



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 18

30 de septiembre 2022

## Reacción Hospitalaria para Desastres y Protección Civil en el INCMNSZ

Día Mundial de Seguridad del Paciente



Reacción Hospitalaria para Desastres  
y Protección Civil en el INCMNSZ



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 688

30 septiembre 2022

## CONTENIDO

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| <b>EDITORIAL</b>   | 1  | <b>VIDA LABORAL</b>   | 15 |
| <b>SER INCMNSZ</b>   |    | • Masculinidades  |    |
| • La Mística Institucional es una forma de ser, actuar y convivir<br>Dr. Juan Gutiérrez Mejía              | 2  | <b>EQUIDAD Y GÉNERO</b>   | 16 |
| • La Mística del Instituto es establecer lazos afectuosos de amistad<br>Biol. José Luis Cruztitla Carrillo |    | • Acoso, una plaga difícil de erradicar                                   |    |
| <b>PARA CONOCERNOS</b>   | 4  | <b>CULTURA DEL BIEN COMER</b>   | 17 |
| • Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres y Protección Civil en el INCMNSZ                    |    | • Toronja   |    |
| <b>ENTÉRATE</b>  | 6  | • Pollo marinado a la Toronja   |    |
| • Día Mundial de la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ   |    | <b>SABÍAS QUE</b>   | 18 |
| <b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>  | 8  | • Efemérides de la salud  |    |
| • 5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos  |    | <b>TU SALUD</b>   | 19 |
| <b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>   | 10 | • Seguridad del Paciente:<br>"Medicación sin daño"                        |    |
| • Protección del medio ambiente y salud, desafío social y ético  | 11 | <b>FORO DEL LECTOR</b>  | 20 |
| <b>NOTICIAS INCMNSZ</b>  | 12 | • Agradecimiento al personal de recepción del Departamento de Cardiología |    |
| • Información importante   |    | <b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>                                       | 21 |
| <b>VIDA INSTITUCIONAL</b>  | 13 | • Ser integrante del INCMNSZ es un orgullo y una responsabilidad          |    |
| • Dr. Ramón de Lille Fuentes   |    | <b>ESPACIO DE LECTURA</b>   | 22 |
| <b>ARTE Y CULTURA</b>  | 14 | • Pueblo en vilo<br>Luis González y González                              |    |
| • Sesión Cultural dedicada al Dr. Ramón de Lille Fuentes   |    | <b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>   | 23 |
| <b>DÍA NARANJA INCMNSZ</b>   |    | • La enseñanza de la escritura científica en enfermería                   |    |
| • Tiempo de actuar   |    | <b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>  | 24 |
|  |    | • A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?     |    |

**C**omo cada septiembre, desde 1985, la mayoría de los integrantes del INCMNSZ reflexionamos en torno a la **importancia de contar con una organización de respuesta a emergencias dentro del Instituto**. En este sentido, el órgano rector de las acciones para la atención de cualquiera de las posibles emergencias –de acuerdo con el **Programa Interno de Protección Civil**– es el **Comité de Protección Civil** que se divide en la **Unidad Interna de Protección Civil** (UIPC) y en la **Unidad de Emergencias Hospitalarias y Desastres** (UEHD).

En la sección **Para Conocernos**, se da cuenta de ello; el **Biol. José Luis Cruztitla Carrillo, Coordinador de Protección Civil** y el **Dr. Juan Gutiérrez Mejía, jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres**, expresan algunas ideas en ese sentido. Dando seguimiento a estos integrantes del INCMNSZ, en la sección **Ser INCMNSZ**, ellos mismos, también exponen su sentir respecto a la **Mística Institucional**.

En **Entérate**, se informa del evento relativo al **Día Mundial de Seguridad del Paciente 2022: “Medicación sin daño”**, organizado por la **Unidad de Mejora Continua de la Calidad**, a cargo de la **Dra. Yesica Andrade Fernández**. Tema que también se expone en la sección **Tu Salud**.

En el apartado **Sabías que**, se da cuenta de algunas efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de septiembre, tales como: 17 de septiembre, **Día Mundial de la Seguridad del Paciente**; 21 de septiembre, **Día Mundial del Alzheimer** y 22 de septiembre, **Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica**.

La visualización respecto a que en un futuro el **INCMNSZ, continuará siendo uno de los mejores**, expresada por la comunidad del Instituto, se refleja en la sección **Campaña Institucional**, siendo esta, una aspiración que fortalece y motiva a quienes conformamos el Instituto.

Su fundamento son los consejos y los valores

# La Mística Institucional es una forma de ser, actuar y convivir

Dr. Juan Gutiérrez Mejía

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



Dr. Juan Gutiérrez Mejía

En entrevista, el Dr. Juan Gutiérrez Mejía, jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, expresó lo que la Mística Institucional representa para él, la forma en la que la ha vivido y el modo en que la transmite a los nuevos integrantes del INCMNSZ.

“La Mística Institucional es una forma de ser, actuar y convivir, fundamentada en consejos y valores que están encaminados a una convivencia sana y a la entrega del cuidado de nuestros pacientes, que son la principal razón de nuestra Institución. La Mística se adquiere conviviendo con aquellos que la practican y se transmite con el ejemplo”.

Narró que ingresó al INCMNSZ en febrero del 2001 como residente de Medicina del Paciente en Estado Crítico. Al término de la residencia, lo invitaron a formar parte del grupo de médicos de la Terapia Intensiva y ahí comenzó su transitar en el Instituto. Experiencia que, desde su inicio, le mostró que el Instituto es un centro de excelencia en sus tres esferas de acción: Asistencia, Enseñanza e Investigación.

“Desde que llegué, percibí que el Instituto es un centro formador de recursos humanos en salud de alta exigencia, pero también, de atención personalizada para los pacientes. Algo que llamó mi atención, que resulta muy interesante, es que las diferencias se resuelven por consulta académica y no por jerarquía de mando”.

Expresó que la mayor satisfacción que ha tenido en los más de diez años de ser parte del Instituto, es que ha tenido el privilegio de acompañar a los pacientes y a sus familiares por el proceso de la enfermedad y ocasionalmente, la pérdida de la vida. Así como, impactar en las vidas de las personas, logrando mejorar sus condiciones de salud.

Mientras que su mayor logro ha sido ser ejemplo para que los residentes aprendan de su rol para complementar su práctica profesional.



**Nutrición es una gran familia**

## La Mística del Instituto es establecer lazos afectuosos de amistad

### Biol. José Luis Cruztitla Carrillo

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

En entrevista, el Biol. José Luis Cruztitla Carrillo, Coordinador de Protección Civil del Instituto, expresó su sentir respecto a la Mística Institucional y compartió algunas de sus experiencias durante sus 26 años de permanencia Institucional:

“Trataré de explicar lo que la Mística Institucional representa para mí, diciendo que, cuando llegué, alguien (desgraciadamente no recuerdo quién, pero se trató de una compañera) me dijo: *Nutrición es una gran familia*. Sinceramente, pensé que era una exageración. Sin embargo, el trato diario con compañeros que no me conocían, pero que cuando acudía a ellos siempre encontré no sólo, la solución a las cuestiones en que les solicitaba apoyo, sino también, ese trato de camaradas. Me demostró que realmente existía eso que el Dr. Salvador Zubirán mencionaba en la Mística: *establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros*. Lo demás, se dio de forma natural.

Es un orgullo pertenecer a una Institución en la que todos somos importantes. De igual forma, yo trato de transmitirla, dándoles a los nuevos compañeros el mismo trato que yo recibí en principio”.

Narró que él se incorporó al INCMNSZ en abril de 1996 por transferencia de la Secretaría de Salud, pero por los trámites necesarios para trasladar la plaza, su fecha de ingreso oficial fue del 1 de septiembre de ese año.



Biol. José Luis Cruztitla Carrillo

Recordó que la primera impresión que se formó del Instituto fue anterior a su ingreso al mismo, ya que por comentarios de una persona que él conocía, ya sabía de la enorme reputación del INCMNSZ.

“Al realizar una visita para conocer de cerca la Institución, además de agradarme la imagen impecable de las instalaciones; con sus entonces, múltiples áreas de jardines, me entrevistaron en la Dirección de Administración y me informaron de la existencia de un programa ambiental que me pareció sumamente interesante. Por ello, tuve la fortuna de ingresar como trabajador de Nutrición”.

## Capacitación y Simulacros, un eje de acción

# Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres y Protección Civil en el INCMNSZ

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

El Biol. José Luis Cruztitla Carrillo, coordinador de Protección Civil del INCMNSZ, señaló que el Programa Interno de Protección Civil (PIPC) tiene como objetivo dar cumplimiento, tanto a las obligaciones establecidas por las autoridades locales como federales. Por lo que, bajo esta perspectiva, el Instituto debe cumplir con los lineamientos de ambos niveles, entre los que destaca, la creación del Comité de Protección Civil que tiene como presidente al Director General del INCMNSZ en gestión, en este momento, el Dr. José Sifuentes Osornio.

“El objetivo del Comité de Protección Civil es mantener en operación el Programa Interno de Protección Civil y el Programa de Atención Médica para casos de desastre, mediante el establecimiento preciso de las actividades y responsabilidades que corresponden a cada uno de sus integrantes.

Por otro lado, debe cumplir con las políticas y normas nacionales, aplicables frente a desastres, a través de una institucionalización del cumplimiento normativo. Y, proteger la vida y la salud de los ocupantes, la infraestructura y el funcionamiento del Instituto, en especial de los identificados como prioritarios en la Red de Atención en caso de Desastres.

De igual forma, es obligación del Comité de Protección Civil buscar que los servicios permanezcan accesibles y funcionando a su máxima capacidad instalada, inmediatamente después de un fenómeno de origen natural o antropogénico; sistematizar y dar seguimiento a la implementación de las actividades sobre preparativos en desastres; elaboración de normas, códigos, programas, procedimientos, protocolos y reglamentos que faciliten la implantación del Programa de Hospital Seguro”.

Agregó que, dada la magnitud y heterogeneidad de las actividades que se desarrollan en el INCMNSZ, se conformaron 2 tipos de brigadas: las Brigadas Especiales y las Brigadas Internas.

“Para efectos de emergencias que atienda la Unidad Interna de Protección Civil, se cuenta con dos botiquines de primeros auxilios, asignados a las Brigadas Especiales de Emergencia, los cuales se distribuyen de la siguiente manera: uno de ellos, se encuentra bajo custodia del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres y el otro, en el Departamento de Enfermería por ser el que integra al personal de la Brigada Especial de Primeros Auxilios.

En caso de una eventualidad, la infraestructura y recursos humanos y materiales disponibles podrán utilizarse para dar atención a las víctimas generadas por la emergencia. Adicionalmente, en caso de una emergencia médica, el INCMNSZ cuenta con un equipo médico designado para atender eventos que ocurran dentro de sus instalaciones”.

## Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

El Dr. Juan Gutiérrez Mejía, jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, por su parte, explicó que el área a su cargo, tiene la responsabilidad de colaborar con el Comité de Protección Civil con el fin de favorecer la seguridad de pacientes, familiares y personal en el Instituto ante contingencias naturales, geológicas y antropocéntricas.

“Nos encargamos de coordinar a un equipo altamente participativo y con distintas fortalezas. Nos enfocamos en generar estrategias de respuesta a diferentes contingencias potenciales que se pueden presentar, buscando siempre garantizar la permanencia de la capacidad del hospital para seguir brindando los servicios a la máxima capacidad y en la mejor condición posible. También, apoyamos en capacitación al personal institucional en diferentes áreas de prevención y respuesta a desastres”

Explicó que el objetivo y las actividades del área a su cargo, fundamentalmente son capacitar a personal en salud y, secundariamente, generar planes estratégicos de respuesta a posibles contingencias. El área a su cargo está conformada por cinco personas: la Dra. Ariadna Marcela Colmenares Vásquez, experta en calidad; Ana María Valdés Sarmiento, enfermera especialista; Luis Fernando Campos Calderón, médico intensivista; Nancy Hernández Becerril, Lcda. en Psicología y el Mtro. Alberto Chinney Herrera, médico que apoya en redes y tecnología de información.



De izquierda a derecha: L.C. Carlos Andrés Osorio Pineda, Biol. José Luis Cruztitla Carrillo, Dr. Juan Gutiérrez Mejía y Dr. José Sifuentes Osornio

**“Medicación sin daño”**

# **Día Mundial de la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ**

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

El pasado 20 de septiembre tuvo lugar en el INCMNSZ, la conmemoración del Día Mundial de la Seguridad del Paciente con el lema: “Medicación sin daño”. Acto que tuvo por objetivo, difundir y promover entre el personal del Instituto la atención médica segura con calidad y humanismo.

El evento fue inaugurado por la Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos; la Lcda. en Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería; el Dr. Alfonso Gulias Herrero, Subdirección de Servicios Médicos; la Lcda. en Enf. Paula Nájera Ortiz, jefa del Departamento de Enfermería; la Mtra. Patricia Domínguez Sánchez, jefa del Departamento de Educación Continua; la Lcda. en T. S. Cecilia Ruiz González, jefa del Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos y la Dra. Yesica Andrade, Coordinadora de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad.

La Dra. Frenk destacó la importancia de efectuar este tipo de eventos, ya que además de instruir a los que asisten al mismo, se convierten en un excelente canal de comunicación para que esta información sea compartida a quienes no pudieron estar presentes en el mismo:

“Estamos aquí, reunidos para celebrar el Día Mundial de la Seguridad del Paciente, conmemorado el 17 de septiembre. El tema de este año es la medicación segura. Sabemos que, para todos ustedes, lo más importante es la seguridad del paciente. No debemos olvidarnos de todos los aspectos, en donde puede haber algún problema que incida negativamente en la seguridad o en el bienestar del enfermo. Claramente, la medicación es fundamental para ello.

Sé que todos ustedes están interesados en el tema, su prioridad es el paciente. Nosotros estamos aquí para invitarlos a seguir con esta responsabilidad tan grande que todos compartimos. Pasen esta información a sus compañeros, incidan en ellos. Asegurarnos que lo que hacemos, está bien hecho”.

Por su parte, el Dr. Alfonso Gulias expresó que la medicación segura es un elemento clave para brindar una atención con calidad a los pacientes, que son la razón de ser de personal de atención a la salud y del INCMNSZ.

“Los felicito por haber organizado este evento para tratar de informarnos de todas estas actividades que están realizando y que son muy importantes. La seguridad que recae, básicamente, en el equipo de enfermería, de trabajo social y camilleros, entre otros, que participan con mucho empeño en este quehacer fundamental para el Instituto.

Desde la percepción de la medicina, uno de los puntos más importantes que hay en el tratamiento de los pacientes es el uso de los medicamentos, razón de celebrar este año, bajo el lema: "Medicación sin daño". La mayor parte del quehacer médico es prescribir el medicamento adecuado y la dosis adecuada, en el paciente adecuado. Eso es necesario para que el paciente evolucione bien.

Los felicito por lo que hacen. Estamos a las órdenes de ustedes para poder apoyar este movimiento en las áreas del Instituto. Todo, en beneficio de nuestros pacientes que son el objeto principal del Instituto. Jamás deben olvidar que los pacientes deben tener la mejor calidad de atención.

Para concluir, la Lcda. Marina Martínez Becerril expresó que es muy importante que esta actividad académica se solidarice, de la forma en que se llevan a cabo las acciones conmemorativas al Día Mundial de la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ. Algo muy importante es que el mensaje sea compartido con sus compañeras y compañeros para fortalecer la cultura de la seguridad del paciente.

"Esto es algo muy importante, es una actividad académica que además debemos socializar. Quienes están coordinando estas actividades, fortalecen las acciones esenciales de seguridad del paciente, pero también es importante que todos nosotros, las compartamos en los servicios, incidamos entre nuestros pares. Todo esto contribuirá a la mejora de la atención al paciente. Este trabajo del equipo multidisciplinario es muy importante para el INCMNSZ".



Día Mundial de la Seguridad del Paciente en el INCMNSZ

“Medicación sin daño”

# 5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Coautor: Mtro. Jovani E. Torres García  
Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

## 5 Momentos Clave para la utilización segura de los medicamentos



La mayoría de las personas estamos familiarizados cuando escuchamos la palabra “medicamento”, en su mayoría; la relación es devenir a una receta médica. Sin embargo, la responsabilidad de medicar y considerar los factores que intervienen en el uso y manejo de los medicamentos van más allá de lo que pensamos.

Los “5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos” es una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud en el marco de su campaña “Medicación sin daño”. Centra su atención en los 5 momentos potencialmente determinantes a la hora de prevenir un uso incorrecto de los medicamentos.

**El objetivo es animar a los pacientes a implicarse más activamente en su cuidado, que conozcan adecuadamente los medicamentos que toman y que sean capaces de comunicarse abiertamente con los profesionales sanitarios que les atienden.**

# 1

- ✓ ¿Cómo se llama y para qué sirve?
- ✓ Además de este medicamento, ¿hay otras formas de tratar mi enfermedad?
- ✓ ¿Cuáles son sus posibles efectos secundarios y qué tengo que hacer si los observo?
- ✓ ¿He informado al personal sanitario sobre mis alergias, otras enfermedades y otros medicamentos o productos que estoy tomando?
- ✓ ¿Cómo debo almacenar este medicamento?

# 2

- ✓ ¿Cuándo y cómo debo tomar este medicamento y qué dosis debo tomar cada vez?
- ✓ ¿Debo tomarlo en ayunas o con las comidas?
- ✓ ¿Cómo puedo organizar bien las tomas?
- ✓ ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis?
- ✓ ¿Cómo debo controlar que no se me termine la medicación?

# 3

- ✓ ¿He entendido la necesidad de tomar otro medicamento más?
- ✓ ¿He informado al profesional sanitario de todos los medicamentos con o sin receta que estoy tomando?
- ✓ ¿Este nuevo medicamento afecta o interfiere con el resto de mi tratamiento?
- ✓ ¿Qué debo hacer si surge una complicación?
- ✓ ¿Cómo organizo las tomas de este nuevo medicamento con las del resto?

# 4

- ✓ ¿Mantengo una lista actualizada con todos los medicamentos y productos que tomo?
- ✓ ¿Hasta cuándo debo tomar cada medicamento?
- ✓ ¿Estoy tomando algún medicamento que ya no necesito?
- ✓ ¿He comunicado al personal sanitario los efectos secundarios que he notado para que me ayude a manejarlos?
- ✓ ¿Cuándo debo volver a consulta para que revisen mi medicación?

# 5

- ✓ ¿Cuándo debo dejar de tomar cada medicamento?
- ✓ ¿Puedo dejar de tomar alguno de mis medicamentos de repente?
- ✓ ¿Qué debo hacer si me quedo sin medicación, pero no he terminado mi tratamiento?
- ✓ Si tengo que suspender mi medicación por un efecto secundario, ¿dónde y a quién debo informar?
- ✓ ¿Qué debo hacer con los medicamentos que me hayan sobrado o que estén caducados?

Desaparezca el hambre y no el hombre

# Protección del medio ambiente y salud, desafío social y ético

Primera parte

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental



Una importante especie biológica está en riesgo de desaparecer por la rápida y progresiva liquidación de sus condiciones naturales de vida: el hombre. Ahora tomamos conciencia de este problema cuando casi es tarde para impedirlo... Desaparezca el hambre y no el hombre.

El medio ambiente global manifiesta cada vez más, un mayor deterioro debido al uso indiscriminado de los recursos naturales y a la insuficiente atención, en general, que se da a la solución de los efectos negativos que esto produce sobre los seres vivos, incluidas las poblaciones humanas. Es evidente que, en este contexto, la salud de los humanos se daña considerablemente.

El problema del desarrollo sobre la base de la conservación de la riqueza natural y la herencia cultural de los pueblos y naciones, reclama una verdadera transformación del saber ambiental, no solo en el sentido de las exigencias y en el manejo integral de los recursos naturales, sino también, de la aparición de una nueva ética estructurada esencialmente en nociones, conceptos y actitudes de convivencia armónica, responsabilidad, austeridad, respeto, equidad, sostenibilidad y solidaridad.

La "salud" va más allá del simple enfoque concerniente a la carencia de enfermedades en los seres humanos. La Organización Mundial de la Salud la ha definido como el "estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente, la ausencia de las afecciones o enfermedades".

Es válido preguntarse cómo influye el deterioro ambiental en el proceso salud-enfermedad. Se afecta la salud social, porque en la medida en que los países imperialistas acrecientan sus ansias de expansión y poderío, incrementan sus riquezas, explotando desmedidamente los recursos naturales, obstaculizando el progreso de los pueblos en desarrollo, que acrecientan sus calamidades humanas, y agudizando la desigualdad social y la inequidad económica.

**28 de septiembre, Quadratín, Oaxaca**

## **Foro sobre Diabetes, participan investigadores del INCMNSZ**

Los investigadores del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ): Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas y Dra. Paloma Almeda Valdés, participaron en un foro sobre diabetes, realizado en Oaxaca, por el Colegio Nacional. En el cual, expresaron que la obesidad es una pandemia con tintes mayúsculos que requiere de atención.

Link: <https://oaxaca.quadratín.com.mx/diabetes-la-otra-pandemia-en-mexico-alejandro-frank/>

**30 de septiembre, Mundo de Hoy**

## **Dr. José Sifuentes y Dr. David Kershenobich en Roche y Funsalud**

En el evento de premiación de Roche y Funsalud, participaron los doctores: José Sifuentes Osornio y David Kershenobich Stalnikowitz, quienes compartieron la perspectiva en relación a la importancia de la investigación como fuente de conocimiento, cambio y propósito. Evento en el que se dio reconocimiento a la labor científica en México.

Link: <https://mundodehoy.com/2022/09/30/roche-y-funsalud-reconocen-la-labor-de-la-investigacion-cientifica-en-mexico/>

**28 de septiembre, Mundo de Hoy**

## **Entrevista al Dr. Gerardo Payró en el Día Mundial del Corazón**

El Dr. Gerardo Payró, cardiólogo intervencionista del INCMNSZ, en entrevista, aseguró que la enfermedad renal incrementa 6 veces el riesgo de morir por una enfermedad cardiovascular.

Lo anterior, en el marco del Día Mundial del Corazón, que se celebra el 29 de septiembre, como parte de la campaña que organiza Bayer para dar a conocer su campaña “#SiCuidas1Cuidas2” en la que se busca concientizar sobre la relación que comparten el corazón y los riñones, así como prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Link: <https://mundodehoy.com/2022/09/28/la-enfermedad-renal-incrementa-6-veces-el-riesgo-de-morir-por-una-enfermedad-cardiovascular/>

## FUNDADORES DE ESPECIALIDADES EN EL INCMNSZ

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



### Ramón de Lille Fuentes

Departamento de Clínica de Dolor y Cuidados Paliativos  
Hoy, Clínica del Dolor “Ramón de Lille Fuentes”

**1942**

Nace en la Ciudad de México

**1967**

Obtiene su título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

**1968-1969**

Cursa la Residencia en Anestesiología en el INCMNSZ

**1972**

Inicia la Clínica de Dolor en el INCMNSZ, la primera en México

**1971-1976**

Autodidacta en Algología, con el Maestro Vicente García Olivera

**1979**

Fundador de la Asociación Mexicana para el Estudio y Tratamiento del Dolor  
Publicaciones: Más de 100 entre artículos y capítulos de libros

**2019**

Reconocimiento al Mérito Médico otorgado por la LV Legislatura del Estado de Morelos, México

# Fundador de la Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos

## Sesión Cultural dedicada al Dr. Ramón de Lille Fuentes

Lcda. Palmira de la Garza/Arte y Cultura

La Sesión Cultural de septiembre estuvo dedicada al Dr. Ramón de Lille Fuentes, fundador de la Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos, área que el pasado 2 de junio, cumplió 50 años.

Para tan importante celebración, estuvo con nosotros el Maestro Alberto Cruzprietto, extraordinario pianista con una trayectoria deslumbrante, quien pertenece a los Concertistas de Bellas Artes. En esta ocasión, interpretó música de Heitor Villa-Lobos, Frederic Mompou y Claude Debussy.

## Sesión Cultural SEPTIEMBRE

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|  | CONCIERTO DEDICADO AL<br><b>DR. RAMÓN<br/>DE LILLE FUENTES</b> |  | <b>Jueves 6<br/>octubre<br/>2022<br/>17:00 hrs.</b>              |
|   |  | <b>CONCIERTO DE PIANO</b>  |  |
|  |  |  <b>Alberto<br/>Cruzprietto<br/>piano</b> | <b>AUDITORIO<br/>INCMNSZ<br/>ENTRADA LIBRE<br/>VINO DE HONOR</b> |

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



f t i n incmnsz

# NO A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER TIEMPO DE ACTUAR



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

#DiaNaranja #incmszsevistedenaranja #DeTiDepende #YoMeUno #25deCadaMes

## El derecho a ser diferentes

# Masculinidades

Dirección de Administración



La masculinidad es un conjunto de atributos, valores, comportamientos y conductas que son característicos del género masculino en una sociedad determinada. Tanto la masculinidad como la femineidad no son un hecho biológico, ambas son construcciones sociales, la adhesión a una o a la otra dependerá de la educación recibida en la infancia y de las influencias a las que los individuos sean expuestos a lo largo de su vida.

El constructo que nos ocupa, se basa en valores físicos que posteriormente se transforman en valores morales y que permiten reconocer que cada persona aprende de manera distinta a comprender las denominaciones de hombre o mujer.

Es válido afirmar que existen muchas formas de expresar la masculinidad, ya que, en cada cultura se encuentran presentes factores sociales y culturales aprendidos que explican esta diversidad, el concepto de "lo masculino" o se modifica en consonancia con los cambios culturales, ideológicos, económicos e incluso jurídicos de cada sociedad, en una época determinada permitiendo en su caso progresividad.

Es fundamental destacar que tanto mujeres como hombres tienen derecho a ser diferentes, a expresar su propia individualidad en función de la libertad de cada una de las personas, sin que ello implique exclusión o discriminación. Esta expresión de la libertad no deberá intervenir con la de otra persona.

Comprendiendo que en cada ámbito se requiere regular la conducta para evitar inconvenientes, al interior del INCMNSZ existe un Órgano Colegiado denominado Comité de Ética, el cual pretende crear conciencia y visualizar la problemática, además de brindar apoyo a cualquiera que se vea involucrado en alguna situación de esta índole.

Como corolario entendemos que la siguiente frase empata con lo que deseamos transmitir respecto a este tema: "El reconocimiento del Derecho a la Igualdad es el primer paso para lograr la igualdad sustantiva."

**¡Yo también soy INCMNSZ!**

Autores: Andrea Macías Reyna, Pedro Domingo Rivera Pérez y Carlos Augusto Sánchez Morales

## Problema de Salud Pública

# Acoso, una plaga difícil de erradicar

Primera parte

Brenda González García, Tania Alejandra Galicia Álvarez, Samantha Pierson Ortega y Delia Borunda Nava

La violencia contra las mujeres y niñas sigue siendo una de las violaciones más graves y más toleradas de los Derechos Humanos de las mujeres en todo el mundo. Pese a los avances en los últimos años, en cuanto al reconocimiento de la violencia contra las mujeres como una vulneración a sus derechos, es un problema de Salud Pública con carácter de pandemia y un delito reconocido en las legislaciones nacionales.<sup>1</sup>

A nivel nacional, 19.2 millones de mujeres fueron sometidas, en algún momento de su vida, a algún tipo de intimidación, hostigamiento, acoso o abuso sexual. Por cada 9 delitos sexuales cometidos contra mujeres, hay 1 delito sexual cometido contra hombres. Asimismo, en 2018; 711,226 mujeres fueron víctimas de delitos sexuales en México: 40,303 sufrieron una violación sexual y 682,342 mujeres fueron víctimas de hostigamiento, manoseo, exhibicionismo o intento de violación.<sup>2</sup>

El problema del acoso sexual en el espacio público no es una cuestión aislada de seguridad o inseguridad, sino que tiene su origen en el sistema estructural de discriminación de género y violencia contra las mujeres. A su vez, la violencia contra las mujeres es producto de las “relaciones estructurales de desigualdad entre el hombre y la mujer”. No se limita a un país, cultura o región, posición socioeconómica, etc. Está profundamente arraigada en la sociedad, con fuertes implicaciones en la sociedad y en la responsabilidad del Estado.<sup>1</sup>

El acoso es definido por la Real Academia de la Lengua Española (RAE) como acción y efecto de acosar. En la próxima entrega, expondremos algunos tipos de acoso.

1. Benito Sotelo Villa. (2019). Análisis comparado internacional de la legislación contra el acoso sexual en espacios públicos. 2019, de ONU Mujeres Sitio web: <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2019/06/analisis-comparado-legislacion>.
2. UNICEF . (2019). ONU México hace un llamado a eliminar todas las formas de violencia sexual contra las mujeres y las niñas. 2022, de UNICEF Sitio web:



## Toronja

También llamada pomelo, es una fruta cítrica de sabor dulce originaria del Caribe. Existen cerca de 10 tipos diferentes de toronjas, divididas principalmente entre las blancas y las toronjas de color rojo. Las toronjas rojas son las más ricas en licopenos, el pigmento natural de algunas frutas que tiene funciones antioxidantes.

Contiene fibra, vitaminas C, A, B2 y B3, magnesio, potasio, calcio, hierro y fósforo y. Es una fruta antiviral, antimicrobiana y antiinflamatoria, y fortalece el sistema inmunológico.

Se puede servir como un aperitivo refrescante, de guarnición en platillos fuertes como el pescado, acompañar ensaladas o ser parte de un delicioso postre.

Se recomienda consumirla frecuentemente e incorporarla a la dieta en combinación con otros alimentos como ensaladas, cócteles o simplemente sola en gajos en cualquier tiempo de comida.

No se recomienda consumirla en jugo, ya que en este proceso hace que pierda propiedades nutrimentales, debido a la oxidación, además de que en su forma líquida no se genera el bolo alimenticio junto con la fibra, que al digerirse en el intestino provee diversos beneficios a la salud.



Cuadernos de  
**nutrición**

## Pollo marinado a la Toronja



### Ingredientes:

- 8 piezas de pollo (piernas o muslos)
- 1 litro de jugo de toronja
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 toronjas peladas y cortadas en supremas (gajos sin piel)
- Aceite vegetal, sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación:

Sazonar el pollo con sal y pimienta, acomodarlo en un refractario (sin encimar las piezas); reservar.

Disolver el azúcar en el jugo de toronja, vertir sobre el pollo, tapar con plástico autoadherible y dejar marinar 1 hora en el refrigerador.

Ecurrir el pollo y freír en una cacerola con aceite; cuando dore, agregar la marinada y rectificar la sazón.

Cocinar a fuego medio 15 minutos o hasta que el pollo esté cocido y el líquido se haya reducido. Servir caliente.

**17 de septiembre, Día Mundial de la Seguridad del Paciente**

## **Reto mundial; “Medicación sin daño”: OMS**

A lo largo de nuestra existencia, tarde o temprano, tenemos la necesidad de tomar medicamentos. Sin embargo, si no se realiza bajo los cuidados y acciones de seguridad necesarios; lejos de ayudarnos, nos podrían ocasionar daños mayores a la salud y/o al bienestar.

Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) planteó el tema: “Medicación sin daño” para todos sus países miembros.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2022/09/17/defaultcalendar/world-patient-safety-day-2022>

**21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer**

## **Difundir información para generar conciencia**

Esta conmemoración, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) realiza desde 1994, busca difundir información sobre el Alzheimer para generar mayor conocimiento sobre esta enfermedad, concientizar a la población.

Así como, que quienes la padecen, asistan a grupos de apoyo. Es una enfermedad progresiva y degenerativa del cerebro, que provoca el deterioro de la memoria, el pensamiento y la conducta. Es considerada la demencia más común y se desconoce su causa.

Fuente: <https://nationaltoday.com/world-alzheimers-day/>

**22 de septiembre, Día Mundial contra la Leucemia Mieloide Crónica**

## **Representa el 15 por ciento de los casos de leucemia en el mundo**

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este cáncer de la sangre representa alrededor del 15 a 20% de los casos de leucemias en adultos, con una incidencia de 1 a 2 casos por cada 100.000 habitantes por año.

Es un tipo de cáncer de la sangre en el que se produce una alteración cromosómica que origina, en la médula ósea, una proliferación descontrolada de granulocitos, un tipo de glóbulos blancos.

Fuente: <https://www.esperanza.org/index.php/2018-11-13-00-53-33/noticias/124-el-dia-22-de-septiembre-se-celebra-el-dia-mundial-de-la-leucemia-mieloide-cronica>

Prácticas de medicación segura para reducir riesgos

## Seguridad del Paciente: “Medicación sin daño”

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

El pasado 17 de septiembre se conmemoró el Día Mundial de la Seguridad del Paciente, Día instaurado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El tema de este año: Seguridad de los medicamentos, con el lema “Medicación sin daño”.

En la entrega pasada, los integrantes de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad del INCMNSZ: Dra. Yesica Andrade, Dr. Rodrigo Cruz y Mtro. Jovani Torres, compartieron con La Camiseta información sobre las principales prácticas de medicación poco segura. Ahora, nos explican sus consecuencias y las acciones de mejora: “El efecto más catastrófico es la muerte, pero también ocurren choques anafilácticos, discapacidad y otro tipo de eventos como hemorragias, coágulos, inhibición de sus efectos, entre otros.”

**Infórmate. Comprueba. Pregunta.** Es el llamamiento a la acción de la campaña de este año, va dirigido, principalmente, a los pacientes y sus cuidadores para que tomen parte importante de su autocuidado, que entiendan sus enfermedades y padecimientos y el por qué se les están recetando ciertos medicamentos.

“Algo que pasa mucho es que los pacientes ven al médico como una figura de autoridad, es el que sabe y yo no le pregunto, ni cuestiono nada sobre lo que me está recetando. Y, por parte de los médicos, a veces falta humildad y comunicación para preguntarles a sus pacientes si están entendiendo por qué les están dando determinado medicamento o si está consciente de sus padecimientos y tratamientos. Por eso, hablamos de una corresponsabilidad”.

Los especialistas explican que el tema de la medicación segura es una Campaña de la OMS desde el año 2017, ya que es una preocupación a nivel mundial por las prácticas inseguras que se ha agravado más después de la Pandemia por la COVID-19, en la que muchas personas dejaron de tener atención y seguimiento de enfermedades por falta de acceso a los sistemas de salud y en la que también, se cayó mucho más en la automedicación.

**Por tu salud, siempre consulta a personal de salud certificado ¡no te automediques!**

Más información: <https://www.who.int/es/campaigns/world-patient-safety-day/2022>



Paciencia y empatía

## Agradecimiento al personal de recepción del Departamento de Cardiología

El personal de la recepción del Departamento de Cardiología, en donde hacen los estudios del corazón, es muy amable y empático. Por eso queremos agradecerle, ya que cuando vamos a consulta o a realizarnos un estudio nos atienden con mucha paciencia.

Sra. Estela



Personal de recepción del Departamento de Cardiología (Consulta Externa "Dr. Donato Alarcón Segovia")

## Aprendizaje personal y profesional

# Ser integrante del INCMNSZ es un orgullo y una responsabilidad

Entrevista realizada al Biol. José Luis Cruztitla Carrillo, por la Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación



Biol. José Luis Cruztitla Carrillo

“Son varias las satisfacciones que he tenido a lo largo de estos años en el INCMNSZ, pero creo que una de las mejores y gracias a la cual aprendí mucho de nuestro Instituto, fue cuando el Programa Ambiental del Instituto (implementado a través de la Coordinación de Control Ambiental en la que colaboramos, en aquellos tiempos: el Biól. Abdala Rodríguez Assad, la Ingeniera Ambiental Yolanda Arce Orozco, la Lcda. Ambiental Adriana Hernández Mar -un gran equipo- y su servidor), fue tomado como modelo para ser aplicado a todos los Institutos Nacionales de Salud.

Gracias a ello, se conformó la Comisión Ambiental de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad, la cual era coordinada por el INCMNSZ y que, aunque ya no continuó por diferentes circunstancias, hasta la fecha, sabemos que ha servido en otras instituciones para dar continuidad a programas de manejo de residuos, protección civil y seguridad química, entre otros temas.

Lo anterior, además de darnos la satisfacción de recibir un reconocimiento por parte del Secretario de Salud de ese entonces, también mostró que el INCMNSZ, además de tener un reconocimiento merecido en el campo de la salud, asumía su compromiso con el ambiente.

Formar parte del Instituto ha representado para mí orgullo, pero también, la responsabilidad de responder a las expectativas de mis compañeros cuando acuden a mí para consultar algún aspecto en el que consideran que yo puedo apoyarlos.

En este transitar por el Instituto, aprendí que es muy importante saber apoyado por tus compañeros. Porque, independientemente de contar con trabajadores altamente capacitados, un ambiente cordial y de respeto te compromete a responder de la misma manera. Ese es el compañerismo que debemos buscar y conservar siempre en el INCMNSZ.

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

Fundador de la microhistoria

## Pueblo en vilo

Luis González y González

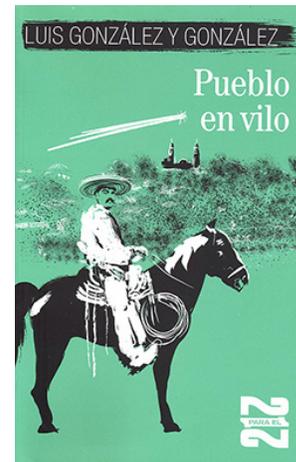
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Luis González y González (11 de octubre de 1925, San José de Gracia, Michoacán, México–13 de diciembre de 2003, San José de Gracia, Michoacán, México). Historiador y escritor mexicano, originario de Michoacán, destacó en estudios de la historia de la Revolución mexicana y del presidencialismo mexicano; es considerado fundador de la microhistoria en México, especialmente con su libro *Pueblo en vilo*, publicado en 1968 y que ha sido traducido a varios idiomas.

El autor cuenta en *Pueblo en vilo*, la historia de su pequeño poblado natal, San José de Gracia en Michoacán, en la época de la conquista española hasta mediados del siglo XX.

Es una importante obra que parte de un análisis de aquellos acontecimientos que conforman la realidad de la nación, desde su perspectiva muy personal. Donde expone la verdad de todo un país, mediante el estudio de una pequeña población, San José de Gracia (no figuraba en la historia) la cual conforma el “todo” de la verdadera realidad mexicana.

En este pequeño lugar no ocurrían hechos trascendentales. Para 1860, el pueblo ya había sido habitado y abandonado en cinco momentos históricos.



Sabías que...

Este año, una mujer más se sumó a las ganadoras del Premio Nobel en Literatura, siendo diecisiete las galardonadas. Las tres últimas son:

- **Olga Tokarczuk** es una escritora polaca, que obtuvo el Premio Nobel en 2018. Fue galardonada por una imaginación narrativa que con pasión enciclopédica representa el cruce de fronteras como una forma de vida.
- **Louise Glück**, escritora estadounidense, recibió el Premio Nobel en 2020, por su inconfundible voz poética que con una belleza austera hace universal la existencia individual. La infancia, la vida familiar, las relaciones y la muerte son temas recurrentes en sus colecciones.
- **Annie Ernaux** es la última mujer galardonada con el Premio Nobel, 2022, de origen francés. Su trabajo es intransigente y está escrito en un lenguaje sencillo, limpio.

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 alfabetización disciplinar

# La enseñanza de la escritura científica en enfermería

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

La alfabetización disciplinar es una propuesta pedagógica que retoma aspectos sociológicos, lingüísticos, curriculares, legales y didácticos para la producción textual científica. La universidad es la instancia académica encargada de alfabetizar a través del currículo de las diferentes profesiones, de lo contrario, las futuras generaciones que ingresan a laborar a las instituciones de salud, llegarán desprovistas de conocimientos y habilidades en el proceso social de lectoescritura.

Saber leer y escribir dentro de nuestras profesiones nos permite la correcta comunicación escrita, a través de: las publicaciones científicas en revistas y libros; la producción de notas textuales dentro del expediente clínico electrónico, de los informes y documentos administrativos. En la construcción de textos debe considerar la coherencia, la cohesión y la adecuación de la información; el uso del lenguaje propio de cada profesión y la incorporación de los elementos de argumentación. Todo lo anterior, para alcanzar el objetivo para lo cual fue creado dicho texto.

Algunas instituciones de salud, han tenido la necesidad de reforzar el aspecto de la escritura dentro de sus comunidades de enfermería a través de talleres por parte de profesionales de la literatura; sin embargo, la alfabetización debe ser enseñada por las mismas enfermeras para enfermeras, donde converge un mismo lenguaje y un mismo sentido en las producciones.

Leer y escribir dentro de nuestra profesión nos da identidad y un sentido de pertenencia como profesión, es importante plasmar nuestros conocimientos y acciones en la memoria escrita materializada en libros, revistas, expedientes, en soporte de papel o almacenamiento conectado a internet (nube).



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

“Es una energía que fluye entre  
el personal para hacer  
las cosas bien  
y pensar en el otro”.

**¡y aquí la vivimos diario!**

Tomados del libro Mística Institucional, MAPorrúa, 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. José Sifuentes Osornio

#### **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**

Liliana Morán Rodríguez

#### **Impresión**

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escribenos a:  
[camiseta@incmnsz.mx](mailto:camiseta@incmnsz.mx)

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

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