



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 01

15 de enero 2023

Enf. Maribel Meza Rosales, Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán 2022

Día de la Enfermera y el Enfermero en el INCMNSZ



"He sido médico, soy médico y lo seré."

Enf. Maribel Meza Rosales, Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán 2022



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 695

15 enero 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• El empoderamiento a través de la capacitación	
• Maribel Meza Rosales, ganadora del Premio a la Solidaridad Humana, Dr. Salvador Zubirán 2022		NUTRICIÓN INCMNSZ	16
PARA CONOCERNOS	4	• Trastornos de la Conducta Alimentaria: Identificación temprana	
• El rol de la Enfermería, trascendental en la atención de la salud Dr. José Sifuentes Osornio		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Cebolla	
• Encuesta a la Comunidad INCMNSZ ¿Para ti, qué es llevar una VIDA SALUDABLE?		• Tacos de Tinga de Pollo	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUE	18
• Reducción del riesgo de daño al paciente por caídas		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• Con Tapas pro Apoyo podemos ayudar a muchas personas		• Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	FORO DEL LECTOR	20
• 2023, un año nuevo, Compromiso Institucional		• Agradecimiento al personal de recepción del Departamento de Inmunología y Reumatología	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Médicas Residentes en el INCMNSZ		• Los doctores Juan Sierra Madero y Carlos Gerardo Cantú Brito, nombrados investigadores Nacionales Eméritos	
NUEVA TORRE INCMNSZ	14	ESPACIO DE LECTURA	22
• Logremos juntos		• <i>La rueda de la vida</i> Elisabeth Kübler-Ross	
		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
		• Necesidad constante de profesionalización en distintas áreas	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• Programa Vida Saludable	

Como cada año, durante la conmemoración del **Día de la Enfermera y el Enfermero** (6 de enero), **el Instituto reconoce y agradece a su personal de Enfermería por su destacada labor en la atención de la salud**. Fecha en la que también se entrega el **Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvado Zubirán**, otorgado en esta ocasión, a la **Enfermera Maribel Meza Rosales**. Evento en el que el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del INCMNSZ, **felicita al gremio de Enfermería y a la galardonada, así como, a las enfermeras postuladas** para dicho premio y **destacó el trascendental rol de esta profesión en el Instituto**. En las secciones **Ser INCMNSZ** y **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

Los resultados obtenidos de la Encuesta a la Comunidad INCMNSZ, **¿Para ti, qué es llevar una VIDA SALUDABLE?** se dan a conocer en la sección **Entérate**.

Tu Historia con el INCMNSZ presenta a los doctores **Juan Sierra Madero y Carlos Gerardo Cantú Brito** quienes fueron **nombrados Investigadores Nacionales Eméritos por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt)**.

Las efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de enero, se dan a conocer en **Sabías que**, tales como: 4 de enero, **Día Mundial del Braille** y **Día Mundial de la Hipnosis**; 06 de enero, **Día de la Enfermera y el Enfermero** y 13 de enero, **Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión**.

La depresión es una enfermedad mental que se presenta con mucha frecuencia entre la sociedad, al conmemorarse el **Día Mundial de Lucha Contra la Depresión**, en la sección **Tu Salud**, la psicóloga **Erika Valeria Soto Fuentes**, adscrita a la Clínica de la Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria del INCMNSZ, **reflexiona en torno a este padecimiento**.

En **Campaña Institucional**, se informa sobre el **Programa de Vida Saludable** que es una **línea de acción de la nueva gestión del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto**. Este programa, tiene como objetivo **fomentar una vida saludable de forma integral y sostenida en la comunidad INCMNSZ**.

Mensaje de la Dirección General:

El 2023, es un año que traerá retos y oportunidades para cada uno de nosotros y para el INCMNSZ. Así como, sueños por realizar. Deseo que se cumplan todos ellos y que ustedes y sus familias tengan salud, armonía, bienestar y progreso en el 2023.

Los invito a continuar contribuyendo y participando en este modelo de gestión que hemos implementado, centrado en una visión más humanista. En el que pretendemos dar más cuidado a las personas; a cada uno de ustedes y a cada uno de nuestros pacientes.

Tengamos la esperanza y la certeza que este año, 2023, podemos hacer mejor las cosas y los exhorto a participar activamente para que cada uno de nuestros sueños se hagan realidad.

Dr. José Sifuentes Osornio

Destacada actividad profesional

Maribel Meza Rosales, ganadora del Premio a la Solidaridad Humana, Dr. Salvador Zubirán 2022

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

Con el objetivo de reconocer la destacada actividad profesional del personal de Enfermería, el pasado 10 de enero, en el marco del Día de la Enfermera y el Enfermero (6 de enero), se llevó a cabo la entrega del Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán 2022 a la Enf. Maribel Meza Rosales.

El evento tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ, con la presencia de los doctores: José Sifuentes Osornio, Director General; Fernando Gabilondo Navarro, exdirector; Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; la Mtra. Paula Nájera Ortiz, Jefa del Departamento de Enfermería (en representación de la Lcda. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería); la Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Directora de la Escuela de Enfermería y la Mtra. Patricia Domínguez Sánchez, Jefa del Departamento de Educación Continua.

La Mtra. Paula Nájera Ortiz expresó: “Es un placer estar nuevamente con ustedes en ocasión tan importante, que durante el transitar de los años adquiere más relevancia para la Institución y para la sociedad en general, porque la visibilidad que tenemos como profesionales de la salud se acrecienta y se aquilata, en una dimensión que representa equidad y libertad”.

Agregó que otro aspecto que da identidad al equipo de enfermería, es el otorgamiento del Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán, tradición que ha distinguido a la Enfermería Institucional, entregado en el marco del Día de la Enfermera y el Enfermero, que reconoce y destaca su trabajo, ya que coadyuvan a la proyección que se tiene como Institución.

“A nivel institucional, este desarrollo, representa una ventaja competitiva en la atención integral a las y los usuarios que atendemos; porque a partir de la formación constante, es decir, la educación continua y la profesionalización de las enfermeras y los enfermeros, vinculada a la consciencia de la comprensión del ser humano y todas sus dimensiones; así como, la aplicación del Proceso Atención de Enfermería en la importante función del cuidado, nos ha permitido estar la vanguardia y responder a estándares internacionales en materia de atención.

Estamos convencidos de la trascendencia que tendrán, el desarrollo de los paradigmas que conjuntamente hemos venido implementando durante esta gestión, ya que están dirigidos a la implementación de mejores prácticas administrativas, educativas y sobre todo, en eficientizar la gestión del cuidado de enfermería para que trascienda al contexto familiar y social, ya que cada persona es la principal protagonista de su autocuidado. Lo anterior, se alcanza a través de los Programas de Gestión del Cuidado y Continuidad de Cuidados en el Hogar; paralelo, a los Programas que hoy son una realidad. Nos referimos a los de: Proceso Atención de Enfermería, Supervisión a través del Aprendizaje Dirigido, y el de Evaluación Formativa, entre otros.

Uno de los principales ejes del trabajo que hemos tenido el grupo de enfermería en toda nuestra historia, lo representa la adhesión a los objetivos, y Filosofía de la Institución. Debemos preservar los valores que nos han dado identidad y amplio sentido de pertenencia, inmersos en una cultura que reconoce el trabajo de la Enfermería Institucional”.

Posteriormente, se proyectó el video conmemorativo y se procedió a la entrega de los reconocimientos a las enfermeras postuladas para el Premio y a la ganadora del mismo.

Ganadora del Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán 2022: Maribel Meza Rosales

Enfermeras postuladas para el Premio:

- Patricia Arenas Nolasco, Urgencias
- Zayra Iveth Cortés Fragoso, Estancia Corta
- Yazmin González de la Cruz, Unidad de Terapia Intensiva
- Gabriela Guzmán González, Cirugía
- Carmen Hernández Maya, Ceye
- Araceli Molina Aguirre, recién jubilada
- Nelly Rangel Estilla. Tercer piso
- Cristina Segundo Alvarado, Unidad Metabólica
- Sonia Valencia Torres, Clínica del Dolor



Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán 2022

El rol de la Enfermería, trascendental en la atención de la salud **Dr. José Sifuentes Osornio**

Para finalizar el evento, el Dr. José Sifuentes Osornio expresó un mensaje al personal de Enfermería. En torno al Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán, destacó el trascendental rol que juega la Enfermería en la atención de la salud. De igual forma, recordó al maestro Manuel Campuzano Fernández, exdirector del Instituto, quien fuera el creador de dicho premio y que por primera vez, desde sus inicios, no está presente, debido a su lamentable fallecimiento, en el 2022.

Por otro lado, agradeció al Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, exdirector del INCMNSZ por su apoyo al gremio de enfermería y por la realización cada año de dicho premio.

“Esta, es la versión 40 del Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán. Como bien señaló, en repetidas ocasiones el maestro Salvador Zubirán: *las enfermeras y los enfermeros de Nutrición no sólo son excelentes profesionales de la salud, sino que son los mejores del mundo* y eso es lo que queremos, personal de la mejor calidad y trato humano hacia los pacientes.

Estamos celebrando 65 años de la fundación de la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito” y 76 años de la fundación del INCMNSZ. Por ello, todos, nos sentimos muy alegres. Además de que, pudimos ver en esta elección de pares, magníficas candidatas para este premio. Lo que habla bien del gremio de Enfermería, de la Institución y de la comunidad, porque emite una opinión respaldada por sus colegas.

El hecho de que se hayan postulado 10 candidatas es muy gratificante, podemos estar confiados al saber que hay personas que merecen ese reconocimiento de su propia comunidad y no de las autoridades; eso es mucho más valioso y más significativo.

Por ello, un abrazo, una felicitación muy sentida de parte del Instituto hacia todas ustedes, las 10. Nos sentimos alagados de ver que existe esta visión de reconocimiento y de profesionalismo en Enfermería.



De izquierda a derecha: Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dr. Fernando Gabilondo Navarro, Dr. José Sifuentes Osornio, Mtra. Paula Nájera Ortiz, Dr. Alberto Ávila Funes, Mtra. Patricia Domínguez Sánchez y Mtra. Araceli Jiménez Méndez

Antes de concluir, quiero destacar tres ideas:

La primera, en el trabajo de Enfermería, una parte fundamental es la atención integral, pero tiene que ser con trato digno a la persona.

Como lo señalé hace unos días, entiendo que la forma en que tenemos que trabajar es bajo los estándares universales, pero también, debemos reconocer y atender las necesidades de cada uno de los pacientes, ya que son diferentes; tenemos esa obligación, sin perder de vista el fortalecer la atención integral, pero con un trato digno y personalizado, tanto en el ambiente hospitalario, como en el paciente que viene a consulta.

En segundo lugar, me refiero al concepto de calidad que deseo reforzar. Debe ser algo muy importante dentro del trabajo de todo el profesional de la salud y por supuesto, del personal de Enfermería. Eso nos permite crecer, sobre todo, dar un mejor trato a los pacientes cada día.

Y, el tercero, que no es de menor importancia, ya que redondea los anteriores. Es el concepto de seguridad. Sabemos que las herramientas de seguridad existen, no solo debemos conocerlas de memoria como parte conceptual y enumerarlas, sino sentir las y vivirlas. Antes de realizar cualquier acción médica, de cuidados de Enfermería o procedimientos, entre otros, debemos estar vigilantes de contar con todas las medidas de seguridad para la atención del paciente. Debemos tener ese cuidado, ese detalle fino, si se tienen alguna duda, antes de hacerlo se consulta. Debemos vivirlo, acrecentarlo e introyectarlo en nuestra forma de trabajo.

Podemos aspirar a que esta Institución sea mejor cada día, por consiguiente, el cuerpo de Enfermería, debe seguir siendo fecundo, como lo decía el maestro Zubirán.

Buen día y feliz Día de las Enfermeras y los Enfermeros. Felicidades a la galardonada y a las enfermeras que fueron mencionadas para este tan distinguido y apreciado premio. Gracias", concluyó.



¿Para ti, qué es llevar una VIDA SALUDABLE?

Encuesta a la Comunidad INCMNSZ

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

La Dirección de Comunicación Institucional y Social, a través de su Departamento de Comunicación y Vinculación, llevó a cabo la encuesta diagnóstica, ¿Para ti, qué es llevar una VIDA SALUDABLE? con el objetivo de conocer que acciones, consideran necesarias implementar los integrantes del INCMNSZ para tener una vida saludable.

Uno de los ejes de acción del Programa de trabajo del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, durante su gestión es la necesidad de implementar un Programa de Vida Saludable para la comunidad del INCMNSZ, realizado por diversas áreas del Instituto, tiene como uno de sus ejes rectores que la comunidad del INCMNSZ sea un ejemplo de vida saludable y sostenible.

La encuesta diagnóstica se aplicó a una muestra representativa de 850 personas que respondieron a dicha pregunta el pasado 14 de diciembre. Con los resultados obtenidos, se elaborarán los mensajes clave de la Campaña de Comunicación Institucional del 2023.

Los resultados de la encuesta fueron:

El 31% expresó que para tener una vida saludable es necesario elegir que alimentos consumir; 29%, poner en práctica hábitos integrales para tener una vida saludable; 22%, cuidar la Salud Mental; 8%, hacer actividad física; 2%, evitar el consumo de bebidas alcohólicas; 2%, tener un sueño regular y de calidad; 1%, evitar o dejar de fumar; y 5%, fuera de contexto.

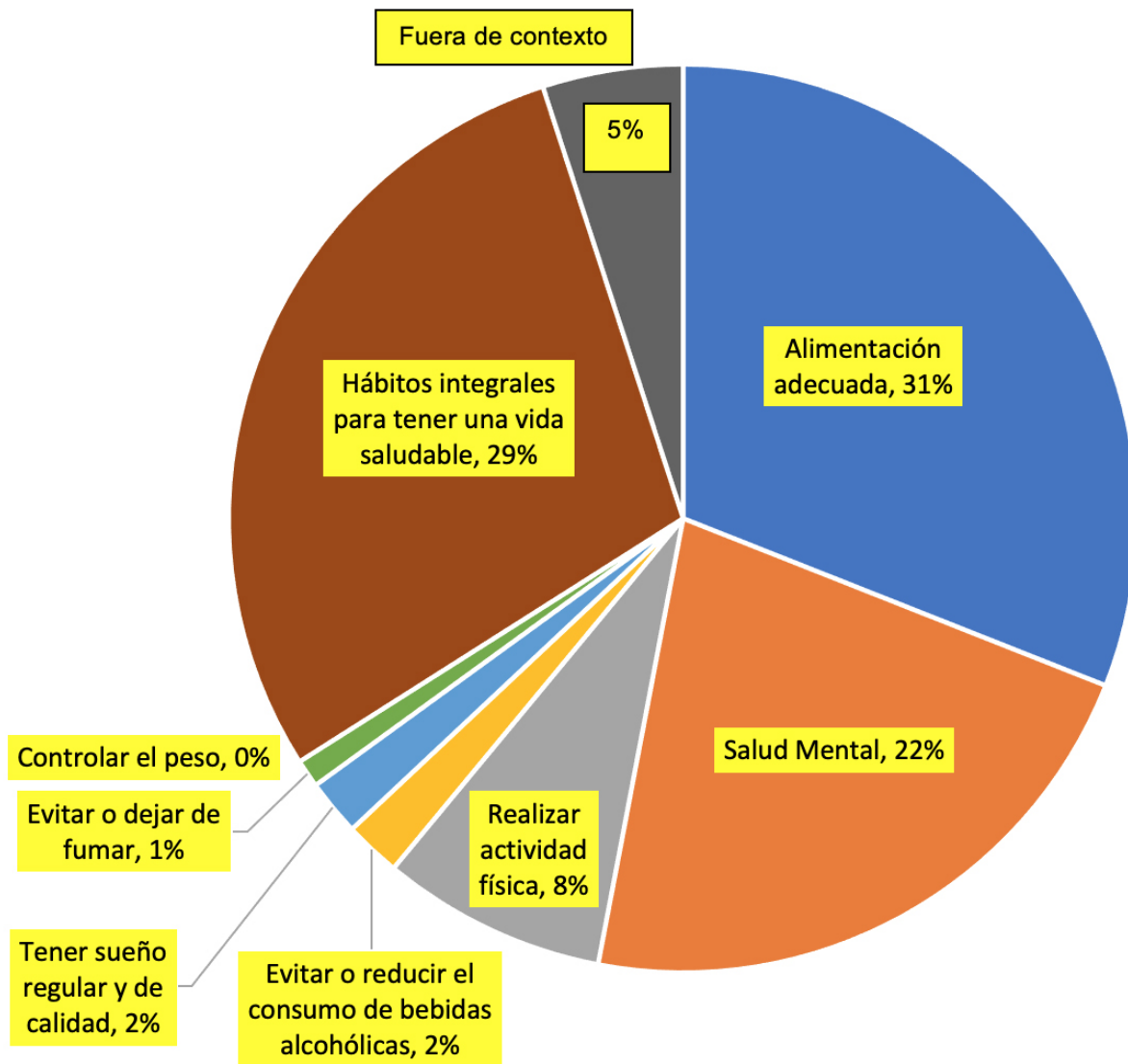
En cuanto al grupo de personas participantes por área de adscripción: 36%, área médica; 13 %, enfermería; 24%, personal administrativo; 0%, pacientes; 1%, público en general y 26%, no registraron su adscripción.

Como se observa, la mayoría de los integrantes del Instituto, consideran que para tener una vida saludable se requiere realizar una serie de actividades integrales relacionadas con alcanzar el equilibrio o armonía y desarrollo de las tres esferas del ser, visualizadas por la filosofía griega: mente, cuerpo y alma, en sintonía con el entorno que incluye aspectos que van desde lo social, económico, político hasta lo relativo al medio ambiente.

VIDA SALUDABLE



Resultados de la Encuesta ¿Para ti, qué es llevar una VIDA SALUDABLE?



Información y gráfica elaboradas por Dra. Dora Valenzuela de la Cueva

Acción Esencial para la Seguridad del Paciente n.º 6

Reducción del riesgo de daño al paciente por caídas

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/ Unidad de Mejora Continua de la Calidad.
Coautores: Alejandro Hernández González, José C. Morales Cerdán, Ma. Luisa Velasco Pérez, Ana L. Valencia Mendoza, Jonathan Zepeda León, Brenda Juárez Gómez, Hermes E. Rodríguez Arizpe, Francisco J. Leal Vega, Narciso Ortiz Conchi/Departamento de Enfermería, Departamento de Infectología.

La Acción Esencial para la Seguridad del Paciente n.º 6 (AESP n.º6) consiste en evaluar intencionadamente el riesgo de caídas al interior de cada institución de salud, ya sea hospitalizados o ambulatorios; en el cual, puede incrementarse el riesgo, por ejemplo, cirugía ambulatoria, cirugía de corta estancia, procedimientos invasivos y/o de alto riesgo; por ello, en el INCMNSZ, utilizamos la escala de Crichton, usándose en el primer contacto clínico del paciente dentro de la organización, se hace como parte del proceso de evaluación inicial. Debe reevaluarse, al menos en cada cambio de turno, de área o servicio y/o en cada cambio en el estado fisiológico del paciente.



Dentro de los objetivos específicos de esta Acción Esencial se destaca que el equipo de salud debe realizar las siguientes acciones de seguridad para la prevención de caídas en todos los pacientes:

- En caso de que el paciente se encuentre en cama o camilla, levantar siempre los barandales.
- Verificar el funcionamiento de los barandales de las camas, camillas y de los descansabrazos de las sillas de ruedas.
- Trasladar al paciente en camilla con barandales en posición elevada o en sillas de ruedas, ambos con frenos funcionales.
- Realizar la sujeción del paciente en caso de ser necesario y de acuerdo al protocolo establecido en la Institución.
- Colocar interruptor de timbre y de la luz al alcance del paciente.
- Mantener alguna iluminación nocturna dentro de la habitación del paciente.
- Colocar banco de altura para uso inmediato cerca de la cama del paciente.
- Verificar que el paciente use sandalias con suela antiderrapante.
- Colocar en la regadera una silla de baño para el paciente.
- Acercar al paciente los aditamentos de ayuda como bastones, andadera, silla de ruedas y lentes, entre otros.
- Evitar realizar cambios bruscos de postura y/o incorporar al paciente de forma rápida sobre todo si ha permanecido mucho tiempo en cama.
- Explicar al paciente y familiar o acompañante, el proceso de incorporación desde la posición en decúbito.

Sin duda alguna, la aplicación de esta Acción Esencial para la Seguridad del Paciente coadyuva a limitar el daño a población usuaria que se atiende en la institución, a través de la disminución de lesiones que vulneren la calidad de vida de la persona beneficiaria que atendemos; asimismo, fortalece la cultura de calidad y seguridad del paciente, pues la atención y cuidado que se otorga es de manera individualizada, caminando así hacia la excelencia.

La participación del equipo de trabajo en esta actividad fue muy buena, desde la organización hasta la ejecución de este magnánimo evento. A través del juego, es que se busca fortalecer las acciones que en materia de prevención se deben ejecutar en la atención de la población beneficiaria, coadyuvando así a que el equipo de salud a través de su valoración detecte datos de alarma que vulneren la integridad de los usuarios que atendemos; asimismo, se va cristalizando la cultura de calidad y seguridad al paciente que atendemos en la Institución.

“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”.

Por una noble causa

Recolectando Tapas podemos ayudar a muchas personas

Entrevista realizada por la T. S. Claudia Márquez Enríquez a la Sra. Nancy Aída Ramírez Aburto

¿Cómo se enteró de la Campaña Tapas Pro Apoyo y qué la motivo a donar tapas?

Yo soy paciente del INCMNSZ desde el año de 2015 por cáncer de tiroides. Me enteré cuando estaba en el hospital, en mis citas. Busqué en la página del Instituto cómo podía ayudar a tan noble causa. Creo que si puedo ayudar a algunas personas, debo hacerlo, pues no me cuesta nada.

¿Ha invitado a otras personas a participar?

Si claro. A mis familiares, amigos y vecinos.

¿Cuál es su opinión de que el Instituto promueva este tipo de Campañas?

Está muy bien. Que mejor que sea en el hospital de Nutrición. Porque hay tantos lugares que lucran con esta noble causa. Hay lugares en donde las venden y obtienen ganancias para sí mismos, no para ayudar a otros. Aquí, sabemos que sí es para ayudar a los pacientes.

¿Tiene algún otro comentario acerca esta Campaña?

Si. Está muy bien que se lleve a cabo y de la forma en la que lo están haciendo. Gracias.



Tapas
pro Apoyo

**Tu ayuda es muy importante
Dona tus tapas de plástico**

Comunícate con nosotros al
Departamento de Comunicación y Vinculación
Tel. 54870900 Ext. 4164
visítanos en www.incmnsz.mx

Compromiso y entusiasmo

2023, un año nuevo, Compromiso Institucional

Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela y Lcda. Carmen Amescua Villela

El inicio de un nuevo año nos da la oportunidad para agradecer, evaluar, analizar, planear, renovar, soñar; tenemos la sensación de poder volver a empezar para mejorar y crecer, al menos eso creemos...

La Dirección de Comunicación Institucional y Social junto con el Departamento de Comunicación y Vinculación nos queremos comprometer a continuar con entusiasmo nuestras actividades:

Diseño Audiovisual: producción de videos
transmisiones en vivo • eventos virtuales

Diseño Gráfico: campañas
• carteles • señalización
fotografías

Arte y Cultura:
• Conciertos
• Acervo Plástico

Redes Sociales:
Twitter • Facebook
Instagram
YouTube

Diseño Interactivo:
q e w
o i j k
l s

Entorno Ambiental:
Mensajes para el cuidado
del Medio Ambiente

Espacios de Lectura:
Dirigido a pacientes,
familiares y
Comunidad INCMNSZ

Medios:
Entrevistas
manejo
relaciones

Centro de Información e Investigación Documental: Conservación, Clasificación y Digitalización de la memoria histórica

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2008-2009

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Roberta Demichelis G.
2008



Dra. Andrea Hinojosa Azaola
2008



Dra. Raquel Mendoza Aguilar
2008



Dra. Karina Olvera Obregón
2008



Dra. Elvira Rodríguez Acosta
2008



Dra. Juliana Benabides Lemus
2009



Dra. Christiane Bourlon
2009



Dra. Lucía Blanca Camacho
2009



Dra. Elizabeth Chávez Palencia
2009



Dra. Isis Espinoza de los Moneros
2009



Dra. Karla Espinosa Bautista
2009



Dra. Grissel Espericueta A.
2009

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2008-2009

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ

vida institucional



Dra. Elizabeth Escobar Arriaga
2009



Dra. Angeles Galindo Ferreira
2009



Dra. Karina González R.
2009



Dra. Alicia A. González Webb
2009



Dra. Paola Guriaeb Chain
2009



Dra. Claudia Herrera de Guise
2009



Dra. Blanca Ibarra Ibarra
2009



Dra. Alejandra Jiménez G.
2009



Dra. Yígal Larios Cruz
2009



Dra. Marisol Lendecky V.
2009



Dra. Rosa Luz Luna Palencia
2009



Dra. Silvia Méndez Flores
2009

LOGREMOS 
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Enero 2023



Enero 2022



Enero 2021

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

Despliegue progresivo e intencionado del potencial humano

El empoderamiento a través de la capacitación

Dirección de Administración

El empoderamiento, resalta las habilidades para transformar la realidad, contribuye al desarrollo humano por lo que se define como el despliegue progresivo e intencionado del potencial y las capacidades personales, que aportan nutrientes relevantes para el desarrollo, que a su vez, presentan problemas y dificultades los cuales se deben enfrentar exitosamente.¹

Entonces, si nos encontramos en la falta o deficiencia de tal concepto y además nos establecemos en un lugar durante un periodo continuo, sin cambios o explotar nuestras capacidades, podríamos entrar a una zona de confort, la cual resulta en un espacio personal o un posicionamiento conformado por las actitudes, procedimientos y estrategias que habitualmente utilizamos y con las que nos sentimos cómodos² seguros y conformes, sin embargo, estas tres características no necesariamente son buenas.

Los tres elementos juntos o aislados, pueden generar un sentimiento de hastío el que deriva según se sabe, en la falta de retos lo cual a su vez provoca entre otras, aburrimiento y puede llegar al estado aversivo de desear algo, pero incapaz de comprometerse en una actividad satisfactoria.³

Esto último, emerge cuando no se otorga la atención a determinada información para completar una tarea o se piensa que el defecto se encuentra en el entorno. Por lo tanto, para prevenir, disminuir o romper con el confort hemos advertido que la capacitación pudiera impactar positivamente en este ciclo que parece inevitable, pues ofrece enriquecimiento, activación, genera retos y además beneficia la generación de aprendizaje.

Así las cosas, es oportuno destacar que en este Instituto se realiza un diagnóstico para ejecutar acciones de capacitación, que atiendan lo planteado arriba, pero que además propicien crecimiento multidireccional en distintos ámbitos.

Con lo anterior, es posible advertir que la capacitación es un vehículo para transformar, crear, construir, alcanzar o lograr cambios al interior y en su entorno, lo que idealmente atraerá el empoderamiento referido y generará beneficios al interior y exterior. En conclusión, se puede decir que la capacitación no es una actividad independiente de las necesidades y la percepción de las prioridades de quienes son capacitados; sino que es parte de su cultura colectiva y debería ser un objetivo de sus propias iniciativas de autorrealización.⁴

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Nora Jiménez Flores y Carlos Augusto Sánchez Morales

1. Sánchez-Vidal, A. (2017). Empoderamiento, liberación y desarrollo humano. *Psychosocial Intervention*, 26(3), 155-163.

2. Forés Miravalles, A., Sánchez i Valero, J. A., & Sancho Gil, J. M. (2014). Salir de la zona de confort: dilemas y desafíos en el EEES. *Tendencias pedagógicas*.

3. Eastwood, Frischen, Fenske, y Smilek (2012). Citado por Zárate, A. S. (2018). El aburrimiento en el trabajo: aportes recientes de la psicología. *Avances en Psicología*, 26(1), 9-22.

4. Dehter, M. (2011). De la capacitación al empoderamiento. Mario Dehter. Retrieved. https://mariodehter.com/destacados/de-la-capacitacion-al-empoderamiento_4549/

Manual de Diagnóstico y Estadístico de Transtornos Mentales

Transtornos de la Conducta Alimentaria: Identificación temprana

Segunda y última parte

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

En esta edición, se darán a conocer algunas manifestaciones clínicas que deben ser consideradas para la identificación temprana de trastornos y diagnosticar oportunamente un probable Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Se debe considerar evaluar a un paciente para un diagnóstico de TCA si presenta cualquiera de las siguientes manifestaciones clínicas:

- Ganancia o pérdida de peso en un periodo corto de tiempo.
- Variabilidad alta en el peso corporal.
- Cambios frecuentes en los hábitos alimentarios sin asesoría nutricional.
- Cambios súbitos en los patrones de ejercicio, compulsivo o excesivo.
- Distorsión de la imagen corporal, deseo de perder peso, a pesar de estar en peso normal o bajo.
- Concentraciones bajas en plasma de potasio, sodio o cloro.
- Niveles de glucosa menores de 70 mg/dl en plasma.
- Frecuencia cardíaca persistentemente baja.
- Irregularidades menstruales o ausencia del sangrado menstrual sin causas aparente.
- Infertilidad inexplicable.
- Diabetes Mellitus tipo 1 con pobre control de la glicemia o cetoacidosis diabética recurrente con o sin pérdida de peso.
- Uso de conductas compensatorias (vómito autoinducido, abuso de laxantes, dietas extremas, ayunos o ejercicio excesivo) para influenciar el peso después de haber comido o de tener un atracón.
- Uso inapropiado de supresores de apetito, cafeína, diuréticos, laxantes, enemas, gomas de mascar libre de azúcar, medicamentos de prescripción que afectan el peso o suplementos nutricionales comercializados para la pérdida de peso.

El reconocimiento temprano y el tratamiento oportuno llevado a cabo por un equipo multidisciplinario mejoran la calidad de vida y permiten la prevención de las complicaciones de los trastornos de conducta alimentaria. Son una de las barreras más comunes que impiden alcanzar un peso saludable. Busque atención médica si tiene alguna de las manifestaciones clínicas arriba descritas.

Referencia: De, G. (n.d.). Academy for Eating Disord TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/AEDWEB/27a3b69a-8aae-45b2-a04c-2a078d02145d/UploadedImages/AED_Medical_Care_Guidelines_SPANISH_04_09_18.pdf

Cebolla

La cebolla es un alimento muy antiguo. Es la planta más cultivada del género *Allium*. A esta familia también pertenecen otros vegetales como el ajo, el puerro, los chalotes o las cebolletas.

Es de sabor fuerte y un tanto irritante cuando está cruda. Aún así, cocinada posee unas cualidades extraordinarias para dar sabor a los platos. De hecho, la cebolla es el vegetal más utilizado en la cocina mediterránea. Con ella se preparan guisos, sofritos, salteados, sopas, estofados. También se come en crudo, en ensaladas, sandwich, para acompañar tacos, sopes, tlacoyos, etc.

Contiene fibra, Vitamina A, B, B6, C y E, manganeso, magnesio, calcio, sodio, azufre, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, zinc, azufre y bromo.



Tacos de Tinga de Pollo



(1 porción)

Ingredientes:

1 pieza de nopal
 2 piezas de tortillas de maíz
 1 pieza de jitomate
 1 pieza de cebolla
 50 gramos de pollo
 2 cucharaditas de aceite
 Chile chipotle, orégano y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Lavar, desinfectar, cocer el nopal; cortarlo en cubos junto con el jitomate.

Cocer y desmenuzar el pollo.

Sofreír con dos cucharaditas de aceite los nopales, el jitomate, la cebolla fileteada y el pollo.

Licuar el chipotle y las especias.

Integrar la salsa y mezclar bien.

Servir en tostadas horneadas.

4 de enero, Día Mundial del Braille

La importancia de un medio de comunicación para la inclusión

La festividad, que se celebra desde 2019, pretende crear mayor conciencia sobre la importancia del *Braille* como medio de comunicación para la plena realización de los derechos humanos para las personas ciegas y con deficiencia visual.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/braille-day>

4 de enero, Día Mundial de la Hipnosis

Informar sobre la Hipnosis y sus usos

El objetivo de dicha conmemoración es sensibilizar e informar a la opinión pública acerca de la hipnosis en las personas, así como eliminar los mitos y conceptos erróneos acerca de esta disciplina.

Es un método natural, efectivo y antiguo.

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

06 de enero, Día de la Enfermera y del Enfermero

Enfermería, pilar fundamental del Sistema Nacional de Salud

Los profesionales de la enfermería son un pilar fundamental dentro del Sistema de Salud. Su compromiso y dedicación se ven reflejados diariamente en la atención y cuidados que brindan a los pacientes, sin distinción de sexo y edad.

Fuente: <https://www.gob.mx/pensionisste/articulos/dia-de-la-enfermera-y-enfermero-88966>

13 de enero, Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión

Afecta a 300 millones de personas en el mundo

Es un trastorno emocional que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo considerada como la primera causa mundial de discapacidad. Impacta a personas de todas las edades y de manera muy significativa a adolescentes y personas de la tercera edad.

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

Identificar síntomas, primer paso

Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



Cada 13 de enero se conmemora el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, con el fin de sensibilizar, orientar, prevenir y tratar esta enfermedad que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta a casi 300 millones de personas en el mundo. “La depresión es una enfermedad mental, caracterizada principalmente porque la persona no disfruta de las actividades cotidianas que antes sí podía disfrutar, cuenta con bajo estado de ánimo y tiene una sensación de tristeza, en las últimas dos últimas semanas”, definió la psicóloga Erika Valeria Soto Fuentes, adscrita a la Clínica de la Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria del INCMNSZ.

Explicó que, de afirmar las características anteriores, la persona que sospecha tener depresión deberá cumplir otros criterios diagnósticos tales como:

- Disminución de la energía que limita el nivel de actividad
- Cansancio exagerado
- Sentimientos de minusvalía
- Irritabilidad
- Pesimismo ante el futuro
- Disminución de la concentración y memoria
- Intranquilidad
- Trastornos del sueño
- Cambios en las señales de apetito
- Disminución de la libido
- Fantasías o ideas de muerte
- Sensación de culpa o incapacidad

Todos estos síntomas deberán causar un malestar o deterioro significativo en áreas importantes del funcionamiento tales como: lo social, laboral, personal, etc. Soto Fuentes aseguró que quien sea diagnosticado con un trastorno depresivo, requerirá una intervención multidisciplinaria principalmente con un médico psiquiatra y un psicólogo, para tratar con psicoterapia y tratamiento farmacológico, de ser necesario. La especialista explicó que uno de los cambios conductuales provocados por la depresión puede modificar nuestra conducta alimentaria. En el siguiente número hablaremos más de la relación de las emociones y nuestra alimentación, así como algunas recomendaciones para implementar cambios de hábitos que ayuden a nuestra salud física y mental.

Amabilidad y apoyo

Agradecimiento al personal de recepción del Departamento de Inmunología y Reumatología

Ismael/familiar de paciente del INCMNSZ

Deseamos agradecer al personal que está en la recepción del Departamento de Inmunología y Reumatología por su amabilidad y apoyo a los pacientes. Mi esposa y yo, somos dos personas mayores, tenemos viniendo al Instituto desde el 2000 por un *lupus* que ella tiene y siempre han sido muy amables y atentos con nosotros.

Gracias. Por favor, sigan siendo tan buen Instituto, con personas tan humanas y cálidas

Ismael



Personal recepción del Departamento de Inmunología y Reumatología

Contribución al desarrollo del conocimiento

Los doctores Juan Sierra Madero y Carlos Cantú Brito, nombrados Investigadores Nacionales Eméritos

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

Como resultado de la contribución al desarrollo del conocimiento, por su liderazgo en la comunidad académica, así como su participación en la formación de comunidad científica, el pasado 19 de diciembre, los doctores Juan Sierra Madero, jefe de la Clínica de VIH-Sida y Carlos Gerardo Cantú Brito, jefe del Departamento de Neurología y Psiquiatría fueron nombrados Investigadores Nacionales Eméritos por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt).

Las y los nuevos Investigadores Nacionales Eméritos demostraron contar con trayectoria sobresaliente en el área de su especialidad, donde han realizado contribuciones fundamentales a la generación de nuevo conocimiento científico, humanístico o tecnológico, que les ha permitido alcanzar reconocimiento y prestigio nacional e internacional. Del mismo modo, han participado en la formación de nuevas generaciones de estudiantes e investigadores y han destacado en el país por su participación en la creación y desarrollo de alguna de las instituciones académicas o centros de investigación de México.

De las 147 solicitudes aprobadas, 42 corresponden a investigadoras: la mayor cantidad de mujeres a quienes se ha otorgado esta distinción en el marco de esta convocatoria, por lo que en 2022 se alcanza un máximo histórico de 144 investigadoras con emeritazgo en el SNI, contribuyendo a avanzar hacia la paridad de género dentro del sistema. La membresía total en la categoría de Eméritos y Eméritas ascendió a 609.

Fuente: <https://conacyt.mx/consejo-sni-otorga-maxima-distincion-de-emeritos-a-147-investigadores-e-investigadoras/>



Dr. Juan Gerardo Sierra Madero



Dr. Carlos Gerardo Cantú Brito

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

Psiquiatra y escritora

La rueda de la vida

Elisabeth Kübler-Ross

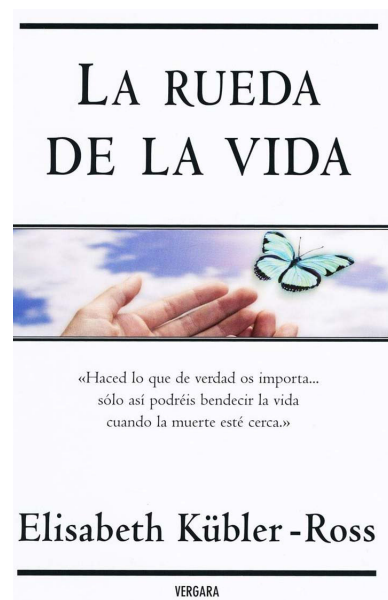
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/ Departamento de Comunicación y Vinculación

Elisabeth Kübler-Ross (8 de julio de 1926, Zúrich, Suiza–24 de agosto de 2004, Scottsdale, Arizona, Estados Unidos). Fue psiquiatra y escritora, una de las mayores expertas mundiales en estudios de la muerte y los cuidados paliativos.

Participó como voluntaria con presos del campo de concentración, enfermos terminales, personas seropositivas y ancianos. Con libros como *La muerte: un amanecer* se convirtió en la líder mundial más querida y respetada en el tema.

Falleció a la edad de 78 años. *La rueda de la vida* es un legado de Kübler-Ross que sostiene que el reconciliarnos con la muerte, nos enseña a amar la vida. Una obra elocuente, donde la autora trata a la muerte con naturalidad y lucha para aliviar el sufrimiento humano de las personas agonizantes o enfermos terminales, que entonces eran despreciadas y marginadas por encontrarse al borde de la muerte.

En estas memorias, recorre su infancia hasta casi su deceso, vive experiencias como ver que los niños dejaban este mundo confiados y serenos; observó que algunos adultos partían sintiéndose libres, mientras otros se aferraban a la vida porque aún creían que les quedaba una misión por concluir. Pero todos encontraban consuelo en la manifestación de sus sentimientos y en el amor incondicional de quien los escuchaba. Este libro es resultado de cómo entender la muerte, y con ello, la gran complejidad de la vida. «Haced lo que de verdad os importa... sólo así podréis bendecir la vida cuando la muerte esté cerca.»



Sabías que...

La lectura tiene beneficios para la salud y el bienestar:

- Aumenta nuestra vida útil.
- Reduce los niveles de estrés en un 68%, incluso más que escuchar música o ir a pasear.
- Reduce el ritmo cardíaco y la tensión muscular.
- Ayuda a frenar o incluso prevenir el deterioro cognitivo.
- Ayuda a tener una mejor capacidad de empatía.
- Aumenta el vocabulario de una persona.
- La lectura influye causalmente en la inteligencia.

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.

Perfil profesional de Enfermería hoy

Necesidad constante de profesionalización en distintas áreas

Primera parte

Maestra Lizeth López López/ EJS del Depto. de Educación Continua en Enfermería

Los cambios que requiere nuestra profesión son inacabables; la enfermería sufre constantemente un proceso de adaptación que va en función a las necesidades que surgen de la dinámica social y por lo tanto el impacto en los procesos de enfermedad o de salud.

Lo anterior, nos hace tener la necesidad abordar procesos de profesionalización en las diferentes áreas donde se desempeña la comunidad de enfermería, que le permita otorgar cuidados enfermeros contundentes y certeros de acuerdo a sus necesidades individuales.

Según el SIARHE (Sistema de Información Administrativa de los Recursos Humanos de Enfermería) el nivel académico contribuye a: un potencial de desarrollo del personal de enfermería y a la obtención de los mejores resultados en cuanto a la calidad de los servicios otorgados y en la satisfacción de los mismos trabajadores ya que éstos encuentran en ello la oportunidad de desarrollar e incrementar sus habilidades profesionales.

En México, se contabilizaron a 335,264 enfermeras y enfermeros registrados en el SIARHE, de los cuales, casi la mitad de esta población (163,190) cuenta con la licenciatura en enfermería y grados académicos de especialidad, maestría y doctorado. De acuerdo a las estadísticas del 2022, el 30% de quienes tienen alguno de estos grados académicos se encuentran ocupando una plaza de la Secretaría de Salud.

El contar con una formación a nivel de licenciatura y la profesionalización en las diferentes áreas, debe impactar satisfactoriamente en nuestros servicios de salud, donde destaque el trato humano en un entorno de calidad y seguridad en los cuidados enfermeros.

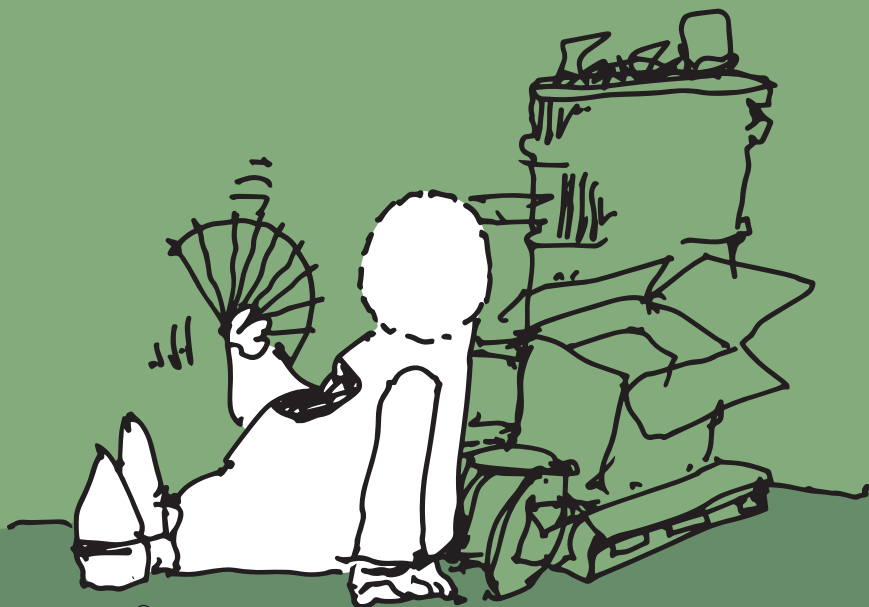


Vitalidad personal

Salud y Bienestar

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

Todos sabemos la importancia de acceder a estados de salud y bienestar para favorecer la vitalidad personal



NADIE® se abandona

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



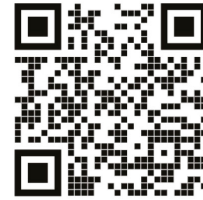
GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmsz #campañaincmsz #asisomos #yaquilavivimosdiario



Contesta aquí
www.incmnsz.mx

VIDA SALUDABLE



Es acceder a estados de salud y bienestar que favorezcan la vitalidad personal, la fortaleza física para emprender las tareas diarias, el sueño reparador, el equilibrio emocional y la alegría cotidiana de estar vivos y activos.



Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 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 #misticaincmsz #campañaincmsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

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

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el alma mater que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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



www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html