

Año XXVII No. 21 15 de noviembre 2021

Dirección de Medicina en COVID-19

Comité del Expediente Clínico



Dirección de Medicina en COVID-19









No. 667 15 noviembre 2021

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
 SER INCMNSZ La Mística Institucional, apego, respeto y amor al Instituto PARA CONOCERNOS Dirección de Medicina 	2	 La autoridad como guía para el crecimiento organizacional 	
	4	NUTRICIÓN INCMNSZAdopción de una alimentación saludable es viable y sostenible	16
en COVID-19 ENTÉRATE Comité del Expediente Clínico	6	LA CULTURA DEL BIEN COMERBerenjenaVerduras a la Parrilla	17
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL ¿Cómo liderar el cambio en una organización?	8	SABÍAS QUÉEfemérides de la salud	18
		TU SALUD100 años de beneficio de la insulina	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL Aguas con el agua	10	FORO DEL LECTOR • Gracias a las y los policias	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓNEliminación de la violencia contra las mujeres y las niñas	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	de hospitalización TU HISTORIA CON EL INSTITUTO • El INCMNSZ me ha permitido ser	21
VIDA INSTITUCIONAL ■ Jaqueline Ramírez Anguiano		•	22
Ricardo Ulises Macias Rodríguez		 A dos metros de ti 	22
 Vacunación contra influenza para el personal del INCMNSZ 	14	 HABLEMOS DE ENFERMERÍA Retos y oportunidades en la atención geriátrica ante la Pandemia 	23
		 CAMPAÑA INSTITUCIONAL Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ 	24

n esta edición, en la sección *Ser INCMNSZ*, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director de Medicina del Instituto, reflexiona en torno a la **Mística Institucional** y recuerda hechos de su **trayectoria de más de 40 años en el INCMNSZ**. De igual forma, en la sección *Para Conocernos*, hace un recuento de las acciones que la Dirección a su cargo, implementó para hacer frente a COVID-19 y de algunos de los retos que el Instituto enfrentará en los próximos años.

En la sección *Entérate*, la **Dra. Alicia Frenk Mora**, Subdirectora de Servicios Paramédicos y Presidenta del Comité del Expediente Clínico, nos informa sobre las **funciones que desempeña este Comité**, de sus integrantes y de la importancia del mismo.

Algunas de las efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de noviembre: 3 de noviembre, inicio de la Campaña Nacional de Vacunación contra Influenza; 8 de noviembre, Día Mundial de la Radiología; 12 de noviembre, Día Mundial de la Neumonía y 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, se presentan en la sección Sabías qué.

En la primera quincena de noviembre se celebró el **Día Mundial de la Diabetes** (14 de noviembre) en este contexto, en la sección **Tu Salud**, la **Dra. Cristina García Ulloa**, integrante del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del INCMNSZ, hace algunas **declaraciones en torno a este padecimiento**.

En la sección **Campaña Institucional** se hace alusión a uno de los conceptos que la comunidad del INCMNSZ considera fundamentales **como parte de la Mística del Instituto**: el **apoyo**, visualizado como la capacidad de dar **soporte o sostén a otra personas que se encuentra en condiciones de vulnerabilidad**.

Más de cuatro décadas de permanencia Institucional

La Mística Institucional, apego, respeto y amor al Instituto Dr. José Sifuentes Osornio

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



Dr. José Sifuentes Osornio

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del INCMNSZ, expresó que la Mística Institucional es ese apego, respeto y amor que se siente por el Instituto y que se adquiere desde el primer día que se ingresa al mismo.

"La Mística es ese cariño a pacientes, a profesores, a compañeros, a la institución misma, entendida como ese conglomerado de seres humanos que la conforman. Cuando llegué por primera vez, me di cuenta cómo los residentes tenían una gran camaradería, una gran lealtad a la Institución, un gran respeto a sus pacientes, un gran afecto por sus profesores y por sus compañeros. Yo la definiría como ese respeto, esa dedicación, ese amor por la Institución y por todos sus componentes".

Narró que ingresó al Instituto en 1978 y que para él fue de mucho impacto, pues en el INCMNSZ existe toda una tradición de selección meticulosa y selecta de aspirantes a las residencias médicas y quirúrgicas, y después de mucho esfuerzo y empeño lo había logrado.

"Acababa de terminar la carrera de medicina en la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP) y me di a la tarea de presentar el examen de admisión en el INCMNSZ, como se hace ahora, había una preselección de acuerdo con el desempeño escolar.

Competíamos, alrededor de 400 personas con un buen historial académico de todas las universidades del país. Me seleccionaron con otras 50 personas para presentar el examen de Medicina Interna. Del examen, nos seleccionaron a 25 candidatos para entrevista y de ahí, fuimos escogidos 13 médicos para hacer la residencia de Medicina Interna en el INCMNSZ".

Expresó que, desde estudiante, tenía contemplado formarse en el INCMNSZ, pues tuvo la fortuna de tener varios distinguidos profesores egresados del mismo y escuchar una conferencia del Dr. Zubirán en la Escuela de Medicina de la UASLP, lo cual lo motivó aún más, en esa época, él era estudiante de cuarto año. Expresó también que el Maestro Zubirán tenía una gran capacidad de persuasión y convencimiento, como si fuera un mago que conquistaba la voluntad de los jóvenes y los hacía sentir partícipes. "Me cautivó, pues conocía ese señor que, para mí, en ese momento, era inalcanzable.

Era el maestro de mis maestros, en esa conferencia entendí muchas cosas, al ver a ese gran personaje dirigirse a nosotros e inculcarnos la pasión por el estudio, por el entender el sufrimiento de las personas y dedicar todo el esfuerzo hacia los pacientes. Fue maravilloso para mí, como joven, que una persona de esa estatura intelectual se dirigiera a nosotros. Con ese tacto, con ese tino, nos hizo ver la importancia de que fuéramos buenos estudiantes para llegar a ser buenos médicos y sobre todo, para llegar a ser buenas personas. Me sentí invitado a ser parte de ese proyecto y eso reafirmó mi interés en hacer mi entrenamiento en Medicina Interna y sobre todo, venir a Nutrición.

"Cuando era estudiante, tuve la oportunidad de conocer a varios profesores, los más distinguidos en la carrera, en la Universidad, eran egresados del INCMNSZ con algún posgrado adicional. Ellos tuvieron un gran impacto en mi persona por que vi en ellos, ese apego a los pacientes, ese interés genuino por mejorar las condiciones de los enfermos, por tener un conocimiento en torno a Patología de aquellas personas y también un interés genuino en transmitir el conocimiento a los estudiantes de medicina y en este caso, a mi persona. Varios de mis maestros con esa característica distintiva tuvieron una gran influencia en mí".

Explicó que tuvo varios acercamientos al Instituto, que estaba en cuarto año de la carrera y fue a conocer el INCMNSZ, se dirigió al área de Enseñanza, donde lo recibió el Dr. Leonardo Viniegra Velázquez, quien le dio algunas instrucciones sencillas y lo alentó para que siguiera por esa ruta. Después, hizo el internado de pregrado en el Hospital Escuela Ignacio Morones Prieto vinculado a la UASLP y el Servicio Social en comunidad, en Ciudad Maíz, San Luis Potosí.

"Cuando hice mi Servicio Social, ya estaba casado y comenté con mi esposa (quien siempre me ha apoyado de manera decidida) mi inquietud de ir a Nutrición; en un periodo vacacional, acordamos que ella se iba a San Luis Potosí esas dos semanas y yo me iba a la Ciudad de México, a Nutrición, cosa que ya había solicitado previamente y me habían autorizado una estancia de dos semanas como asistente voluntario. Vine a los pisos, a conocer cómo se trabajaba y toda esa experiencia refrendó mi interés por ingresar a Nutrición, en competir por un lugar para hacer mi residencia aquí.

Tuve la oportunidad de conocer al Dr. Jesús Moreno Berthier, él fue el residente que me recibió, una gente muy capaz, me apoyó para hacer algunas actividades. En fin, fue una experiencia muy agradable y satisfactoria. En ese entonces, el revisor de ese sector era el Dr. José de Jesús Villalobos, fue interesante, platicamos que los dos éramos de San Luis Potosí, me estimuló mucho para ingresar al INCMNSZ.

También conocí, en ese momento, al Dr. Alberto Cario. En esas dos semanas, ellos fueron mis revisores. Aprendí mucho de ellos y esta experiencia me motivó más para hacer la residencia aquí y comenzar toda una vida de logros y satisfacciones en esta casa".



Seguridad para el personal y atención óptima a los pacientes

Dirección de Medicina en COVID-19

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

Una de las Direcciones con mayor involucramiento durante la Pandemia de COVID-19 fue la Dirección de Medicina, a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, quien explicó las acciones que se tuvieron que implementar para afrontar esta contingencia y la convicción del Instituto de ofrecer seguridad al personal, a los pacientes y sus familiares, así como dar atención con seguridad, calidad y humanismo a pacientes COVID-19 y pacientes NO COVID-19.

"Cuando supimos que venía la Pandemia de COVID-19 comenzamos a desarrollar objetivos de preparación; en enero de 2020, visualizamos que estaba avanzando en China, en Japón, en Corea, que aparecieron muchos casos en Europa y luego algunos casos en Estados Unidos, lo que nos indicaba que venía y que teníamos poco tiempo. Por ello, nos dimos a la tarea de hacer todos los preparativos posibles, creando equipos de trabajo para poder ofrecer, lo mejor que se pudiera, el servicio con el mínimo riesgo para nuestro personal y el máximo beneficio para los pacientes infectados.

Después, iniciamos la reconversión hospitalaria y comenzamos a dar servicio en la planta baja: Urgencias y Terapia Intensiva, conforme fue siendo necesario, se desalojó el hospital para dar cabida a pacientes con Infección Respiratoria Aguda (IRA). A todos aquellos pacientes que podían egresar, se les dió de alta en las mejores condiciones posibles a sus domicilios o los referimos a otras instituciones del Sistema Nacional de Salud. Lo fuimos logrando poco a poco, pero llegó un momento, en el que el hospital estaba lleno de pacientes COVID-19, ya no podíamos tener tantos pacientes, porque no teníamos tanta capacidad en Terapia Intensiva, entonces, empezamos a buscar la forma de hacer traslados a otras instituciones.

El INCMNSZ se entregó por completo al pueblo mexicano, trabajó con puertas abiertas, dándole cabida a todo aquel que viniera buscando atención. Así, hemos atendido a más de 40 mil personas en nuestro Triaje, en nuestra Área de Urgencias y en hospital, muchas de estas personas no fueron hospitalizadas porque su enfermedad no lo ameritaba. Pero, también hicimos otras labores; hicimos pruebas de diagnóstico, aproximadamente 300 mil pruebas PCR para diagnóstico, apoyábamos a otras instituciones, en particular a las de la Ciudad de México para el diagnóstico de esta infección, también hemos hecho labores de asesoría tanto a las autoridades de Salud Federales como de la Ciudad de México, así como labores de asesoría a otros grupos de trabajo, en investigación clínica y básica, así como desarrollo de modelos de atención primaria para estos pacientes.

Agregó que el INCMNSZ es capaz de afrontar situaciones de emergencia. Una institución que tiene toda una tradición de innovación y liderazgo es capaz de transformarse para dar un buen servicio a los mexicanos, es capaz de dedicarse por completo a la atención de un problema de esta magnitud, reconociendo que tenemos otras responsabilidades con personas que llevan años con nosotros, buscando la atención de sus enfermedades.

Una vez que paso el periodo agudo, en julio-agosto de 2020, empezamos un proceso lento, con mucha cautela, de reactivación de otros servicios, es decir, la desreconversión, buscando la atención de pacientes con otras patologías, pero lo hemos hecho de manera cuidadosa. Siempre privilegiando los compromisos institucionales, la atención de los mexicanos, sin descuidarlos. Poco a poco, hemos abierto espacios de atención para pacientes sin COVID-19.

En este tiempo, hemos aprendido dentro de la Institución que podemos hacer muchas acciones para enfrentar estas situaciones, entre otras cosas, porque hay una convicción de servicio de todo el personal del Instituto. Esa convicción de servicio nos ha servido para hacer todos estos ajustes como si fuera una máquina transformer. Se va transformando, pero no pierde su esencia, sigue siendo la misma institución en sus cimientos, en eso hemos sido muy cuidadosos, en no perder lo que es la esencia o la Mística del INCMNSZ".

Destacó que, aunque la historia del COVID-19 no se ha terminado de escribir, el INCMNSZ enfrenta varios retos para los próximos años, entre ellos, mantener el rumbo, a través de continuar con las actividades sustantivas que lo han distinguido, como desempeñar una labor asistencial de calidad y con seguridad, así como generar conocimiento a través de la investigación científica y la formación cuidadosa de enfermeras, especialistas médicos y nuevos investigadores. Otro reto es mantener la cohesión en momentos de crisis, mantener esa línea de trabajo que nos exige la sociedad mexicana, debemos estar siempre prestos a atenderla, no podemos ser omisos o irresponsables.

Una institución como esta, debe mantenerse siempre en renovación continua, ir pensando siempre, cuáles son las innovaciones que existen en términos de ciencia y de tecnología que sean aplicables para la mejor atención de los pacientes y también con el propósito de hacer una mejor estrategia en la investigación científica. Otro reto que enfrentaremos es atender la administración del Instituto de una manera integral que nos ayude a mantener todo nuestro quehacer de manera ágil y sobretodo oportuna. Es importante tener una infraestructura administrativa sólida e innovadora para hacer frente a todos estos desafíos gigantescos".









Supervisión y vigilancia

Comité del Expediente Clínico

Primera parte

Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos y Presidenta del Comité



Integrantes del Comité del Expediente Clínico

El Comité del Expediente Clínico es un grupo de trabajo integrado por representantes de las áreas Médica, Paramédica y de Enseñanza constituido para mantener una supervisión y vigilancia constantes de la adecuada integración y mantenimiento del Expediente Clínico en todos sus elementos en cumplimiento de la normatividad vigente al respecto para coadyuvar a lograr la excelencia de la calidad de la atención médica proporcionada en el Instituto.

El Expediente Clínico contiene datos personales y datos personales sensibles del paciente. En él se integran las notas médicas donde se registran las etapas del estadio clínico, la evolución cronológica del caso y las indicaciones terapéuticas hasta su solución parcial o total, así como los consentimientos informados requeridos, documentos administrativos y otros que reflejan los resultados de las intervenciones diagnósticas.

El Expediente Clínico es un instrumento médico legal del INCMNSZ, confidencial que contribuye a la enseñanza, la investigación clínica y al proceso de autoevaluación. Si bien es propiedad del Instituto se reconoce la titularidad del paciente sobre los datos que proporciona al personal del área de la salud que le atiende.

El Comité del Expediente Clínico centra su atención en el análisis de la información contenida en el Expediente Clínico para evaluar la calidad de los servicios prestados en las áreas de atención médica del Instituto y emitir recomendaciones con apego a la normatividad vigente; de esta manera se contribuye a mejorar la calidad de sus servicios, en beneficio de la población usuaria.

El Comité del Expediente Clínico está integrado por representantes de las diversas áreas del INCMNSZ involucradas en la atención del paciente y entre sus responsabilidades está el revisar expedientes clínicos de los pacientes de acuerdo a la normatividad vigente que le rige para contribuir a mejorar la calidad de la atención médica proporcionada.

Miembros del Comité del Expediente Clínico del INCMNSZ

Presidenta.

Dra. Alicia Frenk Mora, titular de la Subdirección de Servicios Paramédicos.

Coordinador.

Dr. Alfonso Gulias Herrero, titular de la Subdirección de Servicios Médicos.

Secretario.

Lic. Fermín Álvarez Hernández, titular del Departamento de Estadística y Archivo Clínico.

Vocales

- Dr. José Sifuentes Osornio, titular de la Dirección de Medicina
- Dr. Raúl Rivera Moscoso, titular de la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
- Lic. Marina Martínez Becerril, titular de la Subdirección de Enfermería
- Dr. Víctor Acosta Nava, titular del Departamento de Anestesiología
- Dra. Judith González Sánchez, titular del Departamentos de Consulta Externa
- Dr. Thierry Hernández Gilsoul, titular del Departamento de Atención Institucional Continua y Urgencias
- Dr. Eduardo Rivero Sigarroa, titular del Departamento de Terapia Intensiva
- Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, titular del Departamento de Educación Médica
- Dr. Noel Salgado Nesme, Médico Especialista representante de la Dirección de Cirugía
- Dr. Sergio Contreras Garduño, Jefe de Residentes de Medicina Interna Ciclo Académico 2021-2022
- Dr. Erick Zúñiga González, Jefe de Residentes de Medicina Interna Ciclo Académico 2021-2022.

Seguridad del Paciente

¿Cómo liderar el cambio en una organización?

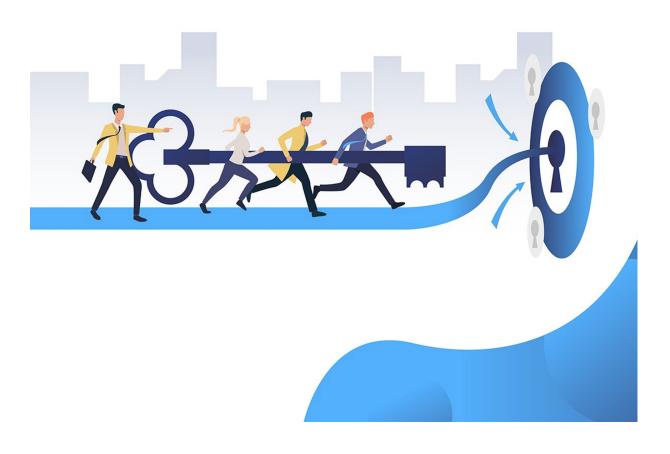
Segunda parte (primera parte el 15 de septiembre 2021)

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

La primera pregunta que deberíamos hacernos es, ¿por qué fracasan los intentos de transformación dentro de las organizaciones?

Quizá la respuesta más fácil es decir que no se lleva una planeación adecuada, ni se cuenta con el equipo adecuado para llevar a cabo esta transformación.

Sin embargo; están descritas 7 pasos por los grandes líderes que ayudan a la transformación y a generar el cambio dentro de la organización. Vamos a describir aquí estos, es importante mencionar que deben llevarse a cabo en el orden correcto.



- 1. **ESTABLECER UN SERVICIO DE URGENCIA**. Lo primero que hay que preguntarse es: ¿qué se está haciendo mal dentro de la organización? En el caso de las organizaciones de salud, podemos preguntarnos por ejemplo ¿cuántas personas están muriendo por nuestro proceso de atención?
- Las respuestas deben darse a través de datos duros y objetivos.
- 2. **FORMAR UNA COALICIÓN CONDUCTORA PODEROSA**. Es importante, en este paso, juntar un grupo de personas con el poder suficiente para liderar un esfuerzo de cambio.
- Es importante estimular al grupo para que trabaje como equipo y de ser posible, es importante crear un grupo multidisciplinario.
- 3. **CREAR UNA VISIÓN**. Al momento de diseñar la visión, se debe visualizar como vamos a ayudar a generar, dirigir y lograr el cambio.
- Se deben desarrollar estrategias para el logro de esta visión.
- 4. **COMUNICAR LA VISIÓN**. Se deben usar todos los medios con los que cuente la organización para comunicar la visión y las estrategas desarrolladas para lograrlo.
- 5. **FACULTAR A OTROS PARA QUE ACTUEN DE ACUERDO CON LA VISIÓN.** Para lograr este paso se necesita: remover los obstáculos para el cambio, cambiar los sistemas y estructuras que impiden la visión, incentivar la toma de riesgos e ideas, además de las actividades y acciones no tradicionales.
- 6. **PLANIFICAR Y CREAR TRIUNFOS A CORTO PLAZO**. Como en todo lo que tiene que ver con la calidad y la seguridad del paciente, con fundamento en la administración, es importante planificar para mejorar el desempeño.
- Se debe reconocer y recompensár a los empleados involucrados en ese logro.
- 7. **CONSOLIDAR LOS PROGRESOS Y PRODUCIR MÁS CAMBIO**. Usar la credibilidad generada para cambiar sistemas, estructuras y políticas que no se ajusten a la visión.

"La excelencia de un líder, se mide por la capacidad para transformar los problemas en oportunidades"

Peter Drucker



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Tiempos difíciles para muchos en todo el mundo

Aguas con el agua

Segunda y última parte (primera parte el 30 de septiembre 2021)

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad de Protección Civil



Como mencionamos con anterioridad, no se requiere una inundación masiva para que se presenten peligros a la integridad de las personas. Los accidentes ocurridos por descargas eléctricas son frecuentes durante y después de las lluvias.

Conexiones mal hechas o envejecidas por el paso del tiempo pueden ser fatales para personas y animales cuando éstos se exponen a la corriente en ambientes húmedos y más aún de anegaciones.

Los vientos generalmente asociados a lluvias fuertes provocan la caída de cables incrementando los riesgos de electrocución.

La acumulación de agua en las calles pueden ocultar zanjas, coladeras sin tapa o simples baches que representan un potencial riesgo de caídas y, los hechos lo sugieren, ahogamientos de personas que han caído en dichos encharcamientos.

Lugar aparte tienen las corrientes que se forman en áreas donde las calles tienen una pendiente que forma cauces de agua temporales, pero cuya súbita aparición no debe engañarnos. Son conocidos casos de personas arrastradas por estas corrientes debido al mal cálculo de la fuerza que tienen estas avenidas.

No es halagüeño lo que se puede esperar en el futuro, ya que es más probable que este tipo de fenómenos se recrudezca.

Al no poder evitarlos, deben asumirse políticas que, por ejemplo, restrinjan la construcción en zonas potencialmente inundables o en laderas de cerros, en las cuales suelen presentarse deslaves o desgajamientos con letales consecuencias.

Existen las herramientas para identificar estas áreas de riesgo. Asociado a esta necesidad, de identificar zonas de riesgo, que las empresas respeten las disposiciones oficiales y sectores de la sociedad entiendan que la necesidad de vivienda no justifica la apropiación de terrenos y construcción en los mismos en zonas, donde, como ha ocurrido, son potencialmente peligrosos cuando meteorológicos los fenómenos hacen presentes. A estos últimos, no les interesa cuánto tiempo y esfuerzo les costó levantar un patrimonio. El agua simplemente encontrará su camino.



Día Naranja

Eliminación de la violencia contra las mujeres y las niñas

Dirección de Comunicación Institucional y Social

EL DÍA NARANJA es una iniciativa para actuar, generar conciencia y prevenir la violencia contra mujeres y niñas. No sólo una vez al año, el 25 de noviembre (Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer), sino todos los meses.

 un llamado a activistas, gobiernos y entidades asociadas de las Naciones Unidas para movilizar a la población y poner de relieve las cuestiones relacionadas con evitar y poner fin a la violencia contra las mujeres y las niñas.

A partir de febrero de 2008, la Organización de las Naciones Unidas lanzó la CAMPAÑA ÚNETE, de aquí al 2030 para poner fin a la violencia contra las mujeres

- un esfuerzo que tiene como fin prevenir y eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas en todo el mundo.
- insta a los gobiernos, la sociedad civil, las organizaciones de mujeres, las y los jóvenes, el sector privado, los medios de comunicación a unir fuerzas para abordar la pandemia mundial de violencia contra las mujeres y las niñas.



















#DiaNaranja #YoMeUno

De ti depende





CONOCIENDO MEJOR A LAS MÉDICAS Y A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ

Información: Gabriela Rubello Marín

Centro de Información e Investigación Documental, CIID



Jaqueline Ramírez Anguiano
Jefa del Servicio de Otorrinolaringología,
Audiología y Foniatría

Estudios:

- Médica Cirujana, Facultad de Medicina, Universidad Anáhuac, CDMX
- Especialidad en Otorrinolaringología, Hospital Central Sur de Alta Especialidad
- Rotación Externa en el Hospital Universitario La Paz, Madrid, España

¿Por qué decidió estudiar medicina?

En parte, por influencia de mi papá, que es médico. Por lo demás, siempre hay un motivo que va cambiando a lo largo de la carrera, de idealista a realista. La medicina despertó en mí interés intelectual, social y científico.

¿Por qué se entrenó en el INCMNSZ?

En el Instituto empecé la especialidad de Medicina Interna. Durante el primer año, decidí cambiarme a una especialidad para la cual no hay residencia aquí. Tras terminarla, me ofrecieron regresar al Instituto, donde he tenido el privilegio de trabajar desde entonces.

¿Qué hace en su tiempo libre?

Me encanta correr, leer, escuchar música, convivir con mi familia y viajar.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Disfruto mucho correr maratones. En octubre del 2021 corrí el de la ciudad de Boston, EUA.

MÉDICOS EN EL INCMNSZ

Información: Gabriela Rubello Marín

Centro de Información e Investigación Documental, CIID



Ricardo Ulises Macías Rodríguez Investigador en Ciencias Médicas Departamento de Gastroenterología

2004

Médico Cirujano – Universidad Autónoma de San Luis Potosí

2005 - 2009

Residencia en Medicina Interna - INCNMSZ

2009 - 2012

Residencia en Gastroenterología - INCNMSZ

2010 - 2012

Maestría en Ciencias Médicas - INCMNSZ, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, Mención Honorífica

2012 - 2014

Residencia Alta Especialidad en Endoscopia Terapéutica – INCNMSZ

2014 - 2018

Doctorado en Ciencias Médicas - INCMNSZ, Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, Mención Honorífica

2015 - 2017

Alta Especialidad en Fibrosis Hepática/Post Doctorado Mecanismos de Muerte Celular, Regeneración Hepática y Carcinogénesis - Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule/Uniklinik Aachen, Alemania

2017 -

Investigador en Ciencias Médicas, adscrito al Departamento de Gastroenterología

2019 -

Investigador Nacional Nivel I

2021 -

Ingreso a la Academia Nacional de Medicina de México, ANMM

Campaña de vacunación 2021-2022

Vacunación contra influenza para el personal del INCMNSZ

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

El pasado 28 de octubre dio inicio la Campaña de Vacunación contra Influenza 2021-2022 para personal del INCMNSZ. Convocatoria a la que los trabajadores del Instituto, asistieron activamente, lográndose superar la expectativas e incrementándose el porcentaje de personal vacunado al 90%.

El inicio de la campaña tuvo lugar a las 7:00 de la mañana en la explanada del Quijote. Lugar al que personal administrativo, médico, enfermería, intendencia, entre otros, acudieron acatando las medidas de seguridad, solicitadas por la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad en la Atención Médica, a cargo del Dr. Arturo Galindo Fraga.









Generar escenarios positivos

La autoridad como guía para el crecimiento organizacional

Prmera parte

Dirección de Administración



Como lo comentamos en las últimas entregas en este Órgano Oficial de Comunicación Interna, la intención de quienes escribimos es lograr que la atención en general se fije en la creación de escenarios positivos, ya que con un ambiente de tanta incertidumbre como en el que nos encontramos desde marzo del 2020, esta actividad nos permite permanecer comunicados e informados sobre temas que nos involucran a todos dentro del Instituto.

Después de analizar distintos escenarios, consideramos oportuno hablar de la forma en que la autoridad funciona y para el caso, se debe advertir que se le han dado varios significados a este término; se le ha entendido como una forma de ejercer poder, como un atributo de la personalidad, e inclusive se le ha visto tan simple y llano como la sola acción de dar órdenes.

Considerando que las acepciones de este concepto son disímiles, resulta necesario elegir alguna que se ajuste a lo que nos ocupa, pues de esta forma podremos entender su participación en el buen o mal funcionamiento de una organización.

Hablar de autoridad a nivel Institucional podría llegar a ser confuso, pues se ha entendido como una antesala del poder o la forma de ejecutarlo, sin embargo, esto no necesariamente es preciso, pues a la autoridad le acompaña el reconocimiento de un grupo de individuos y no siempre está dotada de poder.

La autoridad idealmente propiciaría escenarios de motivación e inclusión, donde exista coherencia entre el decir y el hacer, sin dejar de lado, el reconocimiento de las propias equivocaciones, buscando un mejoramiento en la estructura interna de la organización; aunque esto siempre ocurre así, también existen excesos y defectos.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Susana Lorena Parra Ávila, María Fernanda Galicia Villanueva

Nueva sección de La Camiseta

Adopción de una alimentación saludable es viable y sostenible

Segunda y última parte (primera parte el 15 de septiembre 2021)

Dr. Carlos Aguilar Salinas y LN A. Viridiana Romero López/Dirección de Nutrición

El segundo caso que deseamos compartir con ustedes se trata de una mujer de 71 años de nombre María, con diagnósticos de dislipidemia, hipertensión, prediabetes y lumbalgia intermitente. Recientemente se agregó el síndrome de intestino irritable. Su estatura es de 160 cm y su peso inicial 64 kg, con un IMC 25 kg/m2 (sobrepeso).

María, acudió a consulta de nutrición por presentar distensión, dolor abdominal y diarrea, se sumaba el dolor en la cadera que le impedía el movimiento por lo que tomaba analgésico todos los días. Estas molestias se incrementaron con el estrés que experimento con el cierre de su negocio por la Pandemia de COVID-19.

Revisamos su alimentación habitual, ella consideraba comer "muy sano". Su comida diaria era lechuga, jitomate, queso panela, pechuga y carne asada. Se identificó que su dieta no era completa, equilibrada, suficiente y variada; incluía alimentos con alta fermentación.

Como alternativa de cambio, se le brindó orientación alimentaria utilizando el esquema de El Plato del Bien Comer, representación gráfica de los grupos de alimentos. Aprendió a incluir los tres grupos de alimentos en las comida principales y a identificar los alimentos que le provocaban distensión. El resultado desde la primera semana fue muy bueno. En total bajo 12 kg; ahora pesa 52kg. Su IMC actual es 19.8 kg/m2, (normal). Con la pérdida de peso, el dolor en la cadera desapareció; nada todos los días sin problema y se siente muy bien.

"Modificar mis hábitos de alimentación me cambio la vida, aprendí a comer, ya sé qué es lo que me sirve y lo que no, aunque se me antoje ya no me lo como porque sé que me va a caer mal. Y lo mejor de estar saludable es que mis hijos ya no se preocupan por mí, y ahora me ven que estoy bien, haciendo todas mis actividades. Además estoy muy en paz, muy contenta; todo cambio para bien".

El proceso de cambio es visible cuando una persona cuenta con la información y la orientación correcta y se da la oportunidad de experimentar el cambio en sus hábitos de alimentación, para lograr el beneficio. El esfuerzo se vuelve placer.



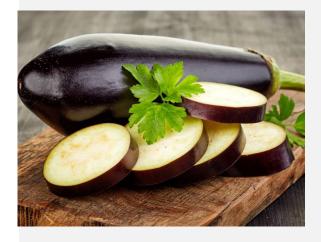
Berenjena

La piel de la berenjena contiene una antocianina, la nasunina, y tiene acción antioxidante.

Es una gran fuente de vitamina C, fibra, ácido fólico, magnesio, potasio y calcio, y cuenta también con propiedades antioxidantes que ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Dispone a su vez de propiedades diuréticas, por lo que son buenas en casos de retención de líquidos ya que favorecen la eliminación del exceso de líquidos, resultando también beneficiosa en casos de hipertensión.

Se considera a la berenjena un alimento rico en fósforo que ayuda al cuerpo a reponerse tras un esfuerzo físico importante y refuerza huesos y músculos. También contiene en cantidades discretas hierro, magnesio y calcio.



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Verduras a la Parrilla



(6 porciones)

Ingredientes:

200 gramos de berenjena
250 gramos de calabacita
200 gramos de zanahoria
70 gramos de champiñón
3 pimientos rojos grandes
2 ramas de tomillo fresco picado fino
2 ramas de perejil freso picado fino
170 mililitros de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
3 cucharadas de albahaca
2 ½ cucharadita de vinagre balsámico
Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Cortar la berenjena, la calabacita, la zanahoria y los champiñones en rodajas de 1 centímetro. Cortar en trozós la mitad de los pimientos y retirar las semilla. Extender las verduras en una charola, espolvorear con sal, pimienta, tomillo y perejil. Reservar 2 cucharadas de aceite de oliva y mezclar el resto con el jugo de limón. Vertir por encima de las verduras y espolvorear con albahaca. Dejar marinar durante 2 horas. Calentar una parrilla o el horno y engrasar una charola con el aceite restante. Asar las verduras lentamente por ambos lados hasta que estén tiernas. Poner las verduras en un recipiente para servir y bañar con vinagre balsámico.

3 de noviembre, Campaña Nacional de Vacunación contra Influenza

Enfocada a personas vulnerables e infantes

El 3 de noviembre inició la Campaña Nacional de Vacunación contra la Influenza 2021-2022. Se dispone de 32 millones 328 mil 200 mil dosis para inmunizar a las personas con mayor riesgo de complicaciones, hospitalización y mortalidad.

Fuente: https://www.gob.mx/salud/prensa/inicia-campana-nacional-de-vacunacion

8 de noviembre, Día Mundial de la Radiología

Especialidad clave en la salud de las personas

El 8 de noviembre es el Día Mundial de la Radiología, una fecha ideal para conocer el rol que juega esta especialidad en la salud de las personas. Gracias a la radiología se pueden curar fracturas, observar la evolución y desarrollo de los fetos y poder conocer la condición de un cerebro, sin tener que someter a una persona a intervenciones dolorosas.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-radiologia

12 de noviembre, Día Mundial de la Neumonía

Causante de grandes estragos en la niñez

El 12 de noviembre es el Día Mundial contra la Neumonía, una enfermedad que causa estragos en varias partes del mundo, sobre todo en la población infantil. Su nivel de mortalidad es tan alto, porque en la mayoría de las ocasiones se le considera un resfriado común y cuando es diagnosticado, ya es demasiado tarde.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-contra-la-neumonia

14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes

Se puede prevenir con dieta saludable

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. Todos los tipos de diabetes pueden provocar complicaciones en diversas partes del organismo e incrementar el riesgo de muerte prematura.

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

Aumento en la esperanza y calidad de vida

100 años de beneficios de la Insulina

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



Dra. Cristina García Ulloa

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada 14 de noviembre desde 1991. El tema de este 2021 es "Acceso a la atención de la diabetes", justamente cuando se conmemoran los 100 años del descubrimiento de la terapia con insulina; beneficio al que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), millones de personas en el mundo no han podido acceder.

"La insulina es una hormona que se produce en el páncreas, nos ayuda a crecer y desarrollar músculos, también se encarga de metabolizar grasas, proteínas y glucosa. Si no la produce aparece la diabetes tipo 1, si hay resistencia o no se absorbe adecuadamente se da la tipo 2. No hay cura, pero hay diversas formas de estabilizar la enfermedad", explicó la Dra. Cristina García Ulloa, integrante del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del INCMNSZ.

La sub-especialista en endocrinología y diabetes aclaró que el tratamiento para esta enfermedad crónica debe incluir educación en diabetes para entender el problema de forma individual y así aprender cómo aplicar un mejor estilo de vida con una dieta específica y ejercicio.

Además, dar seguimiento en salud mental y con diversos especialistas que determinarán el mejor tratamiento farmacológico, que puede incluir o no la aplicación de insulina.

El medicamento hormonal llamado insulina toma el lugar de la que normalmente produce el cuerpo. Se utiliza para controlar el azúcar en sangre, mover el azúcar de la sangre hacia los tejidos del cuerpo que la necesitan y para que el hígado no se dañe en su intento por producir más azúcar.

La usan todas las personas que tienen diabetes tipo 1 y las personas con diabetes tipo 2 a las que su médico se las prescribe porque no pueden controlar su enfermedad solo con medicamentos orales.

"Si se les prescribe insulina no significa que hay una etapa avanzada o terminal; es un mito que puede afectar la adherencia al tratamiento.

El éxito del tratamiento, cualquiera que sea, depende mucho de la comprensión, aceptación, implementación y capacidad de coste a largo plazo por parte del paciente", aseguró la investigadora de CAIPaDi.

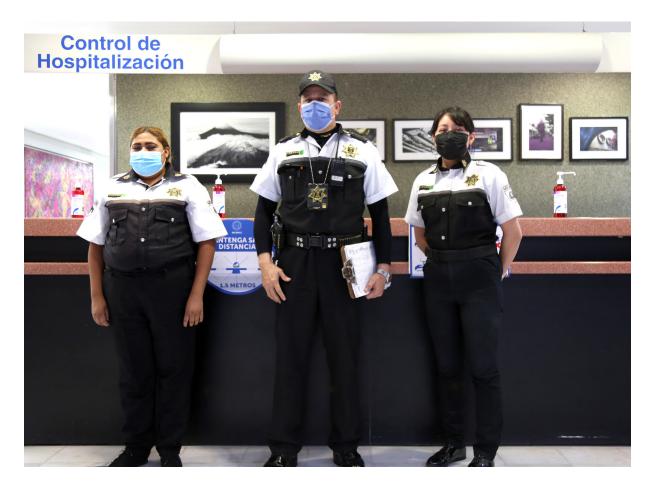
Amabilidad y empatía

Gracias a las y los policias de hospitalización

Leticia/familiar de paciente del INCMNSZ

Quiero darles las gracias a las y los policías que están en la recepción de hospitalización por su amabilidad y empatía con los familiares que pasamos a visitar a nuestros enfermos. Nos tratan con mucho respeto y cuando no sabemos por dónde es o cómo es el trámite para pasar, nos explican con mucha paciencia y además, siempre están de muy buen humor, hasta bromean y nos aligeran la pena.

Leticia



Ha sido muy motivante ser parte del Instituto

El INCMNSZ me ha permitido ser un mejor ser humano

Dr. José Sifuentes Osornio/Director de Medicina



Formar parte del INCMNSZ es algo muy honroso, entre otras cosas, porque Nutrición permite a las personas que quieren crecer, eso, crecer y desarrollarse hasta el límite de su capacidad. Bien lo decía el maestro Zubirán que el Instituto no sólo forma buenos médicos, sino que el objetivo es formar mejores personas, y en mi caso, lo marcó. El hecho de llegar a esta casa, me permitió crecer, pero no solo como profesionista, sino como ser humano.

Mi mayor logro en la vida ha sido ser una mejor persona, pero siempre buscando, en la medida de lo posible, dar un mejor servicio, ofreciendo lo mejor de mi capacidad intelectual, de mi esfuerzo y de mi tiempo. El Instituto me ha dado la oportunidad de ser un buen médico, un buen investigador, un buen profesor, pero sobretodo un buen ser humano.

Me he sentido muy honrado de formar parte del Instituto. Primero, por haber sido aceptado como residente y hacer una formación esplendida, una preparación como en muy pocos lugares del mundo se puede tener. Después, por tener la oportunidad de conocer a personas muy

inteligentes, brillantes, dedicadas a la medicina, a la atención de los pacientes, a la investigación, a la enseñanza y esto fue una manera de crecer profesional y espiritualmente, ya que al conocer y convivir con personas inteligentes y tan dedicadas que he visto como líderes o quías, como personas que quiero imitar o de quienes he querido aprender y tomar valores, costumbres y formas de trabajo, todo ello me ha permitido crecer profesional y espiritualmente, al tener una mejor visión de la realidad, tolerancia hacia mis compañeros y demás personal de la institución, pero sobretodo mejorar la capacidad de compasión hacia mis semejantes y de entendimiento de los problemas que aquejan a nuestros pacientes.

Poder ser una parte activa de este grupo enorme que es el Instituto y poder contribuir, con un granito de arena o con un granito de sal, pero como lo he dicho muchas veces, pegar un ladrillito de un muro a la vez, uno cada día, pero construyendo día con día algo que sea perdurable, llámese construir un grupo armonioso de trabajo, un proyecto de investigación un esquema de mejor atención al paciente, de mejora en el trabajo cotidiano, ha sido mi mayor logro en la vida.

Ha sido muy motivador para mí trabajar dentro del INCMNSZ porque siempre he tenido la posibilidad de ejecutar una acción nueva para seguir creciendo como médico, investigador clínico y profesor de posgrado por la UNAM, hasta el límite de mi capacidad intelectual y física.

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

Replantear la existencia humana

A dos metros de ti Rachael Lippincott

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

Rachael Lippincott (Filadelfia, E.U.A. 1994-), es una autora estadounidense de novelas juveniles. Estudió medicina, pero finalmente abandonó la carrera para cursar la licenciatura en Escritura Inglesa en la Universidad de Pittsburgh, E.U.A. Su primera novela, *A dos metros de ti*, se convirtió en bestseller a nivel internacional y se adaptó a la gran pantalla en 2019 con Cole Sprouse y Haley Lu Richardson como protagonistas.

A dos metros de ti es una historia de dos chicos, Stella Grant y Will Newman. Stella ha estado enferma de los pulmones y gran parte de su vida está en el hospital. Es bloggera, gusta de subir videos a Youtube donde habla sobre su enfermedad, sus tratamientos, procedimientos, entre otras cosas. Stella debe controlar su espacio y estar alejada, dos metros sin excepciones, de las personas o cosas que puedan transmitirle una infección y poner en peligro un probable trasplante de pulmón.

Will, por su lado, solo desea salir del hospital y que lo dejen en paz. No le importan los tratamientos o si hay una cura para su enfermedad que lo está matando, él solo quiere salir y ver el mundo.

Cuando Will y Stella se conocen, se enamoran, encuentran en el otro una forma diferente de ver la vida que hace que se replanteen su existencia y sepan si realmente hacen bien o no el estar alejados por el peligro de contagio y que el acercarse ponga en riesgo sus vidas. Para ambos, quizás la lejanía les resultaría más dolorosa que su enfermedad.



Sabías qué...

El primer libro ilustrado para niñas y niños en la historia occidental:

- Es el Orbis Sensualium Pictus, traducido al español como El mundo en imágenes.
- Escrito por el teólogo, filósofo y pedagogo Jan Amos Komenský, conocido como el Comenius.
- Se público por primera vez en el año de 1658 en alemán.
- Orbis Pictus fue creado con el objetivo de enseñar latín. Lo que presenta, como dice su subtítulo, son imágenes y nombres de todas las cosas fundamentales en el mundo y de las actividades de la vida.
- La obra ha sido recientemente recuperada por la editorial Libros del Zorro Rojo que publicó una edición latín-español, obteniendo mención de honor en la Feria del Libro Infantil de Bolonia, Italia.

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

Segunda y última parte (primera parte el 30 de septiembre 2021)

EE. Hermes E. Rodríguez Arispe. Coordinador de Enfermería del Servicio de Geriatría

Como puntualizamos en la edición anterior, conforme el equipo de salud iba controlando la situación y la mortandad ante COVID-19, se fueron restableciendo las actividades cotidianas de los servicios clínicos como Geriatría, para ello se llevó a cabo un arduo trabajo, con la finalidad de retomar las actividades cotidianas; la Pandemia nos había dejado retos y nuevas oportunidades en la atención. Por citar algunos relevantes:

Las personas adultas mayores que reciben atención en el INCMNSZ, no sólo son vulnerables por los cambios que trae consigo el envejecimiento, sino que además presentan múltiples enfermedades. Con la Pandemia de COVID-19 y el aislamiento social, no sólo han regresado más graves, sino que también se observa un grado importante de pérdida o deterioro en la funcionalidad física y cognitiva lo que ha generado un mayor riesgo de resultados negativos de salud, incluida la muerte.

La nueva normalidad nos obliga a replantear algunas estrategias en la atención y el surgimiento de otras condiciones de salud, pues nos enfrentamos a la necesidad de crear intervenciones más complejas e integrales para prevenir y atender los padecimientos desde el contexto pandémico que llegó para quedarse, teniendo en cuenta que los impactos del encierro y el aislamiento social en la salud física y mental de este grupo etario, pueden permanecer a mediano y largo plazo.

Las personas mayores son un grupo especialmente vulnerable ante la enfermedad producida por el SARS-CoV-2 que presenta un mal pronóstico, por su comorbilidad, los síndromes geriátricos y la fragilidad asociada al envejecimiento, habiendo sido definida la Pandemia de COVID-19 como una emergencia geriátrica.¹

Es por ello que estos últimos meses, se han venido trabajando propuestas de mejora que fortalezcan la calidad en la atención que brindamos a las personas adultas mayores, para enfrentar los retos y oportunidades de esta transición epidemiológica.

Sin embargo, esto no sería posible sin el apoyo de todos los integrantes de esta honorable Institución, que día con día contribuyen, desde cada una de sus áreas para cumplir con la encomienda de salvaguardar la integridad de nuestra población.



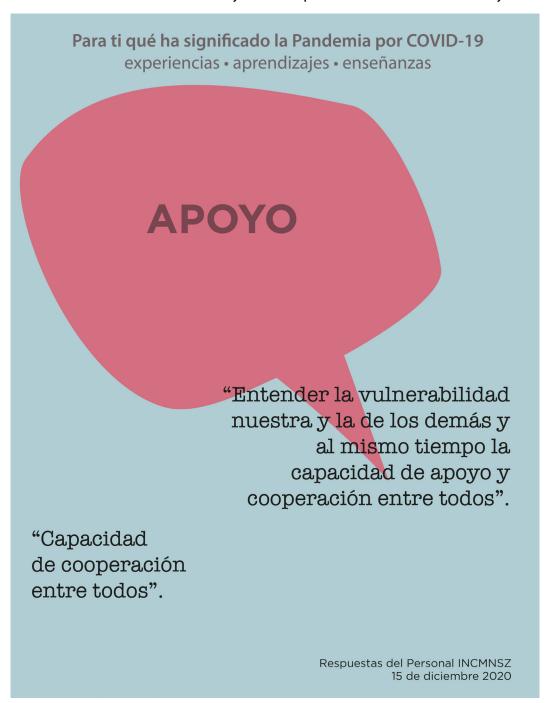
1. Pinazo-Hernandis. Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2020;55(5):249–252

Sección a cargo de la Mtra. Lizeth G. López/Jefa de Servicio de Enfermería

Respuestas del personal

Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

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



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



DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO

"Día con día realizar las actividades con la mejor actitud y vocación, ejerciendo los valores del Instituto".



iy aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados[©] 2020 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



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

