



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 15

15 de agosto 2021

El Departamento de Infectología en COVID-19

La Clínica del Sueño recibe reconocimiento de la Academia Mexicana de Medicina del Dormir



Departamento de Infectología 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. 661

15 agosto 2021

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• El Kaizen para mejorar	
• Mística Institucional: una hermandad Dr. Carlos Chan Núñez		BIENESTAR	16
PARA CONOCERNOS	4	• Efectos de la naturaleza sobre el BIENESTAR	
• El Departamento de Infectología ante COVID-19		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Mango	
• Reconocimiento a la Clínica del Sueño del INCMNSZ		• Paletas de Mango con chamoy	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUÉ	18
• Ciclos de Vida de una organización		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• ¿Cómo volver a empezar?		• Beneficios de la lactancia materna	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	FORO DEL LECTOR	20
• ¿Por qué uso cubrebocas?		• Agradecimiento a los cajeros de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Ivonne Susana Santos Ledesma		• Portando orgullosamente la camiseta INCMNSZ	
• Raúl David Bernal Flores		ESPACIO DE LECTURA	22
COLABORADORES INCMNSZ	14	• Los hijos de Sánchez Oscar Lewis	
• Gracias a todos por su apoyo incondicional		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
		• Conservando la dignidad humana hasta el final de la vida	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ	

E | **Dr. Alfredo Ponce de León Garduño**, Jefe del Departamento de Infectología, en la sección *Para Conocernos*, **informa sobre las acciones que ante la COVID-19 se han implementado en el área a su cargo y hace algunas reflexiones al respecto.**

En la sección *Ser INCMNSZ*, el **Dr. Carlos Chan Núñez**, adscrito a la Dirección de Cirugía, **expresa que la Mística Institucional es como una hermandad y comparte con los lectores lo que significa y lo que ha representado para él** ser parte del Instituto.

La **Clínica del Sueño**, a cargo de la Dra. Matilde Valencia Flores, **recibió un reconocimiento por la Academia Mexicana de Medicina del Dormir** que la cataloga como una de las mejores del país, al ser considerada un centro de referencia. En la sección *Entérate* se da cuenta de ello.

En la sección *Sabías qué* se informa sobre algunas efemérides de la salud de la primera quincena de agosto, tales como: 1 al 7, **Semana Mundial de la Lactancia Materna**; 1 de agosto, **Día Mundial de la Alegría**; 3 de agosto, **Día Internacional de la Planificación Familiar** y 13 de agosto, **Día Internacional de la Zurdera**.

La lactancia materna es uno de los puntos cruciales para la salud del ser humano, en el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna (1 al 7 de agosto), en la sección *Tu Salud* la Dra. Elena Zambrano González, investigadora del Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ, expone algunas reflexiones en torno a este tema.

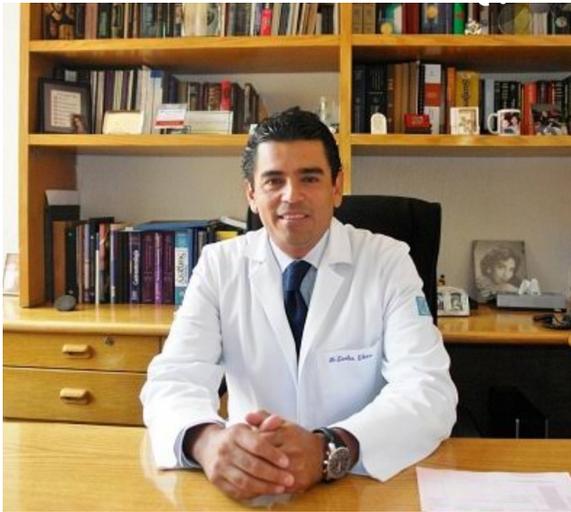
En la sección *Campaña Institucional*, se destaca el **esfuerzo**, concebido como **esa actitud que tienen las personas para hacer algo más, física, mental o moralmente con el ideal de alcanzar un objetivo**. Siendo este atributo, un elemento esencial en la Mística Institucional.

Compartimos las mismas virtudes y los mismos ideales

Mística Institucional: una hermandad

Dr. Carlos Chan Núñez

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



Dr. Carlos Chan Núñez

“La Mística Institucional es una hermandad que lleva a los integrantes de una institución a tener la misma forma de ser. Como sucede entre hermanos, al crecer en familia, todos comparten las mismas virtudes y los mismos ideales”, aseguró el Dr. Carlos Chan Núñez, adscrito a la Dirección de Cirugía y encargado del Curso de Alta Especialidad de Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar del Instituto.

Narró que ingresó al INCMNSZ como residente en 1991. Sin embargo, con anterioridad había recibido clases de pregrado de diferentes materias en el mismo. Después, realizó el internado por seis meses y tuvo la oportunidad de hacer el servicio social en Investigación en 1990. Fue en 1991, cuando ingresó formalmente como residente de cirugía, aunque en ese momento, explicó, se hacían dos años de medicina interna.

“Desde que era interno y pasante, siempre tuve la gran inquietud y la pasión por este hospital y eso me llevó a esforzarme mucho para ingresar. Aspiración que alcancé después de pasar por un sistema muy complicado de selección que conlleva un examen que hace el hospital, entrevistas y el Examen Nacional de Residencias Médicas (ENARM). Todo en conjunto, hay que aprobarlo para tener el honor de ingresar aquí. Entré a Medicina Interna dos años y después pase a Cirugía por cuatro años. Fui jefe de residentes e hice un año extra, de 1995 a 1996.

Mi primera impresión del Instituto fue de un hospital de alta especialidad, con una forma de trabajar única que yo nunca había visto en hospitales previos donde había rotado. Aquí, se sentía una hermandad diferente, con una calidad académica y profesional extraordinaria, de muy alto nivel, con una ética y una forma uniforme de trabajar de todos sus médicos y eso fue lo que me impulsó a querer estar en esta institución de tan alto nivel académico y con una mística especial.

La Mística Institucional nos permite vivir de una manera académica extraordinaria, con una ética muy estricta y una forma de tratar a los pacientes, equitativa, sin importar si es un paciente de muy bajos o de muy altos recursos económicos. El paciente es lo que importa.

Esa Mística, se transmite de los maestros a los alumnos. Yo adquirí la mística desde esos años de interno, luego de pasante y después, de residente. Considero que seguir aquí, es una manera de conservar y transmitir esa Mística, ya que al permanecer aquí, se mantiene la misma forma de pensar y de sentir.

Cada uno de nosotros, tenemos la obligación de trasmitirla a los alumnos y a los residentes que van empezando.

A mí, en lo particular, me la transmitieron a través de mentores muy importantes que he tenido en la vida, particularmente en este Instituto, como han sido los doctores: Héctor Orozco (fallecido), Manuel Campuzano y David Kershenobich, actual Director General del Instituto, quien tiene una trayectoria muy larga en el propio Instituto y ha sido uno de los pilares para que el INCMNSZ sea, lo que es hoy. Él, ha sido también, muy importante en mi vida académica y personal.

En cuanto a mis mayores satisfacciones durante todos estos años, yo diría que la primera fue ingresar como residente. Quizás esa fue una de mis mayores alegrías y satisfacciones que he tenido en la vida; después, ser nombrado jefe de residentes que también para mí significó mucho y posteriormente, cuando regresé a incorporarme como médico adscrito y tuve la oportunidad de continuar con el desarrollo del Programa de Trasplante Hepático, del cual fui coordinador del 2000 al 2007. En donde pude poner mi granito de arena en el desarrollo del Programa de Trasplante, que lo llevó a ser lo que es actualmente, el mejor Programa de Trasplante Hepático del país.

También, tuve la oportunidad de desarrollar la Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar junto con la labor gigante de cirujanos como los doctores: Héctor Orozco y Miguel Ángel Mercado. Me uní a esas filas para colaborar fundamentalmente en el área de cirugía de páncreas, donde el Dr. Manuel Campuzano, ya había hecho un trabajo y un camino inmenso en esta área y pude entonces, colaborar para desarrollar la cirugía pancreática que es el mayor volumen de este tipo de cirugías en el país y en muy buena parte, en Latinoamérica, El número de cirugías que se hacen, ha ido variando por año, pero son entre 60 u 80 de páncreas por año. Son cirugías muy complejas de diversas cosas”.

Para finalizar, señaló que su mayor logro en el Instituto, ha sido desarrollar la Cirugía de Páncreas y la Hepato-Pancreato-Biliar. Lo que lo llevó a fundar, hace 4 años, la Asociación Mexicana Hepato-Pancreato-Biliar que surgió en el INCMNSZ. La cual es nacional y forma parte del capítulo mexicano de la Asociación Americana Hepato-Pancreato-Biliar y de la Asociación Internacional Hepato-Pancreato-Biliar. Lo que también fue un logro muy importante para él y para el propio INCMNSZ.



Entrega en 2013 de la placa que certifica a México como Capítulo Oficial de la Asociación Mexicana Hepato-Pancreato-Biliar

La Mística Institucional, presente en la contingencia

El Departamento de Infectología ante COVID-19

Entrevista efectuada por Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva al Dr. Luis Alfredo Ponce de León Garduño, Jefe del Departamento de Infectología

Una de las áreas que ha tenido gran participación durante la COVID-19, ha sido el Departamento de Infectología a cargo del Dr. Alfredo Ponce de León Garduño. En entrevista, expresó algunos pormenores de la Pandemia, en el área que comanda.

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

Desde que surgieron las primeras comunicaciones del brote en China.

¿Qué acciones tuvieron que implementar ante la Pandemia?

Reorganizamos las rotaciones, asignamos personal para cubrir la toma de muestras y atención de los pacientes con COVID-19. Participamos en la toma de decisiones desde la conversión, reconversión y ahora como hospital híbrido del Instituto.

¿Qué actividades desarrollaron ante la Pandemia?

Empezamos con la reconversión y tenemos que organizar las actividades de la consulta y clínica de VIH sin descuidar las zonas de COVID, tanto del triaje como de unidades críticas y de hospital.

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

En general, el Departamento ha tenido una participación en todas las áreas habituales, enseñanza, investigación y asistencial.

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

Extraordinaria.

¿Cómo integrante de su área y del INCMNSZ qué le ha dejado esta Pandemia?

Un gran dolor por nuestros pacientes, que ya se nos adelantaron. Afortunadamente nadie del personal de salud, a diferencia de otras instituciones, pero que igual duelen.

¿Qué ha representado para usted la Pandemia?

Es difícil de responder a esta pregunta, la realidad es que a para mí, mucho dolor, son un número de decesos demasiado alto, además de todos los cambios en el INCMNSZ, en la familia. Ha sido un reto importante porque hemos tratado de mantener el trabajo del Departamento prácticamente igual, con menos personal. Ha sido triste, muchas veces no poder salir de la oficina y tener poco contacto con los demás.

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

Sin duda, me ha permitido valorar mucho más el contacto personal, ya sea físico o espiritual, entender la fragilidad humana desde el punto de vista médico, espiritual, laboral, pero también apreciar el esfuerzo y el compromiso de los miembros del Instituto con la salud de nuestros pacientes.

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

El INCMNSZ siempre ha sido la institución de salud más importante de nuestro país y durante las contingencias y problemas ha respondido de acuerdo a su Mística, a esa visión y misión: servir siempre con el corazón en la mano, siempre adelantados a los problemas, resolviendo inquietudes, gobernando en consenso.



Dr. Luis Alfredo Ponce de León Garduño

Una de las principales organizaciones de Medicina del país

Reconocimiento a la Clínica del Sueño del INCMNSZ

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

Con el objetivo de reconocer la labor de la Clínica del Sueño del INCMNSZ, a cargo de la Dra. Matilde Valencia Flores, la Academia Mexicana de Medicina del Dormir, otorgó un reconocimiento por su labor invaluable e incansable en éste campo.

La colocación de la placa que certifica dicho atributo fue entregada el pasado 30 de julio del año en curso, por el Dr. Ricardo Bello Carrera, tesorero de dicha Academia, quien además destacó la labor de los técnicos de la misma.

En entrevista, señaló que en el 2020, se llevó a cabo, por iniciativa de la Academia Americana de Medicina del Dormir, la primera Semana del Técnico de la Clínica del Sueño. Por lo que decidieron hacer una actividad parecida en México que consistió en colocar una placa de reconocimiento a las mejores clínicas del sueño del país. La Clínica del INCMNSZ es una de ellas y es catalogada como un centro de referencia a nivel nacional.

Junto con otras Instituciones Nacionales de Salud, como el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, "Ismael Cosío Villegas" y la del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía "Manuel Velasco Suárez", recibió dicha distinción, agregó:

"Este es un reconocimiento que se otorga a su personal, especialmente al técnico. Debemos reconocer su gran esfuerzo, recordando que son ellos, quienes se quedan todas las noches al cuidado y valoración de los pacientes. Ojalá que esto sirva para que el personal técnico continúe su invaluable labor".

Por su parte, la Dra. Matilde Valencia Flores, expresó que este agradecimiento es el resultado del esfuerzo y de toda la labor de excelencia que se ha llevado a cabo durante muchos años en la Clínica.

"Es un reconocimiento para todo el equipo de la Clínica. Está siendo reconocido por la Academia, la instancia más importante en el país en esta materia. Esto nos llena de orgullo. Es una gran satisfacción.

Esta distinción, se otorga por la labor que hemos tenido a través de los años en el campo de la medicina del dormir. Me siento muy complacida que reconozcan a todo el equipo, hemos trabajado arduamente."

Comentarios de sus integrantes:

Rafael Cuellar: "Considero que es algo muy importante porque se reconoce la relevancia que tiene la Clínica del Sueño. En la que se trata algo tan importante como son los trastornos del dormir, que es algo que muchas personas ignoran. Cuando les dices que hay trastornos del dormir, que hay medicina del dormir, se sorprenden, te dicen que eso no existe.

La mayoría de la veces las personas creen que sólo es insomnio, pero no, es algo muy amplio. En la Clínica, por ejemplo, tenemos pacientes que necesitan ser tratados por diferentes y variados trastornos del dormir, al lograr un buen diagnóstico y tratamiento los ayudamos a mejorar su calidad de vida y disminuir el riesgo de complicaciones en las enfermedades que padecen.

Gabriela Gaytán: “Es un gran logro para la Clínica, el hecho de que se reconozca el trabajo y la labor que hace todo el equipo, así como, el beneficio que les otorgamos a los pacientes. También, es importante porque se destaca el valor de la medicina del sueño para la salud de las personas. Es un logro que significa mucho para nosotros”

Montserrat Reséndiz: “Es un reconocimiento al trabajo. Son horas de trabajo nocturno y diurno. Se reconoce esa labor nocturna, de estar vigilando a un paciente, de estar muy atento a lo que el paciente requiere, además de que cuando se hace un abordaje de tratamiento, es estar pendiente de lo que el paciente requiere. Es una gran distinción para todos los que trabajamos en la Clínica del Sueño. Es un conjunto de esfuerzos para atender a un paciente.

Agradecemos a la Academia éste reconocimiento por la labor de todos los integrantes de la Clínica del Sueño. Es algo que no se había hecho y por eso lo agradecemos aún más, el que se reconozca éste tipo de labor que hacemos”.

Mtra. Victoria Santiago: “Somos pioneros con la Clínica. Esta es una gran satisfacción que se le dé un reconocimiento a todo el equipo porque se valora el trabajo de la parte de diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los pacientes. Estamos, gratamente felices de pertenecer a un grupo muy comprometido, dirigido por la Dra. Matilde Valencia Flores que nos ha guiado e inculcado ese compromiso que ella tiene”.

Esmeralda Villicaña: “Mis funciones son con los pacientes, les programo sus consultas y les pido toda la documentación que se requiere. Gracias a ellos, podemos hacer protocolos de los proyectos de investigación y también recibir este tipo de reconocimientos, para poder seguir creciendo como Clínica. Los invitamos a que vengan y conozcan. Este reconocimiento es muy importante para quienes la conformamos.”



Clínica del Sueño del INCMNSZ

Seguridad del Paciente

Ciclos de Vida de una organización

Primera parte

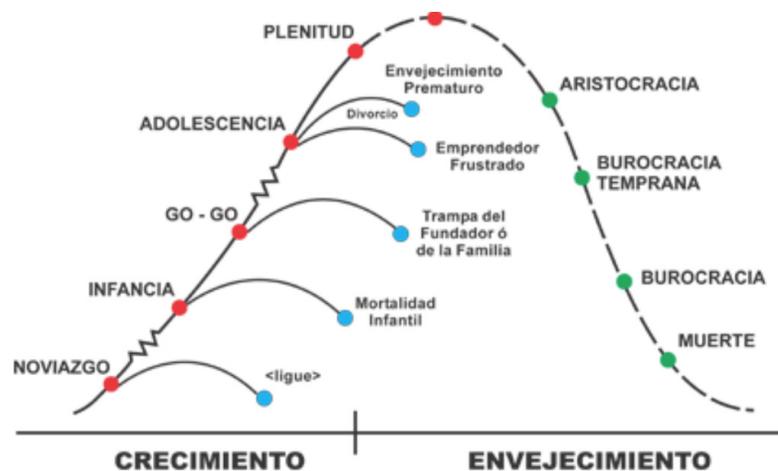
Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández /Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Para lograr una cultura de seguridad del paciente es indispensable conocer de una forma precisa nuestra organización. Esto debería ser desde todos los parámetros; es decir, de forma estructural, el tipo de pacientes que acuden a ella, nuestro personal, los procesos, etc.

Analógicamente podemos comparar a las organizaciones como un organismo vivo, es decir la organización también pasa por diferentes dificultades, transiciones, tensiones, luchas o problemas, los cuales pueden considerarse normales o patológicos.

Revisaremos cada una de las etapas del ciclo de vida de cualquier organización que también podemos utilizarlo en los proyectos.

PROBLEMAS	
NORMALES	ANORMALES O PATOLÓGICOS
Se resuelven empleando la propia organización	Los directivos no lo pueden resolver
Poner procesos en marcha	Retrasan el desarrollo de la organización
Toma de decisiones	Requieren diagnóstico
Acudir con el experto que ayude a aplicar lo necesario.	Requieren ayuda de expertos externos.



Etapas de vida de una organización:

NOVIAZGO: Aplica para las ideas o expectativas, sueños; podemos traducirlo a la visión que tiene el que se encuentra como director o directora, o en el caso de las organizaciones privadas la visión del fundador.

INFANCIA: Es donde se empieza a orientar a la acción, no es momento de pensar más bien de actuar.

GO GO: Hay un éxito continuo sin autocontrol, se cree en que más es mejor. Todo resulta una prioridad, hay falta de consistencia y de concentración.

ADOLESCENCIA: Es el momento de la reorganización. Redefinición, puede existir en este momento el cambio de liderazgo.

PLENITUD: Este sería el lugar óptimo de las organizaciones, se pueden encontrar sistemas funcionales y una estructura organizativa. Se tiene una visión institucional, creatividad y cultura de comunicación. Hay seguimiento de metas y mejora en los procesos.

ESTABILIDAD: La organización en este punto mantiene el éxito obtenido, comienza a tener signos de envejecimiento. Se pierde el sentido de innovación y creatividad. Se recompensa a los que hacen tal cual lo que se les pidió.

ARISTOCRACIA: Esta es una etapa considerada en declive, las metas están dirigidas a disminuir riesgos.

BUROCRACIA TEMPRANA: En esta etapa se enfoca en buscar culpables, más que en resolver problemas. Comienzan a surgir conflictos y nadie quiere sobresalir.

BUROCRACIA: Hay muchos sistemas con poca orientación funcional. Los líderes tienen poco control. Es la antesala a la muerte si no se renace.

MUERTE: Sucede porque la organización comete errores en la adaptación al no entender el comportamiento del público al ver que cambia y no se toma ninguna acción al respecto. Asimismo una organización que no cambia, no innova.

Este ciclo puede utilizarse tanto en las organizaciones como en el desarrollo de los proyectos. Es muy importante prestar atención en cada una de las etapas ya que estas van marcando las oportunidades y las fallas que va sufriendo la organización en todo el ciclo.

Por otro lado, también es importante saber que este ciclo se debe adaptar a las organizaciones públicas, por ejemplo en las de salud, ya que es difícil que se genere competitividad con el mercado o generación de recursos financieros a través del cliente.

Cultura de la Seguridad

¿Cómo volver a empezar?

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad de Protección Civil

Un problema al que siempre se enfrenta cualquier entidad es contar con una organización que le permita estar preparada para responder ante la eventual ocurrencia de una emergencia. El INCMNSZ no es la excepción, en diferentes momentos, se han realizado esfuerzos para constituir un grupo de brigadistas que, además de contar con los conocimientos necesarios para atender de la mejor manera circunstancias especiales que pongan en riesgo a las personas y las instalaciones, repliquen los conocimientos adquiridos para que se construya una cultura de la seguridad en la comunidad institucional.

Si esta acción organizativa ha sido difícil en tiempo en que las actividades se desarrollan de forma "normal", las actuales circunstancias, dificultan aún más la posibilidad de lograr esos objetivos. Sin embargo, es justo decirlo, hay áreas que a pesar de todo, han avanzado en su organización, lo cual indica que esto es posible y hay que aplaudirlo.

Es necesario retomar los trabajos de reorganización de brigadas, tanto las Brigadas Especiales como las Brigadas Internas. Este debe ser un esfuerzo compartido por toda la comunidad institucional, viéndolo como parte de las actividades que nos permitan desarrollar un mejor entorno, con mayor seguridad y que nos prepare para responder de la mejor forma posible si nuestra seguridad se ve en riesgo.

Esto implica que tanto el personal como los responsables de las áreas asuman ese compromiso de colaborar en las tareas que ayuden a vigilar las condiciones de seguridad en nuestro entorno.

No como una mera obligación de cumplir con un requisito que nos imponen las normas, reglamentos o leyes o porque nos lo exige un órgano fiscalizador, sino como parte de la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos, nuestros compañeros y la Institución misma.

Por ello, planteemos en nuestra área la necesidad de organizarnos. Se cuenta con el apoyo de la Coordinación de Protección Civil (CPC) y del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres (DRHD), quienes pueden asesorarte para la organización y la capacitación básica necesaria.

Para contactarnos, llamar a las extensiones 2990 (CPC) y 1910 (DRHD).

Finalmente, enviamos un abrazo a todos nuestros compañeros que continúan resistiendo con su entereza, dedicación y esfuerzo este momento que nos ha tocado vivir.

A todos ustedes: ¡Muchas gracias!



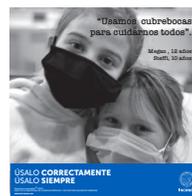
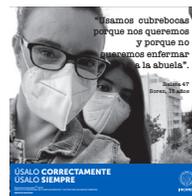
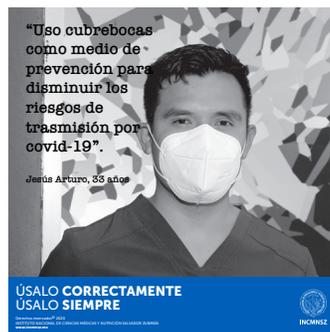
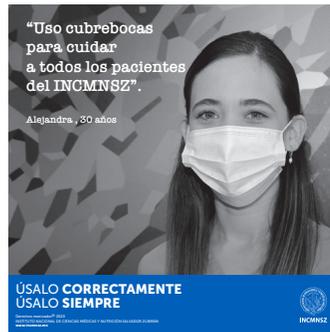
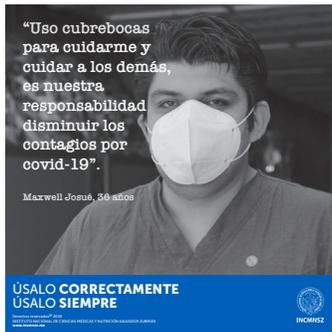
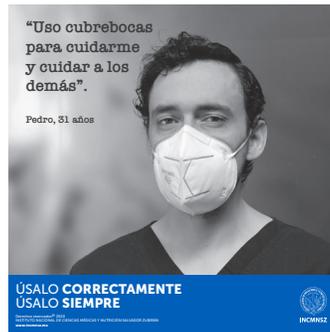
Brigadistas del INCMNSZ tomando diversos cursos

Medida Efectiva

¿Por qué uso cubrebocas?

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

Testimoniales de personas de diferentes edades que buscan crear conciencia y motivar al uso del cubrebocas como la medida más efectiva de prevención contra COVID-19.



MUJERES EN EL INCMNSZ

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



Ivonne Susana Santos Ledesma
Coordinadora del Área de Codificación Médica
Departamento de Estadística y Archivo Clínico

1992-2000

Ingresa al Departamento de Estadística y Archivo Clínico, Área de Transcripción

1995

Obtiene el título de Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2000-

Coordinadora del Área de Codificación Médica

2004

Instructora en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE-10) y Clasificación de Procedimientos (CIE-9 MC)

2005-

Miembro activo del Centro colaborador de la Familia de Clasificaciones Internacionales de la Organización Mundial de la Salud, OMS, México (CEMECE)

2009

Instructora para la formación en el uso de la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), Centro Colaborador para la Familia de Clasificaciones de la Organización Mundial de la Salud, OMS, México

2012

Diplomado en Psicología Organizacional, UNAM

2012

Instructora en el Curso de Formación de Instructores en Información Médica y Procedimientos en Medicina CIE-9 en Bogotá, Colombia

HOMBRES EN EL INCMNSZ

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



Raúl David Bernal Flores

Departamento de Enfermería
Servicio de Cirugía
Enfermero General C

1992 -1995

Egresado de la Escuela de Enfermería María Elena Maza Brito, INCMNSZ

1996

Enfermero General en Áreas Críticas y Hospitalización

1999

Enfermero General en el Servicio de Cirugía y Estancia Corta

2002

Curso postécnico en Enfermería Quirúrgica por la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, UAEM

2007-

Enfermero Instrumentista y Circulante en el Servicio de Cirugía

2008

Licenciatura en Enfermería por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2016

Ganador del *Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán*

en TIEMPO DE
COVID-19

TIEMPO DE APOYARNOS

¡GRACIAS!

A TODOS POR SU
APOYO
INCONDICIONAL



Derechos reservados© 2020
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



INCMNSZ

Fomentar la autodisciplina

El *Kaizen* para mejorar

Dirección de Administración



El *Kaizen* es una herramienta valiosa en las organizaciones de cualquier sector, ya que disminuye los tiempos, mejora la productividad y fomenta la autodisciplina de sus integrantes. Sin embargo, para que este método o forma de vida opere idealmente, resulta adecuado tener un líder que pueda dirigir estas acciones, una persona que nos pueda indicar el camino a seguir y de qué manera lograrlo.

Según se advierte, la persona sugerida para dirigir esta acción es un líder, y no una persona que solo tenga autoridad, pues el líder influirá, motivará y organizará a los integrantes de la organización, además, se involucrará en las actividades y fomentará la mejora con el ejemplo.

Sin embargo, para que el método o la forma de vida opere adecuadamente, debe existir un retorno por parte de los demás integrantes de la organización pues de esta forma se podrán obtener resultados y alcanzar las metas pre establecidas.

Algunos denominan a esos líderes como aquellas personas que:

“Establecen un entorno tranquilo, seguro y libre de culpas; cultivan un ambiente de humildad y curiosidad; comunican la estrategia y alinean al equipo hacia un propósito compartido a largo plazo; ayudan a todos a comprender el propósito de su trabajo; respetan la humanidad y nutren el potencial humano; ayudan a otros a entender sus procesos científicamente y a través de la observación directa y actúan con urgencia para corregir las fallas o realizar mejoras.”¹

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores. Carlos agosto Sánchez Morales y Jessica Marlene Monroy Juárez

1. <https://gemba-resource.s3.amazonaws.com/lean/cok-es/07-caracteristicas-del-lider-kaizen.pdf>

Un impacto significativo ante el estrés y la ansiedad

Efectos de la Naturaleza sobre el BIENESTAR

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



En la entrega pasada hablamos de los beneficios que nos da el contacto o la posibilidad de observar la naturaleza. Continuando con este tema, se sabe que otra de sus ganancias está en ayudar a lidiar con el dolor. Debido a que estamos genéticamente programados para percibir los árboles, las plantas, el agua y otros elementos naturales, éstos absorben nuestra atención y nos distraen del dolor o malestar por el que estemos pasando.

Además, pasar un tiempo en la naturaleza o mirar escenas naturales, aumenta la habilidad para focalizar la atención. Somos atraídos de manera inherentemente y por ello nos es fácil centrarnos en lo que estamos experimentando afuera, en la naturaleza. Esto también le da un descanso a nuestra mente, cargándola de energía para nuevas tareas.

Por otra parte, de acuerdo a una serie de estudios realizados por Kuo y Coley en el Human-Environment Research Lab de la Universidad de Illinois, EUA, el tiempo que pasamos en la naturaleza nos conecta a unos con otros y ayuda a construir relaciones de comunidad. Este mismo estudio señaló que los residentes de esta zona que viven en casas o edificios rodeados de árboles y espacios verdes conocen a más gente, tienen mayores sentimientos de unidad con los vecinos, están más preocupados de ayudarse mutuamente. También se observó un mayor sentimiento de pertenencia hacia su vecindario, que aquellas personas que viven en lugares sin árboles alrededor.

Todo indica que la naturaleza inspira emociones que nos conectan unos a otros y con el medio ambiente. Así mismo, la privación de naturaleza, escasas de tiempo en el mundo natural, largas horas frente a la televisión o pantallas de computadoras, ha sido asociada a depresión, pérdida de empatía y falta de altruismo.

Recuerda que si no tienes la posibilidad de salir al campo o de vivir o trabajar en un entorno verde una simple planta en una habitación, oficina o sala de clases, tiene un impacto significativo en la disminución del estrés y ansiedad.

Fuente: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-nature-impact-our-wellbeing>

Mango

Es una fruta rica en Magnesio, vitamina A y C.

Por su contenido en vitamina A es importante para la salud. Tiene acción benéfica en la piel, la vista, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico.

Es rico en vitamina C que ayuda a la absorción del hierro, la formación de glóbulos rojos, colágeno, dientes y huesos.

Ambas vitaminas (A y C) tienen propiedades antioxidantes.

El mango es un fruto rico en ácidos grasos como el málico y mirístico, que ayudan al organismo, para luchar contra los radicales libres.



Paletas de Mango con chamoy



(8 porciones)

Ingredientes:

1 taza	de mango
2 cucharadas	de jugo de limón
4 cucharadas	de chamoy
1 cucharadita	de chile piquín en polvo
¼ de taza	de mango cortado en cubos
¼ de taza	de agua
4 sobres	de endulzante

Modo de preparación:

En una licuadora agregar el mango, el jugo de limón, los sobres de endulzante, agua y chile en polvo, licuar hasta integrar.

En moldes para paletas, agregar cubitos de mango, un poco de chamoy y rellene con la preparación.

Colocar los palitos para paleta y congelar por 3 horas o hasta que estén sólidas por completo. Desmoldar y disfrutar.

1 al 7 Semana Mundial de la Lactancia Materna

Proteger, Promover y Respaldar la lactancia materna

Se celebra en más de 170 países, con el objetivo de fomentar la lactancia materna y mejorar la salud de los bebés de todo el mundo. Fue proclamada por la OMS y UNICEF en 1992, con el fin de proteger, promover y respaldar la lactancia materna.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/semana-mundial-lactancia>

1 de agosto, Día Mundial de la Alegría

Valorar su poder transformador

Fue instaurado en 2010 por iniciativa del colombiano Alfonso Becerra. En un principio, esta fecha fue conmemorada en al menos catorce países del mundo. Hoy, se celebra universalmente. Se pretende, reflexionar sobre la importancia de tener presente ese sentimiento en cada momento de la vida y su poder transformador.

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

3 de agosto, Día Internacional de la Planificación Familiar

Ejercicio pleno de los Derechos a la Salud Reproductiva

Este día, tiene que ver con el control de la natalidad en la población sexualmente activa mediante el uso de métodos anticonceptivos, de acuerdo a sus intereses y circunstancias de índole económica, social y personal, en ejercicio pleno de los derechos a la salud sexual y reproductiva de la población.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-planificacion-familiar>

13 de agosto, Día Internacional de la Zurdera

Reducir las dificultades en una sociedad predominantemente diestra

Es una jornada internacional promovida por la Internacional de Zurdos (Lefthanders International) que tiene lugar el 13 de agosto de cada año desde 1976, y pretende dar a conocer y ayudar a reducir las dificultades que encuentran las personas zurdas en una sociedad predominantemente diestra.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-zurdera>

Semana de la Lactancia Materna

Beneficios de la lactancia materna

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

La Semana de la Lactancia Materna (1 al 7 de agosto) se celebra a nivel mundial con la finalidad de fomentar la alimentación con leche materna para mejorar la salud de los bebés. “La leche humana es un alimento completo y personalizado: tiene la mejor calidad y consistencia, su temperatura siempre será la más óptima. Adicional a que, está compuesta con los nutrimentos que garantizan el crecimiento y desarrollo saludable del neonato”, aseguró la Dra. Elena Zambrano González, investigadora del Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ, en la conferencia “Una gota de vida. La importancia de la lactancia en la programación del desarrollo”.

LACTANCIA MATERNA	
La leche humana es el alimento óptimo durante los primeros meses de vida.	
BENEFICIOS	
Comunicación afectiva entre la madre y el hijo.	
MADRE	NEONATO
Reducción de peso	Mejor alimento y más limpio
Menor incidencia de síndrome metabólico	Contiene inmunoglobulinas (protección inmunológica)
Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario	Reduce probabilidad de infecciones respiratorias y gastrointestinales
Cómodo (no lavar biberones)	Reduce probabilidad de alergias
Ahorro de dinero (al no comprar fórmulas y biberones)	Componentes bioactivos probióticos y prebióticos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y complementaria de los 6 meses hasta los 2 años de edad.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en México, solamente el 28% de los bebés reciben leche materna como alimento exclusivo hasta los 6 meses. Muchos reciben alimentos o líquidos adicionales desde su primer mes de vida como fórmulas, leche de vaca u otro animal y bebidas azucaradas.

La Dra. Zambrano, explicó que en el INCMNSZ se llevan a cabo diversos estudios relacionados a la lactancia materna, un enfoque es sobre la calidad de la leche a partir del estado metabólico de la madre: “Con desnutrición u obesidad materna se incrementa la producción de cortisol, hormona que responde al estrés. Una de las posibles explicaciones es que el flujo sanguíneo intraplacentario disminuye y, por lo mismo, llegan menos nutrientes, glucosa y oxígeno”.

Los problemas metabólicos maternos provocan cambios en la composición de la leche; por tanto, podría afectar al bebé aumentando la prevalencia de obesidad y problemas metabólicos; cambios en la microbiota intestinal; respuesta inmune deficiente; mayor susceptibilidad a enfermedades intestinales e inflamatorias; ansiedad, problemas de aprendizaje y memoria; problemas en la conducta alimentaria. A pesar de esto, la Dra. Zambrano aseguró que la leche humana sigue siendo una mejor opción que las fórmulas.

Para contrarrestar los problemas nutricionales en el neonato y fomentar la lactancia materna, en el INCMNSZ se estudia la intervención en la madre con ingesta de probióticos, los cuales han demostrado modificar la microbiota y mejorar el metabolismo de la madre y el bebé.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=GxNjK1meT0>

Paciencia y apoyo al paciente

Agradecimiento a los cajeros de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)

Joel/familiar de paciente del INCMNSZ

Mi nombre es Joel, soy empleado en el Metro y mi esposa se atiende en el INCMNSZ desde 1987. Hemos visto muchos cambios y la construcción de la UPA que quedó muy bonita y funcional.

Queremos agradecer a los cajeros de la UPA, ya que somos personas mayores y no vemos bien o nos equivocamos cuando pagamos y ellos nos tienen mucha paciencia, nos dicen que nos tomemos nuestro tiempo y nos dan tranquilidad.

Todos aquí, piensan en las personas de la tercera edad y nos tienen paciencia.



Personal que atiende en la zona de cajas, ubicadas en la Unidad del Paciente Ambulatorio UPA

Responsabilidad, respeto y buena actitud

Portando orgullosamente la camiseta INCMNSZ

Abel Jesús Nerí Santiago Rincón/Dirección de Enseñanza



Abel Jesús Nerí

Conocí Nutrición, gracias a uno de mis grandes amigos: Edgar Espinosa (adscrito al Depto. de Hematología). Ingresar al Instituto fue un proceso largo que llevó de dos o tres años, me entrevistaron tres veces; la primera, en el almacén de medicamentos, la segunda en lavandería y en la última, me entrevisto el C.P. Jaime Lozano y el Sr. Mario Mondragón, ellos me dieron la oportunidad de ingresar a Intendencia, el 02 de junio de 1997. En esos años, en mi opinión “el mejor Departamento de Nutrición”.

Aunque no tuve una impresión especial del Instituto cuando ingresé, solo dije en voz baja “por fin... ahora a ponerle actitud” y a partir de ahí, han sido varias las satisfacciones que he tenido aquí, claro, ninguna ni más ni menos importante que la otra.

En el Instituto, diario aprendo algo nuevo, ayudó y aportó lo que tengo y me siento satisfecho con ello.

Para mí la Mística Institucional es realizar mi trabajo con responsabilidad, respeto, buena actitud y portar orgullosamente la camiseta INCMNSZ. Mística que he adquirido con el ejemplo de mis compañeros de la vieja escuela, literalmente, con el ejemplo de sus acciones y la he conservado por convicción y valores propios.

De igual manera, trato de transmitirla, pero no he podido, las nuevas generaciones se ocupan más de sus intereses personales.

Ser parte del Instituto representa, un orgullo y un privilegio, ya que es pertenecer a una institución que te da la oportunidad de crecer laboral, profesional y personalmente que me ha motivado a capacitarme, prepararme y estar siempre listo para nuevos retos.

Un reto muy importante que enfrentamos desde el año pasado fue el COVID-19, del que hemos salido avante. En el que todo el personal, como un equipo que somos, hemos puesto todo nuestro empeño para abatir este mal, pues, sí, es muy cierto que hay actividades de mayor relevancia.

Pero no comparto que se nos clasifique en: primera línea, segunda línea, etc. Si representamos una Institución, somos un equipo y sí tendríamos que ser “línea”, ¿por qué no “línea gruesa”?, tan gruesa que cabríamos todos.

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

Historiador y doctor en Antropología

Los hijos de Sánchez

Oscar Lewis

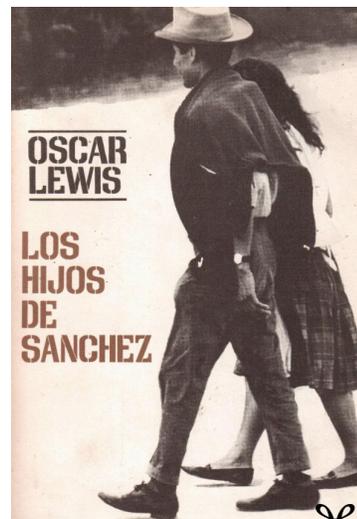
Lic. María Concepción Nolasco Miguel/ Departamento de Comunicación y Vinculación

Oscar Lewis (Nueva York, E.U.A. 25 diciembre 1914-16 diciembre 1970), historiador y doctor en Antropología, fue conocido por ser uno de los primeros autores de referencia en el estudio de la pobreza desde un punto de vista social, e introdujo el concepto de la cultura de la pobreza. Publicó varios libros entre los que se cuentan: *Antropología de la Pobreza* y *Los Hijos de Sánchez*, escrito a comienzos de 1960. Este último fue declarado por el gobierno mexicano una calumnia obscena. Pero después de una investigación, la acusación fue probada como incorrecta.

En *Los Hijos de Sánchez* se analiza a una familia marginada de la ciudad de México en los años cincuenta: Jesús Sánchez, el padre, de cincuenta años de edad, y sus cuatro hijos; Manuel, de treinta y dos; Roberto, de veintinueve; Consuelo, de veintisiete; y Marta, de veinticinco.

Ofrece una visión, desde adentro de la familia de los Sánchez, de lo que significa crecer en un hogar de enormes carencias económicas, violencia doméstica, abuso contra la mujer, del rudo mundo masculino y la vecindad como espacio de identidad, en uno de los barrios más bajos del centro de una ciudad latinoamericana que atraviesa por un proceso de cambio social y económico.

Obras como ésta, aportan material valioso para el análisis de fondo sobre una cultura de la pobreza que va estructurando los valores y la forma de vida no sólo de las familias mexicanas sino de muchas otras familias alrededor del mundo que comparten circunstancias similares.



Sabías qué...

La Casa de los Espíritus es la primera novela de la chilena Isabel Allende:

- Publicada en Buenos Aires, Argentina en 1982, durante su exilio.
- Aceptada por la crítica, que vio en ella elementos propios del realismo mágico.
- Su éxito de superventas a nivel internacional, la llevó a ser traducida a numerosos idiomas.
- Llevada al cine con el mismo nombre por Bille August en 1993, protagonizada por Jeremy Irons, Meryl Streep, Glenn Close, Winona Ryder y Antonio Banderas
- Adaptada al teatro, presentadas en países como Costa Rica.

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.

Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos

Conservando la dignidad humana hasta el final de la vida

Segunda parte

Entrevista realizada por Mtra. Lizeth G. López/Jefa de Enfermeras

Artículo elaborado con información proporcionada por Emma Capultitla, Enfermera Especialista asignada a la Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos.

La participación de enfermería en los cuidados paliativos ha sido fundamental; la calidad de las intervenciones exige profundizar en los cuidados individualizados definidos en los términos propios del enfermo, especialmente cuando la enfermedad es persistente.

Los cuidados paliativos son cuidados a personas enfermas que no responden al tratamiento curativo, que buscan la prevención y alivio del sufrimiento. Principalmente el dolor y otros síntomas, así como la atención de aspectos psicológicos, sociales y espirituales.

Para el desarrollo de esta práctica, el personal de enfermería requiere competencias en tecnología sanitaria, ética, relaciones interpersonales y trabajo interdisciplinario.

Actualmente la Enf. Emma Capultitla Rodríguez está asignada a la Clínica, en esta ocasión nos acercamos a ella para platicar, un poco de su labor.

¿Cuáles son las principales funciones sustantivas de la Clínica?

Brindamos atención integral especializada en el manejo sintomático al paciente en etapa terminal, principalmente del dolor y otros síntomas que se presentan derivados de la enfermedad, así como también aspectos psicológicos, sociales y espirituales.



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

ESFUERZO

“Un año de esfuerzos para seguir con salud”.

“¡Gracias por existir y ayudar al prójimo!”.

“Gracias por su esfuerzo, compañeros”.

“Esfuerzo y amor”.

#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

AMISTAD Y COMPAÑERISMO

“La amistad, un buen servicio de parte de todos para que haya visión y se realice mejor la actividad”.



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 #yaquilavivimosdiario



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

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

Visión

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

Valores

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

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

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

www.incmsz.mx