



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 07

15 de abril 2022

## Subdirección de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico a la vanguardia

Dr. David Kershenobich;  
cooperación internacional en ciencia y tecnología



Subdirección de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 677

15 abril 2022

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>SER INCMNSZ</b>	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cambios que llegaron para quedarse</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• La Mística Institucional no se adquiere, se vive Dr. Miguel Ángel Tanimoto Licona</li></ul>		<b>NUTRICIÓN INCMNSZ</b>	16
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Subdirección de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico: calidad y tecnologías de vanguardia</li></ul>		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>ENTÉRATE</b>	6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vainilla</li><li>• Natilla de vainilla</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocimiento de la Sociedad Mexicana de Normalización y Certificación S.C. al INCMNSZ</li><li>• El Dr. David Kershenobich, invitado de la Delegación de la Secretaría de Relaciones Exteriores</li></ul>		<b>SABÍAS QUE</b>	18
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efemérides de la salud</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Atención centrada en el paciente</li></ul>		<b>TU SALUD</b>	19
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Endometriosis, enfermedad dolorosa e incapacitante</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Comité de Protección Civil</li></ul>		<b>FORO DEL LECTOR</b>	20
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agradecimiento al personal del INCMNSZ</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Redes Sociales, la nueva plaza pública</li></ul>		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	<ul style="list-style-type: none"><li>• La AMER se une al reconocimiento al personal del Hospital de Nutrición</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dra. Judith Domínguez Cherit</li><li>• Dr. Luis Alfredo Ponce de León Garduño</li></ul>		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	22
<b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>	14	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déjate en paz y empieza a vivir Fabrice Midal</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Logremos juntos</li></ul>		<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	23
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Filtro Sanitario; seguridad y prevención de la propagación del SARS-CoV-2 en áreas de COVID-19</li></ul>	
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24
		<ul style="list-style-type: none"><li>• A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?</li></ul>	

**L**a **Subdirección de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico**, dirigida por el **Dr. Miguel Ángel Tanimoto Licona**, desempeña sus labores bajo la premisa de **accionar con calidad y tecnología de vanguardia para contribuir en el diagnóstico y tratamiento del paciente con calidad, seguridad y humanismo**. En la sección **Para Conocernos**, se da cuenta de ello.

En este mismo sentido, el propio **Dr. Miguel Ángel Tanimoto Licona**, en la sección **Ser INCMNSZ**, expresa lo que para él significa la **Mística Institucional y su importancia**, en el entendido que **no es algo que se aprende, sino que se vive en el día a día**.

El **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, director general del INCMNSZ, asistió a la embajada de la India, invitado por el canciller mexicano Marcelo Ebrard Casaubon, como parte de una **Delegación de la Secretaría de Relaciones Exteriores**, en una visita realizada para **fomentar la vinculación tecnológica y científica entre ambos países**. En la sección **Entérate**, se informa al respecto.

En la misma sección, se da a conocer el **reconocimiento otorgado al Instituto, a través del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, por la Sociedad Mexicana de Normalización y Certificación S. C.**

En la sección **Sabías que**, se publican algunas efemérides de la salud conmemoradas durante la primera quincena de abril: 2 de abril, **Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo**; 5 de abril, **Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón**; 7 de abril, **Día Mundial de la Salud** y 11 de abril, **Día Mundial del Parkinson**.

En la actualidad, **la Endometriosis afecta del 6 al 10 % de la población femenina en edad reproductiva** y aproximadamente, 50 % de estas, presentan infertilidad. En la sección **Tu Salud**, el **Dr. Miguel Ángel Robles Carmona**, jefe de Residentes del Departamento de Biología de la Reproducción Humana del INCMNSZ, informa al respecto.

Como resultado de la **dinámica de fin de año 2021**, el personal del INCMNSZ, considera que el **futuro del Instituto está enmarcado en la innovación tecnológica en medicina y en administración**. En la sección **Campaña Institucional**, se informa al respecto.

Privilegio y honor, ser parte del INCMNSZ

# La Mística Institucional no se adquiere, se vive

## Dr. Miguel Ángel Tanimoto Licona

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



Dr. Miguel Angel Tanimoto Licona

El Dr. Miguel Ángel Tanimoto Licona, subdirector de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico del INCMNSZ, en entrevista, destacó que la Mística Institucional no se adquiere, sino que es algo que se vive en el día a día.

Recordó que ingresó al Instituto como programador del Centro de Cómputo en 1988, mientras estudiaba medicina en la UNAM. Después, fue pasante de Servicio Social en investigación; residente de Gastroenterología y Endoscopia. Posteriormente, estuvo adscrito al Departamento de Gastroenterología como coordinador de la Consulta Externa del mismo Departamento.

“Después de haber terminado la licenciatura en Informática realicé el examen de admisión y fui aceptado en la Facultad de Medicina de UNAM. Durante los primeros dos años de la carrera de Medicina trabajé como programador del Centro de Cómputo del INCMNSZ. Ahí tuve la oportunidad de conocer a la mayoría de los médicos residentes y adscritos, ya que les ayudaba con sus tesis, protocolos y búsquedas por Internet y como estudiante de medicina podía comprender mejor sus necesidades.

En el último año de Medicina durante el Servicio Social en investigación, dentro del INCMNSZ, continúe involucrándome en actividades de Gastroenterología e Informática. Al terminar la residencia de Gastroenterología y Endoscopia fui a realizar el posgrado a Japón por 2 años. Regresé al Instituto en 2004 como Gastroenterólogo y desde 2017, tengo la gran oportunidad de ser subdirector”.

“Agregó que es un honor y un privilegio ser parte de la más importante Institución de excelencia médica en el país”. Su primera impresión en el Instituto fue muy emotiva, pues recordó que su padre realizó la maestría en Ciencias Médicas en el Departamento de Gastroenterología con el Dr. Bernardo Sepúlveda y el Dr. José de Jesús Villalobos.

“Considera que haber tenido la oportunidad de ser estudiante, colaborador y amigo de algunos de los que forman parte del INCMNSZ es una gran satisfacción”.

“Creo, sin dudar, que la Mística no se adquiere, se vive. Se conserva para siempre como parte de uno mismo y se transmite con el ejemplo”.

Agregó que algo que caracteriza a todos los que han pasado por el Instituto aún, cuando la gente de afuera no los conozca, intuyen que se formaron en el INCMNSZ por su desempeño profesional.

Recordó que una vivencia significativa para él y que puso de manifiesto, la grandeza del Instituto y de todo su personal, fue la acontecida durante el primer año de la Pandemia de COVID-19.

“En 2020, el Instituto se convirtió en Hospital COVID-19 y por tal motivo, sin importar el cargo que ocupábamos, volvimos a ser pasantes, internos y residentes en las diversas actividades que nos tocó ejercer durante la Pandemia.

Por encima del miedo y desconocimiento de esta enfermedad, estaba el orgullo de pertenecer al INCMNSZ, además, del hecho de que como médicos estábamos cumpliendo con el último fin de nuestra profesión. Todos los que participábamos, lo hacíamos con gran apego a la Mística y el ser testigos de esto, nos conmovía hasta las lágrimas”.

1980 -1984	Licenciatura en Informática, Universidad Anáhuac, México.
1988 - 1994	Medicina, Mención Honorífica, Universidad Nacional Autónoma de México.
1995 - 1999	Gastroenterología y Endoscopia en el INCMNSZ.
1999 - 2001	<i>Fellowship</i> en Endoscopía Diagnóstica y Terapéutica. <i>Showa University, Fujigaoka Hospital, Yokohama</i> Japón.
2008 -	<i>Fellow American Gastroenterological Association.</i>
2009 -	Miembro del Comité de Admisión, Asociación Mexicana de Gastroenterología.
2012 - 2017	Subdirector de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico del INCMNSZ.
Áreas de interés:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detección y Tratamiento Endoscópico del cáncer incipiente en esófago, estómago, intestino y colon.</li> <li>• Nuevas Tecnologías en Endoscopia, Gastroenterología Clínica, Informática Médica.</li> </ul>

## Contribuye al diagnóstico y tratamiento del paciente

# Subdirección de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico: calidad y tecnologías de vanguardia

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

Una de las áreas del INCMNSZ que participa activamente en la atención con calidad, seguridad y humanismo de los pacientes, es la Subdirección de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico, a cargo del Dr. Miguel Ángel Tanimoto Licona.

En entrevista, explicó que el objetivo de la Subdirección a su cargo es coordinar las actividades de las áreas que la integran, con la finalidad de que el diagnóstico médico se emita con exactitud, veracidad y oportunidad, vigilando que se proporcione una atención de calidad al paciente, promoviendo y difundiendo los últimos avances científicos y tecnológicos en el ámbito de su competencia.

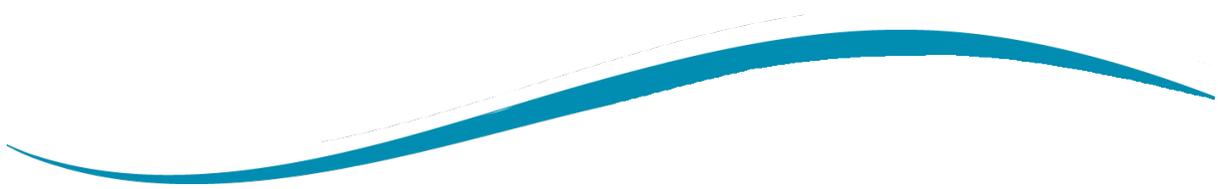
“Las actividades que desempeñan las áreas de esta subdirección es importante para el INCMNSZ, porque es a través de los exámenes de laboratorio, estudios de gabinete y tejidos que es posible el diagnóstico y tratamiento adecuado de los pacientes del Instituto”.

La Subdirección, está conformada por cuatro Departamentos (Radiología, Patología, Laboratorio Central y Medicina Nuclear). Además, la Sala de Telepresencia que, desde el 17 de octubre de 2018, ha permitido crear un puente virtual en actividades académicas y de investigación entre el INCMNSZ con Instituciones médicas y paramédicas nacionales e internacionales.

Explicó que actualmente los departamentos de la subdirección desarrollan, sin interrupción, proyectos de vanguardia en asistencia, investigación y educación que favorecen la atención médica a los pacientes con calidad, seguridad y humanismo.

En cuanto a los retos que enfrenta la Subdirección a su cargo, destacó que al igual que todas las áreas del INCMNSZ es estar siempre a la vanguardia en sus recursos humanos y tecnológicos, además de adaptarse a los retos del nuevo milenio que incluyen a la Inteligencia Artificial, *Big Data* y Telepresencia.

“La Pandemia de COVID-19, sin duda, nos mostró la importancia de la Mística del INCMNSZ y el orgullo de ser una gran familia, además del sentimiento del deber cumplido”.



**Objetivo:** Coordinar las actividades de las áreas que la integran con la finalidad de que el diagnóstico médico se emita con exactitud, veracidad y oportunidad vigilando que se proporcione una atención de calidad al paciente, promoviendo y difundiendo los últimos avances científicos y tecnológicos en el ámbito de su competencia.

**Misión:** Vigilar que los resultados por los servicios de diagnóstico radiológico, de laboratorio, de patología y de medicina nuclear que se ofrecen a las personas beneficiarias, servidoras y servidores públicos, personal de salud, médicos a través de los Departamentos que conforman esta Subdirección se realicen auxiliando a las médicas y médicos en la confirmación o exclusión del diagnóstico y en el seguimiento de la evolución de las enfermedades tratadas.

**Visión:** Ser una Subdirección que a través de sus áreas propone exámenes de laboratorio, estudios de gabinete y tejidos que contribuyan al diagnóstico y tratamiento de las personas beneficiarias con la más alta calidad y tecnología de vanguardia en un marco de ética, responsabilidad, servicio, lealtad y ética.



Dr. Raymundo David Valdez Echeverría, Dra. Mónica Chapa Iburgüengoitia, Dr. Miguel Angel Tanimoto Licona; Dr. Eleazar Ignacio Álvarez; C. Karla Rosas Chávez y Dr. Armando Gamboa Domínguez

Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos

# Reconocimiento de la Sociedad Mexicana de Normalización y Certificación S.C. al INCMNSZ

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

Mediante la participación del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, el INCMNSZ fue reconocido por la Sociedad Mexicana de Normalización y Certificación S. C., a través de su Gerencia de Normalización, por su destacada participación en las actividades del Comité Técnico de Normalización Nacional para la Industria Alimentaria NALI-10 S.C. Métodos de Prueba durante 2021.

Comité Técnico de  
Normalización  
Nacional NALI-10  
INDUSTRIA ALIMENTARIA

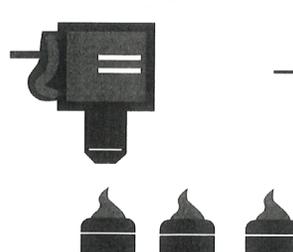
La Sociedad Mexicana de Normalización y Certificación, S. C.  
a través de la Gerencia de Normalización otorga el presente:

## RECONOCIMIENTO A:

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y  
Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ)

Por su destacada participación en las actividades de normalización del Comité Técnico de Normalización Nacional para la Industria Alimentaria NALI-10 S.C. Métodos de Prueba durante el año 2021.

Ciudad de México, 17 de Diciembre de 2021



  
Lic. Antonio Muñoz Trejo  
Gerente de Normalización  
NORMEX, S.C.

## Cooperación internacional en ciencia y tecnología

# El Dr. David Kershenobich, invitado de la Delegación de la Secretaría de Relaciones Exteriores

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

El pasado 25 de marzo, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, director general del INCMNSZ, asistió a la Embajada de la India como invitado de la Delegación que acompañó al Lic. Marcelo Ebrard Casaubon, secretario de Relaciones Exteriores de México, con el objetivo de favorecer la cooperación entre ambas naciones en ciencia y tecnología.

La Delegación fue recibida por Pankaj Sharma, embajador de la India en México. Al evento asistieron también: la Dra. Laura Palomares, directora del Instituto de Biotecnología (IBT) de la UNAM; el Dr. Javier Dávila, director general de Política de Cooperación de la Agencia Mexicana de Cooperación Internacional para el Desarrollo, y la Dra. Brenda Valderrama, secretaria de Vinculación del IBT, UNAM, entre otras autoridades.

Posteriormente, como resultado de dicha reunión, una comitiva diplomática del sector salud de la Secretaría de Relaciones Exteriores, acompañó al secretario Marcelo Ebrard, el 1 de abril, a una gira de trabajo en la India, con la finalidad de establecer puentes de colaboración en materia de investigación en salud de manera bilateral entre México y la India.

Fuentes: <https://www.facebook.com/BiotecnologiaUNAM/posts/5725617884133942>  
<https://twitter.com/incmnszmx>



Delegación de la Secretaría de Relaciones Exteriores en la Embajada de la India

## Seguridad del Paciente

# Atención Centrada en el Paciente

Segunda y última parte

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

Contar con un Modelo de Atención Centrada en el Paciente, favorece la relación entre éste y el personal de la atención a la salud.

Esto implica que se le reconozca al usuario de los servicios de salud como el centro del sistema sanitario, y respecto al cual deben girar las estrategias, las actuaciones y la gestión de los servicios médicos.



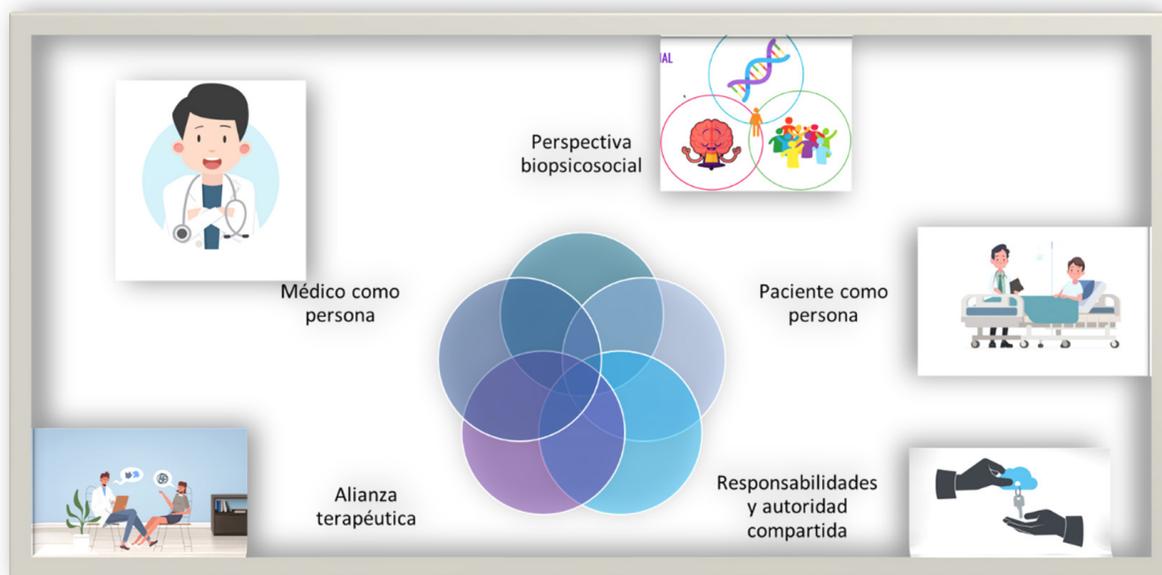
Para lograrlo, es importante conocer al paciente como persona y no solamente por sus síntomas y diagnósticos.

En el año 2001, el Instituto de Medicina de los Estados Unidos, consideró la atención centrada en el paciente como la sexta dimensión de la calidad asistencial, recordando que las otras cinco son: efectividad, oportunidad, seguridad, eficiencia y equidad.

Existen cinco dimensiones de la atención centrada del paciente, que de alguna manera nos explican las diferentes perspectivas para su atención. Estas se asocian a la relación médico-paciente.

- **Biopsicosocial:** reconoce que, en todos los procesos de salud, intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales; por tanto, estos deben ser tomados en cuenta.
- **El paciente como persona:** la comprensión de la enfermedad comprende además de los factores biopsicosociales, aspectos particulares de la persona como son: el trabajo, el rol familiar, recursos disponibles, entre otros. Esto para comprender la experiencia que el enfermo tiene sobre su enfermedad y las implicaciones que le representan.

- **Responsabilidad y autoridad compartida:** promover la relación igualitaria entre el médico y el paciente, que se contrapone a la relación paternalista tradicional.
- **Alianza terapéutica:** es un requisito fundamental que parte del hecho de que el éxito del proceso terapéutico no pueda concebirse en el margen de una relación interpersonal entre el médico y el paciente.
- **El médico como persona:** la subjetividad del proveedor de la atención es vista como una característica inherente a la relación médico-paciente. Su actitud puede restringir el comportamiento del paciente o motivar respuestas negativas.



**“Un buen médico trata la enfermedad;  
el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad”**

**William Osler**

## Solidaridad y participación

# Comité de Protección Civil

Segunda y última parte

Dr. Juan Gutiérrez Mejía/Jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

En la edición anterior, se dieron a conocer algunas de las principales atribuciones que tiene el Comité de Protección Civil, en esta edición continuaremos compartiéndolas:

5. Establecer criterios para la selección del personal que formará parte de las Brigadas Internas de Protección Civil.
6. Promover la capacitación del personal que desarrolla actividades en materia de Protección Civil, tales como: comunicación, evacuación de inmuebles, primeros auxilios, prevención de riesgos, combate de incendios, apoyo y auxilio a la población, refugios temporales, centros de acopio, y otros relacionados con esta actividad
7. Participar coordinadamente con los Órganos del Sistema Nacional de Protección Civil (Consejo Nacional de Protección Civil, Comité Nacional de Emergencias, Centro Nacional de Operaciones, etc.), así como en los Subprogramas de Prevención y de Auxilio.

El Programa Interno de Protección Civil será de aplicación general y obligado cumplimiento a todas las actividades, centros, establecimientos, espacios e instalaciones fijas y móviles de las dependencias, entidades, instituciones, organismos, industrias o empresas pertenecientes a los sectores público, privado y social del país, que puedan resultar afectadas por Siniestros, Emergencias o Desastres. (Artículo 74 del Reglamento de protección civil que nos da los criterios de aplicación)

En la siguiente publicación conoceremos, las funciones que el Comité realiza en el INCMNSZ.



### SISMO

**Identifica:**

- Zonas de menor riesgo
- Rutas de evacuación
- Puntos de reunión

**Mantén la calma (no corras, no grites, no empujes)**

**Si percibes que está temblando, repliégate**

- De ser posible cubre tu cabeza con ambos brazos
- Ubícate en la zona de menor riesgo

**Al sonar la alarma sísmica:**

- Si te encuentras en un 1º piso o superior, **repliegate**
- Si te encuentras en una planta baja y te es posible, **evacúa**
- No utilices escaleras, ni elevadores
- No retires dispositivos médicos de tu cuerpo
- Evita distraerte con dispositivos electrónicos
- Sigue las instrucciones de los brigadistas

**Espera instrucciones de los brigadistas**

- En caso de que se indique, evacúa y dirígete a los puntos de reunión externo
- No regreses por objetos olvidados



Departamento de  
Reacción Hospitalaria  
para Desastres  
TEL. 54 87 0900 Ext. 1910





### INCENDIO

**Identifica:**

- Rutas de evacuación
- Puntos de reunión externo

**Mantén la calma (no corras, no grites, no empujes)**

- Sigue las indicaciones de **evacuación**
- Sigue las instrucciones de los brigadistas
- No utilices elevadores
- En caso de humo, cúbrete la nariz
- Sal agachado

**Espera instrucciones de los brigadistas**

- Bajo ninguna circunstancia regreses a las instalaciones



Departamento de  
Reacción Hospitalaria  
para Desastres  
TEL. 5487 0900 Ext. 1910



## Entre lo público y lo privado

# Redes Sociales, la nueva plaza pública

Lcda. Carmen Amescua Villela/Departamento de Comunicación y Vinculación

*“Las redes sociales fueron tenidas, hasta hace poco, como el espacio por antonomasia para propiciar la libertad de expresión, la libre discusión de los distintos puntos de vista e inclusive la libre organización de las personas. Eran, en una frase, la nueva plaza pública”.*

Mtro. Mauricio Augusto Calcaneo Monts Director Ejecutivo/Derechos Humanos del Distrito Federal (CDHDF).

Durante la Pandemia por COVID-19, la digitalización de las instituciones públicas y privadas creció. Para los funcionarios públicos el uso de las redes sociales cobró mayor importancia; ya que precisamente el trabajo, las reuniones y hasta el proselitismo digital, se convirtieron en regla y no la excepción.

Con esto, surgen diversos cuestionamientos entorno a cómo se regula el uso de las redes sociales de los servidores públicos. ¿Qué se debe publicar y qué no? ¿Qué es información privada y cuál es pública? ¿Dónde empieza y termina la delgada línea entre la libertad de expresión y el cuidado de la información institucional? Esto considerando que cada vez es más frecuente que nuestros funcionarios interactúen y difundan contenido en redes, directamente vinculado con el ejercicio de su cargo.

Por lo anterior y reconociendo que todavía hace falta resolver varios huecos jurídicos la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) ha resuelto lo siguiente:

- Si el contenido que se difunde en redes está relacionado con información relativa al servicio público, el funcionario no podrá limitar, restringir o negar la información al público en general.
- El carácter “privado” de un perfil de una red social, de un funcionario, dependerá de la información que se comparta. Si las publicaciones se relacionan con el ejercicio de su cargo, se considerará que el perfil deja de ser privado y por lo tanto deberá estar abierto al público en general.
- Los servidores públicos están impedidos para bloquear o cancelar suscriptores de sus cuentas de redes sociales, en tanto estas cuentas sean de naturaleza pública (debido al contenido de las publicaciones que se difunden).

Con este tipo de determinaciones, la SCJN reconoció que las redes sociales son un medio más de comunicación al alcance de las instituciones; de modo que, en tanto se difunda información vinculada con el ejercicio de las labores de los funcionarios, la información deberá estar disponible al público en general.

Fuente: <https://www.sitios.scjn.gob.mx/cec/blog-cec/redes-sociales-y-libertad-de-expresion>



# MÉDICAS EN EL INCMNSZ

1981-1986

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

Origen de las fotografías:  
Memorias, INCMNSZ, 1986

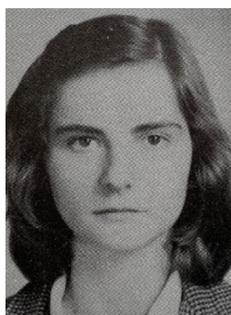
## Generaciones de mujeres residentes de Medicina Interna



**Dra. Ileana Aurea Medina Gómez**  
1981



**Dra. Elsa Carolina Laredo Hdz.**  
1982



**Dra. Patricia Volkow Fernández**  
1982



**Dra. Laura Cano López de Nava**  
1983



**Dra. Blanca Lilia Loya Merino**  
1984



**Dra. Ma. Isabel Colomé Canales**  
1985



**Dra. Janett Sofia Jacobo Kanam**  
1985



**Dra. Leticia Quintanilla M.**  
1985



**Dra. Deborah Aleman-Hoey**  
1986



**Dra. Graciela Cantú González**  
1986



**Dra. Gabriela Cesarman Maus**  
1986



**Dra. Ana Ma. Contreras Navarro**  
1986

# MÉDICAS EN EL INCMNSZ

1986-1989

vida institucional

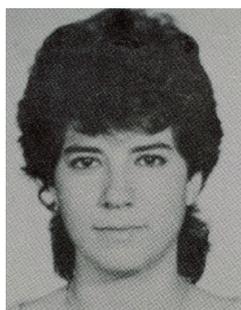
**Información:** Gabriela Rubello Marín  
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Origen de las fotografías:  
**Memorias, INCMNSZ, 1986**

## Generaciones de mujeres residentes de Medicina Interna



**Dra. Estela Moreno Cedillos**  
1986



**Dra. Graciela Espinoza**  
1987



**Dra. Ceres Ochoa Sosa**  
1987



**Dra. Lilia Onuma**  
1987



**Dra. Rocio Brom Valladares**  
1988



**Dra. Marina González**  
1988



**Dra. Diana Sandoval Jiménez**  
1988



**Dra. Jaffita Santiago Ramírez**  
1988



**Dra. Beatriz Espinosa Vázquez**  
1989



**Dra. Yolanda I. Loya Merino**  
1989



**Dra. Norma Meléndez Ponce**  
1989

Continuará...

# LOGREMOS juntos

**UNA NUEVA TORRE**  
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la  
**NUEVA TORRE**  
**INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Abril 2022



Abril 2021



Abril 2020

Sigue el avance en la página: [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

## Uso de la tecnología de la información y comunicación

# Cambios que llegaron para quedarse

Segunda y última parte

Dirección de Administración



Como se expuso en la edición anterior, muchas de las organizaciones se han visto en la necesidad de adaptarse a nuevas formas y estrategias de trabajo ante el distanciamiento social, provocado por las circunstancias en las que nos encontramos desde hace 2 años.

Comentaremos otro de los beneficios que traen los cambios, como es el constante intercambio de información, mediante archivos electrónicos, lo que por supuesto, también ayuda al desarrollo y protección del medioambiente, contrastando que anteriormente nos llenábamos de papeleo interminable; beneficiosamente, hoy en día se ha vuelto más común el almacenamiento de información en dispositivos, quedando al alcance en un par de clics.

La firma de documentos se ha agilizado, debido a que, con las herramientas tecnológicas, no necesitamos trasladarnos al otro lado de la oficina o departamento, cuando puede intercambiarse velozmente un correo electrónico con la debida información.

En cuanto a la adquisición de nuevo talento, se abre la brecha de poder entrevistar, seleccionar e inducir a una persona a su puesto de trabajo, por medio de plataformas en las que podemos crear contenido útil y fácil de comprender. Cabe mencionar que justo ahora, el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, trabaja de la mano con prestadores del servicio social, para sentar dichas bases; que, en un futuro, operen como un procedimiento definitivo y no solo emergente.

“El individuo, el grupo, la organización y la comunidad son sistemas dinámicos y vivos de adaptación, ajuste y reorganización, como condición básica para su supervivencia en un ambiente cambiante.” Idalberto Chiavenato (Consultor de Administración).

### ¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales y Celine Judith Salgado Chávez  
Camacho, R., Rivas, C., Gaspar, M. y Quiñónez, C. (2020). Innovación y tecnología educativa en el contexto actual latinoamericano. Universidad del Zulia: Venezuela.

## Diets extremas, un riesgo para la salud

# Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable

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

La obesidad es una enfermedad crónica, asociada con pérdida de la salud. Es un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares (especialmente la cardiopatía isquémica y los infartos cerebrales), enfermedades osteoarticulares, ciertos tipos de cáncer (como el de mama, próstata y colon) y apnea del sueño. Además, la obesidad es causa de estigma social y baja autoestima.

Es común que se recurra a dietas extremas para lograr una reducción rápida de peso. Pueden ser muy bajas en hidratos de carbono o en grasa, o muy limitadas en kilocalorías. Tales programas ponen en riesgo la salud y no son sostenibles a largo plazo. Su eficacia disminuye en pocas semanas y el peso perdido se recupera en un periodo corto de tiempo, cuando las personas la abandonan. Su empleo disminuye la probabilidad de éxito al intentar nuevamente alcanzar un peso saludable.

La decisión de seguir una dieta extrema, responde a fallas en la conceptualización de las causas de la obesidad. Se buscan respuestas rápidas, mágicas, de corto plazo para un problema crónico, resultado de múltiples fenómenos ambientales y personales.

Su empleo se combate con información, inducción de la motivación y trabajo en equipo. Los cambios en la alimentación, el ejercicio, los horarios de sueño y el manejo de las emociones, deben ser implementados en forma gradual, con expectativas realistas y acciones adaptadas a las necesidades del usuario. La pérdida de peso sostenible requiere que los cuatro rubros del comportamiento sean modificados.

Los riesgos de las dietas extremas han sido demostrados en estudios clínicos. Se ha observado que una dieta alta en proteína, rica en productos de origen animal y baja en frutas y verduras conduce a pérdida ósea. La dieta cetogénica (baja en hidratos de carbono y rica en grasa) puede ser causa de fatiga crónica, aumentar el nivel de ácido úrico y resultar en concentraciones anormales de potasio, sodio y magnesio en sangre. Las dietas bajas en hidratos de carbono tienen poca fibra dietética, lo que causa molestias digestivas, distensión abdominal, estreñimiento y mayor riesgo de cáncer de colon (Mohan & Joshi, 2018).

Está comprobado que el control de peso, se logra con la adopción de una dieta correcta, cambios en el estilo de vida y un adecuado programa de ejercicio físico.

El sobrepeso y la obesidad empiezan con los hábitos alimentarios, interviene la cultura, el estilo de vida, la familia y la sociedad. Su control reclama la participación de todos.

Si es de su interés tener mayor información, para el ¿qué hacer?, y encontrar así una ruta de salida, le invitamos a visitar la página web de la Dirección de Nutrición.

<https://alimentacionysalud.unam.mx/>

Mohan, V., & Joshi, S. (2018). Pros & cons of some popular extreme weight-loss diets. *Indian Journal of Medical Research*, 148(5), 642.

## Vainilla

Entre los muchos condimentos que utilizaron nuestros antepasados para dar aroma a y sabor a los alimentos, se encuentra la vainilla. Esta planta es originaria de México. Se trata de un bejuco trepador que se apoya en los troncos de los árboles. Cada planta produce de diez a veinte racimos en los que hay de diez a veinte flores pequeñas. Requiere de mucha humedad y de suelos ricos en materia orgánica.

La vainilla fue uno de los productos más codiciados por los antiguos mexicanos y una de las razones por las que los Mexicas expandieron su dominio. La utilizaron para perfumar el chocolate, junto con el hueynacastle, la flor de la magnolia o yoloxóchitl, entre otros aromatizantes.

El nombre de la vainilla en totonaco es *xánath*; en náhuatl se conoce como *tlilxóchitl* o flor negra, y en chinanteco es *kuo li gm*.



Información extraída de Cuadernos de Nutrición Vol.32/ No.6/ Pág. 213 / 2009

## Natilla de vainilla



### Ingredientes:

- 1 litro de leche decremada
- 1 yema de huevo
- 2 1/2 cucharadas de harina
- 4 cucharaditas de esencia de vainilla
- Endulzante sin calorías (opcional)
- 12 piezas de nuez picada

### Modo de preparación:

En un recipiente hondo mezclar todos los ingredientes, excepto la nuez. Colocar la mezcla en una cacerola y hervir a fuego bajo, revolver constantemente para que no se pegue, cuando la consistencia sea espesa, retirar del fuego.

Colocar la mezcla en moldes individuales y refrigerar por una hora. Decorar con las nueces y servir.



## 2 de abril, Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo

# Mejorar la calidad de vida de las personas con Autismo

El 2 de abril se celebra el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo con el objetivo de contribuir a la mejora de la calidad de vida de la población que tiene esta condición. Además, se quiere promover su inclusión como ciudadanos de pleno derecho en todos los ámbitos de la sociedad. Es un trastorno de origen neurobiológico.

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

## 5 de abril, Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón

# Cada año se presentan alrededor de diez mil casos en México

Es un padecimiento que se ubica entre las primeras diez causas de muerte en el país y entre los fallecimientos por cáncer, ocupa el primer lugar. Con alrededor de diez mil casos nuevos cada año. Es una enfermedad de importancia para la salud pública. La mayoría de los casos de cáncer de pulmón, alrededor del 71 %, están relacionados con fumar.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-nacional-del-cancer-de-pulmon>

## 7 de abril, Día Mundial de la Salud

# “Nuestro planeta, nuestra salud”:

El tema del Día Mundial de la Salud de 2022 es «Nuestro planeta, nuestra salud». El 7 de abril de 2022, la OMS dirigirá la atención mundial a la interconexión entre el planeta y nuestra salud. En una campaña que insta a las personas, las comunidades, los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo a compartir sus historias.

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2022>

## 11 de abril, Día Mundial del Parkinson

# “Entendiendo la enfermedad”

Se cuentan alrededor de diez millones de personas con Parkinson en todo el mundo. Esta enfermedad neurodegenerativa, crónica e invalidante, afecta a la calidad de vida tanto de los pacientes como de todo su entorno. Este año, la OMS, insta a la sociedad a entender la enfermedad en beneficio de quienes la padecen.

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

## Manejo y Tratamiento

# Endometriosis, enfermedad dolorosa e incapacitante

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



En la edición anterior, el Dr. Miguel Robles, jefe de Residentes del Departamento de Biología de la Reproducción Humana del INCMNSZ nos explicó que la Endometriosis es una enfermedad que afecta a casi el 10% de las personas con útero en edad reproductiva. La afección radica en que surjan implantes de endometrio en zonas fuera de la cavidad uterina que, a diferencia del endometrio normal, no se eliminan durante la menstruación; esto causa dolor crónico e intenso en quienes la padecen.

Los síntomas y la gravedad pueden variar ampliamente, el síntoma más común son los dolores severos relacionados con la menstruación (62%), seguida de dolor pélvico crónico (38.7%), dolor en las relaciones sexuales (29.5%), estreñimiento o evacuación dificultosa y dolor de espalda crónico. Por lo general, estos síntomas tienen presentación cíclica, siendo más agudos antes del inicio de la menstruación con una mejora gradual a lo largo del ciclo menstrual.

“No solo afecta la función sexual y reproductiva, sino que también es una de las principales causas de incapacidad laboral y escolar, colateralmente esta afección desencadena frecuentemente cuadros de ansiedad y depresión en grados variables”.

El especialista en Ginecología y Obstetricia explica que las opciones de manejo para la endometriosis incluyen tratamientos farmacológicos (hormonales y no hormonales), no farmacológicos y quirúrgicos, sin embargo, todas las guías de tratamiento se centran en:

- Eliminar la dismenorrea y el dolor pélvico.
- Preservar la integridad y funcionalidad del aparato reproductor para mejorar el pronóstico reproductivo.
- Eliminar la totalidad de los focos endometriósicos.
- Liberar las adherencias que comprometan la función tubárica.
- Evitar la recurrencia y favorecer la fertilidad.

En el Departamento de Biología de la Reproducción del INCMNSZ se realiza investigación y se imparten seminarios sobre el abordaje integral de este y otros padecimientos; en la consulta externa se valora a las pacientes para llegar a un diagnóstico oportuno y ofrecer un tratamiento farmacológico o quirúrgico para mejorar la calidad de vida y de la función reproductiva de las pacientes.

Se recomienda acudir regularmente al ginecólogo, al menos una vez al año para realizar estudios citológicos y de imagen.

Conocimiento y eficiencia

## Agradecimiento al personal del INCMNSZ

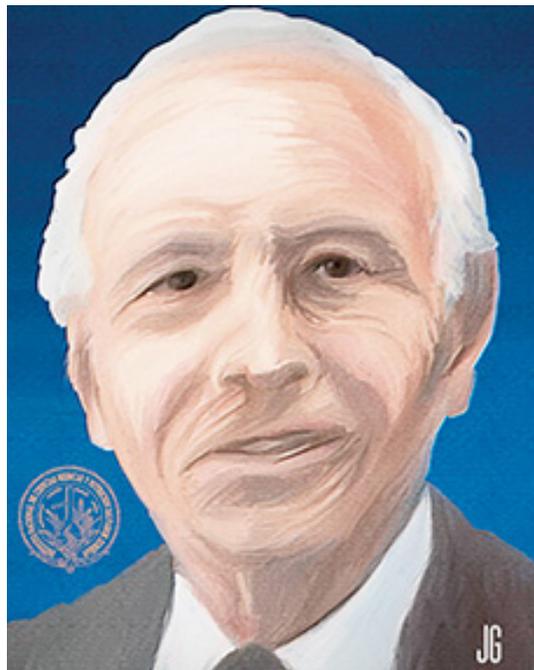
Martha Saslavskyl/paciente del INCMNSZ

El pasado 8 de abril, se publicó en la sección *El Correo Ilustrado* del periódico La Jornada, un agradecimiento al personal del INCMNSZ por parte de la Sra. Martha Saslavsky, donde agradece a quienes salvaron su vida.

A continuación se expone:

“Quiero expresar mi profundo agradecimiento al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y a todo su personal: médicos, enfermeras, camilleros y todos los trabajadores de esta institución, en especial a los residentes, no sólo por su destacado conocimiento y eficiencia, sino también por su calidez humana; a todos los que me asistieron y salvaron mi vida: ¡muchas gracias!”

Fuentes: <https://www.jornada.com.mx/notas/2022/04/08/opinion/el-correo-ilustrado-20220408/>



Pintura realizada por : Martha Saslavsky

El INCMNSZ es de lo mejor

# Se une al reconocimiento al personal del Hospital de Nutrición

Carlos David Servín González/paciente del INCMNSZ

Después de leer la carta de agradecimiento de Martha Saslavsky para el personal del Instituto Nacional de Ciencias Médica y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) porque le salvaron la vida, les cuento que a mí también me curaron de cáncer de próstata hace tres años en el mismo hospital y hoy me cuidan al 100 por ciento.

Por ello estoy sumamente agradecido con quienes laboran en él.

Tenemos en México instituciones que funcionan muy bien, y Nutrición es de lo mejor. Y me consta que mejoran día a día.

Fuentes: <https://www.jornada.com.mx/notas/2022/04/08/opinion/el-correo-ilustrado-20220408/>



## Manual de vida para liberarse

# Déjate en Paz y Empieza a Vivir

## Fabrice Midal

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

Fabrice Midal, filósofo y profesor, (París, Francia, 1967-) es el introductor del *mindfulness* en su país de origen y fundador de *l'École Occidentale de Méditation*. Trabaja como editor en *Éditions Belfond* y dirige la colección «*L'Esprit d'ouverture*». Es autor de varios libros de gran éxito en su país.

*Déjate en Paz y Empieza a Vivir* es un manual de vida, un llamamiento a liberar nuestra carga y a deshacernos de exigencias propias y ajenas.

El libro muestra que la clave del *mindfulness* (plena conciencia) radica en sacar las presiones que frecuentemente nos autoimponemos; permitirnos decir que no sin sentir remordimientos o dejar de hacer aquello que no nos agrada, para así darnos un respiro, meditar, y dar lugar a todo lo que nos hace estar bien y en paz.

Para Midal, la mejor meditación es aquella en la que no hay que concentrarse, sino solo reconocer qué está pasando, dejar fluir y seguir viviendo. A través de un lenguaje ameno, lo que busca transmitir es que vivamos sin pensar constantemente en lo malo, en los agobios, en cosas que no podemos cambiar. Aceptar lo que hay en cada realidad e intentar adaptar el comportamiento a las circunstancias, de tal modo que se pueda estar en paz en el mundo real en el que se vive.

«Meditar, en el fondo, es simplemente el hecho de estar. El hecho de parar, de concederse una pausa, de dejar de correr para estar en uno mismo, para anclarse en el propio cuerpo. Es una escuela de vida.» Fabrice Midal.

El autor toca puntos como:

- Deja de obedecer; eres inteligente.
- Deja de estar calmado; vive en paz.
- Deja de compararte; sé tú mismo.
- Deja de avergonzarte; sé vulnerable.
- Deja de torturarte; sé tú mejor amigo.
- Deja de querer amar; sé benevolente.



### Sabías que...

La primera obra escrita por el genio literario español Miguel de Cervantes Saavedra fue *La Galatea*.

Publicada en 1585, se ubica dentro de lo que se conoce la novela pastoril por incluir entre sus protagonistas a pastores.

La trama se sitúa en algún lugar cercano al Tajo, y contiene muchas de las ideas que Cervantes tenía sobre el amor.

Los personajes principales son Elicio y Erastro, dos pastores enamorados de Galatea, una joven que encarna las virtudes tradicionales de los personajes femeninos del autor: honestidad e idealismo.

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.

## Compromiso y Responsabilidad

# Filtro Sanitario; seguridad y prevención de la propagación del SARS-CoV-2 en áreas de COVID-19

Segunda y última parte

Equipo de Enfermería del filtro sanitario de la UPA

Como se comentó en el número anterior, las enfermeras que se desempeñan en el filtro sanitario, nos contaron anécdotas que vivieron con los usuarios, familiares e incluso con el mismo personal del Instituto, debido a la falta de información para seguir el protocolo de ingreso, que consiste en toma de temperatura, oxigenación, frecuencia cardíaca y algunas preguntas para poder pasar el filtro. Muchos usuarios lo querían evitar debido a la “prisa” para llegar a ser atendidos, siendo este protocolo lo que les generaba irritaciones y a veces enojo.

Pese a las adversidades, las enfermeras tuvieron un fortalecimiento en la comunicación y trabajo en equipo con el personal médico e incluso con el personal de vigilancia, propio de la consulta externa. Crearon estrategias para llevar un proceso de re-educación a usuarios sobre la sintomatología, de los sitios de atención en el Instituto y sobre creencias vox populi de la toma de temperatura en la frente.

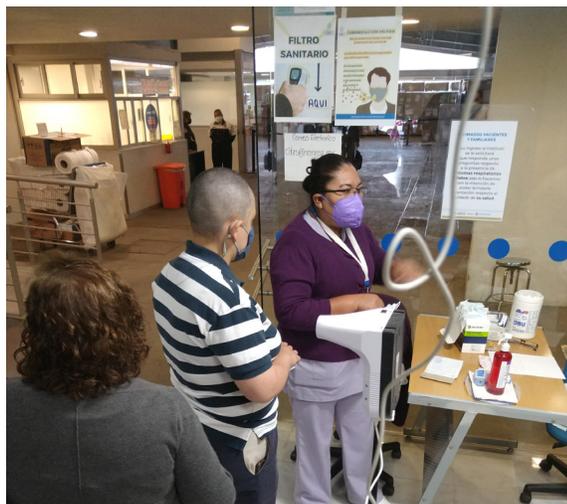
También experimentaron reclamos y actitudes desfavorables del mismo personal del INCMNSZ que traían a sus familiares o amigos, con la intención de pasar por alto dicho filtro. Y en palabras de las compañeras, “sentir mayor temor de ser agredidos, que de ser contagiadas de COVID-19”.

Mencionan que padecieron sentimientos de tristeza, incertidumbre o miedo, porque no daban crédito a lo que estaban viviendo; en otros casos, algunas de ellas presentaron depresión y requirieron ser atendidas emocionalmente; sin embargo, también fueron protagonistas de su propio

proceso, lo que les permitió reconocer al ser humano con sus debilidades y temores. En la comunicación asertiva, encontraron el proceso para la educación y la disminución de temores e incremento de confianza durante su estancia institucional.

La responsabilidad del equipo de enfermería, ha permitido un control y manejo del filtro. También han tenido aportaciones muy valiosas en la creación de instrumentos de medición y análisis, que han sido de gran ayuda para algunos médicos y personal de enfermería.

Por todo lo anterior, queremos reconocer la labor de muchos protagonistas que no necesariamente están en áreas COVID, pero que han contribuido desde sus trincheras en la atención y prevención de esta enfermedad, así como a una atención con responsabilidad, de calidad y con seguridad.



Sección a cargo de la Mtra. Lizeth G. López/Departamento de Educación Continua en Enfermería

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

# Creatividad y Humanismo

“No es estática, en su práctica es un concepto dinámico que empatiza con la realidad y se adapta a los cambios”.

**¡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 escribenos a:  
[camiseta@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2022.html](http://www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2022.html)

[www.incmsz.mx](http://www.incmsz.mx)