grandes satisfacciones que me ha dejado el ser integrante del Instituto es conocer gente maravillosa y tener oportunidad de desarrollo profesional. Mi mayor logro ha sido, ser parte de un gran equipo de trabajo, participar en la mejora de procesos, participar en la gestión operativa de los eventos que lleva a cabo la Dirección de Enseñanza, entre otros.

En cuanto a la Mística Institucional puedo decir que es la experiencia de ser, de formar parte. Se adquiere con el conocimiento y la práctica diaria de valores, en la admiración por mis líderes, en mis aspiraciones y se transmite en la convivencia. Para mí, ser parte del Instituto es muy representativo. Me siento muy orgullosa de pertenecer a esta gran familia, donde si bien, no todo es perfecto, es una experiencia enriquecedora.

El deseo constante de aprender más y la oportunidad de trabajar con alguien tan importante y un ser maravilloso como el Dr. Sergio Ponce de León Rosales, me inspira cada día a mantener la mejora continua.

Recientemente, hemos pasado un tiempo muy difícil de Pandemia y quiero agradecer a las autoridades, a los médicos y en general a todo el personal del Instituto por el apoyo y el cuidado que nos brindaron. Todas las medidas de seguridad, de higiene, los cuidados en todos los sentidos, etc... no hay cómo pagar tanto, sino sólo con nuestro compromiso diario. Gracias de corazón.

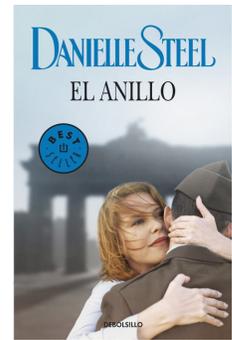
Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx

Novelista romántica

El Anillo

Danielle Steel

Lic. María Concepción Nolasco Miguel/Comunicación y Vinculación



Danielle Steel (Nueva York, EUA. 14 de agosto de 1947), autora americana, es una de las novelistas más reconocidas de la literatura romántica de actualidad. Steel, cuyo verdadero nombre es Danielle Fernande Dominique Schülein-Steel, ha vendido millones de ejemplares de sus más de treinta novelas, ha estado en la lista de superventas del New York Times por varias semanas. Su nombre figura en el libro Guinness de los récords por haber tenido tres obras en la lista de bestsellers al mismo tiempo.

El Anillo, relata los años de la segunda guerra mundial en la Alemania nazi, en donde Cassandra, la esposa de un importante banquero llamado Walmar Von Gotthard, se enamora del escritor Dolff Sterne. Pero Dolff es perseguido por los nazis por ser judío y lo matan. Al conocer la noticia y sentir que no quedaban razones para seguir viviendo, Cassandra decide quitarse la vida, dejando solo a Walmar y a sus dos hijos: Ariana y Gerhard.

La situación de Alemania se torna cada vez más difícil por la guerra y Gerhard es convocado para aliarse al Ejército Alemán que perdía la guerra. Pero antes, Walmar decide irse del país con su hijo varón, dejando sola a Ariana con la promesa de que regresará por ella para encontrarse con su hermano. Los días pasan y ninguno de los dos regresa. Sola, Ariana, que se sostiene de un preciado anillo, se aferra a

seguir adelante. Decide huir de Alemania, pero ese largo viaje no estará exento de tragedias que la conducirán hacia una vida incierta entre gente desconocida y temores nuevos antes de llegar a los Estados Unidos.

Ariana que lo ha perdido todo, no sabe que el anillo al que se aferra, el único recuerdo que guarda de su padre y su hermano, le servirá como puente entre lo que dejará atrás y el provenir. El anillo es una historia de amor y lucha frente a las adversidades.

Sabías qué...

El libro más vendido en la historia es la Biblia.

- Recopilación de textos separados agrupados en el Antiguo y Nuevo Testamento.
- Escritos a lo largo de mil años, entre 750 a.C. y 110 d.C.
- A lo largo de los siglos se han producido alrededor de cinco mil millones de copias en todas sus variedades.
- Traducida parcialmente a 2454 idiomas e íntegramente a 438.
- La edición original está escrita en hebreo, arameo y griego.
- Primer libro publicado con el sistema de tipos móviles por Gutenberg hacia 1454-1455.

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.

Lesiones por presión en la piel en pacientes COVID-19

Mejorar la calidad de atención, un reto en la Clínica de Heridas

Primera parte

Mtra. Lizeth G. López/ Jefa de Enfermeras

Información de entrevista realizada a la Enf. Ameyally Pérez Domínguez



Nuestro Instituto cuenta con el trabajo de enfermeras especialistas en cuidados de la piel, quienes se ubican en la Clínica de Heridas y Ostomías, dicha clínica fue fundada oficialmente en el año 2000.

Durante ese tiempo a la fecha, la labor de enfermería ante el cuidado de la piel, el manejo y capacitación de ostomías, entre otros abordajes relacionados, han sido de gran importancia; su labor ha contribuido principalmente, en la prevención y atención de lesiones en pacientes hospitalizados.

Han colaborado en la creación de Guías de Práctica Clínica en el manejo de estomas, en trabajos de investigación y publicaciones científicas. También son una de las clínicas que tiene una agenda para consultoría a pacientes ambulatorios en la Unidad del Paciente Ambulatorio.

La experiencia durante la Pandemia por COVID-19 les ha permitido crecer no sólo como personas, sino como profesionales en la atención integral al paciente con COVID-19. En marzo, a comienzos de la Pandemia y ante la falta de personal para atender la demanda de atención por COVID-19, el personal de la clínica que estaba conformada por 5 enfermeras (3 Maestras en Terapia de Heridas, Estomas y Quemaduras, 1 terapeuta enterostomal y 1 Maestra en Administración en Servicios de Salud) se redujo a 3, debido a que dos de ellas tenían que retirarse a resguardo a casa por ser personal vulnerable.

Las Maestras de la Clínica de Heridas platicaron para La Camiseta, la experiencia que vivieron como Clínica de Heridas y Ostomías ante la situación pandémica. En la siguiente edición conoceremos sus experiencias durante esta crisis mundial de salud y las acciones que se implementaron para dar atención a pacientes en el INCMNSZ.

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

AGRADECIMIENTO

“¡Gracias a Dios por el cuidado en el personal de salud!”.

“¡Gracias por todo a to@s!”.

“Gratitud por todo el personal del INCMNSZ, sin ustedes no sería posible ¡ánimos!!”.

“Fue una experiencia extenuante, algo que nos puso un alto y nos redireccionó en camino a lo que dejamos atrás. Agradezco todo lo perdido, aprendido y concedido”.

“Agradecimientos para todos por su apoyo y ¡ánimo!”.

“Muchas gracias a todos los compañeros del Instituto que siempre están al pendiente de nosotros, 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

ORGULLO DE PERTENENCIA

**Sentimos orgullo
de tener el honor
de pertenecer al Instituto.**



¡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 #campanaincmnsz #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@incmsz.mx

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

www.incmsz.mx