



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 03

15 de febrero 2022

Subdirección de Enfermería, cuidado humanizado y sin riesgos

45 años de vínculo con el INCMNSZ

Lcda. Marina Martínez Bacerril



Subdirección de Enfermería, cuidado humanizado y sin riesgos



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 673

15 febrero 2022

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Líneas Organizacionales Horizontales, ¿Una solución para todos?	
• 45 años en Nutrición; un vínculo sublime con el alma del Instituto Lcda. Marina Martínez Becerril		NUTRICIÓN INCMNSZ	16
PARA CONOCERNOS	4	• Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable	
• Subdirección de Enfermería, cuidado humanizado y sin riesgos Lcda. Marina Martínez Becerril		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Habas	
• Informe de gestión 2021 Dr. David Kershenobich Stalnikowitz		• Sopa de Habas	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUÉ	18
• Marketing como herramienta		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• Apoyar en la campaña de tapas es ayudar a muchos pacientes		• A dos años de la COVID-19: el riesgo sigue	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	FORO DEL LECTOR	20
• Medicina y redes sociales		• Agradecimiento a las recepcionistas de Trabajo Social	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Marina Martínez Becerril		• El INCMNSZ, un espacio de solidaridad y fraternidad	
• Armando Tovar		ESPACIO DE LECTURA	22
NUEVA TORRE INCMNSZ	14	• Mis soles espléndidos Khaled Hosseini	
• Logremos juntos		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
		• La necesidad de una alfabetización digital en enfermería	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?	

La Enfermería es una de las áreas que mayor prestigio ha dado al INCMNSZ, por su **excelencia en la atención con humanismo, calidad y alto grado de conocimiento**, en la sección **Para Conocernos**, se informa sobre la **Subdirección de Enfermería**, liderada por la **Lcda. en Enfermería Marina Martínez Becerril**. De igual forma, en la sección **Ser INCMNSZ**, ella misma, comparte con la comunidad institucional lo que **representa ser parte del Instituto desde hace 45 años**.

El **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto**, en la sección **Entérate**, continúa exponiendo su **Informe de Gestión 2021**, en el que expresa las acciones relevantes llevadas a cabo durante ese año de su administración.

En la sección **Sabías que**, se hace referencia a las efemérides de la salud conmemoradas durante la primera quincena de febrero, tales como: 04 de febrero, **Día Mundial contra el Cáncer**; 10 de febrero, **Día Internacional de la Epilepsia** y 14 de febrero, **Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas**.

Pese a todos los esfuerzos que se han implementado en el mundo, la **COVID-19 y sus secuelas continúan presentes**. En la sección **Tu Salud**, se hace una reflexión en torno a ello.

De acuerdo a la percepción de la comunidad institucional, a los **75 años de existencia del INCMNSZ**, este se ha caracterizado, entre otras cosas, por tener extraordinarias instalaciones y ofrecer un buen servicio, lo que lo ha llevado a ser el mejor. En la sección **Campaña Institucional**, se hace alusión a ello.

Permanencia y Apego al INCMNSZ

45 años en Nutrición; un vínculo sublime con el alma del Instituto

Lcda. Marina Martínez Becerril

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



Lcda. Marina Martínez Becerril

La Lcda. Marina Martínez Becerril, subdirectora de Enfermería del INCMNSZ, expresó que su ingreso al Instituto fue en 1974, año en que comenzó a impregnarse y a vivir en plenitud la Mística Institucional que, por 45 años, ha puesto en práctica durante su trayectoria.

“Me remonto al pasado, en los años 70s. Recuerdo cómo me impregné de Nutrición por primera vez, esto fue a través de una familiar egresada de la Escuela de Enfermería, que cuando hablaba del Hospital, lo hacía con una pasión que contagiaba y se refería a la familia institucional como un lugar en que el trabajo en equipo, la organización y la responsabilidad estaban siempre presentes. Por ello ingresé en 1974 como estudiante de enfermería.

De tal forma, que la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito”, donde transcurrió mi adolescencia, fue el inicio para desarrollarme como persona y profesional, porque me impregnó de los valores de mis antecesores, de quienes cultivé la amistad que ha perdurado a lo largo de los años, así como el trabajo en equipo y la solidaridad.

Al terminar mi formación a nivel técnico, inicié mi servicio social en 1977 en el Instituto. En ese momento histórico que vivíamos como país y como institución, nosotras, como pasantes, tuvimos el beneficio por ser egresadas de nuestra Escuela de Enfermería para que se nos otorgara la plaza de Auxiliar de Enfermería “A”, lo cual fue muy significativo, porque conllevaba responsabilidad, compromiso personal y profesional, así como orgullo de pertenencia por continuar en la institución.

Es por ello, que mi mayor satisfacción ha sido amanecer cada día y pertenecer a la grandeza del Instituto, no sólo en su proyección sino en su historia. Así como la Mística Institucional que voy desarrollando y el apego que me vincula de manera sublime con el alma del INCMNSZ.

Tuve la oportunidad de conocer pilares importantes como a los doctores: Salvador Zubirán Anchondo, Juan Rull Rodrigo, Fernando Gabilondo Navarro y enfermeras como: Teresa López, Magdalena Escobar, Silvia Pérez, María Dolores Rodríguez, entre otras. Me fui enamorando con la enseñanza de estos pilares. A la institución, la considero mi familia institucional y mi fuente de inspiración.

De igual manera, mi admiración a ellos, me impulsó a tener una mirada diferente para fortalecer la profesión, tal es el caso de la Administración, Sociología y Pedagogía; esta última, como uno de los ejes del desarrollo integral del ser humano. Es así que me nutrí de otra gran institución como es la UNAM, donde realicé la carrera de Pedagogía en la Facultad de Filosofía y Letras, porque estaba convencida que esta ciencia tiene una estrecha relación con la enfermería, porque esta última, se nutre de la enseñanza-aprendizaje. Este binomio permite impulsar y construir una visión diferente de lo que es la formación permanente en el ser humano, lo cual, nuevamente, me impulsa a realizar la licenciatura en Enfermería, en otra importante institución educativa como es la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Siempre, bajo la convicción de que el ser humano tiene la capacidad de construirse en un mejor ser humano, aún en el contexto laboral, por lo que al estar al frente de la Subdirección de Enfermería, he vertido mi más grande ideal, he trabajado en congruencia, no como una utopía, sino como una realidad que nos permitirá crecer como equipo de trabajo, donde el trabajador sea protagonista de su propio ser, en el pensar, sentir y hacer; y con ello, la conquista de su libertad y el despliegue de su creatividad; característica de nuestro linaje como mexicanos”.



Enf. María Elena Maza Brito, creadora y fundadora de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ con alumnas. Año aproximado 1961.

Fortaleza y Liderazgo

Subdirección de Enfermería, cuidado humanizado y sin riesgos

Lcda. Marina Martínez Becerril

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

La Lcda. Marina Martínez Becerril, subdirectora de Enfermería del INCMNSZ, aseguró que el principal reto que enfrenta la Subdirección a su cargo, visto desde la filosofía de la Institución, es la conservación de los valores que el maestro Salvador Zubirán, desde la creación de la institución, fusionó con el orgullo de pertenencia.

“Esto se debe, entre otras cosas, a que el personal de esta Subdirección es el más numeroso de la organización en general y, con el paso de los años, se van incorporando nuevas generaciones. Por lo que las vigas de sostén, es decir nuestros maestros fundadores, están dejando la estafeta a nuevas generaciones. Por ello, es un reto para mí y para la Subdirección a mi cargo, fortalecer los valores institucionales que nos han caracterizado.

En materia de la gestión del cuidado, el desafío es garantizar una atención humanizada y libre de riesgos, aún en las adversidades como las reformas presupuestarias, nuevas políticas, amén de las crisis humanitarias y epidemiológicas, como es el caso del problema reciente de COVID-19.

Respecto a esto, tuvimos varias fortalezas, primeramente, el liderazgo y la presencia del Dr. David Kershenobich, el trabajo en equipo entre las subdirecciones y jefaturas de departamento del Instituto; y en cuanto a la enfermería, se cuenta con Plan Estratégico, donde se prevén algunos escenarios no ideales para la continuidad de los servicios de Enfermería, y a la par de ello el Programa de Reconversión, dirigido por la Dirección General, donde se reestructuraron y se habilitaron áreas para continuar el cumplimiento de nuestra función asistencial.

En cuanto a las experiencias vividas, destaca la sensibilidad humana de los trabajadores al enfrentarse a la incertidumbre y el miedo, sin embargo, con la convicción desde su naturaleza humana y, sobre todo, con uno de los principios de la profesión que es el cuidado de la vida humana. Por lo tanto, aprovecho el espacio para reconocerles a mis compañeros de todos los niveles jerárquicos, su compromiso y solidaridad ante esta situación que seguimos viviendo, lo cual representa también una enseñanza de vida.

Por ello, el objetivo de la Subdirección de Enfermería es:

Garantizar la instrumentación de los programas que coadyuvan al cumplimiento, vinculación y fortalecimiento de las funciones asistenciales, educativas y de investigación que desarrolla el profesional de enfermería y personal de apoyo, promoviendo un trabajo colaborativo y multidisciplinario”.

Explicó que la Subdirección depende de la Dirección Médica y tiene a su cargo tres Departamentos; Enfermería, Educación Continua de Enfermería y Escuela de Enfermería.

La importancia de esta Subdirección en nuestro Instituto, está enfocada, primordialmente, a la organización y dirección de los Servicios de Enfermería Certificados; estos, deben cumplir con estándares internacionales que proyecten un cuidado humanizado y libre de riesgos. Por lo tanto, desde hace diez años, venimos desarrollando acciones encaminadas hacia la creación y consolidación de dos paradigmas vanguardistas que contemplan las principales directrices que nos permitirán, por un lado, el desarrollo personal y profesional de los integrantes de la organización, y, por otro lado, la sustentación y medición de la calidad y seguridad del cuidado a la población beneficiaria.

Dichos paradigmas son: “La Supervisión a través del Aprendizaje Dirigido” y el “Sistema de Evaluación del Personal adscrito a la Subdirección de Enfermería”, este último, ya con derechos de autor institucional.

Otra directriz fundamental para nuestra disciplina es el “Proceso Atención de Enfermería”, el cual se está consolidando y generando evidencia.



De izquierda a derecha. Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Lcda. Marina Martínez Becerril, Lcda. María Paula Nájera Ortiz y Mtra. Patricia Domínguez Sánchez

Agradecimiento a la Comunidad Institucional

Informe de gestión 2021

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Segunda y última parte

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

Continuando con la información de la edición anterior, en la que se da cuenta del Informe de Gestión 2021 del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, en esta edición, proseguimos informando al respecto.

La Dirección de Investigación incrementó el número de investigadores, miembros del Sistema Nacional de Investigadores, SNI, al pasar de 176 a 200; del Nivel I se incrementaron de 108 a 111; de Nivel II pasaron de 37 a 42 y de Nivel III de 23 a 32. Mientras que de candidatos aumentaron de 8 a 15. En cuanto a las publicaciones, en un estimado, se publicaron 413, siendo el 25% con temas relacionados a COVID-19 y 75% de otras patologías. Respecto a publicaciones en colaboración internacional, fueron 28% y 72% de generación propia del INCMNSZ.

En la Unidad de Propiedad Intelectual se creó el Catálogo de Tecnologías del INCMNSZ que puede ser consultado en la página institucional. Se protegieron 21 invenciones y se otorgaron 4; se ingresaron 25 solicitudes de patente nacional e internacional, 5 solicitudes de registro de modelo de utilidad, 11 modelos industriales, 34 registros ante el INDAutor, 14 nuevos registros de marca y 6 renovaciones.

En la Dirección de Nutrición se implementó el portal “Alimentación para la Salud”, en colaboración con la UNAM y el Tec de Monterrey. Se llevó a cabo, la inclusión del Instituto en el Consorcio “Tabla Periódica de los Alimentos” y la Alianza Internacional para Identificar y Validar Marcadores Metabólicos del Consumo de Alimentos de Consumo Común en la Población Mexicana.

Se instaló en el Instituto un Huerto Demostrativo “El Tlacualero”, usando la experiencia del proyecto “Niños y Niñas Protagonistas del Cambio Alimentario en un Huerto Escolar”. El proyecto se realiza en colaboración de las Direcciones de Nutrición, Medicina y Comunicación, así como el Modelo El Tlacualero. Por su parte la revista *Cuadernos de Nutrición* se hizo digital, se renovó el grupo de editores y el comité editorial y se publicaron los números en tiempo y forma.

Dirección de Administración: El Instituto continúa siendo Centro de Apoyo Sectorial para la Recepción de Insumos. A partir de julio 2021 se reciben y almacenan medicamentos para la farmacia gratuita y hospitalaria; se tuvieron que habilitar espacios para su resguardo.

En coordinación con las áreas médicas se llevaron a cabo estrategias para la adquisición de medicamentos e insumos que garantizan la prestación de los servicios y se abatió, el retraso en la recepción de algunas adquisiciones consolidadas. Se creó, una App móvil Institucional que permite la consulta de itinerarios, resultados de laboratorio, actualización de CURP y acceso a teleconsulta.

Se contó con plazas eventuales para apoyo a la prestación de servicios institucionales y se brindó ayuda a las y los servidores públicos en la presentación de la Declaración Patrimonial y de Intereses 2021.

Epidemiología Hospitalaria: llevó a cabo Jornadas de Vacunación contra SARS-CoV-2 e Influenza para los trabajadores. Se gestionó en coordinación con las Direcciones de Administración, Médica y General el abasto de equipo de protección personal para trabajadores y se realizaron cursos de capacitación para su uso adecuado, tanto a personal como a familiares de los pacientes.

La Dirección de Comunicación Institucional y Social registró un incremento del 9.6% en las visitas al sitio institucional al pasar de 2'474,497 a 2'501,143. En Facebook hubo un incremento de 3% (10,204 seguidores más); en Twitter se incrementó en 11% (9,894 seguidores más) y en Instagram se registraron 29% más seguidores (4,905 más).

Como parte de las celebraciones del 75 Aniversario del INCMNSZ se realizaron tres conferencias magistrales; se editó el libro La Mística Institucional, se hizo una edición especial de la Revista de Investigación Clínica, RIC y dos números dedicados a este acontecimiento en La Camiseta. En breve se editará "La Memoria de La Camiseta 1994-2021" que se pospuso para que documentará los eventos conmemorativos al 75 Aniversario.

En cuanto a las obras plásticas donadas al Instituto, se recibieron 54, que sumadas a las anteriores son 695. Ante la COVID-19 se continuó con la retransmisión de conciertos y se realizaron las cápsulas culturales: Conociendo a Nuestros Artistas.

Se actualizó la exhibición permanente "Porque lo que Importa es la Salud" del 2017 al 2021. Y se adecuó un espacio en la oficina del Dr. Salvador Zubirán para mostrar placas de agradecimiento de generaciones de residentes y exhibir fotografías de las fachadas del Instituto en 1950.

En Patología se abrieron los laboratorios de: Patología Molecular, Inmunohisto-compatibilidad e inmunofluorescencia y los sectores de interpretación: Microscopia Confocal y Análisis de Imagen.

La Nueva Torre INCMNSZ, continuó con los avances programados de la obra.

El Dr. David Kershenobich concluyó con un mensaje: "Voy a terminar con lo que dije que era la conciencia de ser de Nutrición. La parte importante que quiero resaltar es que somos un grupo que tiene memoria, que recuerda todo lo que ha pasado en los 75 años de trayectoria del Instituto, no nada más de quienes nos toca estar en la actualidad, sino de muchos de nuestros maestros que han contribuido al desarrollo del Instituto por 75 años. Pero también, es muy importante que tenemos visión a futuro, vemos la necesidad todavía de muchos cambios, de mucha adaptabilidad como mencioné en mi primera diapositiva y agradecerles e invitarlos a que sigamos con ese criterio de identificación de lo que significa ser miembro de Nutrición y de la responsabilidad que tenemos a futuro".

DIRECCIÓN DE NUTRICIÓN



PATOLOGÍA



NUEVA TORRE DE HOSPITALIZACIÓN-QUIROFANOS-TERAPIA INTENSIVA

AVANCES DE OBRA



Seguridad del Paciente

Marketing como herramienta

Segunda parte

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

Cuando hablamos de mercadotecnia social debemos enfocarnos en la “Filosofía de las 4P”, esto para generar el cambio voluntario de comportamientos.

Describiremos cada una de ellas:

Producto

Es el comportamiento deseado y los beneficios asociados a este.

Tiene 3 niveles:

- Producto básico: beneficio del comportamiento
- Productodeseado: Comportamiento específico promovido
- Producto aumentado: Objetos tangibles y servicios asociados que agregan valor.



Precio

Es el costo personal en la aceptación del nuevo comportamiento, puede ser económico, pero la mayoría de los casos es intangible, psicológico, emocional o de tiempo.

Plaza

Es el lugar donde la audiencia objetivo acude y realiza prácticas específicas o el espacio en el que podrá aprender la nueva conducta y los servicios asociados a esta.

PRODUCTO



PRECIO



PLAZA



PROMOCIÓN



Promoción

Consiste en el uso integrado de estrategias de comunicación (publicidad, relaciones públicas, abogacía en medios, etc.) así como en elaborar o definir los mensajes a transmitir y los canales de distribución.

Con la aplicación de estas 4P en el desarrollo del marketing podremos lograr grandes campañas que impacten directamente en mejorar la prevención de enfermedades, por ejemplo; o generar un canal adecuado de comunicación para el paciente.

Un gesto de amor y solidaridad

Apoyar en la Campaña de tapas es ayudar a muchos pacientes

Entrevista realizada a Yemeri Guadalupe Camacho García y a Christopher Méndez Mandujano, por la Trabajadora Social Claudia Márquez Enríquez

¿Por qué decidieron donar tapas?

Cuando fui internada en el INCMNSZ, diagnosticada con leucemia promielocítica, nos percatamos, durante el mes y medio que permanecí en el hospital, de la carencia que tienen algunos pacientes que acuden al mismo. Vimos un cartel de tapas pro-apoyo y decidimos ayudar a través de nuestra página de Facebook. La cual fue creada para tener fondos para mi tratamiento y el día de hoy, apoya a algunas otras causas de personas que lo necesitan, a través de la promoción de la donación de tapitas.

¿Por qué eligieron apoyar al Instituto?

Realmente tenemos un aprecio y agradecimiento enorme con todos y cada uno de los que forman parte del INCMNSZ, ya que mi tratamiento fue difícil, pero ustedes salvaron mi vida. La atención siempre fue excelente en todos los aspectos. Sabemos de primera mano, lo que es padecer económicamente por estar internada y esta es una forma pequeña de ayudar a muchos pacientes que lo necesitan.

¿Qué los motiva a seguir donando tapas?

El saber que hay muchas personas que son beneficiadas con las tapas. También es, simplemente, otorgar un granito de amor y empatía para muchos pacientes.

¿Qué significa para ustedes ayudar a enfermos con su donación?

Nos llena de gratitud, ya que sabemos lo que es estar ahí y no es una situación fácil.

Sólo aportamos un poco de lo mucho que nos dieron cuando estuve hospitalizada y durante mi tratamiento que aún continúa.

Nos gustaría agradecer muchísimo a todos y cada uno de los que pertenecen al Instituto. Salvaron mi vida, nos brindaron cariño y la mejor atención cuando estuve hospitalizada y hasta el día de hoy, en mis visitas mensuales, tienen personal muy humano y empático. Siempre estaremos agradecidos por todo lo que hicieron por mi salud desde el día uno. Ha sido un camino largo, pero muy llevadero gracias a ustedes, bendiciones y los mejores deseos para todos. En verdad, muy agradecidos con ustedes, con el INCMNSZ.



Yamery y Christopher, donadores de taparoscas

Medicina y redes sociales

Infodemiología; evaluación de la información médica en internet

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



En los últimos años y sobre todo durante la Pandemia, el uso de internet y redes sociales ha tenido un crecimiento exponencial a nivel mundial. En este contexto, se ha desarrollado una nueva área de conocimiento en la medicina llamada infodemiología. La cual se define como la evaluación de la información relacionada con la salud que los usuarios suben a la red, con el fin de mejorar la salud pública.

Esto abre una ventana de oportunidad en nuestro país para difundir información que contribuya al bienestar de la población local, ya que las redes sociales ofrecen grandes posibilidades para diseñar campañas de salud pública, acceder a pacientes o realizar intervenciones terapéuticas. Según el portal de estadística Statista GmbH con datos de enero de 2022, después de Brasil, México se ubica en el segundo lugar de la región, con 96 millones de usuarios online.

Las aplicaciones más utilizadas son: WhatsApp con 94% de usuarios, Facebook 93%, Facebook Messenger 80%, Instagram 79%, Tik Tok 70%, y Twitter con 56%. El usuario mexicano de 14 a 64 años de edad pasa en promedio 3 horas y 27 minutos al día en redes sociales. Cada uno tiene alrededor de 10.2 cuentas dentro de diferentes plataformas y el 54,5% utilizan las redes sociales con propósitos laborales lo cual permite crear alianzas e intercambio de información.

En la actualidad, la adquisición de información médica vía internet es cada vez más común, siendo ya un recurso habitual la búsqueda de información y consejo médico. Las redes también tienen un papel protagonista en la difusión y adquisición de información y valoraciones individuales sobre la salud y la enfermedad. Constituyen además un espacio que permite la interacción entre muchas personas que sufren las mismas patologías.

El internet, las redes y la interacción virtual ha llegado para quedarse; instituciones, proveedores de servicios médicos, sociedades científicas y profesionales de diversas áreas de la salud han creado sus propios perfiles en las redes para interactuar y difundir su propia información. El paso que sigue será crear guías y regulaciones con el objetivo de el uso correcto en beneficio siempre a la sociedad.

Fuente: <https://es.statista.com/estadisticas/1035031/mexico-porcentaje-de-usuarios-por-red-social/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7833728/>

MUJERES EN EL INCMNSZ

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



Marina Martínez Becerril
Subdirectora de Enfermería

1974 – 1977

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

1984

Licenciada en Pedagogía por la Facultad de Filosofía y Letras, UNAM

1989

Socia Fundadora de la Asociación de Enfermeras y Auxiliares, INCMNSZ

1995

Supervisora de los servicios de cirugía, central de equipos y esterilización, endoscopia, litotripsia y rayos X

2000-2001

Reestructura y coordina los Cursos Postécnicos de Enfermería "Atención del Paciente en Estado Crítico", Enfermería Quirúrgica, Enfermería Uro nefrológica y Administración en los Servicios de Enfermería

2002 – 2004

Realiza la Maestría en Pedagogía en el área de Docencia Universitaria, UNAM

2002 -

Subdirectora de Enfermería

2009

"Medalla Pamela Babb Stanley", reconocimiento al mérito asistencial por su trayectoria profesional

2016

Integrante del Consejo Técnico Consultivo de Enfermería, SEP

2017 –

Coordinadora de Enfermería de los Institutos Nacionales de Salud

HOMBRES EN EL INCMNSZ

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



Armando Roberto Tovar Palacio

Jefe del Departamento de Fisiología de la Nutrición, INCMNSZ

1978

Químico, Farmacéutico, Biólogo por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

1985-1990

Doctorado en Bioquímica Nutricional por la Universidad de Wisconsin-Madison, EUA

1990-1991

Postdoctorado en Endocrinología Molecular, Universidad de Wisconsin-Madison, EUA

1991-1992

Posdoctorado en Biología Molecular, Bowman Gray School of Medicine, Carolina del Norte, EUA

1995

Jefe de la primera Unidad de Nutriología Molecular en México en el INCMNSZ

1998-

Profesor del posgrado en Ciencias Médicas de la UNAM

2002-

Jefe del Departamento de Fisiología de la Nutrición del INCMNSZ

2003-

Miembro Titular de la Academia Nacional de Medicina

2006-

Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 3

2009-

Investigador en Ciencias Médicas F de los Institutos Nacionales de Salud

2012-

Academia Mexicana de Ciencias

Premio Nacional en Ciencia y Tecnología de Alimentos, Premio a la Investigación de la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad, Secretaría de Salud, Premio de la Academia Nacional de Medicina Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda, Premio de Investigación en Nutrición otorgado por Fondo Nestlé y FUNSALUD, Premio GlaxoSmithKline, Premio Panamericano BIMBO, Premio mejor artículo de la revista *Metabolism-Clinical and Experimental* 2021

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Febrero 2022



Febrero 2021



Febrero 2020

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

Estructuras organizacionales

Líneas Organizacionales Horizontales, ¿una solución para todos?

Segunda y última parte

Dirección de Administración



En la edición anterior, se explicaron las estructuras: vertical y horizontal, en esta ocasión, ahondaremos en el tema. Cada una de las estructuras tiene sus ventajas y desventajas; por un lado, las verticales permiten tener una dirección especializada, promociones y una unidad de dirección y de mando, pero si esta no se maneja correctamente podrían ocurrir excesos o defectos. Por otro lado, las estructuras horizontales dan pie a una descentralización con mayor dirección integradora, al igual que trabajo por objetivos; pero, puede propiciar una organización dispersa, poca posibilidad de destacarse individualmente y una disminución de las probabilidades de promoción.

En conclusión, las estructuras horizontales son ideales para organizaciones con cambios constantes, mientras que una estructura vertical es más adecuada en organizaciones donde se tiene una normatividad y reglamento estable, donde los directivos enfatizan el conocimiento experto⁴; no obstante, cabe destacar que, para establecer la estructura más conveniente a cada organización, deberá hacerse una investigación por personas con experiencia en el área para determinar la viabilidad de la aplicación de cada una de ellas.

Cabe resaltar que, en el INCMNSZ, según entendemos, operamos a través de un modelo híbrido, en el que, por medio del aprovechamiento de ambas estructuras, es posible proporcionar servicios de excelencia para las personas beneficiarias.

Como corolario vale recordar que... "La mejor estructura no garantizará los resultados ni el rendimiento. Pero una estructura equivocada es una garantía de fracaso". Peter Drucker.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales y Luis Eduardo Cruz González

4. Rivas, L. (2002). Nuevas Formas de Organización. Estudios Gerenciales, (82), 13-45

Económicas: Juzgar que una alimentación saludable es cara

Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable

L.N A. Viridiana Romero López y Dr. C. Aguilar Salinas / Dirección de Nutrición

En México, se experimentó una modificación en los modelos de comercialización de alimentos en las últimas décadas. Pasó de ser un país autosustentable en materia alimentaria a ser dependiente de las importaciones de alimentos, siendo una de las principales consecuencias el aumento en el costo de los alimentos.

Los precios de los alimentos y los de la dieta, contribuyen a disparidades socioeconómicas en la calidad de la dieta y la salud. Se sabe que los patrones de alimentación poco saludables, son un importante factor de riesgo para muchas enfermedades crónico degenerativas.

Los productos industrializados bajan su costo al proporcionar muchas calorías asociadas al uso de aditivos y, en muchas ocasiones, a la utilización de ingredientes de baja calidad. Su consumo es común debido a la falta de conocimientos sobre la alimentación saludable y a la utilización de estrategias comerciales sofisticadas. Como resultado, se adoptaron nuevos patrones alimentarios en nuestra población.

Algunas personas tienen la idea que los alimentos saludables son más caros y, por lo tanto, menos accesibles. Tal creencia es falsa y es una barrera para tomar decisiones informadas. La publicación de nuevos estudios, refutan esta percepción. No existen diferencias entre los costos de una dieta sana y otra alta en grasas (Clark y cols, *Nutrients* 2021 Oct 29; 13(11):3871). La economía de la nutrición puede remediar las disparidades en la salud al ayudar a identificar patrones alimentarios que sean ricos en nutrimentos, asequibles y atractivos. Es evidente que cuando se cuenta con la información adecuada se puede elaborar dietas saludables, ricas en nutrimentos a un menor costo. Seleccione la fruta y la verdura de temporada; existen múltiples opciones en el mercado. El pollo, el atún, los quesos bajos en grasa, las claras de huevo, los lácteos descremados son fuentes de proteínas de bajo costo. Prepare sus alimentos en casa, para evitar su compra a un precio mayor.

Ser capaz de crear patrones alimentarios asequibles y saludables con presupuestos limitados, es un ejemplo que debemos poner en práctica.



Habas

Las habas son un tipo de leguminosas, entre las propiedades nutricionales de este alimento se destacan por ser fuente esencial de proteínas y aminoácidos de origen vegetal.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) propone que, debido a su elevado aporte de fibra dietética, su consumo de manera habitual contribuiría a prevenir enfermedades cardiovasculares, incluidas obesidad, diabetes y cáncer.

Aunque habitualmente las leguminosas están dentro de los patrones saludables de la dieta, hay un desconocimiento de su consumo sobre el rol en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.



Cuadernos de

nutrición

Sopa de Habas



Ingredientes:

1 taza de nopales
1 taza de haba seca cocida
1 taza de caldillo de jitomate
Cilantro al gusto

Modo de preparación:

Remojar las habas durante la noche.

Para el caldillo de jitomate: Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo con un poco de agua.

Cortar los nopales en tiras delgadas, cocerlos en una olla y posteriormente escurrirlos para quitar la "baba".

En una olla verter el caldillo de jitomate colado. Agregar las habas y cocinar hasta que las habas estén suaves, sazonar con una pizca de sal.

Agregar los nopales y cilantro al gusto.

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

04 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer

“Cerrar la brecha de atención” OMS

En 2022, la comunidad mundial conmemora el Día Mundial contra el Cáncer el 4 de febrero, con el lema “Cerrar la brecha de atención”. La OPS se une a esta campaña para llamar a todos, de manera colectiva e individual, a comprometerse a fortalecer las acciones destinadas a mejorar el acceso a una atención de calidad, incluido el tamizaje, la detección temprana, el tratamiento y los cuidados paliativos.

Fuente: <https://www.paho.org/es/eventos/dia-mundial-contra-cancer-2022>

10 de febrero, Día Internacional de la Epilepsia

65 millones de personas en el mundo la padecen

Desde el año 2015, cada segundo lunes del mes de febrero se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia, un evento que busca educar a las personas de todo el mundo sobre esta patología neuronal que sufren aproximadamente 65 millones de personas en todo el planeta.

La intención de las organizaciones que año tras año se suman a esta iniciativa, es la de propiciar una mejor calidad de vida a las personas que padecen epilepsia, por medio de mejores políticas públicas, mejores servicios de salud y sobre todo, una mejor inversión en materia de investigación para lograr desarrollar nuevos tratamientos que sean mucho más efectivos y menos invasivos, como lo son los fármacos que actualmente representan el tratamiento fundamental en el 70% de los casos y que a la larga generan dependencia y nunca frenan de un todo el problema.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-de-la-epilepsia>

14 de febrero, Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas

Prevención Temprana

Es una fecha creada con el objetivo de realizar una jornada mundial para la prevención temprana de esta enfermedad, donde los pacientes afectados puedan recibir el debido tratamiento y de esta manera poder garantizar una mejor calidad de vida. Las cardiopatías congénitas son un padecimiento o trastorno, donde el corazón sufre un desarrollo anormal, que normalmente ocurre antes del nacimiento.

Muchos de los bebés que lo padecen, mueren por esta causa. Muchos niños nacen con esta condición, por lo que es necesario someterlos a muy temprana edad a una cirugía y luego a un tratamiento. Muchos logran sobrevivir y llegar sin problemas a una vida adulta.

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

Lo que sabemos de Ómicron

A dos años de la COVID-19: los cambios

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

Segunda parte

En esta entrega explicaremos algunos problemas que pueden surgir si el virus SARS-CoV-2, causante de la COVID-19, sigue cambiando. Ya han sufrido variaciones como Alpha, Delta y Ómicron (sólo por mencionar las que se han destacado como de “preocupación”), que han repercutido en los síntomas, los cuales originalmente fueron: fiebre, tos, cansancio, pérdida del gusto y/o del olfato.

Actualmente, en el mundo se está propagando con mayor rapidez la variante Ómicron, en la que se han detectado síntomas como cansancio, congestión y/o escurrimiento nasal, dolor muscular y de cabeza, irritación y dolor de garganta; lo que se puede confundir con cualquier resfriado común. Además, quienes se infectan con esta variante, no necesariamente tienen los síntomas de las variantes anteriores, lo que ha generado que los portadores sigan contagiando sin saberlo.

También ha cambiado la capacidad de infección promedio. Por ejemplo, con la variante inicial un infectado tenía una capacidad de contagiar a 2.5 personas a lo largo de su periodo de infección; la Delta a 7 y Ómicron a 10.

Diversos estudios han encontrado que esta mayor carga viral desencadena una capacidad de contagio mucho más rápida, sólo a unas horas después de haberse contagiado ya puede contagiar a otros más. A diferencia de las otras cepas que tenían una media de periodo de incubación de 5-6 días.

Este aumento exponencial repercute no sólo en las cifras de infectados, también incrementa el riesgo de que entre tantas nuevas infecciones -y replicación del virus- surja otra modificación en su estructura y, por tanto, una nueva variante tan diferente que no pueda detectarse con las pruebas actuales o en las que la vacuna y tratamientos no sean tan efectivos.

Hasta ahora, la mejor forma de ayudar a detener la propagación de este virus es respetando las medidas de prevención: uso de mascarillas, sana distancia, lavado de manos, ventilación de espacios y vacunación.



Fuentes: -<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/omicron-variant.html>
 -<https://www.gaceta.unam.mx/que-esta-pasando-con-la-pandemia/>
 -<https://www.who.int/es/news/item/28-11-2021-update-on-omicron>

Amabilidad y comprensión

Agradecimiento a las recepcionistas de Trabajo Social

María del Pilar/familiar de paciente del INCMNSZ

El mes pasado mi hijo se internó en el Instituto, él es paciente de aquí y para mi sorpresa, tuve que ir a Trabajo Social a realizar algunos trámites. Estoy, realmente agradecida con el personal de la recepción de Trabajo Social porque, aunque estaba alterada y angustiada, me dieron tranquilidad y me trataron con mucha cortesía y no se diga, cuando pase a la entrevista con la trabajadora social.

Todos son muy amables. Por favor, sigan así.



Personal de la Recepción de Trabajo Social

El orgullo de la pertenencia institucional

El INCMNSZ, un espacio de solidaridad y fraternidad

Lcda. Marina Martínez Becerril /subdirectora de Enfermería

Uno de los atributos que tiene la comunidad del INCMNSZ, y que mucho tiene que ver con la pertenencia institucional es la solidaridad y la fraternidad que hay entre quienes conformamos el Instituto.

Recuerdo una anécdota que le dio gran significado a mi vida; en los espacios para tomar los alimentos, se vivía un clima de solidaridad, se compartía literalmente el pan y la sal, no había distinción, ni jerarquías que separaran la fraternidad y el gusto de ser buenos compañeros.

En la mesa, cotidianamente, alguien compartía lo que traían de su casa y en la plática se resaltaba siempre el orgullo que sentíamos todos de pertenecer a esta morada, de ser integrantes del INCMNSZ, y el orgullo de pertenencia institucional que día a día se va incrementando.

Desafortunadamente con la Pandemia de COVID-19, hoy en día, no podemos disfrutar de esos espacios. Sin embargo, esperamos que cuando esta contingencia mundial pase o por lo menos, se controle, podamos retomar esos espacios.

Con el paso de los años, me di cuenta que para estar en esta dimensión tan especial que se vive en el INCMNSZ, teníamos que dirigir nuestra esencia al mismo horizonte para que prevalezca el alma de nuestra amada institución.



Lcda. Marina Martínez Becerril

Esto me hace concluir, el por qué nunca me fui a buscar otros horizontes, y mi respuesta es, porque soy parte de esta familia institucional y al igual que el maestro Salvador Zubirán, he dado mi mayor esfuerzo, aún con altibajos y debilidades, como persona y como profesional, seguiré sumando a su proyección.

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

La amistad entre dos mujeres afganas

Mis soles espléndidos

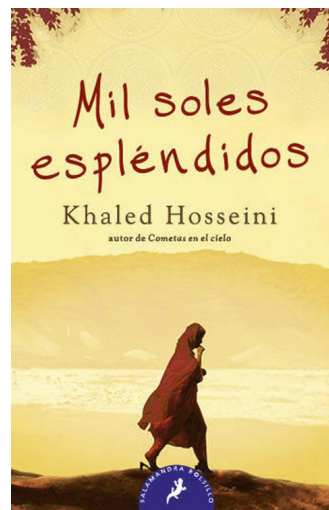
Khaled Hosseini

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

Khaled Hosseini (Kabul, Afganistán 4 marzo 1965-). Médico afgano-estadounidense, uno de los autores más importantes de la narrativa contemporánea que se hizo famoso con sus libros. *Mil soles espléndidos*, escrita en inglés, una obra ambientada en Afganistán, traducida al español en 2007.

Es una emocionante historia de amistad entre dos mujeres afganas de diferentes procedencias y edades, cuyos destinos se entretajan por obra del destino y por las situaciones que ha sufrido Afganistán en los últimos treinta años.

Mariam, hija ilegítima de Yalil, un poderoso y rico hombre de negocios, se cría con su madre llamada Nana en una modesta y pequeña vivienda a las afueras de Herat. A los quince años, su vida cambia drásticamente, su madre se suicida y su padre no la acepta con sus demás hermanos y la rechaza. Yalil, al no quererla cerca, decide enviarla a Kabul y la obliga a casarse con Rashid, un antipático zapatero de clase media, treinta años mayor que ella. Al principio, cuando Mariam queda embarazada, su esposo se muestra cariñoso y amable, pero al perder al bebé, la comienza a maltratar psicológicamente y físicamente. Ese maltrato creció como las siete pérdidas de los embarazos que siguieron después. Casi dos décadas más tarde, Rashid encuentra en las calles de Kabul a Laila, una hermosa jovencita de quince años, desamparada y sin hogar. El zapatero le ofrece alojamiento en su casa, lugar que deberá compartir con Mariam, ya que también será su esposa.



Sabías qué...

Hay libros que han estado a la venta solo algunas horas.

- Las memorias, titulada "*Pickton: In His Own Words*" (Pickton: en sus propias palabras), estuvo solamente unas horas disponibles a la venta, antes de que Amazon la retirara por pedido de las autoridades del país.

Estas son las memorias de uno de los asesinos seriales más conocidos en la historia de Canadá. El multimillonario Robert Pickton, de 66 años, cumple cadena perpetua en una cárcel de alta seguridad en la Columbia Británica luego de haber sido hallado culpable de asesinar a seis mujeres en 2007.

El fiscal general de Columbia Británica, Mike Morris, afirma que investigan si el convicto realmente escribió el texto, compuesto de 144 páginas llenas de errores gramaticales.

Pero el libro aparentemente escrito por Pickton es tan sólo una de las obras que han ganado notoriedad por su contenido polémico.

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.

La gran conversión

La necesidad de una alfabetización digital en enfermería

Segunda y última parte

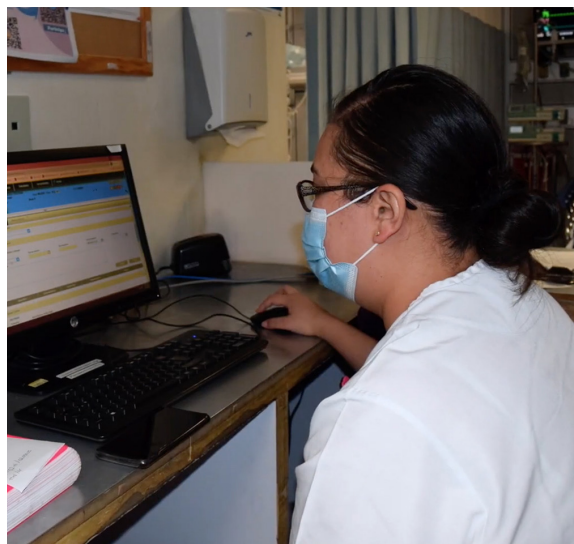
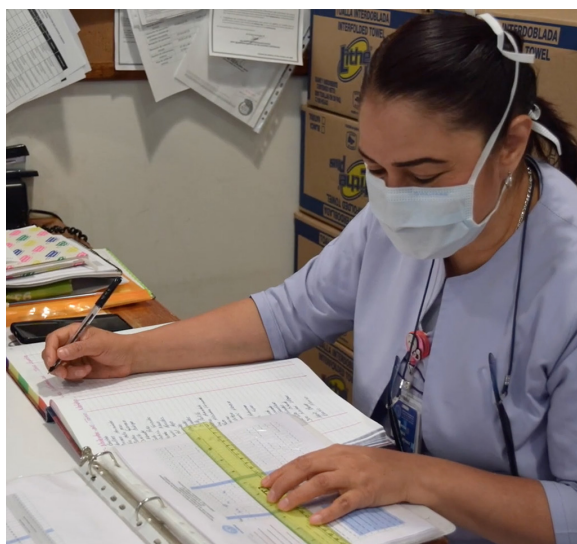
Mtra. Lizeth López López/Departamento de Educación Continua en Enfermería

El principal objetivo de la evolución tecnológica, es proporcionar diversas herramientas a los seres humanos para mejorar la calidad de vida. La alfabetización digital en la profesión de enfermería consiste en el desarrollo de una actitud asertiva para interactuar de forma eficiente en la sociedad actual, buscar y leer críticamente, cuidar la seguridad e identidad digital, y colaborar en espacios digitales al utilizar de manera efectiva la información.

En el ámbito de la salud, es importante que el personal de enfermería adquiera seis competencias de la tecnología digital que coadyuven a la calidad en sus funciones como son: la gestión eficaz de la información científica; el fortalecimiento de una comunicación en temas de autocuidado dirigida a los pacientes; la alfabetización en salud digital para la toma de decisiones benéficas por parte de los usuarios; la creación de contenido digital científico-sanitario para la población; el trabajo colaborativo en red con equipos de salud, y el análisis y manejo de datos.

La investigación en enfermería para el uso de la tecnología digital debe ser realizada, bajo un enfoque cualitativo que permita conocer las experiencias y el valor que los pacientes y sus familias le otorguen a la tecnología como la ayuda para acceder, comprender y aplicar la información en temas de salud y tomar sus propias decisiones, relacionadas con la prevención de la salud y combatir las enfermedades para mejorar la calidad de vida, siendo guiados por el profesional de enfermería.

Se sugiere hacer estudios de investigación acción para conocer el impacto del empleo de estrategias digitales, así será posible identificar, no solamente cómo resuelven el uso de la tecnología, sino, además, podríamos saber la forma en la que los usuarios aprenden y la integran a su vida cotidiana.



Respuesta del personal

A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?

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



Comparte tu experiencia en la página [www.incmnsz.mx/sección:Tú, ¿cómo visualizas el futuro?](http://www.incmnsz.mx/sección:Tú,¿cómovisualizaselfuturo?) (encuesta)



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

Sentido humano

“Estar comprometido con la atención de los pacientes, además de cumplir con el reglamento institucional. Ver por el bien de los demás”.

¡y aquí la vivimos diario!

Cita: libro Mística Institucional, MA Porrúa, 2021

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2022 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

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

Visión

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

Valores

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

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2022.html

www.incmsz.mx