La Camiseta
Órgano Oficial de Comunicación Interna
Año XXVII No. 13 15 de julio 2021

Ingreso y nombramiento en la Academia Nacional de Medicina

Reconocimiento por el Día Internacional de la paramédica y el paramédico

Dr. Eucario León Rodríguez

Socio Titular de la
ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA

Dr. Carlos Chan Núñez

Ingresados a la **ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA**

Dra. Roopa Mehta

Dr. Ricardo Ulises Macías Rodríguez

Dr. Alberto José Mimenza Alvarado

Médicos del INCMNSZ ingresan y reciben nombramientos en la Academia Nacional de Medicina

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 659 15 julio 2121

CONTENIDO

EDITORIAL 1

SER INCMNSZ 2
- La Mística Institucional, un estímulo para alcanzar los objetivos

PARA CONOCERNOS 4
- Ingreso y nombramientos en la Academia Nacional de Medicina de México a integrantes del INCMNSZ

ENTÉRATE 6
- El INCMNSZ y el Tecnológico de Monterrey refrendan convenio
- Felicidades en el Día de la Paramédica y el Paramédico

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL 8
- Calidad desde la persona

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL 10
- La importancia de las abejas: Reinas del mundo

COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN 11
- No Bajes la Guardia

VIDA INSTITUCIONAL 12
- Ana Paola González Díaz
- José Guillermo Borjas Mejía

COLABORADORES INCMNSZ 14
- Gracias a todos por su respaldo bondadoso

VIDA LABORAL 15
- El *Kaisen* ¿nos va bien?

COMUNIDAD INCMNSZ 16
- La salud mental y el bienestar

LA CULTURA DEL BIEN COMER 17
- Calabaza
- Calabacitas asadas con queso de cabra

SABÍAS QUÉ 18
- Efemérides de la salud

TU SALUD 19
- Alergias alimentarias en aumento

FORO DEL LECTOR 20
- Reconocimiento especial a las personas de limpieza de la UPA

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO 21
- El INCMNSZ me ha dado aprendizaje para mi desarrollo profesional

ESPACIO DE LECTURA 22
- Papel y Tinta
  María Reig

HABLEMOS DE ENFERMERÍA 23
- 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

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

El Instituto, por más de siete décadas se ha distinguido por su excelencia en asistencia, docencia e investigación. En esta edición, cinco de sus integrantes son reflejo de ello: los doctores **Eucario León Rodríguez y Carlos Chan Núñez**, **fueron nombrados Socios Titulares de la Academia Nacional de Medicina de México**. Por su parte, los doctores **Roopa Mehta Pravin, Alberto Mimenza Alvarado y Ricardo Ulises Macías Rodríguez** ingresaron como **nuevos integrantes de la misma**. En las secciones Para ***Conocernos*** y ***Ser INCMNSZ*** se da cuenta de ello.

El trabajo colaborativo es indispensable para alcanzar el progreso, más aún, en la ciencia. Bajo esta visión, el INCMNSZ y el Instituto Tecnológico de Monterrey, refrendan convenio de colaboración para favorecer la enseñanza y la investigación, en la sección ***Entérate*** se menciona. En esta misma sección, se hace un **reconocimiento a las paramédicas y a los paramédicos en su día y a su destacada labor**, sobre todo, durante la Pandemia de COVID-19.

En la sección ***Sabías qué*** se dan a conocer algunas efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de julio, tales como: 3 de julio, **Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi**; 8 de julio, **Día Mundial de la Alergia**; 11de julio, **Día Mundial de la Población** y 13 de julio, **Día Internacional del Sarcoma**.

El Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández, adscrito a la Dirección de Nutrición del INCMNSZ, en la sección ***Tu Salud***, expone algunos **aspectos importantes sobre las alergias alimentarias**.

En la sección **Campaña Institucional**, se expone uno de los valores más significativos para la comunidad INCMNSZ: la **unidad**. Visualizada como todo aquello que se presenta de manera homogénea, compacta, algo que no permite la división, es decir, mantener la esencia de un ente; es, mantener la **esencia del INCMNSZ, mantener la mística institucional.**

Integrantes del INCMNSZ y la Academia Nacional de Medicina de México

La Mística Institucional, un estímulo para alcanzar los objetivos

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

El pasado 30 de junio, los doctores Eucario León Rodríguez y Carlos Chan Núñez, fueron nombrados Socios Titulares de la Academia Nacional de Medicina de México, ANMM. Por su parte, los doctores Roopa Mehta Pravin, Alberto Mimenza Alvarado y Ricardo Ulises Macías Rodríguez ingresaron como nuevos integrantes de la misma. Todos ellos distinguidos integrantes del INCMNSZ que ante este logro, en su vida profesional, expresaron su sentir:

Dr. Eucario León Rodríguez/ Departamento de Hematología y Oncología

Dr. Carlos Chan Núñez/ Cirugía/Hepato-Pancreato-Biliar

El Dr. Chan comentó: "La Academia Nacional de Medicina es un órgano consultivo del Gobierno Mexicano. Es una asociación que empezó como un grupo de médicos.

En 1864 se consolida, aunque desde 1830 comenzaron sus intentos. Es un órgano que influye en la salud del país, en la certificación de médicos generales, que aporta importantes opiniones a nivel federal y que también, tiene en su seno a médicos de diferentes áreas que se someten a un riguroso proceso de selección para llegar a ser socio numerario que es la forma de ingresar. Esto, en base a un número de sitiales específicos para cada especialidad.

Es difícil ese proceso de selección. Pasar a ser Socio Titular, como es mi caso, es un honor, es seguir en la Academia después de tantos años. Siempre es un orgullo pertenecer a un grupo selecto. Pertenecer y ser Socio Titular de esta prestigiada Academia que lleva un poco más de 150 años de vida, es un honor y un orgullo".

Dra. Roopa Mehta Pravin/ Departamento de Endocrinología y Metabolismo de Lípidos

"Como investigadora clínica, endocrinóloga y mujer mexicana, para mí es un enorme honor ingresar a una de las Instituciones que agrupa a los más respetados científicos de la comunidad médica nacional que es la Academia Nacional de Medicina. Sin duda, el esfuerzo académico, profesional y familiar ha valido la pena. Es un gran honor ser parte de este grupo tan selecto que me reafirma que elegí el camino correcto al dedicarme a la medicina. A la vez el ser nombrada como miembro de esta prestigiosa academia científica, es un enorme reto que me impulsa y fortalece mis enormes deseos de seguir generando información de calidad, que sirva a nuestro país. Me siento profundamente agradecida y motivada para continuar este camino".

Dr. Alberto Mimenza Alvarado/ Servicio de Geriatría

"Ingresar a la Academia Nacional de Medicina de México es un gran honor para mí, ya que representa el reconocimiento a muchos años de trabajo académico e Institucional. La Mística del Dr. Salvador Zubirán y el Instituto han sido el ejemplo y el estímulo para lograr este objetivo, ya que proporciona todos los elementos para lograr las metas de cada uno de los que laboramos en esta noble Institución. Agradezco a mis maestros, que han contribuido a mi formación como profesional y como docente, ya que estos preceptos me han permitido complementar mi formación como médico. También, el apoyo incondicional de mi familia (mi esposa y mis hijos), que son y serán el pilar más importante en mi vida, y que además, son la razón para seguir adelante. Por supuesto, que nada de esto sería posible, sin el motivo principal de mí misión como médico: los pacientes, ya que son ellos los que me motivan día a día a mantenerme actualizado. Con el reconocimiento por parte de la Academia, aumenta aún más mi compromiso con el Instituto, los médicos en formación y la investigación, para corresponder a esta honorable distinción".

Dr. Ricardo Ulises Macías Rodríguez/ Departamento de Gastroenterología

"La Academia Nacional de Medicina es una Institución con una gran historia e influencia en la Medicina de nuestro país, en donde han figurado personalidades que han cambiado de manera radical el ejercicio de la medicina con sus valiosas aportaciones. Ingresar a la ANMM representa, un honor y un reconocimiento al trabajo que he podido llevar a cabo, además, la responsabilidad de seguir trabajando cada día más para poder contribuir de alguna manera a mejorar la salud de las personas, de la mano de la investigación conducida con ética y rigor científico. Finalmente, agradezco a mis mentores por el apoyo que me han dado durante mi carrera, y agradezco y reconozco el trabajo de grandes médicos del Instituto que forman parte de la ANMM quienes han sido la inspiración más grande para buscar mi ingreso".

Tres nuevos Académicos y dos Socios Titulares

Ingreso y Nombramientos en la Academia Nacional de Medicina de México a integrantes del INCMNSZ

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

El pasado 30 de junio, los doctores Eucario León Rodríguez y Carlos Chan Núñez, fueron nombrados Socios Titulares de la Academia Nacional de Medicina de México, ANMM. Los doctores Roopa Mehta Pravin, Alberto Mimenza Alvarado y Ricardo Ulises Macías Rodríguez ingresaron como nuevos integrantes de la misma.

La ceremonia de nuevos académicos 2021 y el nombramiento de los socios titulares, tuvo lugar en la sede de la ANMM de forma presencial. Mientras que de forma virtual, se llevó a cabo, mediante diversas plataformas en la red.

El evento fue encabezado por los doctores: José Halabe Cherem, Presidente de la ANMM; José Ignacio Santos Preciado, Secretario del Consejo de Salubridad General; Leonardo Lomelí Venegas, Secretario General de la UNAM; Germán Fajardo Dolchi, Director de la Facultad de Medicina de la UNAM y vicepresidente de la Academia, Felipe Cruz Vega, Presidente de la ANMM de Cirugía y la Dra. Oliva López Arellano, Secretaria de Salud de la Ciudad de México.

El Dr. José Halabe Cherem, tras dar la bienvenida y agradecer a los asistentes al evento, señaló que la Academia se honra por que ingresan a sus filas, profesionales de la salud con una trayectoria excepcional.

“Ingresar a la Academia Nacional de Medicina de México es verdaderamente un reto. Un reto académico y tal vez para nosotros, la gente que ejercemos la profesión relacionada con la salud. Porque no necesariamente, son todos médicos, los que ingresan a la Academia. Es el reto más importante. Es la situación más importante que tenemos en nuestra vida académica. Este momento, señores académicos, en el que ingresan. El día de hoy, no se les va a olvidar nunca.

Ingresar a la Academia Nacional de Medicina de México implica un verdadero profesionalismo en su actuar día a día, desde el punto de vista educativo, desde el punto de vista asistencial, desde el punto de vista de investigación.

Este acto de ingreso de nuevos académicos, fortalece a nuestra academia y la fortalece porque al ingresar estos nuevos académicos, con toda su experiencia y conocimientos vastos que tienen todos ellos, habiendo revisado exhaustivamente cada una de la currícula, de los nuevos miembros. Verdaderamente es una gran oportunidad para que la Academia utilice los talentos que están ingresando el día de hoy. Se va a enriquecer mucho por la gente que ingresa el día de hoy”.

Así mismo, expresó una felicitación a las familias de los nuevos académicos que no tuvieron la oportunidad de estar presentes en el acto, ante las restricciones que se deben seguir por la Pandemia de COVID-19.

Para finalizar, nuevamente destacó la satisfacción que representa para la Academia recibir a 25 nuevos integrantes porque su currículo es verdaderamente ejemplar.

La entrega de diplomas y medallas, por parte de la Academia Nacional de Medicina de México fue efectuada por los doctores José Halabe Cherem y por Germán Fajardo Dolchi.

Fuente: https://www.anmm.org.mx/

Colaborar para fortalecer la investigación

El INCMNSZ y el Tecnológico de Monterrey refrendan convenio

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

Con el objetivo de favorecer la colaboración en educación médica y continuar con la alianza para fortalecer la investigación en México, el pasado 22 de junio, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ y el Dr. Guillermo Torre, Rector de TecSalud y Vicepresidente de Investigación at TecSalud del Tecnológico de Monterrey, firmaron un convenio de colaboración. La firma, tuvo lugar en la nueva biblioteca del Tecnológico de Monterrey, campus Ciudad de México.

Con este Convenio, se renueva el ya existente entre ambas instituciones, a través de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del propio Tecnológico de Monterrey, el INCMNSZ y la Unidad de Investigaciones de Enfermedades Metabólicas, UIEM. Dicho Convenio, abarca una colaboración en educación médica y una alianza para fortalecer la investigación en México. Uno de los principales objetivos del convenio es reforzar la investigación en áreas de la salud y alimentación en la UIEM.

Los directivos, coincidieron en señalar que para ambas instituciones, es de gran importancia mantener sitios para las rotaciones clínicas de los estudiantes de medicina, como programas de Médico Cirujano, licenciatura en Psicología Clínica y de la Salud, licenciatura en Nutrición y Bienestar Integral y, la licenciatura en Biociencias. De igual forma, aseguraron que explorar áreas de crecimiento para la investigación en nutrición y alimentación en la comunidad, será un parteaguas para enfrentar los retos de salud que vive la población mexicana.

Fuente:https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/tec-e-instituto-salvador-zubiran-refrendan-convenio-de-colaboracion

Cruciales, en la Pandemia de COVID-19

Felicidades en el Día de la Paramédica y el Paramédico

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

El pasado 24 de junio fue el Día de la Paramédica y el Paramédico, motivo por el cual, el Dr. Thierry Hernández Gilsoul, Jefe del Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias, les expresó una felicitación y un reconocimiento por su destacada labor.

El origen del Día Internacional del Paramédico data del 24 de junio 1859 durante la batalla de Solferino en Italia, en la cual, el empresario Henri Dunant (fundador de la Cruz Roja) y un grupo de voluntarios contribuyeron a dar alivio a los soldados heridos. En conmemoración a este gesto humanitario, se decidió celebrar esta fecha en honor a la importante labor que prestan paramédicas y paramédicos a las víctimas de emergencias médicas cotidianas, conflictos armados y desastres naturales.

El personal paramédico realiza la movilización no urgente de pacientes, como es el caso de quienes deben ser trasladados de un centro hospitalario a otro. Este servicio puede ser realizado por vía terrestre, aérea o marítima.

El día a día del personal paramédico es muy demandante tanto a nivel físico como emocional, por esa razón, además de su entrenamiento cuentan con apoyo psicológico para manejar situaciones de estrés. En la Pandemia, ellas y ellos han sido de enorme ayuda en el traslado de los enfermos a los hospitales para recibir atención médica especializada.

Por lo anterior, queremos felicitar nuevamente a las paramédicas y los paramédicos en su día. Nuestra admiración y reconocimiento por su gran labor. Gracias por su dedicación para ayudar a salvaguardar la vida de los demás.

Fuente: https://www.gob.mx/insabi/articulos/24-de-junio-dia-internacional

Seguridad del Paciente

Calidad desde la persona

Primera parte

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

Una pregunta importante que tendríamos que hacernos es ¿qué es lo más importante para mejorar la calidad? La respuesta es sencilla deberíamos ser… nosotros mismos.

Debemos partir de que cualquier cambio que se genere, no tiene sentido, si no es para beneficiar al ser humano, por tanto, solo podremos realizarlo si el hombre siente la necesidad de hacerlo.

No podemos generar un cambio si no planteamos un camino a seguir, por tanto, es necesario generar una metodología y tomar en cuenta todos los conceptos que nos hagan hacer las cosas mejor.

CAMBIO-OPORTUNIDAD

Es importante reconocer que todo lo que tiene que ver con calidad, es prácticamente una forma de ser, y de alguna manera, esto define los valores. Por tanto, podemos decir que la calidad está sustentada en valores o hasta podemos considerar que la calidad es un valor en sí mismo.

Todo esto nos lleva a concluir que para que las organizaciones sean de calidad, se requiere que sus empleados sean de calidad; es decir, la calidad empieza en lo personal, con uno mismo; de esta forma, después podremos cambiar lo externo.

Una persona de calidad aplica los valores de trabajar en equipo, actuar con prevención, planear bien para ejecutar mejor, aprender y desarrollarse, aprenden a comunicarse con eficacia, enfocarse a servir a sus clientes y mejorar de forma continua.

Haciendo una analogía, podemos decir que los valores de la calidad son parecidas a las dietas para bajar de peso: uno puede tener la voluntad de hacerlo, pero siempre se necesita un método que ayude a cambiar de hábitos, pues solo así el beneficio que se logre será permanente.

“LA CALIDAD SON VALORES QUE SE APLICAN EN TODA LA ACTIVIDAD HUMANA”

“TIENE QUE TRABAJARSE EN EL CAMBIO DE LOS HÁBITOS”

Podemos considerar la calidad también como una filosofía, ya que también se centra en cambiar la forma de ver la actividad humana, de tal manera que debemos detenernos a observar las fallas de nuestro desarrollo, tomar conciencia de ellos y asumir la responsabilidad de remediarlas cuando así sea necesario.

Siempre debemos partir del principio de que todo es mejorable evitando siempre el conformismo.

Cada persona decide hasta donde se compromete y encontrara sus propias motivaciones.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Seguridad alimentaria e impacto positivo en el medio ambiente

La importancia de las abejas: Reinas del mundo

Tercera y última parte

T. S. Claudia Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculación

Debido a diferentes causas, las abejas están perdiendo su hábitat, lo cual puede desencadenar en un declive de la polinización, con consecuencias muy graves.

¿Por qué están desapareciendo las abejas?

En el Día Mundial de las Abejas es importante recordar que el peligro para estos insectos es cada vez mayor a escala global, por las muchas amenazas a las que se enfrentan. Estas van desde la pérdida de hábitat, hasta su muerte como consecuencia de los pesticidas usados en la agricultura. Muchas de las amenazas son paralelas a las que sufren los árboles y los bosques. Por lo anterior, salvar a las abejas va de la mano con asegurar el futuro de los bosques. Si estos riesgos no se controlan, podríamos enfrentar un futuro sin ellas.

Sin embargo, estos no son los únicos motivos que ponen la vida de las abejas en peligro. También existen enfermedades y parásitos (como el *Varroa Destructor*) capaces de sujetarse a sus espaldas y drenarles toda la energía. Como consecuencia, las abejas acaban muriendo de agotamiento. La introducción de especies invasoras también es un factor que provoca el descenso de la población; es el caso de la avispa asiática o *Vespa Velutina*, una especie agresiva que año tras año acaba con millones de abejas.

Fuente: www.fundacionaquae.org

Mantenerse Alerta

No Bajes la Guardia

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela/Dirección de Comunicación Institucional y social

"No Bajes la Guardia" es una expresión coloquial que significa mantenerse alerta en todo momento; preocuparse y ocuparse; poner atención a lo que se tiene delante o ante lo que puede venir. En el caso de la Pandemia por COVID-19 es una invitación a seguir con las medidas de prevención para evitar contagios y posibles rebrotes.

Es un hecho, que se tendrá que convivir con este virus por un largo periodo de tiempo y que se deberá seguir con las medidas de higiene para protegerse: usar cubrebocas, lavarse las manos frecuentemente, mantener sana distancia, ventilar los espacios y evitar los lugares concurridos. Otro elemento fundamental es adoptar un estilo de vida saludable y preocuparse por mejorar la calidad: llevar una dieta correcta, aumentar la actividad física y cuidar la salud mental.

MUJERES EN EL INCMNSZ

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

Ana Paola González Díaz

Servicio de Fisioterapia
Coordinadora del Servicio de Fisioterapia

2004
Licenciada en Terapia Física por el Centro Nacional Modelo de Atención, Investigación y Capacitación para la Rehabilitación e Integración Laboral (CNMAICRIL), DIF Iztapalapa

2004-2021
Ejercicio activo de las especialidades de Fisioterapia

2005
Diplomado en Musicoterapia por el Centro Musical Bartok

2008
Cursos de Terapia Manual de cintura escapular y cintura pélvica

2008- 2019
Diversos cursos de calidad y seguridad del paciente

2009
Diplomado en Kinesiología Deportiva

2013
Certificación Internacional en el Manejo de Linfedema - Método Leduc

2014
Curso de *Kinesio Taping- Association International*
Curso de tratamiento de puntos gatillo por punción seca

2014
Miembro de la Asociación Linfática de México

2015
Miembro de AMAEDAD (Asociación Mexicana de Actividad Física y Deporte para Adultos y Ancianos)

2019-
Coordinadora del Servicio de Fisioterapia

HOMBRES EN EL INCMNSZ

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

José Guillermo Borjas Mejía

Coordinador de Archivo Clínico
Departamento de Estadística y Archivo Clínico

2004 - 2007
Licenciatura en Administración egresado de la Universidad Insurgentes

2010 - 2015
Área de Codificación Médica

2015 - 2016
Área del Archivo Clínico

2014 - 2017
Maestría en Administración de las Organizaciones de Salud
Universidad La Salle, Mención Honorífica

2016 -
Coordinador de Archivo Clínico

2017
Asistente en foros nacionales de liderazgo en salud del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, ITESM

2020
Diplomado Evaluación de Políticas y Programas Públicos
Secretaría de Hacienda y Crédito Público

2021
Participación en el Foro Voz y Memoria de los Archivos de Salud

en TIEMPO DE COVID-19

TIEMPO DE AGRADECER

¡GRACIAS!

A TODOS POR SU RESPALDO BONDADOSO

Derechos reservados© 2021
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

INCMNSZ

Pequeños cambios para mejorar

El *Kaisen* ¿nos va bien?

Primera parte

Dirección de Administración

Estos últimos meses hemos hablado de la Pandemia de COVID-19 desde sus diferentes aristas y consecuencias, todas ellas trascendentes e importantes, sin embargo, después de un análisis de todo lo ya vertido y expuesto, resulta cómodo relacionar la crisis o momentos incómodos como el que nos hemos encontrado con un pronto desenlace.

En ese orden, hablaremos del *Kaizen*, que surgió en Japón en consecuencia de la crisis generada por la Segunda Guerra Mundial, situación similar desde algunas perspectivas con lo que ahora vivimos, por eso la exposición ocurre aquí.

El *Kaizen* se implementó formalmente aproximadamente 35 años después de la conclusión de la guerra y se debe a Masaaki Imai, quien advirtió que la única forma de obtener una ventaja y así concluir con la etapa de crisis es a través del mejoramiento diario[1]

Vale decir, que este método descansa en la idea de pequeños cambios y aportaciones que en suma generaran un impacto de grande proporciones. Por ejemplo, en el caso de Japón encontraba bajo diferentes dificultades, pues después de la explosión de las bombas atómicas se tenían problemas a nivel industrial y estructural, había un bajo estimulo de la fuerza laboral, falta de inversión y de materias primas, etc., lo que orilló a replantear su sistema de trabajo adoptando un sistema de Administración por Calidad Total[2] y su evolución creció hasta convertirse en una filosofía o una forma de vida a la que se le denomina *Kaizen*.

Según este modelo de vida se puede obtener una mejora a largo plazo si se llevan a cabo cambios pequeños, aunque sea de pensamiento, pero para su implementación se deben de considerar ciertos principios, para que esta tenga los efectos esperados; tales son: la iniciativa constante de todos los trabajadores por buscar la mejora, la estandarización del trabajo para eliminar los desperdicios, la comunicación eficaz entre los departamentos y la disciplina en los empleados.[3]

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores. Carlos augusto Sánchez Morales y María de los Ángeles Montserrat Ramírez González

1. Gallegos, H. (2007). Sistema Kaizen en la administración. Innovaciones de Negocios 4(1). 1-38.
2. Suárez, M. (2007). El Kaizen: La filosofía de Mejora Continua e Innovación Incremental detrás de la Administración por Calidad Total. Panorama Editorial.
3. Suarez-Barraza, M y Miguel-Dávila, J. (2009). Encontrando el Kaizen: Un análisis teórico de la Mejora Continua. Pecvnia. 7. 285-311.

Recomendaciones saludables

La salud mental y el bienestar

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

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) durante la Pandemia de COVID-19, las personas que ya tenían problemas de salud mental pueden presentar más dificultades para obtener la atención que necesitan.

Por esto, no debemos olvidar que a pesar de las épocas que estamos viviendo la salud mental y nuestro bienestar están relacionados de manera directa y por lo tanto no podemos descuidarlo.

Te compartimos 7 recomendaciones de la OMS para cuidar nuestro BIENESTAR mental:

1. Mantén el contacto con tus seres queridos y ten claro a quién puedes pedir ayuda si ves que tu salud mental empeora.
2. Si tomas medicamento continúa con el tratamiento según las indicaciones médicas.
3. Si estás viendo a un especialista en salud mental, averigüa cómo seguir el tratamiento durante el brote. Pregunta acerca de la posibilidad de recibir atención, por teléfono, por mensajes de texto o en línea.
4. Si experimentas una crisis o emergencia de salud mental (con pensamientos de autolesión o suicidio), debes buscar de inmediato el asesoramiento y la orientación de expertos.
5. Si cursas con problemas de pánico y ansiedad, tal vez te convenga crear un "espacio seguro" en tu casa o hacer ejercicios de respiración para tranquilizarte.
6. Si sientes claustrofobia, por el encierro, aprovecha el aire libre cuando salgas de casa, o siéntate en un lugar donde puedas mirar hacia afuera o en la entrada de tu casa o jardín.
7. Si padeces un trastorno de la alimentación, intenta crear una nueva rutina para tener una cierta estructura en estas circunstancias desconocidas. No olvides cuidarte, en particular dormir bien.

Por último y con la finalidad de aumentar tu BIENESTAR te queremos invitar a conocer el micrositio de la Brigada de Salud Mental del INCMNSZ en donde podrás encontrar estrategias de relajación, ejercicios de atención plena, infografías, videos y otras herramientas que te ayudarán a cuidar tu BIENESTAR mental hoy y siempre.

Fuente:https://www.un.org/es/coronavirus/mental-health-and-wellbeing
https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/BrigadaSaludMental/index.html

Calabaza

Tiene un alto contenido de beta-carotenos, la cual disminuye el riesgo de distintos tipos de cáncer.

Contienen vitamina A, C, Potasio, fibra y Hierro. La calabaza previene el endurecimiento de las arterias, problema que deriva en ataques al corazón y en apoplejía.

Los carotenos presentes en la calabaza podrían también ayudar a la salud de la próstata.

Los fitosteroles son compuestos presentes en la calabaza, tienen una estructura química muy similar al colesterol y cuando están presentes en la dieta encantidades suficientes se piensa que disminuyen los niveles de colesterol malo, aumentan la capacidad de respuesta del sistema inmunológico y decrecen los riesgos de ciertos tipos de cáncer.

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Calabacitas asadas con queso de cabra

(4 porciones)

Ingredientes:

3 piezas	de calabacitas cortadas en rebanadas
1 cucharada	de aceite de oliva
1/8 cucharadita	de sal
1 cucharada	de perejil
½ cucharadita	de jugo de limón
50 gramos	de queso de cabra
2 tazas	de espinaca baby
1/3 de taza	de albahaca

Modo de preparación:

Precalentar la parrilla, o un sartén de parrilla a temperatura media. Cortar los bordes de las calabacitas y barnizar las rebanadas con el aceite de oliva. Espolvorear con sal y pimienta. Poner en la parrilla por 4 minutos por lado hasta que esté suave. En un recipiente poner el queso de cabra, perejil y limón, mezclar con un tenedor. Poner 1/2 cucharadita de la mezcla de queso como a 2 centímetros del borde de la rebanada de calabacita. Poner encima hojas de espinaca y una hoja de albahaca chica. Enrollar y poner el borde hacia abajo de los platos.

3 de julio, Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi

Un Síndrome que es más que pulgares anchos

El Síndrome de Rubinstein Taybi (SRT)" se descubrió en 1963 por el pediatra Jack Rubinstein y el radiólogo Hooshang Taybi. Síndrome, caracterizado por talla baja, microcefalia (cabeza pequeña), rasgos faciales particulares, primer dedo de manos y pies anchos y en ocasiones angulados y grado variable de retraso del desarrollo psicomotor.

Fuente: https://fcm.unc.edu.ar/3-de-julio-dia-mundial-del-sindrome-de-rubinstein-taybi-srt/

8 de julio, Día Mundial de la Alergia

Prevención de enfermedades causadas por las alergias

El 8 de julio se celebra el Día Mundial de la Alergia, con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de educar para la prevención de las enfermedades causadas por las alergias, así como de la búsqueda de tratamientos efectivos que mejoren la calidad de vida de las personas que las padecen.

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

11de julio, Día Mundial de la Población

Priorizar los derechos en salud reproductiva de todas las personas

La Pandemia ha dado lugar a una merma en la efectividad en la esfera de la salud sexual y reproductiva, pese a que las personas que tienen acceso a servicios de salud sexual y reproductiva históricamente retrasan la procreación en tiempos de incertidumbre, se prevé que provoque un notable aumento de los embarazos no planificados en las personas más vulnerables.

Fuente: https://www.un.org/es/observances/world-population-day

13 de julio, Día Internacional del Sarcoma

Informar y sensibilizar a la población

Efeméride impulsada por asociaciones de pacientes de todo el mundo con el objetivo informar y sensibilizar a la población sobre los sarcomas, grupo de heterogéneo de tumores. La Organización Mundial de la Salud reconoce más de 150 tipos de sarcomas que se desarrollan en las partes blandas del organismo.

Fuente: https://www.somospacientes.com/noticias/sanidad/hoy-sabado-13-de-julio-

Día Mundial de Alergia

Alergias alimentarias en aumento

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández

Cada 8 de julio se dedica al Día Mundial de la Alergia, con el fin de compartir el mensaje de concientización y prevención acerca de las enfermedades alérgicas, así como impulsar el diagnóstico y los tratamientos adecuados para mejorar la calidad de vida de quienes las padecen.

Entrevistamos al Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández, adscrito a la Dirección de Nutrición del INCMNSZ, para que explique sobre las alergias alimentarias: "Son reacciones adversas a alguna proteína antigénica del alimento y se mide por vía inmunitaria, es decir, el sistema inmune produce sustancias conocidas como anticuerpos con diversas reacciones".

Pueden tener manifestaciones como las cutáneas con urticaria, edemas, dermatitis o angioedemas (hinchazón que se presenta bajo la piel); sistémicas con alteraciones de sueño, irritabilidad, fatiga o anafilaxia; respiratorias como rinitis (prurito, estornudos, hidrorrea y obstrucción nasal), asma (broncoespasmo aislado frecuente), hipersensibilidad pulmonar, problemas de aspiración y/o neumonía.

En los últimos 50 años, las alergias alimentarias han aumentado. La prevalencia de 5 al 7% en los niños y de 2% en adultos.

Existen factores de riesgo para que las alergias alimentarias aumenten:

- La misma alimentación: consumo de gran cantidad de productos (mal llamados alimentos) ultra procesados en la alimentación complementaria (entre los 4 y 6 meses de edad).
- Teoría de la higiene donde hay menor exposición a bacterias, por ejemplo en niños por falta de convivencia con más niños, animales domésticos o espacios diferentes; así como el uso excesivo de desinfectantes, antibacteriales y antibióticos.
- Nacer por cesárea: En la especie humana nacer por parto natural ayuda a que, en el canal de parto, los anticuerpos maternos sean transmitidos al bebé y pueda tener más protección contra muchas enfermedades virales y bacterianas.

Estos factores de riesgo ayudan a identificar y sugerir lo que se puede modificar para prevenir alergias, extender lo más posible la lactancia materna, al menos hasta el cuarto mes de vida, pues la leche humana contiene anticuerpos de la madre como citosinas, vitamina A, prebióticos, probióticos y factores antimicrobianos; ofrecer alimentos nuevos en etapas tempranas empezando por papillas y luego los sólidos; no exagerar en evitar la exposición ambiental, preservar medidas de higiene, pero sin extremar el uso de productos químicos y fomentar la exposición al sol para que se sintetice la vitamina D.

Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden ser graves. Consulta al personal de salud especializado para tratarlas con seguridad.

Buenas personas, comprensivasy humanas

Reconocimiento especial a las personas de limpieza de la UPA

Alejandra/familiar de paciente del INCMNSZ

Yo no soy paciente del Instituto, pero mi suegra sí lo es; me parece que desde hace seis años. Tuve que acompañarla a una de sus consultas en la Unidad del Paciente Ambulatorio, UPA, porque mi esposo y mi cuñada no estaban en la ciudad.

Ella, ya es una persona mayor y no contiene muy bien la orina. Tristemente, le sucedió un accidente en el baño. Estaba muy apenada, al grado que no quería salir de la vergüenza. Pero una de las señoras de intendencia del baño del piso tres fue tan amable y comprensiva con ella, hasta me ayudo a tranquilizarla.

Gracias. No cabe duda que en este hospital, todos, desde los médicos hasta los de intendencia son muy buenas personas, compresivas y humanas.

Sra. Alejandra

Experiencias laborales que enriquecen el alma

El INCMNSZ me ha dado aprendizaje para mi desarrollo profesional

Mtra. Lizeth Gpe. López López/ Enfermera Jefe de Servicio/Subdirección de Enfermería

Mtra. Lizeth G. López López

Me gradué como licenciada en Enfermería por la Universidad Autónoma Metropolitana, en el año 2002 y tuve la oportunidad de elegir al INCMNSZ para realizar mi servicio social. Aunque no conocía físicamente al Instituto siempre tuve muy buenos referentes de familiares y de otros colegas sobre la atención de calidad que se brinda, así que no dude en elegirlo, sabía que el pertenecer a esta gran institución era el comienzo de una buena experiencia profesional, que, sin duda, a lo largo de los años ha marcado mi vida; me ha dado satisfacciones y ha contribuido a mi desarrollo como persona lo cual agradezco infinitamente.

El Instituto, a través de la Subdirección de Enfermería, me permitió desarrollarme profesionalmente en la atención al paciente hospitalizado y quirúrgico y en particular, desempeñarme en el equipo de enfermeras de terapia intravenosa.

Tuve la oportunidad de realizar estudios de maestría en Ciencias en Salud de los trabajadores, lo que favoreció para adherirme a líneas de investigación en la salud laboral de enfermeras, publicar dos artículos y obtener el 3er lugar en un concurso de investigación, relacionado con el tema, en Colombia.

En los últimos 10 años de mi vida laboral, he colaborado en algunas líneas de investigación de la Subdirección de Enfermería, en la coordinación de pasantes de servicio social, en los Programas de Educación Continua, e impartiendo algunos seminarios en la Escuela de Enfermería y, en el año 2017, incursioné como editora de la Revista Mexicana de Enfermería hasta el 2020. He tenido la oportunidad de ser jefe de Servicio de Áreas de Hospitalización y Críticas durante el periodo de la Pandemia por covid-19.

A partir del 2021, gracias a la realización de prácticas profesionales como parte del Programa de Maestría en Diseño y Producción Editorial, que curso actualmente, me encuentro colaborando en la creación de contenidos para la sección de enfermería de la revista La Camiseta y, como parte del producto de la maestría, desarrollé un modelo didáctico para la alfabetización disciplinar que se espera tenga un gran impacto en el aumento de la producción textual científica para la publicación en la diversidad de revistas de enfermería del país.

Sin duda, laborar en el INCMNSZ me llena de alegría y satisfacciones, por lo que me motiva a poner empeño en mis actividades cotidianas y contribuir, dentro de mi profesión, en la atención que brindamos como familia institucional, así como proponer nuevas líneas de investigación.

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

Tomar las riendas del destino

Papel y Tinta

María Reig

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

María Reig (Barcelona 1992). Escritora, licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, máster en Dirección de Comunicación Corporativa por la EAE *Business School*. A los 12 años descubrió su pasión por la escritura, a sus 24 años escribió su primera novela, *Papel y Tinta*, que logró publicar en 2019 con gran éxito.

Papel y Tinta, es la historia de la vida de Elisa Montero, una mujer que lucha por rebelarse contra el sistema establecido en Madrid a principios del siglo XX, anterior a la Segunda República.

Elisa, de origen humilde, siendo muy niña, es enviada con su tía Manuela Montero, una adinerada mujer, perteneciente a la alta burguesía madrileña, quien le deja muy claro que está allí porque su padre no puede mantenerla y la ha enviado para que se ocupe de ella y reciba una mejor educación.

Elisa tendrá que vivir en una casa con estrictas normas y prohibiciones, lidiar con una mujer adusta y antipática quien no le brinda la más mínima muestra de cariño y a la que continuamente le hace sentir deberle un gran favor.

Elisa luchará por conseguir sus sueños, cumplir su vocación de convertirse en periodista. Se rebelará contra las limitaciones que le imponen su condición de mujer y su condición social e intentará tomar las riendas de su destino, y deberá sobreponerse a sus propios prejuicios.

Sabías qué...

Para diferenciar la gran venta de libros en la historia, se utilizan conceptos como *best seller, long seller, mega best seller* y *underdog*.

Los *best sellers* son libros que se venden de forma explosiva y muy rápida en sus primeros meses o años de vida. La popularidad puede no estar relacionada con la calidad o rigor académico.

Los *long sellers*, son los libros que se venden mucho en un largo periodo de tiempo, es decir, aquellos que van vendiendo poco a poco y de repente explotan para convertirse en un fenómeno editorial.

Un *mega best seller* es la evolución natural del best seller. Son obras que se venden mucho y se lanzan de forma simultánea en docenas de idiomas.

El *underdog* es el libro sobre el que no hay demasiadas expectativas de venta y de repente, por razones desconocidas se transforma en un best seller con millones de lectores en el mundo.

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

Cuarta y última parte

Entrevista realizada por Mtra. Lizeth G. López/Jefa de Enfermeras. Entrevista a la Enf. Ameyally Pérez Domínguez

Como se mencionó en ediciones anteriores, las maestras de la Clínica de Heridas han narrado a La Camiseta, la experiencia vivida como Clínica de Heridas y Ostomias ante la situación pandémica.

A la par, otra situación preocupante para el equipo, fue tener la agenda de consulta externa cerrada para los pacientes propios del instituto, que tenían alguna lesión y no se podía llevar el seguimiento como regularmente lo hacíamos.

Esto nos permitió buscar alternativas para llevar una comunicación, seguimiento de sus tratamientos, por lo que se inició la estrategia de tele-enfermería (video-llamadas) donde obtuvimos el apoyo de la Subdirección de Enfermería al proporcionarnos una *tablet*, pero debido a la gran demanda de la red nos impedía conectarnos, por lo cual como equipo de la clínica, donamos un teléfono celular, para llevar el plan de alta y el procedimiento de curación de lesiones el cual fue adaptado al contexto pandémico y el resguardo en casa, donde hasta la fecha se han tenido resultados satisfactorios.

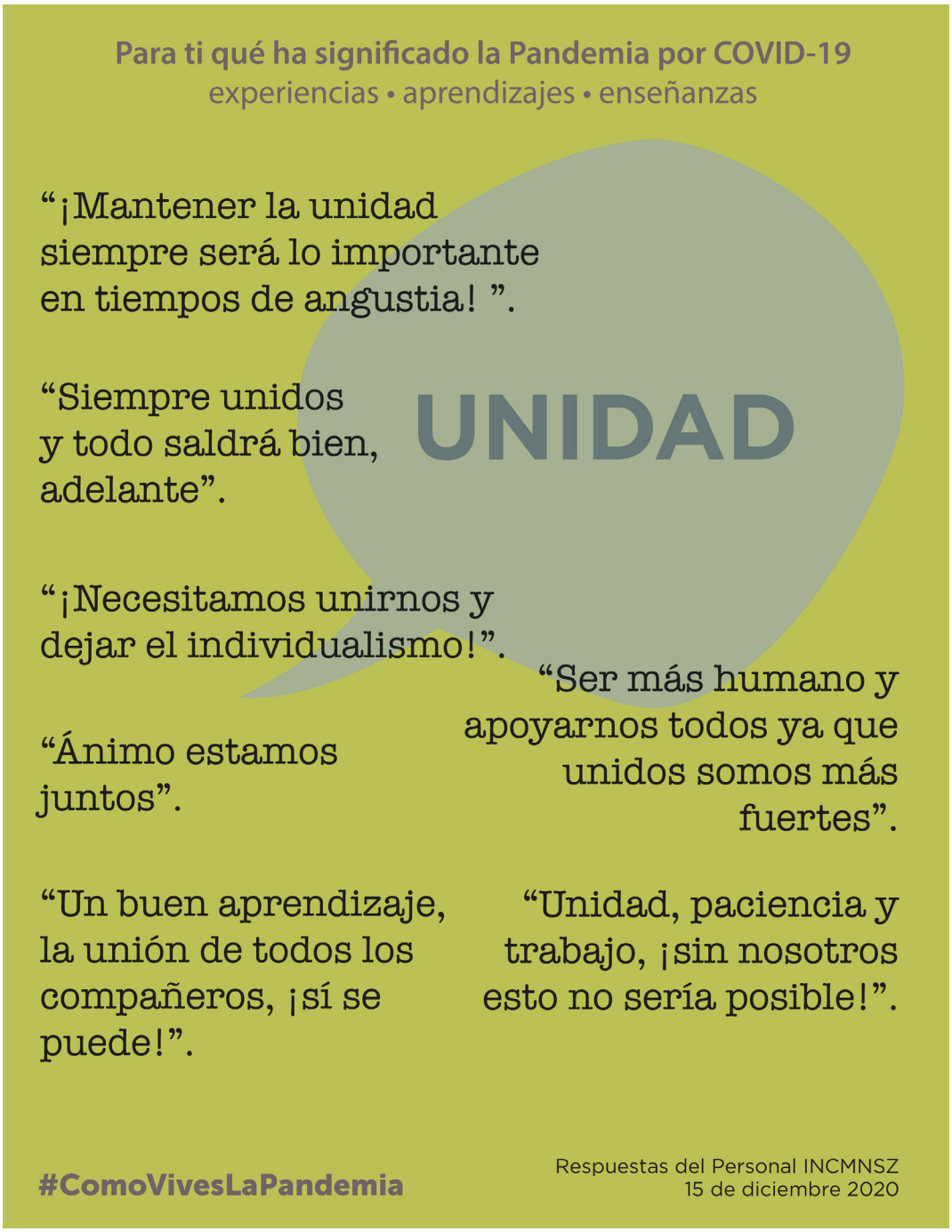
Actualmente es menor el porcentaje de pacientes hospitalizados que desarrollan lesiones por presión (LPP), reconocemos que aún se requiere fortalecer aspectos para la atención de calidad hacia los pacientes. En nuestra reflexión sabemos que tenemos nuevos retos, no solo la prevención de las LPP sino de fortalecer a las nuevas generaciones que se han ido incorporando en la institución.

Somos los profesionales que estamos haciendo historia ante la lamentable situación que estamos viviendo en el INCMNSZ, en México y en el mundo y aunque seguimos en Pandemia, lo más gratificante ha sido ayudar a los pacientes, verlos salir bien del Instituto, y contribuir a generar un cambio para mantener saludable la piel de ellos.

Respuestas del personal

Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

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



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

MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

CREATIVIDAD Y HUMANISMO

“Profunda calidad humana para todo el personal médico y paramédico. Es una lucha constante por dar siempre lo mejor”.

Respuesta compartida
en la dinámica diciembre 2019
por el personal de INCMNSZ

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos reservados© 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosadiario

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Dirección de Comunicación Institucional y Social
Luz María Aguilar Valenzuela
Departamento de Comunicación y Vinculación
Carmen Amescua Villela
Responsable Editorial
Dora A. Valenzuela de la Cueva
Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía
Jorge Velázquez Hernández
Karina Salas Mercado
Impresión
Sección de Impresión y Duplicación

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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