



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII

No. 18

30 de septiembre 2021

La Unidad de Transparencia en COVID-19

Obesidad, depresión y ansiedad en la Pandemia



La Unidad de Transparencia 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. 664

30 septiembre 2021

CONTENIDO

EDITORIAL

1

SER INCMNSZ

2

- La Mística institucional es dar lo mejor de mí
Lic. Belem Rosas De la O

PARA CONOCERNOS

4

- Unidad de Transparencia ante COVID-19

ENTÉRATE

6

- Obesidad y Depresión en COVID-19
Regreso a clases saludable

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

8

- Las 7 C's de la comunicación acertiva

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL

10

- Aguas con el agua

NOTICIAS INCMNSZ

11

- Información importante

CONOCIENDO A

12

- Dra. María Fernanda González Lara

ARTE Y CULTURA

13

- Sesión Cultural,
Mtro. Armando Merino al piano

NUEVA TORRE INCMNSZ

14

- Logremos juntos

VIDA LABORAL

15

- Juntos, podemos más

BIENESTAR

16

- Por un estilo de vida saludable

CULTURA DEL BIEN COMER

17

- Lentejas
• Ensalada de Lentejas

SABÍAS QUÉ

18

- Efemérides de la salud

TU SALUD

19

- Prevenir la influenza con vacunación

FORO DEL LECTOR

20

- Reconocimiento a la toma de muestras

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO

21

- Es un orgullo pertenecer al Instituto

ESPACIO DE LECTURA

22

- El proceso
Franz Kafka

HABLEMOS DE ENFERMERÍA

23

- Retos y oportunidades en la atención geriátrica ante la Pandemia

CAMPAÑA INSTITUCIONAL

24

- Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

Durante la Pandemia por la COVID-19, una de las áreas administrativas que ha tenido gran participación es la Unidad de Transparencia, a cargo de la Lic. Belem Rosas de la O, en la sección *Para Conocernos*, la titular nos da los pormenores al respecto. Así mismo, en el espacio *Ser INCMNSZ*, expresa lo que significa para ella, ser parte de ésta institución y nos comparte, la forma en la que vive la Mística Institucional.

El Dr. Marco Eduardo Ramírez Jiménez, residente del Departamento de Neurología y Psiquiatría, da a conocer –en la sección de *Entérate*– una investigación realizada relativa a obesidad, depresión y ansiedad en la COVID-19. En el mismo espacio, el Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández, adscrito a la Dirección de Nutrición, ofrece recomendaciones para un regreso a clases seguro.

En la sección *Sabías qué*, se da información respecto a efemérides de la salud que se conmemoran en la segunda quincena de septiembre, tales como: 21 de septiembre, **Día Mundial del Alzheimer**; 22 de septiembre, **Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica**; 23 de septiembre, **Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas** y 26 de septiembre, **Día Nacional de la Donación y Trasplante de Órganos**.

El Dr. Eric Ochoa Hein, adscrito a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica, en la sección *Tu Salud*, ofrece un panorama sobre la Influenza y la importancia de vacunarse contra esta enfermedad.

En la sección *Campaña Institucional* se hace alusión a la **solidaridad**, concepto clave para la Mística Institucional que de acuerdo al personal del INCMNSZ es **la esencia misma de la atención a los pacientes**, en concordancia con su definición que es “adhesión o apoyo incondicional a causas o intereses ajenos, especialmente en situaciones comprometidas o difíciles”.

Poner en alto el nombre del INCMNSZ

La Mística institucional es dar lo mejor de mí

Lic. Belem Rosas De la O

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



Lic. Belem Rosas De la O

“La Mística Institucional para mí, es dar lo mejor de mí, trabajar para esta gran Institución, dar buena atención, tanto a los usuarios, como a mis compañeros, ser el mejor día a día en mi actuar y dar lo máximo en mi trabajo, representar y poner en alto a mi Institución que tanto quiero”. Es un honor y un gusto, pertenecer a esta gran familia, aseguró la Lic. Belem Rosas de La O, Titular de la Unidad de Transparencia del INCMNSZ”.

Narró que ingresó al Instituto el 16 de julio del 2010, después de competir por una vacante, al asistir a realizar un examen y a una entrevista, de los que salió victoriosa. Desde ese momento, aseguró, se ha sentido muy satisfecha de ser parte de esta comunidad.

“Desde que ingresé el Instituto, lo visualice como un lugar de mucho prestigio, de gran excelencia. Grande y muy bonito. Cálido para todos los usuarios. La primera vez que tuve contacto con el Instituto fue por situaciones médicas. De dicho acercamiento, puedo opinar que fueron excelentes médicos, excelente servicio, con buenos profesionales de la salud, jóvenes, pero muy bien capacitados. Desde que tuve ese acercamiento siempre pensaba: –me gustaría trabajar en esta gran Institución– y siempre preguntaba si había vacantes. Ese día, corrí con suerte, hubo la oportunidad y como oportunidades solo hay una, y siempre he pensado que las oportunidades llegan por algo y si llegan a ti hay que aprovecharlas, así que lo hice.

Ya como empleada, empecé a sentir una convivencia muy padre, de compañerismo. También conoces a gente muy bien preparada, con mucho conocimiento, el cual te lo trasmite y aprendes mucho. El haberme aceptado me dio mucho orgullo, pues era entrar a este INCMNSZ. Eso me dio mucha satisfacción, me sentí muy afortunada y llegue con toda la disposición y muchas ganas de trabajar pero sobre todo de aprender, y a la fecha sigo aprendiendo, agradeciendo a todos los que me han enseñado a ser mejor tanto en mí vi personal y laboral.

Saber que merezco estar en una Institución como esta, me llena de orgullo” Narró que solo ha estado en dos Unidades Administrativas; la primera, en la Unidad de Enlace, en la que realizaba las labores del primer contacto con los pacientes. Ahí, se levantaban solicitudes, se atendía a pacientes y se les entregaba la información. Su primer jefe fue Arturo Austria, quien le enseñó el manejo de la Unidad. Posteriormente, llegó el Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, con quien estuvo colaborando durante casi 1 año, aproximadamente, después me dieron la oportunidad de pertenecer al Departamento de Asesoría Jurídica, en el 2011, en donde el Lic. Humberto Ramírez Melchor, Jefe en ese entonces, quien siempre fue y es un Maestro, el cual nos enseñó mucho de la Administración, del actuar como servido público, que te debes al Instituto, un gran ejemplo.

“Fue una gran satisfacción para mí, el que me designaran Titular de la Unidad de Transparencia. Es muy bonito, por que toman en cuenta tu trayectoria, tus conocimientos y realmente, vez que valoran tu esfuerzo”.

Señaló que en la Unidad de Transparencia ha tenido grandes satisfacciones, pues puede ayudar a muchos pacientes y eso es muy alentador para ella.

“Te llevas un grato sabor de boca con los pacientes, al informarles su derecho que tienen como persona del hacer efectivo el acceso a sus datos personales y que no les afecta en la continuidad de otorgarle sus servicios. Quedan muy agradecidos, algunos pacientes solicitan la información porque son foráneos y a veces, cuando se ponen muy graves en su comunidad, les facilita tener su expediente para la atención que le den allá, en lo que se trasladan hasta este Instituto”.

Así mismo, aseguró que la Pandemia de COVID-19 ha dejado una huella en la humanidad en la que el aprendizaje y la solidaridad han sido el pan de todos los días, lo que ha permitido ser mejores personas.

“Ha sido una etapa de conocimiento, de humanidad, de lucha y de cuidarnos unos a otro. A pesar de no poder tener el contacto físico, hemos aprendido a transmitir ese abrazo, esa fortaleza que necesitan cada uno del personal que labora en este Instituto, para lograr salir adelante y sobre todo, del ejemplo que se ha demostrado que unidos hacemos la fuerza.

En lo personal, estoy muy feliz de poder ser parte de la historia del INCMNSZ y de vivir estas experiencias de vida maravillosas en las que he aprendido mucho y me han hecho valorar todo lo que soy y en donde estoy”.



Proteger los datos personales y sensibles, crucial durante la Pandemia

Unidad de Transparencia ante COVID-19

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

Una de las áreas que mayor actividad administrativa ha tenido durante la Pandemia de COVID-19 ha sido la Unidad de Transparencia, a cargo de la Lic. Belem Rosas de la O.

En entrevista, expresó que proteger los datos personales y sensibles es importante, pero ha sido crucial y ha tomado mayor relevancia durante la Pandemia.

“Una vez que el INCMNSZ se reconvirtió en Centro COVID, la necesidad preexistente de proteger los datos personales y sensibles de los usuarios, tomó mayor relevancia y urgencia al percatarnos de que hacía falta documentación para proteger los datos personales que se iban a recabar, ya que al ingresar usuarios que no eran pacientes del Instituto, fue necesario comenzar a trabajar con los avisos de privacidad, a fin de informar a los usuarios de los datos personales que recabaríamos y para que fines se usarán. De igual forma, revisando las necesidades que nos generaba este tipo de atención, ya que una vez que ingresaban, no podían entrar familiares, ni tener visitas o a veces, llegaban muy graves, por lo que no iba a ser tan fácil obtener el consentimiento del titular de los datos para que el designará a quien se le iba a proporcionar la información referente su salud. Se cuidó que el INCMNSZ protegiera los datos personales y sensibles de cada uno de los usuarios en la atención brindada, así como, en los respectivos informes.

Aunado a lo anterior, se tuvo que trabajar con la Dirección de Medicina, así como con la Subdirección de Servicios Paramédicos y el Departamento de Infectología para determinar la forma en la que se iba a brindar la atención a las solicitudes de acceso a datos personales, ya que se trata de casos especiales, de los cuales, debido a los contagios y medidas de resguardo de los familiares y las mediadas de distanciamiento, no era posible tener a los familiares dentro del INCMNSZ, ni se podían recabar consentimientos de los pacientes, ya que se encontraban aislados”.

Explicó que algunas de las acciones implementadas para solventar la necesidad anterior, surgida ante la Pandemia, fue cerrar provisionalmente las oficinas que se encuentran ubicadas en el acceso de la puerta 1, ya que es justamente ahí, donde instaló el triage y por seguridad de los integrantes de la Unidad. “No se podía brindar el servicio a los usuarios en esa área. Por lo que se determinó dar la atención en la oficina que se encuentra ubicada en el sótano 1 del edificio denominado Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA), previniendo así, riesgo de contagios. Se dio atención en dicha área, contando con las medidas de higiene al atender a cada peticionario, guardando la distancia al atender a los usuarios.

Prevaleciendo las medidas de “Quédate en Casa” se les informó a los solicitantes que las solicitudes se podrían realizar, primeramente, a través del correo electrónico o en su caso, en la Plataforma Nacional de Transparencia, indicándoles los requisitos, dependiendo el caso y solo, asistieran para recoger su información, en su solo momento, con las medidas de protección indicadas.

Agregó que las actividades que se desarrollan actualmente ante la Pandemia son:

- Trámite, seguimiento de las solicitudes de acceso a datos personales como el expediente clínico (para pacientes vulnerables)
- Resumen clínico (pacientes COVID y pacientes del Instituto)
- Resultados de laboratorio (pacientes del Instituto)
- Trámite y seguimiento de solicitudes de información pública referente a todas las acciones que ha tomado el INCMNSZ durante la Pandemia, antes y después de ella.
- Apoyando al área Médica en el trámite y entrega de formatos de seguros

La Lic. Belem Rosas de la O, explicó que es importante la participación de esta área ante la Pandemia porque esta Unidad debe cuidar al Instituto para que brinde la protección y otorgue el tratamiento adecuado e indicado a los datos personales y sensibles, así como, velar por que cada persona haga efectivo el derecho de acceso a la información y asesorar para que este Instituto continúe cumpliendo con los principios de licitud, finalidad, lealtad, consentimiento, calidad, proporcionalidad, información y responsabilidad en el tratamiento de los datos personales.

Aseguró que el personal que forma parte de la Unidad de Transparencia, se ha puesto la camiseta con mayor fuerza durante la Pandemia y brinda su disposición total para la atención a los usuarios, asegurando la continuidad del servicio.

“La Pandemia, en la Unidad de Transparencia, nos ha dejado una visión de trabajo en equipo, de unión, de apoyo, de profesionalismo de cada una de las áreas que forman este Instituto, para lograr salir adelante, enfrentando todas las adversidades que se nos presenten, a fin de poder seguir cumpliendo con nuestra misión y visión institucional.

El equipo de trabajo que conforma la Unidad de Transparencia está integrado por la Lic. Belem Rosas De la O, Titular de la Unidad de Transparencia, la Lic. Marlene Banda Aguilar y el C. Miguel Ángel López Lira”.



Equipo de trabajo Unidad de Transparencia: Lic. Belem Rosas De la O, Titular. L. C. Erika Reyes Rodríguez y C. Miguel Ángel López Lira

Autocuidado de la obesidad en la Pandemia

Obesidad y Depresión en COVID-19

Dr. Marco Eduardo Ramírez Jiménez

Primera Parte

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



Dr. Marco Eduardo Ramírez Jiménez

El Dr. Marco Eduardo Ramírez Jiménez, colaborador al Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ, en coordinación con la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, llevó a cabo la investigación: “Descripción de los cambios en el peso corporal, el estilo de vida y el comer emocional durante la Pandemia de COVID-19 en una clínica especializada en obesidad y trastornos de la conducta alimentaria”.

Explicó que el sobrepeso y la obesidad, en los últimos 50 años, ha crecido su prevalencia, en México, desde 1980 hasta la fecha, se ha triplicado y que hay una asociación entre las emociones y la alimentación. De esta manera, surge el concepto de comer emocional que se define como la tendencia a comer en respuesta a una serie de emociones negativas de diversa índole, puede ser tristeza, ansiedad, ira, culpa o vergüenza, entre otros.

Es un mecanismo de afrontamiento que algunas personas pueden utilizar para disminuir temporalmente el estado de ánimo negativo, pero si esta asociación sigue, al final, puede generar un hábito que va a ser más complejo de tratar.

“El objetivo general del estudio fue identificar cambios en el peso corporal, síntomas de ansiedad y depresión, así como describir el estilo de vida y la frecuencia de comer emocional en los pacientes del Programa de Atención para el Paciente con Obesidad (PAPO) durante la Pandemia de COVID-19. Así mismo, como objetivos específicos se establecieron describir el estilo de vida y la frecuencia de comer emocional en pacientes que incrementaron, que mantuvieron y que perdieron peso corporal durante la Pandemia. Se incluyeron adultos mayores de 18 años que hayan acudido a la consulta de contingencia y que hayan participado o que estuvieran participando en el programa PAPO, en el mes de diciembre del 2020, como criterios de exclusión los pacientes posoperados de cirugía bariátrica y que hubieran tenido infección por SARS-CoV-2 o en los tres meses previos”.

Los pacientes del estudio se agruparon en tres grupos:

1. Los que incrementaron 5 o mas por ciento de su peso corporal.
2. Los que mantuvieron su peso corporal (no alcanzaron un 5 % ni de incremento ni de pérdida)
3. Pacientes que perdieron 5 % o más de su peso corporal. Se tomó como peso, el último registrado en su expediente previo a la reconversión del Instituto en Centro COVID.

Recuperar rutinas

Regreso a clases saludable

Segunda parte

Lic. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación
Información: Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández / Dirección de Nutrición

Desde que en marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la Pandemia por la COVID-19, millones de personas entraron en confinamiento e inevitablemente, año y medio después, las rutinas cambiaron. Para muchos ha sido difícil mantener horarios de comida y sueño saludables.

En esta entrega, el Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández, adscrito a la Dirección de Nutrición del INCMNSZ, comparte cómo se puede retomar o aprovechar para cambiar hábitos en los niños:



- **Rutina, de sueño:** Cumplir los horarios regulares de sueño y vigilar con la regla de no pantallas, por lo menos una hora antes de ir a dormir.
- **Horario de comidas:** Que la cena no sea demasiado tarde y el desayuno sea lo suficientemente temprano para alimentarse antes de asistir a la escuela.
- **Rutina de alimentación:** Intentar restablecer algunos límites dietético y priorizar el consumo de frutas, verduras y alimentos integrales.

Es comprensible que muchos niños y adultos hayan ganado peso como consecuencia directa del tiempo que pasaron en casa, en parte por hacer menos ejercicio y por comer más a causa del estrés, también por un mayor uso de interfaces digitales.

Así como, el hecho de que se encuentran en constante exposición a publicidad de muy diversos tipos, orientada hacia un consumo de una gama muy amplia de bebidas azucaradas y de productos ultraprocesados, altos en azúcar, sodio, grasas saturadas y con alto contenido de energía, que no son recomendables para los niños.

En la siguiente entrega, el Mtro. Gerardo Rodríguez nos compartirá consejos sobre cómo apoyar emocionalmente a los niños.

Continuará...

Seguridad del Paciente

Las 7 C's de la Comunicación Asertiva

Segunda parte

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

La Comunicación Asertiva es aquella que nos permite expresar los pensamientos de manera honesta, directa y correcta. El respeto es fundamental a la hora de defender nuestras propias creencias. Lograr ser una persona asertiva requiere habilidades personales e interpersonales para exteriorizar ideas, sentimientos u opiniones.

Se han descrito las 7 C's de la Comunicación Asertiva, las cuales se describen a continuación:



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

- 1.- **CLARA:** Es importante que cualquier persona que lea pueda comprender cuál es el propósito de esa comunicación de manera sencilla y rápida. No debemos dejar abiertas las suposiciones. El mensaje debe quedar claro, sin suscitar ningún tipo de duda o dobles intenciones.

También es importante tener un orden en las ideas y dejarlas claras. Debemos pensar que quien lo reciba comprenderá lo que lee, por lo que la claridad es fundamental.

- 2.- **CONCISA:** Tratar que el mensaje sea corto; es decir, la información que aparezca debe ser totalmente relevante y comprensible. Si hay alguna parte que puedes eliminar y, aun así, el mensaje continúa teniendo el sentido completo, es correcto.
- 3.- **CONCRETA:** Debe existir una idea principal en la que el texto esté centrado completamente. Un mensaje debe expresar una idea muy determinada.
- 4.- **CORRECTA:** Es importante vigilar la redacción, es decir que sea correcta, sin errores de gramática, ortografía o puntuación. Se debe garantizar que lo que se escribe es cierto.
- 5.- **COHERENTE:** El mensaje debe tener sentido dentro del contexto en el que se escribe, pero también dentro del que se va a leer. Se debe tomar en cuenta el nivel de educación, la mentalidad y los conocimientos del receptor.
- 6.- **COMPLETA:** Todo texto debe ser completo y transmitir los detalles necesarios para que se comprenda. Cuantas menos preguntas puedan aparecer en la mente del receptor tras recibir el mensaje, mejor.
- 7.- **CORTÉS:** Al comunicarnos construimos relaciones con otras personas. Por tanto hay que ser amable, empático y, en definitiva, cortés, ya que esto predispondrá al receptor del mensaje a colaborar. Evitar el sarcasmo, la agresividad o la frustración.



Tiempos difíciles para muchos en el país y en todo el mundo

Aguas con el agua

Primera parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad de Protección Civil

Se han recrudecido fenómenos meteorológicos como sequías, que generan incendios, pérdida de cosechas, animales y en algunos casos desplazamientos de comunidades enteras.

En otro extremo, huracanes que provocan lluvias torrenciales que saturan el potencial de absorción por parte de las cada vez más escasas áreas boscosas, así como la capacidad de contención de lagos, presas y ríos que originan inundaciones en áreas donde no se tiene memoria que ocurrieran y con prácticamente, los mismos resultados de destrucción de tierras de cultivo y desplazamientos de poblaciones enteras.

Escenarios inimaginables de destrucción que desgraciadamente no son evitables en el corto plazo, aunque sí previsibles, habida cuenta que se sabe de las razones que han originado este cambio climático, solamente negado por quienes no quieren verlo o su ambición, es superior a la razón.

La forma en la cual el hombre, como especie, ha usado y abusado de los recursos que provee la naturaleza es la responsable de las modificaciones en tiempo, espacio y magnitud de este tipo de fenómenos.

Sin embargo, al margen de todo esto que supone un esfuerzo conjunto de toda la sociedad (entidades públicas y privadas, así como la sociedad por parte de todos sus integrantes), debemos prevenir riesgos derivados de lluvias como las que se han sufrido en diferentes lugares del país.

Continuará...



La Jornada, 24 de septiembre de 2021

La Pandemia demanda nuevas actividades clínicas,

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

El Covid-19 está generando nuevos desafíos y demanda el desarrollo de más habilidades clínicas a los profesionales de la salud, aseguró David Kershenobich, director general del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

link: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2020/09/24/la-pandemia-demanda-nuevas-habilidades-clinicas-9712.htm>

Foro TV/ Televisa, 2 de septiembre del 2021

56 síntomas largos de COVID-19,

Dr. Guillermo Domínguez Cherit

Después del episodio agudo de COVID- 19, se ha encontrado que hay alrededor de 56 síntomas de COVID-19, en lo que se denomina como COVID LARGO en el que persisten sistemas en diferentes órganos del cuerpo, aseguró el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

link: <https://noticieros.televisa.com/videos/covid-largo-cuales-son-los-sintomas-y-efectos-en-la-salud/>

Foro TV/ Televisa, 10 septiembre 2021

Terapia intensiva aumenta esperanza de vida en pacientes COVID

Dr. Guillermo Domínguez Cherit

La atención especializada por personal capacitado en la terapia intensiva a pacientes COVID incrementa significativamente la esperanza de vida, aseguró el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

link: <https://noticieros.televisa.com/videos/terapia-intensiva-aumenta-esperanza-de-vida-en-pacientes-con-covid/>

CONOCIENDO MEJOR A LAS MÉDICAS Y A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ

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



María Fernanda González Lara

Jefa del Laboratorio de Microbiología Clínica
Departamento de Infectología

Estudios:

- Médica Cirujana, Facultad de Medicina, UNAM
- Especialidad en Medicina Interna, INCMNSZ
- Subespecialidad en Infectología, INCMNSZ
- Maestría en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud, UNAM

¿Por qué decidió estudiar medicina?

Desde pequeña tuve la inquietud de conocer el funcionamiento de cada proceso que sucede en el cuerpo humano y entender los mecanismos que provocan enfermedades para intentar aliviar o disminuir el sufrimiento que provocan a las personas.

¿Por qué se entrenó en el INCMNSZ?

Como estudiante de medicina tuve la oportunidad de conocer el Instituto y darme cuenta de que los médicos daban su máxima capacidad humana, académica y asistencial para brindar la mejor atención a los enfermos. Además, percibí que el trato hacia los residentes era respetuoso y que se les reconocía su valor humano y médico. Quise formar parte de esa mística desde el primer momento.

¿Qué hace en su tiempo libre?

En estos tiempos de pandemia disfruto hacer paseos al aire libre y caminar por la ciudad con mi perro. Disfruto mucho leer sobre temas distintos a la medicina.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Alguna vez fui cinta negra de *Tae Kwon Do* y ahora me gusta practicar *kickboxing*.

Maravilloso concierto

Sesión Cultural, Mtro. Armando Merino al piano

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

El pasado jueves 30 de septiembre, retransmitimos un maravilloso concierto de piano, tuvimos el privilegio de escuchar al maestro Armando Merino interpretar obras maestras del clasicismo vienés y del nacionalismo español.

El maestro Merino pertenece 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 26 agosto de 2016

Sesión Cultural SEPTIEMBRE



Armando Merino
piano

Jueves 30
septiembre
2021
18:00 hrs.



Obras Maestras para piano
del clasicismo vienés y del
Nacionalismo español

Derechos Reservados © 2021 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA <http://www.innsz.mx/openscms/contenido/arteycultura/>

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD | CULTURA | MÚSICA Y ÓPERA | INBAL | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN | ARTE y CULTURA

INCMNSZ

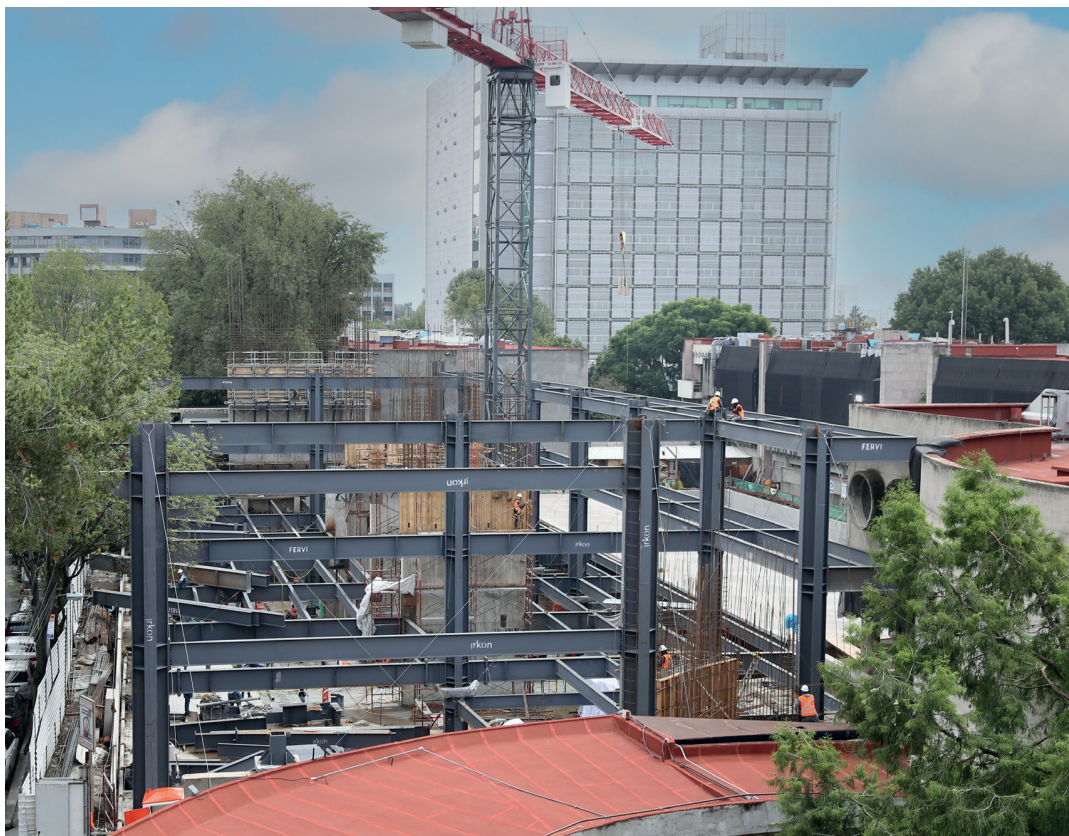
LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Septiembre 2021



Septiembre 2020



Septiembre 2019

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

Motivación para avanzar

Juntos, podemos más

Segunda y última parte

Dirección de Administración

Como se indicó en la edición anterior, la mejora para el ámbito laboral es de responsabilidad bidireccional, dado que la guía y/o líder de las organizaciones sostiene, encamina y acompaña a los colaboradores, sin embargo no puede imponerles actitudes, ni sentimientos, en este caso la otra parte de la organización resulta responsable de su disposición ante cualquier situación, pues son quienes decidirán de qué manera afrontar cada situación, es decir, si se resisten al cambio o lo provocan y lo hacen fluir.

Ahora bien, existe un claro obstáculo tratándose de la ejecución de este modelo o forma de vida al que se le llama zona de confort y este se hace patente, siempre que los integrantes de la organización se sientan seguros, consideran que son indispensables y no reemplazables, piensan que ya saben lo necesario y prefieren no enfrentarse a obstáculos que impliquen un mayor esfuerzo.

Entonces para sobrepasar ese obstáculo se debe reconocer si nos encontramos en esa zona, para que con voluntad se deje atrás aunque esto implique miedo o problemas inmediatos, también permite vivir oportunidades, aprendizajes o experiencias nuevas que seguramente nos dejarán un mejor escenario.

Así las cosas, reiteramos que sí la idea es avanzar, esto se puede iniciar con acciones personales como tener claros ideales y propósitos, tener una visión a futuro, pensar de forma asertiva y cumplir con las responsabilidades, pues, si seguimos haciendo las cosas de la misma forma que las hemos hecho vamos a conseguir los mismos resultados que siempre hemos logrado³.

Y como corolario de todo lo expuesto, será bueno recordar que:

“Nosotros tenemos que ser el cambio que queremos ver en el mundo”

Mahatma Gandhi.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores. - Carlos Augusto Sánchez Morales, Jessica Marlene Monroy Juárez y María de los Ángeles Montserrat Ramírez González.

3. Cavazos, M. (2013). La actitud mental en la zona de confort. Proyectos institucionales y de vinculación. 1(2). 54-59

Bienestar y Yoga

Por un estilo de vida saludable

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



Originario de la India, el Yoga se practica desde hace más de 5 000 años. Actualmente se ha extendido a diversas partes del mundo por sus efectos benéficos. Esta actividad se considera como tratamiento de medicina alternativa mente-cuerpo, que incluye ejercicios físicos y de respiración como herramienta terapéutica.

La palabra Yoga, se debe entender como una instrucción o disciplina encaminada hacia la liberación. Constituye la integración armónica de todos los estratos del ser humano con el universo circundante, en la que prevalece el sentimiento de ser una misma cosa con el todo, y que se practica gracias a un conjunto de técnicas a nivel físico, mental y espiritual. Lo anterior facilita la reducción del estrés y la ansiedad, promueve el BIENESTAR y ayuda a mejorar la calidad de vida de los individuos.

La práctica del Yoga hace énfasis en el control de la respiración (*pranayana*) y de posturas específicas (*asana*). Otro mecanismo por el cual influye de forma benéfica en el organismo, es porque facilita una disminución de la actividad del sistema nervioso simpático, lo que puede reducir los efectos inflamatorios ocasionados y acumulados por el estrés.

En la actualidad, dos campos de la investigación han sido los más estudiados: el de los efectos de determinadas posturas, técnicas respiratorias, relajación o meditación de forma aislada en su nivel fisiológico; y el de los grupos de posturas o técnicas mixtas, específicos.

La práctica del Yoga es una actividad segura, barata, fácil de aprender, y puede ser practicada por la mayoría de las personas -enfermas o no- adultos mayores, o incluso, discapacitadas, convirtiéndose a largo plazo como parte de un estilo de vida saludable.

Fuente: <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v27n3/end09316.pdf>

Lentejas

De la familia de las legumbres, las lentejas son fuente de hierro, ácido fólico y potasio. Los minerales son necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso y para prevenir la anemia. También son importantes para la contracción muscular y la solidez ósea. Otra de las propiedades se vincula a su aporte de fibra por lo que la digestión y el tránsito intestinal son fortalecidos, previniendo el estreñimiento.

Las proteínas que aporta son de origen vegetal, por lo tanto son bajas en grasas y generan una sensación de saciedad durante más tiempo.

En las mujeres embarazadas sus minerales colaboran con el desarrollo del feto y la prevención de anemia. El sistema inmunitario se fortalece. La vista y la piel se protegen debido a la mejor absorción de vitamina A. Su fibra ayuda a disminuir y controlar la presión arterial, la glucosa en sangre y el colesterol.

Aportan: Zinc, Hierro, Fibra, Proteínas, Hidrato de carbono, Magnesio, Fósforo y Potasio.



Ensalada de Lentejas



Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de cebolla morada y cilantro picados finamente
- limón al gusto

Preparación:

Remojar las lentejas durante la noche, cocer las lentejas. Picar finamente la cebolla morada y el cilantro (previamente lavado y desinfectado).

Escurrir las lentejas y agregar la mezcla de cebolla y cilantro.

Añadir limón al gusto.

Servir, acompañado en una cama de lechuga.

Fuente: Menús ricos en alimentos con proteína de origen vegetal. Departamento de Fisiología de la Nutrición. Página 13.

21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer

Generar mayor conocimiento y apoyar a quienes la padecen

Con el fin de generar mayor conocimiento, concientizar a la población y que quienes la padecen, asistan a grupos de apoyo, se conmemora dicho día. Es una enfermedad progresiva y degenerativa del cerebro, que provoca el deterioro de la memoria, el pensamiento y la conducta. En México, cerca de 800 mil adultos mayores la presentan.

Fuente: <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/IMSS-393-10/ER>

22 de septiembre, Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica

El 80 por ciento de los casos de leucemia es en infantes

Esta fecha fue escogida por su relación con los cromosomas 22 y 9 los que producen la alteración de las células madres que se encuentran en la médula ósea. Constituye el 15-20% de los casos de leucemia en los adultos. Enfermedad difícil de diagnosticar.

Fuente: <https://vencerelcancer.org/eventos/dia-mundial-de-la-leucemia-mieloide-cronica>

23 de septiembre, Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas

Del tres al diez por ciento de la población la padece

Con el objetivo de concienciar e informar a la población sobre este trastorno neurológico que afecta a cerca de un 3-10% de la población mexicana, se conmemora dicho día. Se caracteriza por la necesidad irresistible de mover las piernas y por sensaciones desagradables en las extremidades inferiores, generalmente muy molestas.

Fuente: <https://www.somospacientes.com/noticias/sanidad/este-sabado-se-celebra-el-viii>

26 de septiembre, Día Nacional de la Donación y Trasplante de Órganos

Generar conciencia y reflexionar sobre el valor de la donación

Se celebra con el fin de generar conciencia y reflexionar sobre el valor de la donación. En México hay más de 22 mil personas esperando un trasplante. Sin embargo, si una persona se une al programa de donación puede salvar hasta siete vidas y marcar una gran diferencia.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/seguropopular/es/articulos/26-de-septiembre-dia>

Inicia la temporada de influenza estacional

Prevenir la influenza con vacunación

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



Dr. Eric Ochoa Hein

La influenza es una enfermedad respiratoria que causa gripe y, en casos graves neumonía o muerte. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el virus de influenza infecta tanto a seres humanos como a animales con los cuales se tiene contacto frecuente (mayormente, aves y cerdos). La temporada de mayor actividad comprende el invierno y la primavera del hemisferio terrestre correspondiente.

En La Camiseta entrevistamos al doctor Eric Ochoa Hein, adscrito a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ, quien nos explicó más sobre esta enfermedad y la próxima temporada de vacunación:

“La enfermedad es provocada por el virus de la influenza que sufre mutaciones o cambios constantes; lo cual significa que una persona la puede padecer varias veces a lo largo de su vida.

La capacidad de cambio que posee este virus le permite crear u originar pandemias periódicamente, como la que ocurrió en 2009. De ahí la importancia de vacunarnos cada año”.

Al vacunarte contra influenza podrás generar anticuerpos a las dos semanas siguientes. No significa que no puedes infectarte o enfermarte, pero las vacunas sí logran proteger contra enfermedad grave, hospitalizaciones y la muerte.

En México, se ha detectado que el 97% de las personas que fallecen por este padecimiento, no estaban inmunizadas con la vacuna de la temporada en la que murieron.

Este tipo de vacunas contra protegen contra los virus de influenza que, según los estudios epidemiológicos, circularán más durante la temporada: “Desde hace 10 años, se han mantenido al menos 3 cepas en las vacunas: AH1N1, AH3N2 y una del tipo B (del Linaje Victoria). Se les han ido haciendo pequeñas modificaciones para ajustar a las mutaciones que se presentan. La vacuna trivalente contiene estas 3 que son las mínimamente recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), aunque también existe la tetravalente que contiene protección contra una cepa más del tipo B”, explicó Ochoa Hein, encargado de la salud de los trabajadores, así como de la vigilancia y prevención de infecciones dentro del INCMNSZ.

La vacunación es la mejor medida de protección contra esta enfermedad tan contagiosa, además de las medidas higiénicas como el uso de mascarillas, la ventilación de espacios, la sana distancia y el lavado frecuente de manos con agua y jabón.

Limpieza y cuidado

Reconocimiento a la toma de muestras

María del Carmen/familiar de paciente

Mi mamá y yo somos pacientes del Instituto desde 1998, a causa de una enfermedad inmunológica que heredé de ella. Constantemente venimos a realizarnos estudios de laboratorio, en donde nos toman muestras de sangre.

Desde que venimos siempre hemos visto mucha limpieza y nunca nos lastiman, siempre lo hacen con mucho cuidado. Y, ahora con lo de la COVID-19 tienen mayores precauciones.

Queremos agradecerles y reconocerles, ya que todo lo hacen muy bien.

María del Carmen



Personal del Servicio Clínico Toma de Muestras

Compromiso individual y colectivo

Es un orgullo pertenecer al Instituto

Dr. Sigifredo Pedraza Sánchez/Investigador en Ciencias Médicas C de la Unidad de Bioquímica



Dr. Sigifredo Pedraza Sánchez

Antes de ingresar al INCMNSZ, trabajaba en el Instituto Nacional de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica (INDRE), ahí tenía una plaza de químico, porque en ese Instituto no existen plazas de investigador. Ahí me formé, hice mi maestría y doctorado y luego, un posdoctorado en Cleveland, Ohio, en Estados Unidos. Afortunadamente, hubo la ocasión de solicitar mi cambio al INCMNSZ, yo quería hacer más investigación y vivía muy cerca del Instituto.

Por lo que solicité mi cambio y me aceptaron con una plaza de químico, pero cuando salió la convocatoria a investigador, la solicité y la obtuve. Esto fue en el 2008, desde entonces, pertenezco orgullosamente al Instituto, específicamente, en la Unidad de Bioquímica con el Dr. Alejandro Zentella.

Cuando llegué por primera vez al INCMNSZ, percibí un cierto orgullo del personal de pertenecer a la institución. Todos, sin excepción alguna, eran muy entregados a las tareas que realizaban; desde la gente más humilde, hasta los altos directivos. Hoy, sé que eso es precisamente la Mística Institucional; entrega total.

La Mística descansa en dos pilares: el valor individual de hacer el mejor esfuerzo en el trabajo, en el día a día, en cuanto a las actividades que le corresponden a cada uno, es el compromiso que se tiene con el Instituto para aportar y contribuir a su funcionamiento; todos, trabajando en equipo. Entonces, uno tiene esa entrega, al hacer con excelencia y cariño el trabajo y dedicarle el esfuerzo físico y el mental para hacer las cosas bien, y mejorarlas cuando se puede. Y el otro, es el componente de servicio, lo que hacemos es un servicio para el Instituto y también para la comunidad, para la gente que se atiende en el INCMNSZ, pero también para aquellos que no se atiende aquí y se benefician con los conocimientos que se generan en la investigación.

Con el tiempo, quienes ingresan, se van incorporado a la dinámica y adoptan su mística. Yo me siento orgulloso de SER INCMNSZ, de ser parte de esta Institución, que es considerada como una de las mejores en salud, de atención e investigación a nivel mundial. Es un orgullo pertenecer a esta Institución de la que todos, llevamos, ¡bien puesta la camiseta!

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

Realismo y fantasía en comunión

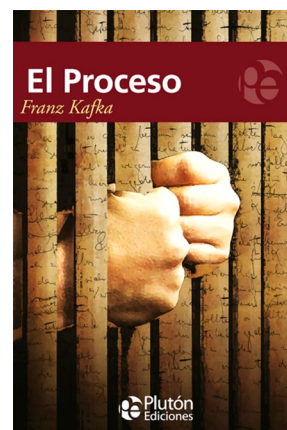
El proceso Franz Kafka

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

Franz Kafka (3 julio 1883 Praga, República Checa – 3 de junio 1924 Kierling, Austria). Fue un escritor checo. Su obra, una de las más influyentes de la literatura universal, también es una de las pioneras en la fusión de elementos realistas con fantásticos, y tiene como principales temas los conflictos paterno-filiales, ansiedad, culpa, existencialismo, brutalidad física y psicológica, filosofía del absurdo, burocracia y las transformaciones espirituales. Destacan novelas como *El proceso* (1925), *El Castillo* (1926) *La metamorfosis* (1915), y una gran cantidad de relatos, epístolas y escritos personales.

El proceso es una novela inacabada, escrita entre el año 1914 y 1915 pero se publicó en 1925 por Max Brod, tras la muerte de Kafka. Se trata de una de las obras destacadas del autor.

El relato gira en torno al gerente bancario Josef K, el protagonista, quien es acusado y arrestado por un delito que ignora. A partir de ese momento se adentrará en una pesadilla donde buscará defenderse de algo que nunca sabrá qué es y con argumentos aún menos precisos, tan solo para hallar, una y otra vez, que las más altas instancias a las que busca apelar no son sino las más insignificantes y limitadas, creándose así un clima de inaccesibilidad a la aplicación de la justicia y de la ley. Entonces, la muerte parece ser la única salida.



Sabías qué...

Entre los libros considerados como raros y sorprendentes del mundo, están:

- **Manuscrito Voynich o Códice Voynich**
Libro ilustrado, escrito hace 500 años, autor anónimo, que utiliza un alfabeto no identificado.
- **Codex Gigas o Biblia del diablo**
Antiguo manuscrito medieval en pergamino, creado a principios del siglo XIII en latín.
- **Astronomicum Caesareum**
Libro de astronomía, encargado por el emperador Carlos I a Pedro Apiano e impreso en 1540.
- **Biblia Políglota Complutense**
Obra española impresa de 1514 a 1529. Participaron Antonio de Nebrija y Arnau de Brocar.
- **Hypnerotomachia Poliphili o Sueño de Polífilo**
Libro que oculta una rara hermosura y un apasionado anhelo de perfección, sabiduría y belleza, bajo el signo del amor.

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.

Analizar las consecuencias de COVID-19

Retos y oportunidades en la atención geriátrica ante la Pandemia

Primera parte

EE. Hermes Eduardo Rodríguez Arispe. Coordinador de Enfermería del Servicio de Geriátrica



EE. Hermes Eduardo Rodríguez Arispe

A partir del mes de abril del 2021, se ha observado una disminución de ingreso de pacientes con diagnóstico por COVID-19 y, por el contrario, un aumento de los pacientes propios de la atención del Instituto. Lo anterior, implica en un sentido, reiniciar; hacer un análisis de las consecuencias que la Pandemia está dejando a su paso, así como las condiciones de salud actuales en que se encuentran principalmente nuestra población de personas adultas mayores.

Tras la reconversión a Centro COVID-19, el Instituto y en particular la Subdirección de Enfermería, bajo su programa de reconversión a atención COVID-19, establecieron estrategias para atender las necesidades de personal capacitado y generar protocolos de atención adaptados al nuevo padecimiento.

En este sentido, Enfermería en el Servicio de Geriátrica dio pausa a su agenda que regularmente llevaba, para colaborar en la asistencia a pacientes COVID-19, hospitalizados en el Instituto.

En principio, se sabía que la COVID-19 se manifestaba principalmente en personas adultas mayores y, era tan letal que no permitía el suficiente tiempo para aplicar los cuidados especializados de geriatría. Nos encontrábamos frente al gran adversario; por lo que nuestras actividades fueron dirigidas hacia la atención al paciente en estado crítico.

Meses más adelante, conforme el equipo de salud iba controlando la situación y la mortandad se fueron restableciendo las actividades cotidianas de los servicios clínicos como Geriátrica. Se tuvo un arduo trabajo para retomar las actividades cotidianas; la pandemia nos había dejado retos y nuevas oportunidades en la atención.

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

SOLIDARIDAD

“Solidaridad y respeto, gracias a tod@s”.

“Madurez, crecimiento profesional y solidaridad”.

“¡Cuidar más nuestra salud! ¡Solidaridad!”.

“Emoción, solidaridad, amor”.

“Ojalá seamos más solidarios. ¡Unidos somos más fuertes!”.

“Solidaridad y Respeto, gracias a tod@s”.

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

DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO

**Fortalecemos
la devoción, cariño y respeto
a la Institución que nos formó.**



¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



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

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosadiario



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

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

Visión

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

Valores

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

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx