



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 16

31 de agosto 2021

El Laboratorio de Microbiología Clínica en COVID-19

Concierto dedicado al INCMNSZ por el INBAL



El Laboratorio de Microbiología Clínica 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. 662

31 agosto 2021

CONTENIDO

| | | | |
|---|----|--|----|
| EDITORIAL | 1 | VIDA LABORAL | 15 |
| SER INCMNSZ | 2 | • El Kaizen para mejorar | |
| • Un orgullo de mi vida profesional es pertenecer al INCMNSZ Dra. María Fernanda González Lara | | BIENESTAR | 16 |
| PARA CONOCERNOS | 4 | • Actividad física, fuente de BIENESTAR | |
| • El Laboratorio de Microbiología Clínica ante COVID-19 | | CULTURA DEL BIEN COMER | 17 |
| ENTÉRATE | 6 | • Ejotes | |
| • Concierto dedicado al INCMNSZ en su 75 aniversario | | • Huevo con Ejotes | |
| CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL | 8 | SABÍAS QUÉ | 18 |
| • Capacitación en calidad | | • Efemerides | |
| NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL | 10 | TU SALUD | 19 |
| • Prevención de accidentes en casa | | • Relajación: estrategia contra el estrés | |
| NOTICIAS INCMNSZ | 11 | FORO DEL LECTOR | 20 |
| • Noticias importantes | | • Agradecimiento al personal del filtro sanitario de la UPA | |
| CONOCIENDO A | 12 | TU HISTORIA CON EL INSTITUTO | 21 |
| • Joel Dorantes García | | • Aprendiendo a vivir con SARS-CoV-2 o a morir por la COVID-19 | |
| ARTE Y CULTURA | 13 | ESPACIO DE LECTURA | 22 |
| • Dedicado al Departamento de Estadística y Archivo Clínico | | • Hasta no verte Jesús mío Elena Poniatowska | |
| NUEVA TORRE INCMNSZ | 14 | HABLEMOS DE ENFERMERÍA | 23 |
| • Logremos juntos | | • Conservando la dignidad humana hasta el final de la vida | |
| | | CAMPAÑA INSTITUCIONAL | 24 |
| | | • Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ | |

El **Laboratorio de Microbiología Clínica**, a cargo de la Dra. María Fernanda González Lara, es una de las áreas del INCMNSZ que **ha tenido un activo desempeño durante la Pandemia por COVID-19**, en la sección **Para Conocernos**, se informa al respecto. Así mismo, en la sección **Ser INCMNSZ**, la **Dra. González Lara, reflexiona en torno a la Mística Institucional y lo que ha representado para ella, ser parte del Instituto.**

El Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, ofreció un concierto dedicado al INCMNSZ para conmemorar su 75 Aniversario y destacar la incansable labor de su personal ante la Pandemia por COVID-19, en la sección **Entérate**, se da cuenta de ello.

En la sección **Sabías qué**, se dan a conocer algunas de las efemérides de la salud que se conmemoran durante la segunda quincena de agosto, tales como: 17 de agosto, **Día Internacional de la Enfermedad de Coats**; 26 de agosto, **Día Internacional Contra el Dengue**; 28 de agosto, **Día de los Abuelos** y 28 de agosto, **Día Mundial del Síndrome de Turner.**

En la sección **Tu Salud**, la **Dra. Sofía Sánchez Román**, adscrita al área de Psicología del Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ, **hace una reflexión respecto al estrés y la importancia de combatirlo para vivir en bienestar, mediante la relajación.**

En la sección **Campaña Institucional**, se reflexiona en torno al **orgullo**, visualizado como **una conotación positiva de los que significa formar parte de una comunidad de excelencia** que es reconocida en diferentes ámbitos (académicos, científicos, sociales y asistenciales). Valor que para cada uno de los integrantes del INCMNSZ forma parte de la Mística Institucional.

La Mística es dar lo mejor de nosotros mismos

Un orgullo de mi vida profesional es pertenecer al INCMNSZ

Dra. María Fernanda González Lara

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



Dra. María Fernanda González Lara

La Dra. María Fernanda González Lara, Jefa del Laboratorio de Microbiología Clínica, adscrito al Departamento de Infectología, en entrevista, señaló que el mayor orgullo de su vida profesional es pertenecer al Instituto.

Narró que ingresó en 2011 como residente de Medicina Interna, mediante un proceso que fue difícil y estresante, ya que había que competir contra los mejores estudiantes de Medicina de todo el país para obtener un lugar y pasar por una serie de exámenes y entrevistas, a las que se sometió para ser seleccionada.

“Mi primera impresión del INCMNSZ cuando ingresé, fue de asombro y admiración. Cuando conocí el Instituto, como estudiante de Medicina, me di cuenta de que los médicos daban su máxima dedicación humana, académica y asistencial para brindar la mejor atención a los enfermos. Además, percibí que el trato hacia los residentes se basaba en reconocer su valor humano y médico. Quise formar parte de esa Mística desde el primer momento”

Agregó que a lo largo de su trayectoria profesional en el INCMNSZ, la mayor satisfacción que ha tenido, es haberse involucrado en la formación de los residentes, verlos crecer y evolucionar hacia profesionales de la máxima calidad, así como, aprender diariamente con ellos.

Su mayor logro, como integrante del Instituto, es haber obtenido la confianza de sus superiores, los doctores: José Sifuentes, Alfredo Ponce de León y Guillermo Ruiz Palacios, para estar a cargo del Laboratorio de Microbiología Clínica del INCMNSZ, ya que por la trayectoria de dicho Laboratorio y quienes lo comandaron, implicó un gran reto para ella, pues significaba mantener y seguir creciendo su prestigio.

En cuanto a la Mística Institucional, aseguró que es el compromiso de levantarse todos los días, dispuesta a dar lo mejor de sí misma, así como, el sentimiento de pertenencia a la comunidad institucional.

“Adquirí la Mística Institucional durante la residencia de Medicina Interna a través de la convivencia diaria, del trabajo hombro a hombro y de la enseñanza de residentes mayores y tutores que tuve la fortuna de encontrar en el camino. He intentado transmitirla de igual manera en el qué hacer diario, con los residentes de menor edad, con quienes compartí la residencia y a los que ahora superviso”.

Agregó que ser parte del INCMNSZ para ella, representa el más grande orgullo en su vida profesional, así como, un reto constante para dar lo mejor a pacientes y alumnos.

“El Instituto, a través de su historia, influyó en mi vida profesional al otorgarme la motivación constante para contribuir a mantener un nivel de excelencia en las actividades asistenciales, académicas y de investigación que desempeño”.

La Dra. María Fernanda González Lara, expresó que son muchas las vivencias y experiencias que ha tenido en el INCMNSZ a lo largo de su desarrollo en el mismo, pero que la más reciente y quizás la que mayormente ha marcado su vida, ha sido el vivir la Pandemia de COVID-19.

“Durante la Pandemia tuve la oportunidad de volver a hacer guardias. Esta vez, en las áreas COVID-19, en donde fui testigo del compañerismo y la convivencia fraterna entre residentes de todas las especialidades y adscritos de todas las edades, regresando a las trincheras para trabajar mano a mano, sin jerarquías.

De igual manera, fui testigo de la gran labor del personal paramédico que organizados, lograron que el trabajo fuera de la máxima eficiencia y calidad para atender a los miles de pacientes que recibimos.

En medio del cansancio y la angustia de enfrentarnos a una enfermedad desconocida, fue reconfortante y me llenó de orgullo saber que el INCMNSZ se pone La Camiseta para enfrentar la adversidad”.

Compañerismo y trabajo en equipo

El Laboratorio de Microbiología Clínica ante COVID-19

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



La Dra. María Fernanda González Lara, Jefa del Laboratorio de Microbiología Clínica, en entrevista, aseguró que durante la Pandemia de COVID-19 el Laboratorio a su cargo, no detuvo las actividades ni un solo día; sin embargo, fue necesario reestructurar la manera de trabajar.

“Durante los picos más altos de la Pandemia tuvimos que implementar un esquema de rotación de todo el personal para cubrir todos los horarios al mismo tiempo, reduciendo la cantidad de personas de manera simultánea para evitar contagios. También, tuvimos que replantear y modificar las medidas de precaución para que el personal que recibe y procesa las muestras de pacientes con COVID-19 pudiera trabajar de manera segura.

Estamos contentos porque no tuvimos ningún caso de COVID-19 adquirido en el Laboratorio. Además, se implementaron áreas en Urgencias y una carpa en la explanada principal para ofrecer pruebas de PCR para el diagnóstico de pacientes y de personal asintomático con COVID-19. Por lo anterior, la carga de trabajo se incrementó significativamente para todo el personal del Laboratorio”.

Agregó que durante la Pandemia, se desarrollaron proyectos de investigación, como por ejemplo, los realizados por los Infectólogos del Laboratorio (Dra. Karla Taméz, Dr. Bernardo Martínez, Dra. Carla Román y Dra. Sandra Rajme) para analizar la frecuencia de infecciones bacterianas y por hongos en pacientes con COVID-19, analizaron el efecto de diferentes tratamientos para SARS-CoV-2 y la frecuencia de infecciones en el personal de salud y que, todo su trabajo, permitió tener mayor conocimiento y experiencia sobre cómo enfrentar la Pandemia en el Instituto.

“A todo el personal del Laboratorio, esta Pandemia, nos recordó que el trabajo en equipo y el compañerismo pueden aligerar la carga del cansancio y la angustia que provocaron meses de incertidumbre y miedo ante la amenaza que ha representado la Pandemia para nosotros como personal de salud y nuestras familias como miembros de la comunidad.

A nivel personal, me siento muy orgullosa de la capacidad de trabajo, valentía y compañerismo que todo el personal del Laboratorio mostró en todo momento. Les agradezco su trabajo y apoyo incansable que nos permitió salir adelante y entregar siempre resultados de altísima calidad”

En cuanto a las funciones que habitualmente desempeña el área a su cargo, expresó que actualmente, dentro de sus funciones se encuentra la organización, supervisión y resolución de problemas en las diferentes áreas de trabajo del Laboratorio, así como, organizar la enseñanza de la Microbiología a los residentes en conjunto con los químicos. Además, como parte del Departamento de Infectología, participo en la revisión y atención de pacientes hospitalizados con problemas infecciosos y en la enseñanza continua de los residentes de Infectología.

“El objetivo principal del Laboratorio de Microbiología es recibir y procesar muestras biológicas de pacientes que padecen infecciones bacterianas, virales o fúngicas para llegar a un diagnóstico preciso. Sabemos que cuando un paciente que padece una infección recibe el tratamiento antimicrobiano dirigido al agente patógeno, esto puede impactar positivamente en el desenlace, por eso es tan importante el trabajo que realizan los químicos. Además, en el Laboratorio se desarrollan múltiples proyectos de investigación para la mejora de los métodos diagnósticos y para la descripción de los agentes que causan las infecciones más frecuentes y como éstos han evolucionado a través del tiempo.

El Laboratorio está conformado por más de 40 personas entre químicos, médicos, investigadores, ingenieros, personal administrativo, auxiliar e intendencia, que se distribuyen en distintas áreas que trabajan de manera secuencial y organizada. Desde la recepción en donde se siembran las muestras en medios de cultivo y se realiza una primera inspección para la búsqueda de microorganismos. Posteriormente, las mesas que trabajan los cultivos de líquidos y tejidos corporales para lograr la identificación de bacterias. Tenemos otras áreas que realizan pruebas de resistencia a antibióticos para gérmenes que son resistentes a la mayoría de los medicamentos, áreas dedicadas al cultivo e identificación de hongos y tuberculosis, así como pruebas moleculares que detectan DNA de virus y bacterias en las diferentes muestras de los pacientes.

Actualmente desarrollamos múltiples proyectos; la Dra. Miriam Bobadilla y la Dra. Areli Martínez, –investigadoras del laboratorio– desarrollan líneas acerca de diagnóstico y detección de resistencia en tuberculosis y hongos, así como la relación de infecciones bacterianas y fúngicas con SARS-CoV-2”.



Incansable labor ante COVID-19

Concierto dedicado al INCMNSZ en su 75 aniversario

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

Con el objetivo de conmemorar el 75 aniversario del INCMNSZ y reconocer al personal por su incansable labor, al hacer frente ante la Pandemia de COVID-19, el pasado 14 de agosto, como parte del Programa de Reactivación Musical, se llevó a cabo la Segunda Gala de Conciertos de Bellas Artes.

El evento tuvo lugar en la Sala Principal de dicho Palacio, en el que participaron los concertistas: Ignacio Mariscal, Manuel de la Flor, Rafael Urrusti, Naoya Seino, Santiago Piñeiruää, Mauricio Nader, Viktoria Horti, Rodolfo Ritter y el Quinteto de alientos de Bellas Artes, interpretando obras de Ludwig Van Beethoven, Paul Hindemith, Francis Poulenc, Hilda Paredes, Horacio Uribe, Manuel M. Ponce y Arturo Márquez.

Este concierto fue posible gracias a la valiosa participación de la Lic. Palmira de la Garza y Arce, Coordinadora de Arte y Cultura del Instituto, que por décadas se ha dedicado a promover el arte y la cultura en el INCMNSZ, a través de su relación colaborativa con el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL) para realizar cada mes las sesiones culturales del Instituto.



En este sentido, mediante una misiva, el Mtro. José Julio Díaz Infante, Coordinador Nacional de Música y Ópera del INBAL, expresó un mensaje a la comunidad, en el que destacó los 75 años de historia de una de las instituciones de salud más importantes del país:

“El Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, a través de la Coordinación Nacional de Música y Ópera, dedica este concierto al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán por el 75 aniversario de su fundación. Dicha Institución, además de ser un referente de excelencia en investigación y atención médica de primer nivel, ha desarrollado una importante labor de promoción y difusión cultural.



Es en este contexto que, desde hace 15 años Concertistas de Bellas Artes lleva a cabo un programa regular de presentaciones en su auditorio, acercando la música de cámara a pacientes y al personal médico y administrativo.

Aún en estos momentos tan apremiantes, la colaboración entre estas dos instituciones, no se detuvo, y como gran parte de las actividades artísticas, migró al espacio virtual. La temporada Música y Salud 2020, consistió en retransmisiones de conciertos desde el auditorio del INCMNSZ a cargo de Concertistas de Bellas Artes, los mismos que esta noche, al presentarse usando cubrebocas ante un reducido público, también con cubrebocas y disperso entre butacas vacías, rinden homenaje al personal médico por su gran esfuerzo y entrega, y muy especialmente, por la importante labor que realizan haciendo frente a la más grande pandemia que nos ha tocado vivir. Larga vida a nuestro querido Hospital de Nutrición”.

José Julio Díaz Infante
Coordinador Nacional de Música y Ópera
Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura
CDMX 14 de agosto de 2021



Seguridad del Paciente

Capacitación en Calidad

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

Definitivamente, la capacitación es la mejor estrategia con la que contamos actualmente para reforzar los temas de calidad y seguridad del paciente.

El Dr. Enrique Ruelas Barajas define que la capacitación debe ser: sobre, para y de calidad.

Es importante considerar la necesidad de que en todas las instituciones que formen personal de atención a la salud deben impartirse los temas de calidad y seguridad del paciente, ya sea sólo como capacitación o idealmente, como parte del plan de estudios de las escuelas.

Al respecto, el Dr. Héctor Gerado Aguirre Gas, menciona “es imperativo que existan nuevas formas de organización que privilegien programas docentes para mejorar la calidad de la atención que otorguen las organizaciones de salud, en donde el responsable del área de calidad en las organizaciones sea quien sea, tenga un liderazgo transformador sin importar en cualquier nivel jerárquico que se encuentre”.

Resulta interesante medir como el hecho de poder capacitar al personal puede generar un grado de satisfacción y de compromiso con sus instituciones de salud. El personal, cuando se siente con las capacidades necesarias y las habilidades adecuadas, por sí mismo puede desarrollar la mejora en sus propios procesos.

Resulta mejor cuando se logra integrar, además del personal de atención a la salud; al resto de personal que participa dentro de la organización de salud como lo es por ejemplo, el personal de intendencia o el personal administrativo.



Además, con la capacitación se puede aumentar la comunicación entre las diferentes áreas, así como el trabajo en equipo. Es importante tener el cuidado necesario para seleccionar de forma adecuada los temas y las herramientas que se van a impartir dentro de las capacitaciones, ya que a veces resulta un poco difícil lograr el cambio de chip del personal y adaptarse a estas herramientas que han sido utilizadas y verificadas más en el área industrial o administrativa.

Posterior a la capacitación, se debe llevar a cabo de forma continua las evaluaciones correspondientes, más que de la experiencia docente, del cambio de actitud hacia la calidad; esto podemos visualizarlo directamente a través de la práctica por el mejoramiento de los procesos y los indicadores de calidad.



Por otro lado, la motivación es otro factor importante; este se da al personal a través de la capacitación:

Podemos lograr la motivación a través del reconocimiento y estímulo y cuando sean posible los incentivos económicos también pueden ser útiles.

Podemos favorecer la motivación a través de estrategias participativas que nos ayuden a visualizar las experiencias de todos y poder ejemplificar con situaciones que ocurren de forma diaria y rutinaria dentro de las organizaciones de salud.

Podemos adentrarnos al mundo de la calidad de acuerdo al interés que vaya presentando el personal, a la aplicación de conocimiento y al nivel de aprendizaje que queremos lograr.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CASA

Durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, el riesgo de sufrir **accidentes dentro de casa aumenta**



Adultos mayores y Niños

Población con mayor riesgo a sufrir accidentes

Los accidentes están catalogados como la **cuarta causa de mortalidad general.**



Asfixias fatales infantil se dan en el hogar



Quemaduras fatales en el hogar

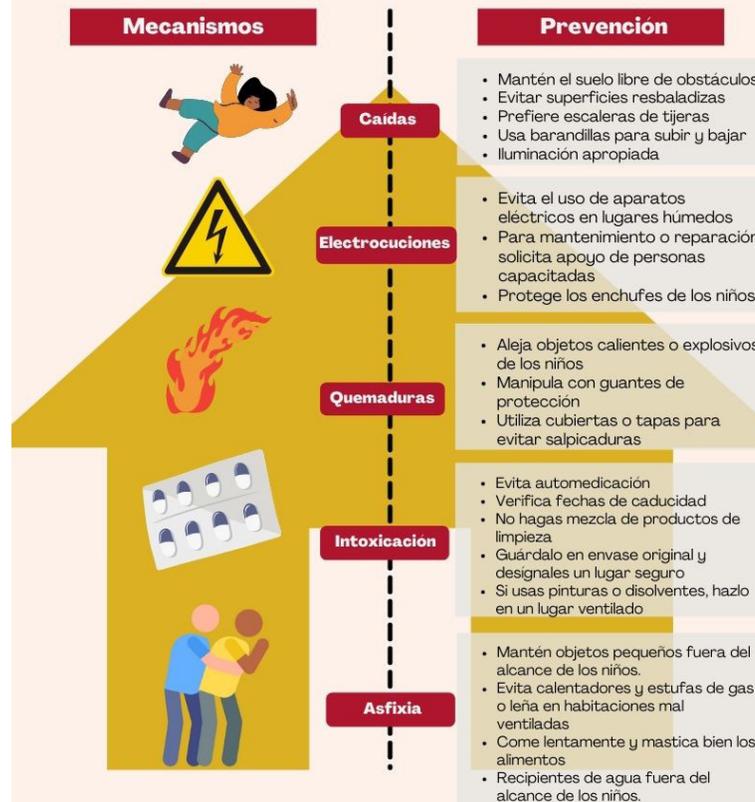


Envenenamientos e intoxicación fatal infantil en el hogar

Los mecanismos más comunes de accidentes son:

Mecanismos

Prevención



Pulso, Diario de San Luis

La importancia de cuidar la salud intestinal, Nut. Sophia Martínez

En Diario de San Luis, se publicaron recomendaciones que hace la nutrióloga Sophia Martínez, adscrita al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), en la que exaltó la importancia de cuidar la salud intestinal. Entre las recomendaciones están llevar una dieta variada, reducir el estrés, fomentar la salud del sueño y si ya se tienen problemas intestinales acudir con un especialista para tratarlos.

Fuente: <https://pulsoslp.com.mx/cienciaytecnologia/salud-intestinal-es-clave-para-reforzar-sistema-inmunologico-dicen-expertos-1347920>

El Economista

El INCMNSZ, recomienda aplicar otra dosis de vacuna CanSino

La farmacéutica china CanSino Biologics entregó a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) los resultados de uno de sus más recientes estudios, realizado por el INCMNSZ, el cual revela que suministrar una segunda dosis de su vacuna contra Covid-19 a los seis meses de su primera aplicación sí brinda una mayor protección.

Fuente: <https://www.economista.com.mx/arteseideas/CanSino-recomienda-a-Cofepris-aplicar-refuerzo-de-su-vacuna-contra-Covid-19-20210808-0033.html>

Al momento

Concierto dedicado al INCMNSZ

El sábado 14 de agosto, el Palacio de Bellas Artes ofreció un gran programa musical. Como parte de los esfuerzos para llevar a cabo la reactivación de los eventos culturales dentro del recinto, se celebró la Segunda Gala de Concertistas. En el evento, participarán destacados ejecutantes que, en esta ocasión, dedicaron sus interpretaciones al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) por su 75 aniversario.

Fuente: <https://almomento.mx/sabado-para-melomanos-en-bellas-artes-gala-de-concertistas/>

El Economista

Mayor divulgación de COVID-19

La Pandemia por el virus SARS-CoV-2 se ha prolongado a nivel mundial más allá de lo que esperábamos y probablemente se quede con nosotros por un tiempo indefinido, esto ha provocado que la población siga reflejando inquietud y necesidad de tener conocimiento sobre la misma, expresó el doctor David Kershenobich Stalnikowitz, director del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ)

Fuente: <https://www.economista.com.mx/arteseideas/Necesaria-mayor-divulgacion-para-enfrentar-la-pandemia-especialistas-20210816-0101.html>

CONOCIENDO MEJOR A LAS MÉDICAS Y A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ

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



Joel Dorantes García

Coordinador de Cardiología Intervencionista
Departamento de Cardiología

Estudios:

- Medicina en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
- Especialidad en Medicina Interna ISSSTE
- Especialidad en Cardiología Clínica, Hospital Central Sur de Alta Especialidad - PEMEX
- Alta Especialidad en Cardiología Intervencionista, Hospital Sur de Alta Especialidad - PEMEX

¿Por qué decidió estudiar medicina?

Considero que la medicina es una de las profesiones más humanas y de mayor ayuda social que puede transformar el mundo. Es una disciplina que nos acerca al lado más sensible del ser humano en los momentos más difíciles cuando se pierde la salud y el ayudar a la recuperación de los pacientes, es una de las satisfacciones que enaltece al que la practica.

¿Por qué se entrenó en el INCMNSZ?

Mi entrenamiento no lo realicé en el Instituto, sin embargo siempre me entusiasmó la idea de trabajar en una de las instituciones médicas del más alto prestigio en México y esta satisfacción se pudo realizar hace ya más de 25 años, gracias a la necesidad en esos tiempos de conformar un equipo en el área de Cardiología Intervencionista que recientemente se estaba integrando en el Instituto, institución a la que me he entregado como si fuera mi casa.

¿Qué hace en su tiempo libre?

Leer, hacer ejercicio, practico el squash, me gusta el cine, viajar mucho y entre las cosas que me aportan calidad a mi vida, a mi tiempo libre es reunirme con amigos y la familia, escuchar sus opiniones y puntos de vista sobre la vida, pues creo es lo que más ayuda al crecimiento personal.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Mantenerme actualizado y en practica activa en una de las ramas de la Cardiología (Cardiología Intervencionista) que es de las más difíciles ya que exigen la continua actualización, entrenamiento, habilidad, tenacidad, control emocional, resistencia física y al estrés.

75 años de historia institucional

Dedicado al Departamento de Estadística y Archivo Clínico

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

El Concierto del pasado 26 de agosto, estuvo dedicado a celebrar 75 años del Departamento de Estadística y Archivo Clínico, que fue fundado de forma simultánea con el Instituto en 1946. Está ligado a la vida de la Institución desde que se atendió al primer paciente, de nombre Jesús Padilla Razo.

Después de Don Jesús, se han atendido más de 308, 000 pacientes hasta el día de hoy.

En los expedientes clínicos radica la historia institucional que sustenta el desarrollo de la investigación, enseñanza y asistencia del mejor nivel y prestigio nacional e internacional que Nutrición ha forjado en los últimos 75 años. No es posible escribir la historia sin la fuente primaria que radica en un archivo.

El Concierto estuvo a cargo de José Luis Ordoñez, tenor y Carlos Alberto Pecero, pianista; extraordinarios concertistas que pertenecen a Concertistas de Bellas Artes, Institución a la que agradecemos su apoyo.

Debido a la Pandemia de COVID-19,
haremos la retransmisión del concierto del 28 abril de 2016

Sesión Cultural AGOSTO



UNIDAD PACIENTE AMBULATORIO DR. FERNANDO FLORENDO NAVARRO

Dedicada al Departamento de Estadística y Archivo Clínico

Jueves 26 agosto 2021 18:00 hrs.




Dos mundos románticos (Italia-México)

José Luis Ordoñez
tenor

Carlos Alberto Pecero
piano

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.inmsz.mx/openscms/contenido/arteycultura/>










f t i incmsz

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Agosto 2021



Agosto 2020



Agosto 2019

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

Acciones a implementar

El Kaizen para mejorar

Dirección de Administración

Carlos Augusto Sánchez Morales y Jessica Marlene Monroy Juárez

Como lo comentamos en la última entrega, el *Kaizen*¹ 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. Entre muchas actividades que se pueden implementar para lograr obtener o acercarse a la mejora continua que pretende el *Kaizen*, destacan las siguientes:

- Las cinco “s” del método *kaizen*, su nombre hace referencia a 5 palabras japonesas que inician con “s”: *seiri* (clasificar), *seiton* (ordenar), *seiso* (limpiar), *seiketsu* (estandarizar) y *shitsuke* (disciplinar); el objetivo de este método es lograr lugares de trabajo más organizados, limpios y productivos.
- El círculo de *Deming* consiste en un sistema de cuatro pasos que son planificar (plan), hacer (do), comprobar (check) y actuar (act), este método ayuda en la búsqueda de soluciones a ciertos problemas específicos y para alcanzar la optimización de los procesos.
- El método de “los 5 por qué”, es una herramienta de análisis causa – efecto que actúa a través de preguntas, con la técnica se analiza un problema haciendo la pregunta ¿por qué?, obtenida la respuesta nuevamente se debe preguntar ¿por qué? así sucesivamente, y consiste en descubrir el origen de los problemas para alcanzar una solución duradera.
- El método *Kanban*, es un método visual que se utiliza para controlar las tareas a través de su división por fases hasta su finalización y consiste en proporcionar la información necesaria en el momento oportuno.

La ejecución de tales idealmente permitirá obtener los resultados esperados, aún cuando estos no sean de inmediato, serán consistentes y adecuados para lograr el fortalecimiento y la mejora de cualquier organización, sea social, familiar, laboral o personal. Es fundamental recordar que: “La mejora continua es mejor que la perfección tardía”, Mark Twain²

¡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>

2 <https://proverb.me/frases/autores/mark-twain/mark-twain-la-mejora-continua-es-mejor-que-la-perfeccion-tardia#:~:text=Inicio-,Mark%20Twain%3A%20La%20mejora%20continua%20es%20mejor,la%20perfecci%C3%B3n%20tard%C3%ADa....&text=La%20mejora%20continua%20es%20mejor%20que%20la%20perfecci%C3%B3n%20tard%C3%A- Da,-mejora>

Aprovechar toda oportunidad

Actividad física, fuente de BIENESTAR

Primera parte

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

La práctica del ejercicio debe ser una actividad relajante que nos ayude a sentirnos mejor y a experimentar emociones positivas como la alegría o el optimismo. Aunque a veces acudir al gimnasio dos o tres veces a la semana sea difícil debido a una agenda complicada no hay que desanimarse, porque la actividad física se puede realizar de otras maneras para obtener sus beneficios.

A continuación compartimos recomendaciones para hacerlo a pesar de no disponer de tanto tiempo libre

- Aprovecha cualquier oportunidad para hacer ejercicio ya sea usando la bici, los patines o caminando.
- Intenta estacionar el auto un poco más lejos –si te desplazas en coche– para caminar más.
- Baja antes o después de tu parada o camina hasta la siguiente –tanto de ida como de vuelta– si utilizas transporte público.
- Olvida los ascensores y las escaleras mecánicas. Sube a pie.
- Realiza todos los desplazamientos posibles caminando ya sea al hacer compras, salir a pasear etc.
- Plantea el realizar algún tipo de ejercicio en casa si cuentas con el equipo necesario, por ejemplo: bici estática, caminadora o elíptica.
- Visita el campo, aprovecha para caminar, respirar aire puro y practicar actividades.
- Correr tienen la enorme ventaja de no tener que practicarse en un gimnasio o con otras personas. Si puedes disponer de 10 o 15 minutos varias veces por semana es una excelente manera de introducir este hábito.



- No hay que cometer el error de compensar la actividad física que no se realiza de manera constante haciendo ejercicio exhaustivo un día a la semana. El ejercicio intenso practicado de forma aislada sin una adecuada reparación física puede ocasionar lesiones y otras consecuencias negativas para la salud.

Recuerda siempre, que hacer actividad física de 10 a 15 minutos varias veces al día es una manera de ir sumando y obtener beneficios para nuestro BIENESTAR físico y mental.

Fuente: <https://bemocion.sanidad.gob.es/bemocionSalud/emocionesEstilo/actividadFisica/emocionesEjercicioFisico/home.htm>

Ejotes

También llamados judías verdes o habichuelas, son vainas aplanadas y alargadas de algunas especies de frijol en estado verde, es decir, que aún no han madurado. Comerlos regularmente trae diversos beneficios a la salud.

Su nombre viene del náhuatl "exotl" que significa frijol verde, es originario de México y Centroamérica, aunque con la llegada de los españoles al continente, comenzó a distribuirse por todo el mundo.

Los ejotes son una buena fuente de fibra, la cual ayuda a mejorar el tránsito intestinal, reduce los niveles de colesterol LDL (malo) y la glucosa en sangre.

Contiene Vitaminas A y C, así como el ácido fólico los cuales ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Por otro lado, el ácido fólico contribuye a controlar la hipertensión, así como interviene en la formación del sistema nervioso y es benéfico para el tratamiento de los síntomas asociados a la menopausia.



Huevos con Ejotes



Para una porción

Ingredientes:

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 1 taza | de ejotes cocidos |
| 2 piezas | de tortillas de maíz |
| 2 piezas | de huevos |
| 1/4 pieza | de cebolla finamente picada |
| 1 cucharadita | de aceite |
| Al gusto | sal y pimienta |

Preparación:

Poner a hervir media taza de agua, cuando esté hirviendo agregar los ejotes y dejar por 10 minutos, reservar.

Batir los huevos con la sal y pimienta, reservar.

Calentar un sartén y añadir el aceite y la cebolla, mover hasta que ésta se acitrone, agregar los ejotes y los huevos; remover constantemente hasta que estén cocidos, acompañar con tortillas.

Fuente: Menús ricos en alimentos con proteína de origen animal. Departamento de Fisiología de la Nutrición. Página 1.

17 de agosto, Día Internacional de la Enfermedad de Coats

Solidaridad con quienes pierden la visión paulatinamente

Esta conmemoración, tiene por objetivo visibilizar esta enfermedad poco frecuente que produce una pérdida progresiva de la visión. Así como, llamar a la solidaridad con los pacientes y sus familiares.

Es un proceso crónico que comienza en la juventud y niñez y que se desarrolla de forma lenta y progresiva, produciendo pérdida de visión.

Fuente: <https://enfermedades-raras.org/>

26 de agosto, Día Internacional Contra el Dengue

400 millones de casos, anualmente

Enfermedad que se transmite por la picadura de mosquitos infectados, no se contagia entre personas. Infección aguda causada por un virus que puede afectar a cualquier grupo de edad. Cada año, se producen más de 390 millones de casos en el mundo, de los cuáles 500 mil corresponden a dengue hemorrágico, que causa unas 25 mil muertes.

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

28 de agosto, Día de los Abuelos o del Adulto Mayor

Reconocer y valorar al adulto mayor

También conocido como el Día del Adulto Mayor, busca dar a las personas de la tercera edad, el lugar que merecen en el cuidado de la familia y no dejarlos fuera de las nuevas tareas que se adquirieron, pues su experiencia puede ser clave para su desarrollo.

Fuente: <https://www.unionguajuato.mx/2020/08/26/que-dia-es-el-dia-de-los-abuelos>

28 de agosto, Día Mundial del Síndrome de Turner

Detección oportuna de esta enfermedad genética

El objetivo de este día es concienciar y sensibilizar a la población sobre esta enfermedad y fomentar su investigación. Se trata de una alteración cromosómica que consiste en la falta total o parcial del cromosoma X. Las personas que la padecen suelen ser de estatura baja, tienen el cuello corto y el tórax ancho y padecen enfermedad cardíaca congénita.

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

A favor de nuestro bienestar

Relajación: estrategia contra el estrés

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



El Día Mundial de la Relajación se celebra cada 15 de agosto para recordar la importancia de darle un descanso al cuerpo y a la mente. La relajación da espacio a la liberación de tensiones, a equilibrar el organismo para evitar que las perturbaciones afecten o colapsen nuestra salud física y/o mental.

“El estrés causa tensión física y/o emocional, surge de demandas reales y también de cuestiones que se perciben (ligado a los pensamientos). Nuestro organismo reacciona fisiológicamente para hacer frente a la situación con aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, se presenta tensión muscular y se secreta adrenalina; estas reacciones permiten a nuestro cuerpo adaptarse para sobrevivir. Cuando termina la situación que dispara el estrés nuestro cuerpo está equipado para que todas esas reacciones disminuyan, nos relajemos para no seguir en situación de alerta”, explicó la Dra. Sofía Sánchez Román, adscrita al área de Psicología del Departamento de Psiquiatría del INCMNSZ.

El estrés, hasta cierto punto, es normal. Se vuelve un problema cuando se presenta frecuentemente o se vive de forma crónica porque el cuerpo se acostumbra a estar alerta y le cuesta volver a un estado relajado. Para todos los casos, las técnicas de relajación funcionan porque están enfocadas en provocar todo lo contrario al estrés: bajar la frecuencia cardíaca y respiratoria, relajación muscular y evocar un estado calmado. La mayoría se basan en la respiración: “Lo que tratamos es respirar más lento y profundo, centrar nuestra atención en nuestro cuerpo y después, ya con más control, sobrellevar la situación externa que nos recuerda la situación de peligro o estresante”, aseguró.

La Dra. Sofía Sánchez, recomienda practicar la relajación todos los días en cualquier momento o, al menos, practicar respiración profunda y/o ejercicios de atención plena antes, durante y después del evento causante de estrés. El INCMNSZ cuenta con la Brigada de Salud Mental que se creó cuando ocurrió el Sismo del año 2017 para ayudar a tratar el estrés agudo. Se retomó en 2020 por la Contingencia Sanitaria de la COVID-19.

Para mayor información, puedes entrar a: <http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/BrigadaSaludMental/EstrategiasRelajacion.html> o a <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336218/9789240009561-spa.pdf>

Cuidado y protección

Agradecimiento al personal del filtro sanitario de la UPA

Luz María/familiar de paciente

La semana pasada, acompañé a mi hija a su consulta a Nutrición, que gracias a Dios, ya la están dando en persona y no por llamada telefónica como le hicieron durante la Pandemia.

Para nuestra sorpresa, a la entrada de la consulta, había personas muy amables, tomándonos la temperatura, haciéndonos preguntas como si teníamos dolor de cabeza y de garganta. Me recordó cuando llevaba a mi nieto a la escuela y le hacían toda esa revisión, pero ahora está en la casa. Mucha gente se molesta por que pierden tiempo y les parece incómodo, nosotras no, al contrario, queremos agradecerles que nos cuiden y protejan de contraer esa enfermedad a pesar de que tienen que estar ahí, arriesgándose también a contagiarse.

Luz María



Filtro de la entrada de la Unidad del Paciente Ambulatorio UPA

El mundo se transformó en una gran sala de espera

Aprendiendo a vivir con SARS-CoV-2 o a morir por la COVID-19

Primera parte

Lic. Fermín Álvarez Hernández/Jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico



Lic. Fermín Álvarez Hernández

Aquello que veíamos lejano al iniciar el 2020; el SARS-CoV-2, sigue con nosotros aún hoy, en agosto del 2021. Y, no es posible saber cuántas personas morirán por esta causa.

De lo que si estoy seguro es que todos habremos muerto un poco, de alguna manera en: nuestra imaginación, nuestros temores, nuestros sueños, nuestras profesiones, nuestros cálculos o nuestros planes; yo estoy seguro de que aunque sea por un instante se nos fue el aliento. Y; desde nuestra sala, en nuestro sofá o en lo más recóndito de nuestras mentes afligidas nos preguntamos noche y día cuándo y cómo terminará esto.

Porque lo contraigas o no, el SARS-CoV-2 es sinónimo de sufrimiento porque se padece a solas, sea en casa, en el hospital o dónde te coja. Si eres afortunado, tendrás la solidaridad y acompañamiento de los tuyos y digo afortunado porque hay quienes viven en situación de calle; y ellos, van quedando en el camino.

Hemos sido testigos de cómo el mundo se transformó en una sala de espera, donde la gente reza, llora, se desespera, lleva sus manos a los bolsillos buscando nada, revisa su teléfono, muchos no pierden la fe, otros ya la perdieron y los hay, quienes nunca la tuvieron. Indudablemente las horas transcurren lentas en este Instituto, en el que se perdió la percepción del tiempo de súbito. Hoy, no hay razón para correr por los pisos de la UPA, hoy, nada es más importante que las vidas de quienes confían en esta gran Institución y se encuentran hospitalizados.

Este enemigo invisible nos recordó lo vulnerables que somos y que indefectiblemente pereceremos; tal vez, nunca estuvimos tan conscientes de nuestra posible extinción. Porque si bien tarde o temprano nos iremos, mientras nos toca, cada uno afrontamos esta agonía a su modo, incluso sé de algunos que necesitan medicarse para superar el trance. También hay quien se mantiene en paz, sereno, lúcido y hasta creativo y otros más que hablan de ello, o los que le dan la vuelta, o los que pretenden tapan el sol con un dedo y quienes mejor se concentran en amaneceres, seguros de que, un día, verán la luz al final del túnel.

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

la unión de la amistad

Hasta no verte Jesús mío

Elena Poniatowska

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

Elena Poniatowska (París, Francia, 19 de mayo de 1932) es una escritora, periodista y activista mexicana, nacida en el seno de una familia aristocrática de origen polaco. Ha cultivado distintos géneros literarios como el cuento, la novela y libro-reportaje. De este último género destaca *La noche de Tlatelolco* y de sus más de cuarenta novelas o ensayos: *Nada, Nadie* y *Las Voces del Temblor*. Ha recibido reconocimientos y premios internacionales y nacionales.

Hasta no verte Jesús mío, es una novela publicada en 1969 e inspirada en la vida y testimonios de una persona real. La obra narra la vida de una mujer de origen oaxaqueño llamada Jesusa Palancares, huérfana de madre a temprana edad, que crece en un ambiente de pobreza, pero termina conociendo todo México al casarse con un militar y combatir con él en las tropas de la Revolución Mexicana.

Cuando su esposo muere, Jesusa se desplaza y se instala en la ciudad de México, por lo que tendrá que dedicarse al duro trabajo en fábricas, servicio doméstico y lavandera, para poder sobrevivir. La dura existencia vivida le llevará a encontrar refugio en la espiritualidad y la religión, lo que convierte a Jesusa en un personaje inolvidable de la literatura mexicana.

Hasta no verte Jesús mío, además de ayudarnos a comprender la cultura de la pobreza en el país, añade a la imagen de la Revolución Mexicana la visión de una mujer que busca la autenticidad, lucha por la supervivencia y autorrealización.



Sabías qué...

Los personajes principales de *El Principito* tienen un significado.

- Representan los distintos tipos de relaciones que establecemos con las personas de nuestro entorno.
- El Principito, es el personaje principal del libro. Vive solo en un pequeño planeta que podríamos identificar, no como un planeta, sino como su propia vida
- El Aviador, es el que nos va guiando a lo largo de la historia. Es un adulto que intenta razonar y actuar como un niño, para recuperar al niño que todos hemos sido y que llevamos dentro.
- La Flor, una rosa que simboliza el amor y la inocencia.
- El Rey, representa la autoridad, la ambición de poder y el deseo de someter a los demás a nuestros caprichos.

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

Tercera parte

Mtra. Lizeth López López/Jefa de Servicio de Enfermería
Entrevista a Enf. Emma Capultitla, especialista/Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos

¿Cuál es la participación que tiene el profesional de enfermería en la valoración y seguimiento de enfermos terminales?

Los pacientes que llegan a la Clínica son referidos de otros servicios de especialidad del INCMNSZ, y en otros casos fue debido a que se realizó un recorrido por las áreas de hospitalización para identificar algún paciente que requiera la atención. La detección se lleva a cabo, a través de la información que me proporcionan las enfermeras, jefas de servicio o algún compañero de enfermería que, requiera aclarar dudas o solicite mi valoración.

Como Subdirección de Enfermería, llevamos un modelo de atención basado en el Proceso de Atención de Enfermería donde valoramos al paciente a través de la metodología de los Patrones Funcionales de Marjory Gordon y brindamos los cuidados de acuerdo a sus principales necesidades.

Asimismo, nos basamos en las acciones esenciales en la seguridad del paciente. Prioritariamente, mis funciones son asistenciales, sin embargo, también realizo otras actividades de registro, estadística, investigación y planes de cuidados domiciliarios para pacientes y elaboración de material didáctico para familiares.

¿Has tenido pacientes que sobreviven a la enfermedad una vez ingresados a la Clínica?

Aunque existen escalas de valoración para la supervivencia; no se deben considerar exacta, ya que la vulnerabilidad, la aparición de síntomas y el progreso de la enfermedad terminal, son aspectos que no se deben generalizar. Sin embargo, ha habido pacientes que han mantenido su tratamiento de soporte para la calidad de vida en la clínica y han excedido más de seis meses, que es el tiempo límite que marca la NOM 011 SSA3 como uno de los criterios principales de sobrevida para considerar a un paciente con Cuidados Paliativos.

¿Dentro de tus cuidados, brindas acompañamiento espiritual?

Si, la atención espiritual es un derecho del paciente. Al realizar la valoración de enfermería, se identifica el sistema de valores familiares, socioculturales, sentimientos morales, espirituales incluyendo la religión del paciente; este conocimiento permite indagar sobre los deseos y necesidades que tiene el paciente, que en todos los casos es comunicado a la familia, con la sugerencia de que se provea de los medios necesarios para aportar paz y/o tranquilidad, sin embargo, también respetamos la voluntad y autonomía de quienes manifiesten que no desean que se aborden estos aspectos.

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

“Es un orgullo pertenecer a esta generación”.

“Orgullo por nuestro equipo que está luchando contra la COVID-19”.

ORGULLO

“¡Un honor pertenecer a esta institución!”.

“Ingresé en pandemia y logré un lugar porque desde el principio me puse la camiseta del INCMNSZ y es un orgullo pertenecer a esta generación”.

Respuestas del Personal INCMNSZ
15 de diciembre 2020

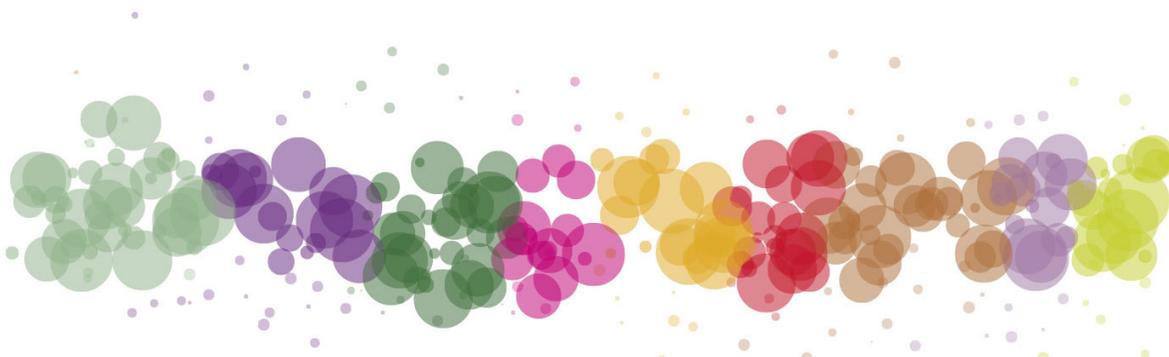
Comparte tu experiencia en la página www.incmnsz.mx/sección: cómo vives la Pandemia (encuesta)



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

CONVIVENCIA AMABLE

**Contribuimos intencionadamente
a mantener el ambiente
de amable convivencia y respeto
entre los que aquí laboramos.**



¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados® 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosadiario



**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

Misión

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

Visión

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

Valores

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

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx

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

www.incmsz.mx