



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 21

15 de noviembre 2022

Nuevos campos clínicos en el Departamento de Cardiología

Dr. Scott Helton en su visita al INCMNSZ



Integrantes del Departamento de Cardiología



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 691

15 noviembre 2022

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Influencia de la cosmovisión en la resolución de problemas	
• La Mística Institucional es como la savia en los árboles Dr. Jorge Oseguera Moguel		NUTRICIÓN INCMNSZ	16
PARA CONOCERNOS	4	• Pérdida y desperdicio de alimentos	
• Nuevos campos clínicos para el Departamento de Cardiología Dr. Jorge Oseguera Moguel		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Atún	
• XIV Foro Internacional de Medicina del Dolor y Paliativa		• Tostadas de Atún con coliflor	
• 1ra. Jornada Archivística		SABÍAS QUE	18
• Entrevista al Dr. Scott Helton en su visita al INCMNSZ		• Efemérides de la salud	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	TU SALUD	19
• Círculos de Control de Calidad Total en la Administración Médica		• Educación en Diabetes	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	20
• Protección del medio ambiente y salud, desafío social y ético		• Ofrendas en el Día de Muertos en el INCMNSZ	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	ESPACIO DE LECTURA	22
• Tiempo de Actuar contra la Violencia a las Mujeres		• <i>Falsa identidad</i> Norah McClintock	
VIDA INSTITUCIONAL	12	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
• Mujeres Residentes en el INCMNSZ		• La implicación de los valores en el desarrollo laboral	
NUEVA TORRE INCMNSZ	14	CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
• Logremos juntos		• A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?	

Dos campos de la ciencia médica que, por la evolución de las enfermedades, requieren ser desarrollados son la **Cardio-Oncología** y la **Cardio-Nefrología**. Actualmente son implementados en el **Departamento de Cardiología del INCMNSZ**, dirigido por el **Dr. Jorge Oseguera Moguel**. Él mismo, en la sección **Para Conocernos**, comparte con el lector, algunos puntos al respecto. De igual forma, en **Ser INCMNSZ**, expresa su sentir en relación a la **Mística Institucional**.

En **Entérate**, se informa de dos eventos llevados cabo en el Instituto: el **XIV Foro Internacional de Medicina del Dolor y Paliativa y la 1era Jornada Archivística Prevención de Riesgos en un Archivo**. Así mismo, se publica una **entrevista** efectuada al Dr. Scott Helton, **director del Programa HepatoPancreatoBiliar (HPB) del Virginia Mason Medical Center**, realizada durante su visita al INCMNSZ

El 8 de noviembre, **Día Mundial de la Radiología**; el 12 de noviembre, **Día Mundial contra la Obesidad** y **Día Mundial contra la Neumonía**, son tres efemérides de la salud, celebradas durante la primera quincena de noviembre. En la sección **Sabías que** se da cuenta de ellas.

En **Tu Salud** se expone información respecto al **Día Mundial de la Diabetes** que se celebra cada 14 de noviembre desde 1991. De igual forma, se hace mención del evento que tuvo lugar en el INCMNSZ, con dicha conmemoración.

Ejemplo de unidad, colaboración, compromiso, entrega y humanismo; es la **visión que la Comunidad Institucional tiene del INCMNSZ para los próximos 75 años**, en la sección **Campaña Institucional** se reflexiona en torno a ello.

Hacer nuestra, la *Filosofía Zubiriana*

La Mística Institucional es como la savia en los árboles

Dr. Jorge Oseguera Moguel

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



Dr. Jorge Oseguera Moguel

El Dr. Jorge Oseguera Moguel, jefe del Departamento de Cardiología, expresó lo que significa para él la Mística Institucional. Así mismo, recordó su proceso de ingreso y la impresión que tuvo del INCMNSZ cuando comenzó a formar parte del mismo.

“Ingresé en marzo de 1992, después de concluir mi entrenamiento en cardiología, realizado en el Instituto Nacional de Cardiología Dr. Ignacio Chávez. En aquel momento, yo estaba invitado a realizar un curso de posgrado en ecocardiografía, en una importante institución de salud de Madrid, España. Sin embargo, el doctor Ezequiel López Amor, en ese momento, Director de Medicina, me invitó a ingresar con la idea de en un año después ir a Madrid, cosa que finalmente no se dio y de lo cual, no me arrepiento, pues antepuse las necesidades del Instituto”.

Agregó que la primera impresión que tuvo del INCMNSZ fue muy grata. La experimentó cuando llevó el Curso de Gastroenterología de la UNAM, realizado en el Instituto, aunque ya tenía una referencia previa de lo que era.

“El haber tenido la oportunidad de realizar el curso de gastroenterología en el Instituto, en 1982, me confirmó todas esas cosas buenas de las que ya me habían hablado del INCMNSZ. En ese momento, refrendé mi impresión y las referencias que ya tenía. Me quedó muy claro que yo tendría que estar en el Instituto y así sucedió en 1984, cuando me aceptaron como médico pasante en Servicio Social, en el Departamento de Cardiología, con el Dr. Jaime Arriaga.

Un año después, en 1985, ingresé como Residente de Medicina Interna después de presentar y aprobar mi examen de selección. Ese examen lo pasé, pero no quedé con plaza, sin embargo, un muy amigo mío, el Dr. Dan Shuller, fue aceptado en un hospital en Estados Unidos, dejándome su plaza en 1985. Fue entonces cuando yo tuve la oportunidad de entrar al Instituto como Residente de Medicina Interna.

Me quedé como jefe de Residentes de 1988 a 1989, invitado por el Dr. Ezequiel López Amor, en ese momento, director de Medicina y del propio Dr. Manuel Campuzano Fernández, quien era el Director General del Instituto.

En 1995, ante la renuncia del Dr. Jaime Arriaga, me llamó el Dr. Donato Alarcón Segovia, en ese entonces, Director General del Instituto, quien me dijo: *tú vas a ser el jefe del Departamento de Cardiología*. Cuando el Dr. Donato Alarcón me dio el nombramiento, me preguntó: *¿por qué es importante la Cardiología? ¿qué vas a hacer como jefe del Departamento?*, le respondí: me queda claro que la Cardiología es importantísima en un hospital como este, en el que tiene que haber cardiólogos y en el que, debe haber mucha presencia en todos los sectores de Hospitalización y en la Consulta Externa. Y así, lo hemos hecho.

Tuve el apoyo incondicional del Dr. Manuel Campuzano Fernández, del propio Dr. Salvador Zubirán Anchondo, aunque ya no como Director General, pero sí, como una figura importante en las decisiones del Instituto. Poco a poco se realizó la implementación de nuevas áreas, nuevos procedimientos y se incrementó el personal”.

En cuanto al significado de la Mística Institucional, el Dr. Jorge Oseguera Moguel, señaló: *“la Mística es la savia del árbol de la vida. Ese árbol da ramas, follajes y frutos, muchos de esos frutos nos quedamos aquí, en el INCMNSZ, muchos otros salen a sembrar semillas a otros sitios para generar otros árboles. Para que ese árbol de la vida siga creciendo, floreciendo, dando frutos y cobijándonos con su sombra a quienes trabajamos aquí. Pero ese árbol, necesita algo que lo nutra, eso es: la savia y la savia de nuestro árbol de la vida es la Mística Institucional”*.

Agregó que, si bien es cierto que es importante la formación académica, también es importantísimo la pertenencia Institucional en cada uno de los integrantes del INCMNSZ.

*“Hace poco escribí: no es lo mismo formarse en el Instituto que pertenecer al Instituto. Pertenecer no es trabajar en el INCMNSZ. Realmente, el que hace suya lo que conocemos como la Mística, lo que alguien nombró muy atinadamente: la *Filosofía Zubiraniana*, es el que pertenece al mismo.*

El estar en una Institución de altísimo nivel académico, de una exigencia muy alta, con una visión humanista, ha contribuido mucho en mi formación profesional y personal.

Ser parte del Instituto tiene dos vertientes: por un lado, es un servicio social extendido. Y la segunda vertiente, es como cuando vamos al gimnasio; hacemos mucho ejercicio físico. En el INCMNSZ, es hacer mucho ejercicio médico profesional que da conocimiento y experiencia en beneficio del paciente”.

Cardio-Oncología y Cardio-Nefrología

Nuevos campos clínicos para el Departamento de Cardiología

Dr. Jorge Oseguera Moguel

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

El Dr. Jorge Oseguera Moguel, jefe del Departamento de Cardiología, explicó que hay dos nuevos campos clínicos en los que el área a su cargo está incursionando; la Cardio-Oncología y la Cardio-Nefrología que representan dos innovaciones en el campo de la ciencia médica para favorecer la atención a los pacientes del Instituto.

“Uno de los retos que enfrenta la cardiología en el INCMNSZ es estar a la vanguardia en la atención de padecimientos, que por el mismo accionar de la evolución de las enfermedades y sus tratamientos, requieren una visión innovadora como son los campos en los que hemos incursionando: la Cardio-Oncología, subespecialidad creada como una rama de la Cardiología para prevenir y atender las posibles complicaciones cardiovasculares que presentan pacientes con diferentes tipos de cáncer. El otro campo, más reciente, es la Cardio-Nefrología, subespecialidad para atender complicaciones cardiovasculares en pacientes nefrológicos”

Explicó que se tiene el proyecto de establecer una Clínica de Consulta Externa de Cardio-Nefrología en coordinación con el Departamento de Nefrología, en la que ya se han tenido algunas experiencias piloto que han funcionado adecuadamente. Su implementación final se gestionará con las direcciones y subdirecciones correspondientes.

“La Consulta de Cardio-Nefrología es algo que puede dar muchos beneficios para la atención de los pacientes y algo similar sucede con la atención en Cardio-Oncología que, de hecho, actualmente, funciona muy bien operativamente sin que esté propiamente formalizada. Es posible realizar estos dos proyectos, entre otras cosas, gracias a las características en común que tiene la gente que trabaja en este Instituto, al compartir la Visión y la Mística, trabajando en conjunto y apoyándonos unas áreas con otras.

El Departamento de Cardiología se ha distinguido por estar a la vanguardia en el campo de la Hipertensión Arterial y de la Cardiología Intervencionista, en la que nos hemos posicionado y hoy puedo decir con satisfacción y orgullo, que el equipo de intervención que tenemos es de primera. Se hace una Cardiología Intervencionista de muy alto nivel. El grupo de Cardiología participa en actividades de investigación Clínica y de Docencia, tanto intra como extra muros”.

“Somos reconocidos en diferentes áreas como Ecocardiografía a nivel nacional y me atrevería a decir, que también a nivel internacional, formamos médicos especialistas desde hace ya varios años, quienes han ganado primeros lugares en los exámenes del Consejo Mexicano de Cardiología para Ecocardiografía. Somos reconocidos extra muros.

Como parte de las actividades que realizamos se cuenta con la atención hospitalaria de Cardiología, la consulta de Cardiología que implica, básicamente, Cardiología General, la Clínica de Hipertensión Arterial, la Clínica de Arritmias y Marcapasos y la Clínica de Insuficiencia Cardíaca, recientemente reorganizada.

De igual forma, se realiza la interpretación de estudios de Electrocardiografía, prueba de esfuerzo, estudio de *Holter*, Ecocardiografía, en sus diferentes versiones, monitoreo ambulatorio de presión arterial, prueba de inclinación, apoyamos, de alguna manera, a Medicina Nuclear, estudios de Medicina Nuclear Cardíaca y Resonancia Magnética Cardíaca que si bien, está a cargo de Imagen, hay una cardióloga. Hay una interacción muy importante con Medicina Nuclear y Resonancia de Imagen”.

Explicó que el Departamento está conformado por 11 médicos cardiólogos, 5 técnicos, 3 apoyos administrativos, entre 3 a 6 pasantes en servicio social que vienen, sobre todo, a apoyar la investigación, residentes que se están formando en Ecocardiografía y en Cardiología Intervencionista en coordinación con el Hospital Español. En estos momentos, se está concretando un proyecto con el Instituto Nacional de Cardiología Dr. Ignacio Chávez para que sus médicos residentes roten en el INCMNSZ.

“Además de que contribuimos con el curso de UNAM en Medicina Interna. Tenemos dos grupos de pregrado en Cardiología de la UNAM, aceptamos médicos del país y fuera del país, principalmente de Sudamérica, tenemos nuestro Curso Anual de Cardiología y Medicina Interna que ya es un curso clásico, tenemos 23 años de haber hecho el primero, ha sido muy bien aceptado por eso se ha mantenido”.

Para finalizar, agregó que, con el paso de los años, la figura de la Cardiología dentro del INCMNSZ es preponderante, no solamente porque hay mucha Patología Cardiovascular de los pacientes, sino porque el Departamento de Cardiología ha avanzado como grupo en dos vertientes: una, en el conseguir equipamiento de punta para hacer diferentes estudios, diagnósticos y procedimientos terapéuticos. Y, por otro lado, con la conformación de un equipo que se ha puesto “la camiseta”; muchos de ellos, incluso, sin haberse formado en el Instituto, sino fuera de él.



Departamento de Cardiología

Profesores nacionales e internacionales

XIV Foro Internacional de Medicina del Dolor y Paliativa

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

Con el objetivo de exponer las actualizaciones más destacadas de la Medicina del Dolor y Paliativa, así como, las tendencias farmacológicas más importantes del momento en estas disciplinas, del 29 de septiembre al 1 de octubre, se llevó a cabo en el auditorio principal del Instituto el XIV Foro Internacional de Medicina del Dolor y Paliativa.

El evento fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, quien dio la bienvenida a los ponentes y a los participantes. Expresó que el Instituto se siente halagado de que se lleve a cabo un foro tan importante.



Dr. José Sifuentes Osornio

De esta forma, tuvo lugar una actividad académica que por 14 años se ha realizado en el INCMNSZ, contribuyendo en la formación de excelencia de expertos en dicho campo.

Prevención de riesgos y cuidado de un archivo

1era. Jornada Archivística

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



Lic. Fermín Álvarez Hernández

El pasado 14 de octubre se realizó en el auditorio principal del INCMNSZ, la 1ra. Jornada Archivística Prevención de Riesgos en un Archivo, coordinada por el Lic. Fermín Álvarez Hernández, jefe del Departamento de Estadística y Archivo Clínico.

Lo anterior, con el objetivo de fomentar la cultura de prevención de riesgos en un archivo e informar de algunas medidas para tal efecto.

El L.C. Carlos Andrés Osorio Pineda, director de Administración del INCMNSZ, inauguró el evento, quien expresó: "La Comunidad Institucional se siente gratamente reconocida al poder llevar a cabo estas acciones de suma importancia para actividades, que no siempre son reconocidas, como es el archivo, pero cuando vienen las auditorias o bien las revisiones, es cuando se recurre a ellos y se dan gracias que estén debidamente conformados, identificados y custodiados".

Con esta actividad, el INCMNSZ, reconoce y fomenta la importancia del cuidado, conservación y protección de los archivos institucionales.

Observar y aprender del Dr. Carlos Chan Núñez

Entrevista al Dr. Scott Helton en su visita al INCMNSZ

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



Dr. Scott Helton

El Dr. Scott Helton, director del Programa *HapatoPancreatoBiliar* (HPB) del Virginia Mason Medical Center, el 25 de octubre, ofreció una conferencia sobre el manejo multidisciplinario de Carcinoma Hepatocelular como parte de la serie de actividades llevadas a cabo en su visita al INCMNSZ.

¿Cuál es el propósito de su visita al INCMNSZ?

Observar y aprender viendo operar al Dr. Carlos Chan Núñez. He visitado el INCMNSZ muchas veces en los últimos 20 años y he dado muchas conferencias; invitado por los doctores Héctor Orozco, Miguel Ángel Mercado y Carlos Chan. Pero, nunca había tenido la oportunidad de verlos operar.

El Dr. Chan y yo, siempre soñamos con realizar una operación de páncreas juntos, porque aprenderíamos. Él me invitó a ayudarlo a realizar una operación de *Whipple*. He realizado más de 1,000 en mi vida. Con el Dr. Chan aprendí mucho, lo que me hará un mejor cirujano y mejorará mi capacidad, además de poder enseñar a compañeros y residentes lo aprendido.

¿Cuál es su opinión del INCMNSZ?

La calidad de la atención de los pacientes con enfermedades del páncreas y del hígado en el INCMNSZ es sobresaliente. Los cirujanos son tan buenos como en cualquier otra parte del mundo. Están muy bien capacitados y sus residentes son de la más alta calidad.

¿Qué mensaje les daría a los médicos residentes?

Los residentes deben ser apasionados e intelectualmente curiosos por las enfermedades del Páncreas y el Hígado, ya que son difíciles de tratar y hay mucho por descubrir y aprender para mejorar la vida de los pacientes que padecen enfermedades HPB.

Deben adoptar el concepto de que los mejores cirujanos son tan buenos como su equipo, porque para tratar con éxito y seguridad a los pacientes con enfermedades HPB se requiere un equipo multidisciplinario que trabaje bien en conjunto.

Espero volver, especialmente, para ver el nuevo hospital y con suerte, volver a operar. También, doy la bienvenida a cualquiera que quiera ir a Seattle para observar y aprender cómo hacemos las cosas en nuestra práctica.

Seguridad del Paciente

Círculos de Control de Calidad Total en la Administración Médica

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
Coautora: María Margarita Casas Moreno (pasante del servicio social)

Un Círculo de Calidad Total es un pequeño grupo de empleados que realizan un trabajo igual o similar en un área de trabajo común, que se reúnen voluntaria y periódicamente, que están capacitados para identificar, seleccionar y analizar problemas y oportunidades de mejora relacionadas con su trabajo, que recomiendan soluciones y las presentan a la Dirección y si ésta lo aprueba, llevan a cabo su implantación.

La idea básica de los Círculos de Calidad Total consiste en crear conciencia de calidad y productividad en todos y cada uno de los miembros de una organización, a través del trabajo en equipo y el intercambio de experiencias y conocimientos, así como el apoyo recíproco. Todo ello, para el estudio y resolución de problemas que afecten el adecuado desempeño y la calidad de un área de trabajo, con el fin de desarrollar ideas y alternativas encaminadas a la mejora continua.

Las principales funciones de los Círculos de Control de Calidad Total son:

- El desarrollo del grupo.
- Identificar problemas de calidad, estudiar sus causas y proponer soluciones a los que orientan al Círculo y a los directivos.
- Monitorear las propuestas de soluciones realizadas a los problemas identificados, así como el desempeño de los indicadores de calidad de su área.
- Mantener la información de forma periódica y oportuna a la unidad o jefe de unidad organizativa o servicio, con retroalimentación hacia los trabajadores.
- Favorecer la capacitación del grupo y de los trabajadores en materia del programa de calidad. Los supervisores deben recibir capacitación en habilidades de facilitación.



Uno de los aspectos más importantes para que una organización o institución logre buenos resultados y aceptación es, sin duda, la amplia participación de los trabajadores. Entre las formas de lograrlo están los Círculos de Calidad Total, las diferentes técnicas de trabajo de grupo, de sistemas de sugerencias y el denominado *empowerment* que se alcanza con el respeto a los trabajadores, la delegación de autoridad, la gestión del conocimiento para el perfeccionamiento, en definitiva, el enfoque humanístico de la administración y la motivación para lograr el sentimiento de pertenencia.



Sin identificar las causas de los problemas es imposible resolver problema alguno.

“Todos juntos trabajando por la seguridad del paciente”

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Desaparezca el hambre y no el hombre

Protección del medio ambiente y salud, desafío social y ético

Tercera y última parte

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

Como hemos reflexionado en las dos ediciones anteriores, una importante especie biológica está en riesgo de desaparecer por la rápida y progresiva liquidación de sus condiciones naturales de vida: el hombre. Esperamos que la información que hemos vertido, nos lleve a tomar conciencia de este problema cuando ya casi, es tarde para impedirlo.

Para concluir esta reflexión, agregaré que la vida cotidiana en el planeta demuestra que la contribución humana para mitigar los daños ocasionados es urgente e inaplazable, de lo contrario, se estará condenando el futuro. Cerca del 55% de la población rural en el mundo y el 45% de la urbana no tienen disponibilidad de agua potable, y alrededor de cinco millones de personas mueren cada año por enfermedades de origen hídrico (Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Serie Salud Ambiental No. 1. Saneamiento Básico y Urbanización; 1999).

De igual forma, la presencia en el aire de partículas, gases, vapores y otros, producidas por la actividad humana, desempeña una función importante en la transmisión de afecciones que se adquieren por vía respiratoria y que tanta importancia tiene para la salud pública.

La contaminación de los suelos, es por lo común, una consecuencia de hábitos antihigiénicos de diversas prácticas agrícolas y de métodos inapropiados de eliminación de líquidos residuales y desechos sólidos. Por consiguiente, el suelo se contamina cada vez más con sustancias químicas que pueden llegar a la cadena alimentaria, aguas superficiales y subterráneas, y, por último, ser ingeridas por el hombre.

Si bien es verdad que la llamada cuestión ambiental no es nueva, no es menos cierto que en los últimos años, la humanidad ha visto como el crecimiento poblacional y el uso indiscriminado de los recursos naturales están produciendo graves modificaciones en el equilibrio del planeta. Como consecuencia de ello, la humanidad se enfrenta hoy, a serios problemas ambientales que afectan a todo el planeta en su conjunto.



#DiaNaranja #25deCadaMes

Tiempo de Actuar contra la Violencia a las Mujeres

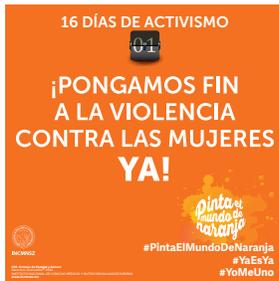
Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela/Dirección de Comunicación Institucional y Social

EL DÍA NARANJA (25 de cada mes) es un día para generar conciencia y prevenir la violencia contra mujeres y niñas. A partir de febrero de 2008, la Organización de las Naciones Unidas, ONU, lanzó la CAMPAÑA ÚNETE, de aquí al 2030 para poner fin a la violencia contra las mujeres

Durante el 2022 el llamado en el INCMNSZ:

NO A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

TIEMPO DE ACTUAR



MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2005-2006

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Elizabeth Pérez Cruz
2005



Dra. Ana M. Pineda Colorado
2005



Dra. Mariana Rivera Benítez
2005



Dra. Magdalena Sánchez Osorio
2005



Dra. Karina Santana de Anda
2005



Dra. Angela Saúl Pérez
2005



Dra. Bartha Trujó Ángeles
2005



Dra. Patricia Uribe Guzmán
2005



Dra. Aurora Vargas Infante
2005



Dra. Ruth M. Viana Álvarez
2005



Dra. Mariana Weimersheimer S.
2005



Dra. Adriana Aguilar Donis
2006

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2005-2006

vida institucional

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Gladys Agreda Vázquez
2006



Dra. Paloma Almeda Valdés
2006



Dra. Josefina Altamira García
2006



Dra. Alejandra Armengol A.
2006



Dra. Dora Corzo de León
2006



Dra. Emma Chávez Manzanera
2006



Dra. Olivia Dávila Cervantes
2006



Dra. Zaira Medina López
2006



Dra. Ofelia Elvir Lazo
2006



Dra. Dalia González Bustamante
2006



Dra. Ma. Teresa Gutiérrez Reza
2006



Dra. Marisol Hernández Garay
2006

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Noviembre 2022



Noviembre 2021



Noviembre 2020

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

Habilidad cognitiva, flexible y adaptativa

Influencia de la cosmovisión en la resolución de problemas

Dirección de Administración

La cosmovisión está compuesta por dos palabras: cosmo (mundo o universo) y visión (percepción) entendiendo a ésta como las creencias, presuposiciones y asunciones que un conjunto de personas tiene sobre una realidad¹ lo que se define como “un sistema de representación simbólica”. A partir de esto, se construye “una visión estructurada en la cual los miembros de una comunidad combinan de manera coherente sus nociones sobre el medio ambiente en el que viven, y sobre el cosmos en que sitúan la vida del hombre”².

Entendiendo lo anterior debemos considerar que dentro de una organización hay una cultura con diferentes opiniones y, por lo tanto, de cosmovisiones; lo que produce inevitablemente una diferencia de concepciones que pueden surgir entre otras cosas por un choque o discordancia entre idiosincrasias. Entonces, para afrontar tales choques, resultaría ideal conocer la forma más acertada de resolver estas diferencias, pero ¿Cómo lograrlo?.

Para dar respuesta a la pregunta previa es fundamental reconocer que no hay una manera correcta o única de resolver las diferencias y reiterando el entendimiento y aceptación de la cosmovisión se debe entender esta visión como una habilidad cognitiva, flexible y adaptativa que nos ayuda a tomar medidas lógicas, supervisar y evaluar la implementación de una posible solución a una problemática, indicando apertura, curiosidad y pensamiento divergente a partir de la observación y reconocimiento preciso del entorno³.

Así las cosas, es posible decir que donde una persona ve un problema, otra podría identificar una solución y viceversa. Entonces proponemos crear conciencia sobre la complejidad que hay en la perspectiva de cada persona y con ello ampliar nuestra visión brindándonos alternativas para la resolución de problemas, recordando que la cosmovisión de cada persona, está creada por un cúmulo de creencias y experiencias personales, lo que da como resultado que todos poseamos una visión única de la realidad que de ninguna forma es buena o mala sólo única y especial.

Entonces como corolario, resulta oportuno entender que, al conocer y reconocer la unicidad de nuestra cosmovisión, el entendimiento de la realidad será mejor ya que las diferencias individuales se dejarán de ver de manera dicotómica “bueno y malo”, logrando ampliar nuestra perspectiva en los diferentes matices que conforman nuestro mundo.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Santana Rodríguez Isabel, Manrique Arias Ricardo, Noyola Santiago Ma Fernanda, López Severiano María Cristina y Carlos Augusto Sánchez Morales.

1 Illicachi J. (2014) Desarrollo, educación y cosmovisión: una mirada desde la cosmovisión andina, Revista de ciencias sociales

2 Gómez Espinoza & Alfredo López. (2015). Cosmovisión mesoamericana. Reflexiones, polémicas y etnografías. Fondo de Cultura Económica. México.

3 UNICEF (S/F) Resolución de problemas, aprender para transformar.
<https://www.unicef.org/lac/misi%C3%B3n-4-resoluci%C3%B3n-de-problemas>

Mejorar la sostenibilidad del Sistema Alimentario

Pérdida y desperdicio de alimentos

Segunda y última parte

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

Como se comentó en la edición anterior, la pérdida y el desperdicio de alimentos se pueden considerar como una amenaza grave para la sostenibilidad del sistema alimentario, se puede presentar a lo largo de toda la cadena alimentaria. La parte de alimentos que se pierde desde la cosecha hasta antes del nivel minorista se conoce con el nombre de pérdida de alimentos. La parte que se desperdicia en el nivel minorista o del consumidor se denomina desperdicio de alimentos.

En esta ocasión conoceremos algunas medidas fáciles que pueden adoptarse para evitar el desperdicio y la pérdida de alimentos:

1. Adopte una dieta más saludable y sostenible. Tus platillos no tienen que ser tan elaborados. Menos, es más.
2. Compre solo los alimentos que necesita. Planee con antelación las compras de la semana, así evitara comprar de más.
3. Empiece por lo pequeño. Siempre consuma porciones chicas, sobre todo cuide el tamaño de las raciones que le ofrece a los niños, solamente sirva lo que se terminen.
4. Comparta, done los alimentos que no va a consumir. De otro modo, se desperdiciarían.
5. Valore los sobrantes, puede congelarlos para después consumirlos.

Depende de nosotros cambiar nuestras costumbres para no desperdiciar alimentos y convertirlo así en un modo de vida.

Pérdidas y desperdicios de alimentos en América Latina y el Caribe. (s. f.). Recuperado 5 de octubre de 2022, de <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/239393/>



Atún

Constituye una fuente de alto valor nutricional, además de ser uno de los pescados azules más consumidos en nuestro país. Su carne es rica en omega-3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Además, el atún es también un alimento rico en proteínas de alto valor biológico, por lo que se convierte en un alimento saludable.

Contiene vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 y B12. En cuanto a los minerales, destacan el potasio, fósforo y selenio, pero también contiene magnesio, hierro y yodo.

Como puedes ver, el atún es un alimento accesible, asequible y que puede ayudar mucho a reponer o ganar tejido o masa muscular. Además, podemos encontrarlo fácilmente.



Tostadas de Atún con coliflor



(1 porción)

Ingredientes:

- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de pepino
- 1/2 taza de atún
- 2 piezas de chile serrano
- 1 pieza de jitomate
- 2 piezas de tostadas horneadas
- 3 piezas de limón (en jugo)
- 3 cucharaditas de cilantro picado
- 3 cucharaditas de aceite de oliva

Modo de preparación:

Lavar, desinfectar y cocer la coliflor, una vez que este cocida, picarla en cubos.

Cortar en cubos el chile serrano, pepino y jitomate.

En un recipiente hondo, integrar toda la verdura, agregando el jugo de los limones, el aceite de oliva, el cilantro y el atún.

Servir en las tostadas horneadas, adornando con unas hojitas de cilantro.

Información nutrimental por porción:

- 2 cereales, leguminosas y tubérculos
- 1/2 porción de alimentos de origen animal
- 2 grasas
- 3 verdura

8 de noviembre, Día Mundial de la Radiología

Pronóstico y tratamiento de las enfermedades

En esta fecha, se conmemora el descubrimiento de los Rayos X por el Dr. Wilhelm Conrad Röntgen en 1895. La Radiología es la especialidad médica que se ocupa de generar imágenes del interior del cuerpo y de utilizar estas imágenes para el diagnóstico, pronóstico y tratamiento de las enfermedades.

Con el Día Mundial de la Radiología se espera atraer la atención del público y crear conciencia de los beneficios de la Imagenología Médica y de su evolución a través de una constante innovación tecnológica. Asimismo, destacar el papel esencial que desempeña el radiólogo como parte del equipo de salud.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/prensa/dia-mundial-de-la-radiologia-8-de-noviembre>

12 de noviembre, Día Mundial contra la Obesidad

El 39% de las personas adultas tienen sobrepeso: OMS

Con el objetivo de informar y sensibilizar a la población en general y de manera particular, a niñas, niños, adolescentes y jóvenes sobre la necesidad de la adopción de medidas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad, el 12 de noviembre de cada año, se celebra el "Día Mundial de la Obesidad", instituida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Organismo que señala que el 39 por ciento de las personas adultas tienen sobrepeso.

Fuente: <https://www.gob.mx/imjuve/es/articulos/dia-mundial-contra-la-obesidad>

12 de noviembre, Día Mundial contra la Neumonía

Infantes y personas adultas mayores, los más afectados

Desde 2009, el 12 de noviembre se celebra el Día Mundial contra la Neumonía, infección respiratoria aguda que afecta principalmente a la población en los extremos de la vida; los niños, principalmente menores de 5 años de edad y los adultos mayores de 60 años.

Con la celebración de este Día, se desea sensibilizar al público acerca del problema de salud pública y ayudar a prevenir la pérdida de millones de vidas anualmente.

Fuente: <https://www.gob.mx/impi/articulos/dia-mundial-contra-la-neumonia-133828>

Día Mundial de la Diabetes

Educación en Diabetes

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



tu salud

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada 14 de noviembre desde 1991. El tema de este 2022 es “Educación para proteger el mañana”. La idea es llamar la atención sobre la necesidad de que el personal de salud, las personas que viven con diabetes, sus cuidadores y la sociedad en general tengan acceso a información y educación en diabetes para mejorar su calidad de vida.

“La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre). Además, muy frecuentemente esta patología se acompaña o influye en el desarrollo de otras enfermedades”, explicó el Dr. Sergio César Hernández Jiménez, Coordinador del Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) del INCMNSZ.

Si no se controla, conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios, puede terminar en una discapacidad funcional.

Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 422 millones de personas en todo el mundo tienen diabetes.

El especialista precisó que la diabetes no tiene “cura”, se tiene que vivir de por vida con ella, por lo que se tiene que aprender a tratar y controlar. La educación en diabetes ayuda a los pacientes a entender su enfermedad, quitarse mitos, cómo monitorearse, cuál es su mejor tratamiento, cómo mejorar su estilo de vida, atender sus revisiones periódicas, así como las actividades que deben eliminar o sumar en su día a día para prevenir complicaciones.

Desde hace más de 9 años, el modelo de CAIPaDi incluye principalmente 4 ejes de atención: aspectos médicos, salud mental, estilo de vida y educación en diabetes.

Los pasados jueves 10 y viernes 11 de noviembre, se llevó a cabo el 7° Evento Conmemorativo Día Mundial de la Diabetes en el auditorio principal del INCMNSZ. El curso dirigido a profesionales de la salud incluyó ponencias como “Función de la conducta verbal en las personas con diabetes”, “Diabetes durante la lactancia y embarazo”, “Actualidades en la atención de la salud bucal en diabetes”, además de otras enfocadas en aspectos de Farmacología, Endocrinología, Psicología, Nutrición y cirugías, entre otros temas relacionados.

Recordando a nuestros compañeros fallecidos

Ofrendas en el Día de Muertos en el INCMNSZ

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

Como cada 2 de noviembre (Día de Muertos), la comunidad Institucional recuerda a nuestros compañeros fallecidos, colocando ofrendas en diversas áreas del INCMNSZ, siendo una manifestación de gratitud por todo lo que dejaron a su paso.



Dirección General



Coordinación de Arte y Cultura



Departamento de Tesorería



Departamento de Contabilidad



Laboratorio de Infectología



Dirección de Medicina



Departamento de Patología



División de Nutrición



Departamento de Geriatría



Servicios Subrogados

tu historia con el incmsz

Intriga sobre las apariencias que engañan

Falsa identidad

Norah McClintock

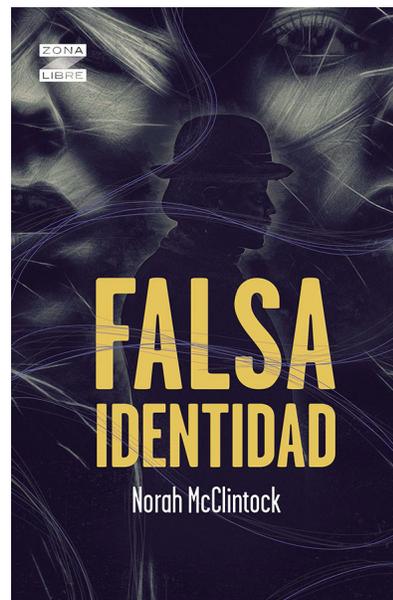
Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Norah McClintock (11 de marzo de 1952, Montreal, Canadá – 6 de febrero de 2017, Toronto, Canadá). Autora de más de 60 libros para lectores jóvenes, incluidas cuatro series de misterio y una novela gráfica. Ha sido la única en obtener en cinco ocasiones el premio Arthur Ellis de novela policíaca por las obras: *Falsa Identidad*, *Un cadáver en el sótano* y *Delito en Haverstock*.

El libro *Falsa identidad* cuenta la historia de Zanny, que junto a su papá Mitch Dugan se habían mudado hacía ya un año a un pueblo llamado Birks Falls. Desde que tiene memoria Zanny, su padre no se acoplaba a ningún lugar y continuamente cambiaban de domicilio.

Cierto día, al llegar a casa, Zanny se da cuenta de la presencia de patrullas y ambulancias, entra y se derrumba ante la noticia de que su padre ha muerto por un impacto de bala. Según el teniente Jenkins, la escena responde a un suicidio. Pero ella no puede creer este veredicto y empieza hacer su propia investigación junto a su confidente Nick, a partir de los indicios dados tanto por su tío Everett Lloyd, el teniente Jenkins y el agente especial de la DEA Hank Wiley; quienes le revelan poco a poco los secretos de su padre.

Mitch había robado 10 millones de dólares a una familia de la mafia, cosa que ahora Zanny quería encontrar y así desenmascarar las mentiras y descubrir la verdadera causa del asesinato de su padre y a su vez, hallar su verdadera identidad.



Sabías qué...

- La literatura y la historia están estrechamente unidas. Ya que hablar de la literatura, nos lleva necesariamente a tocar el contexto social de cada época y la historia de cada país.
- Los escritores son quienes han hecho posible el origen y desarrollo de la literatura.
- Leer es una forma de conocer la historia, lo imaginario y la cultura de una sociedad. Asimismo, nos permite ser testigos de la evolución de la literatura a través de ellos.
- Así, la literatura mexicana está conformada por obras conocidas desde tiempos precolombinos, pasando por la época de la colonización, los movimientos independentistas, la revolución, hasta llegar a nuestros días.

Fuente: <https://infolibros.org/autores/nacionalidad/escritores-mexicanos/>

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 educación continua como fortalecimiento de los equipos de trabajo

La implicación de los valores en el desarrollo laboral

Mtra. Lizeth Gpe. López López/ Adscrita al Depto. de Educación Continua en Enfermería

Reconocer y fortalecer a los equipos de trabajo dentro de una organización permitirá incidir en el progreso de sus competencias y motivación personal, dentro de la organización, y de manera fundamental impactará en el incremento de la productividad y la calidad de las diferentes actividades.

En este sentido, la **Subdirección de Enfermería “Ma. Dolores Rodríguez Ramírez”**, como parte de su filosofía, reconoce el trabajo de todos los integrantes de la organización, quienes desde sus funciones favorecen un entorno seguro y de calidad para la población usuaria del Instituto, incidiendo con ello en el cumplimiento de los objetivos institucionales. La invitación para inscribirse al curso es dirigida a todo el personal de secretariado, apoyo universal y afanadores adscritos a la Subdirección de Enfermería.

Curso – Taller “La implicación de los valores en mi desarrollo laboral”

El curso se llevará en el mes de enero 2023 en un horario de 7:30 a 15:00 horas, se otorgará constancia. Teniendo como objetivo principal, que “los participantes analicen la trascendencia de los valores en el desarrollo personal y laboral, a fin de mantener un ambiente seguro y libre de riesgos en la población beneficiaria, cumpliendo con ello la filosofía institucional y una cultura organizacional que favorezca la calidad del cuidado”.

A los interesados e interesadas, acudir a inscribirse al Departamento de Educación en Enfermería con la C. Marcela Lizeth Cabrera Manzano o bien en la extensión 2210 en el horario de 8:00 a 14:00 horas. ¡Los esperamos!



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

Devoción, Cariño y Respeto

“Es actuar con entrega,
compromiso y tolerancia
en el diario caminar”.

¡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

#mística #misticaincmsz #campañaincmsz #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 escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx