



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 04

28 de febrero 2023

Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad en el INCMNSZ 2023

El INCMNSZ, cuna de líderes



Podio de Honor de la Ceremonia de Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad en el INCMNSZ 2023



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 698

28 febrero 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	NOTICIAS	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ ENTÉRATE	2	<ul style="list-style-type: none">• Información importante	
<ul style="list-style-type: none">• Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2023		SABÍAS QUE	16
EQUIDAD Y GÉNERO	8	<ul style="list-style-type: none">• Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">• El 8M, sobre la conmemoración y la lucha feminista en la actualidad		TU SALUD	17
ENSEÑANZA	9	<ul style="list-style-type: none">• Tratamientos de la epilepsia	
<ul style="list-style-type: none">• El INCMNSZ, cuna de líderes		DÍA NARANJA	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	10	<ul style="list-style-type: none">• ¡Únete!	
<ul style="list-style-type: none">• AESP No. 7: Registro y análisis de eventos centinela, adversos y cuasifallas		ESPACIO DE LECTURA	19
MÍSTICA	11	<ul style="list-style-type: none">• <i>Atreverse a confiar</i> David Richo	
<ul style="list-style-type: none">• Mística INCMNSZ Así somos		NUESTRO ENTORNO	20
VIDA INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">• La importancia del Desarrollo Sostenible en el Medio Ambiente	
<ul style="list-style-type: none">• Audelia Alanis Vega		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
ARTE Y CULTURA	13	<ul style="list-style-type: none">• Verdolagas• Verdolagas con hongos y carne de cerdo	
<ul style="list-style-type: none">• Dedicada al Departamento de Servicios Generales		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	<ul style="list-style-type: none">• ¡Felicidades a las y los dermatólogos del INCMNSZ!• ¡Felicidades a las y los odontólogos del INCMNSZ!	
<ul style="list-style-type: none">• Perfiles y competencias en la profesionalización de enfermería		FORO DEL LECTOR	23
		<ul style="list-style-type: none">• Trabajo Social del tercer piso de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)	
		PROGRAMA	24
		<ul style="list-style-type: none">• Programa Vida Saludable	

Como cada año, se llevaron a cabo tres eventos relativos al **fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad del INCMNSZ** (comida, Sesión General y entrega de diplomas). En esta ocasión, se graduaron: 10 alumnos de Maestría y Doctorado; 117 (46 mujeres y 71 hombres) especialistas de Entrada Directa e Indirecta y 105 (51 mujeres y 54 hombres) de posgrados de Alta Especialidad. **Los doctores: Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud y José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ**, entre otros, presidieron la ceremonia de entrega de diplomas. En las secciones **Para Conocernos, Ser INCMNSZ** y **Entérate** se da cuenta de ello.

En **Sabías que** se informa respecto a algunas efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de febrero, tales como: 18 de febrero, **Día Internacional del Trastorno de Asperger**; 22 de febrero, **Día Mundial de la Encefalitis** y 27 de febrero, **Día Internacional del Trasplante de Órganos y Tejidos**.

En **Tu Salud**, el **Dr. Erwin Chiquete Anaya**, adscrito al Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ, **explica las diferentes manifestaciones de la epilepsia** y expone la importancia de acudir con los especialistas, en caso de tener algún síntoma relacionado a esta enfermedad.

En **Programa Vida Saludable** se expresa algunas ideas respecto a la forma en como se puede **vivir mejor**, tales como: gozar la vida, compartir, alcanzar metas y hacer realidad los sueños.

Egresan médicos especialistas de excelencia con humanismo

Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2023

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

Con el objetivo de conmemorar la conclusión de una etapa más en la preparación profesional de los médicos residentes del INCMNSZ, se llevaron a cabo tres eventos: la comida de fin de cursos, la Sesión General dedicada a los residentes y la ceremonia de entrega de diplomas de los Cursos de Especialidad y Alta Especialidad del INCMNSZ 2023.

Comida de fin de cursos

El pasado 21 de febrero, tuvo lugar en la explanada del Quijote del INCMNSZ la comida de fin de cursos, organizada por la Dirección de Enseñanza a cargo del Dr. Alberto Ávila Funes.

El Dr. Sifuentes felicitó a los egresados de esta generación por su gran capacidad de adaptación y resiliencia durante la Pandemia de COVID-19 y en la que el personal de atención a la salud jugó un papel crucial. De igual forma, destacó sus grandes cualidades profesionales y humanas.

Asistieron graduados y profesores de las especialidades cursadas, así como, algunos integrantes del Instituto, compañeros y amigos.



Sesión General dedicada a los residentes

El 24 de febrero, en el auditorio del INCMNSZ, se llevó a cabo la Sesión General dedicada a los residentes egresados de los Cursos de Especialidad y Alta Especialidad. Esta fue presentada por el Dr. Fausto Alfredo Ríos Olaís, jefe de médicos residentes de Medicina Interna, quien agradeció a las familias, amigas, amigos, profesores y directores, por brindarles las herramientas para adquirir los conocimientos y las destrezas para la práctica de la medicina. Reconoció también, al INCMNSZ, por darles el espacio para desarrollar su máximo potencial y a los pacientes que les enseñaron más que un libro. Y agregó: *La Mística Institucional se convierte ahora, en una gran responsabilidad. Es nuestra obligación, llevarla en el día a día de nuestra práctica.*



De izquierda a derecha: Dr. Oscar Emmanuel Posadas Trujillo, Dra. Ivonne Hurtado Díaz de León y Dr. Fausto Alfredo Ríos Olaís

Entrega de diplomas de los Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2023

La entrega de diplomas moderada por el Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza se realizó el 27 de febrero, presidida por los doctores: José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ; Jorge Carlos Alcocer Varela, Secretario de Salud; Gustavo Reyes Terán, titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad; en representación del Dr. Enrique Graue Witchers, Rector de la UNAM, estuvo presente, el Dr. Germán Fajardo Dolci, Director de la Facultad de Medicina de la UNAM; Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del Instituto; Mtro. Juan Domingo Beckman Legorreta, Presidente del Patronato del INCMNSZ; en representación de la Dra. Teresita Corona Vázquez, Jefa de la División de Estudios de Posgrado de la UNAM, asistió, la Dra. María Esther Urrutia Aguilar, Coordinadora de Desarrollo Curricular de las Especialidades Médicas; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina del Instituto; Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos y al Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Coordinador de la Unidad de Epidemiología Clínica y exdirector de Enseñanza.

Se entregaron los diplomas a los alumnos que concluyeron los cursos de posgrado de Maestría y Doctorado. El Dr. Sergio Ponce de León presentó y entregó el Premio “José Antonio Marín Mora” a: Cesar Alejandro Gómez Rodríguez, Especialidad de Entrada Directa; Alberto Adrián Solís Ortega, Especialidad de Entrada Indirecta y Rosy Estefany López Prieto, Maestría.

Posteriormente, se entregaron los diplomas a los egresados del posgrado de Alta Especialidad y la Dra. Ivonne Hurtado Díaz de León, jefa de residentes de medicina Interna expresó unas palabras:

“Hoy, celebramos el final de una etapa muy importante en nuestras vidas y el comienzo de una aventura en el mundo de la medicina. Agradezco a todos aquellos que han estado durante este camino. En primer lugar a nuestros profesores y compañeros, quienes nos han guiado y han sido una fuente constante de inspiración, sabiduría y dedicación, gracias a ellos hoy estamos aquí, listos para enfrentar los desafíos de nuestra vida profesional.

En segundo lugar, agradezco a nuestros pacientes, ellos nos han permitido acompañarlos en momentos de dolor, incertidumbre y esperanza, gracias a ellos, hemos aprendido que la medicina es mucho más que ciencia, que se trata de una labor humana en la que la empatía, la compasión y el respeto son tan importantes como el conocimiento. En tercer lugar, agradecer a nuestras familias, quienes han sido un pilar fundamental en este proceso, gracias a su amor, paciencia y amor incondicional hemos podido llegar hasta aquí y convertirnos en médicos especialistas y en mejores personas. Finalmente, agradezco al INCMNSZ y a todos aquellos que permiten su excelente funcionamiento, en el que incluyo a los miembros del Patronato.

Hoy, también es un día perfecto para mirar hacia atrás y reflexionar sobre todo lo que hemos encontrado en nuestros caminos, incluyendo desafíos y momentos difíciles. En este sentido, no puedo dejar de mencionar el impacto que tuvo COVID-19 en nuestra formación como médicos y seres humanos.

Ha sido una experiencia sin precedentes para todos y en particular para los médicos residentes que hoy terminamos una etapa, quienes durante nuestra formación como especialistas nos enfrentamos a este gran reto, pero más allá de las dificultades que eso representó, también fue un acontecimiento que demostró la gran dedicación y compromiso de los residentes y de todo el personal que formamos parte de esta Institución. Fue un testimonio de profesionalismo, compromiso, resiliencia y entrega. Hoy podemos mirar hacia atrás con orgullo y saber que dimos lo mejor de nosotros.

Les invito a seguir en el camino del esfuerzo, de la dedicación y de la humildad frente a nuestros pacientes y frente a nuestros pares. Debemos seguir aprendiendo de nuestros pacientes, de nuestros colegas y de la vida misma. Nunca debemos perder de vista que somos seres humanos, que trabajamos con personas que esperan de nosotros conocimiento, empatía, compañía y comprensión.

Les deseo a todos, los nuevos médicos especialistas, éxito en sus nuevos caminos, que encuentren la felicidad en lo que hacen, que siempre tengan el coraje de tomar decisiones difíciles y la humildad de reconocer sus errores y aprender de ellos, que nunca pierdan de vista el propósito que los trajo hasta aquí, que es servir a los demás con pasión y con entrega, que sigan siendo un ejemplo de excelencia, compromiso, dedicación y que siempre recuerden que detrás de cada paciente, hay una historia que merece ser escuchada y tratada con amor. Les deseo todo lo mejor en esta etapa. Felicidades a todos”.

Posteriormente, se entregaron los diplomas a los egresados de especialidad de Entrada Directa y el Dr. Oscar Emmanuel Posadas Trujillo, jefe de residentes de cirugía, en su mensaje, expresó:

“En primer lugar quiero felicitar a los padres, hermanos, abuelos, amigos por tener en la familia a un graduado especialista, subespecialista, maestro o doctor. Podemos hablar de lo difícil y largo que ha sido el camino. Sin embargo, no nos marcharemos con tristeza, sino con la alegría de haber disfrutado todos estos años, de haber reído, de haber llorado, de habernos conocido; tomando con todas nuestras fuerzas este hermoso paso por el INCMNSZ que nos acompañará por el resto de nuestra vida. La residencia, la vida hospitalaria es un gran misterio, puedes hacerlo todo bien, contar con la mezcla perfecta de talentos, entrenarnos para todas las situaciones posibles. Sin embargo, sin unidad todo esfuerzo es vano.

El vínculo que une a un equipo puede ser frágil y esquivo, la unidad no es algo que funciona como un botón que se puede pulsar, debe estar en el entorno adecuado para que prospere y nutrirlo cuidadosamente día tras día. Yo soy un firme creyente que esta unidad se ve reflejada en el día a día en toda actividad que se realice en nuestro querido Instituto, siempre guiados por la Mística del maestro Zubirán.

Un agradecimiento a nuestros profesores por su paciencia, dedicación y contribución a nuestra formación intelectual y profesional. Gracias por mostrarnos qué diverso es el mundo. Reitero mis felicitaciones a todos: Profesores, amigos, familiares, a todos aquellos que están presentes y a aquellos que les hubiera gustado acompañarnos en este día tan emotivo y especial y que por circunstancias de la vida no están y a ustedes, queridos graduados, mis felicitaciones y que este encuentro final sea un largo recuerdo”.

Para continuar con el evento, el Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, jefe del Departamento de Educación Médica, entregó el Premio Juan Rull. Los ganadores del Premio Juan Rull fueron: Dr. Bernardo Martínez Guerra en Sectores de hospitalización y Dra. Mariana Quintanar en Urgencias.

El Dr. Alberto Ávila Funes, explicó que en este año se instituyeron dos reconocimientos más.

“La Dirección de Enseñanza consideró que, también, era necesario reconocer al médico o médica residente que, visto por sus pares, se haya distinguido por contribuir en el trabajo institucional. Por lo que se entregaron los Premios: Dr. Manuel Campuzano Fernández y Dr. David Kershenobich Stalnikowitz.



Dr. Alberto Ávila Funes

El Premio Dr. Manuel Campuzano se entregó al Dr. Oscar Emmanuel Posadas Trujillo y el Premio Dr. David Kershenobich a la Dra. Ivonne Hurtado Díaz de León y al Dr. Jorge Eduardo Gaytán Arrocha.

El Dr. Germán Fajardo Dolchi reconoció a los profesores y maestros, no solo por la transmisión de conocimientos, destrezas y competencias, sino por transmitirles un punto clave en la medicina mexicana que son principios y valores, que es algo que identifica como rama y como gremio a la Medicina, pero más al INCMNSZ.

“Ustedes, además, tienen el sello doble, el sello de esta gran Institución, ejemplo en muchos sentidos; en atención médica, en enseñanza, en investigación y por supuesto, también de la UNAM. Esta doble camiseta que portan a partir de hoy, debe convertirse en un ejemplo para los demás, ustedes deben seguir siendo líderes, no solo líderes clínicos como lo son, como lo serán, sino líderes también de esta sociedad con tantos cambios de valores. Les pido que sigan cultivando esos valores como lo han hecho hasta ahora”.

En seguida, el Dr. Jorge Alcocer Varela, en su mensaje expresó que el INCMNSZ tiene la peculiaridad de transmitir conocimiento de excelencia y las habilidades de la buena práctica médica con humanismo.

“Residentes, egresados, colegas; en su afanoso camino para ser especialistas, ustedes desempeñan un papel múltiple, son a la vez: proveedores de la atención médica, formadores de alumnos, de docentes, de amistades y de investigadores.

El Dr. José Sifuentes Osornio tiene todo el apoyo en el reto importante de dirigir al INCMNSZ que conjunta valores humanísticos y científico-técnicos. El INCMNSZ es un baluarte en el Sistema Nacional de Salud para el aseguramiento de la continuidad en la atención médica de calidad de las personas sin seguridad social, pero también es un auténtico semillero de nuevos especialistas que reivindican el humanismo en la medicina, que reconocen las necesidades reales de la población, sin dejar de lado a la persona que padece, a la persona que sufre, que siente y que necesita alivio.

Hoy, se graduaron en el Instituto 10 alumnos de Maestría y Doctorado, por la honrosa UNAM y 117 especialistas de Entrada Directa e Indirecta; del extranjero 6 y resalto que 46 son mujeres. Por consiguiente, la salud se mejora tan solo por este hecho. Mi respeto y reconocimiento a los graduados. Se otorgaron 105 posgrados de Alta Especialidad a 51 doctoras y 54 doctores. Felicidades. Como es de bien nacidos, el ser agradecido; el aprecio y gratitud a sus familias, a sus maestros. Me enorgullece el papel que jugaron en la Pandemia de COVID-19, su generación será recordada como aquella que enfrentó al coronavirus y sacó adelante a nuestro sistema de salud”.

Para finalizar el acto, el Dr. José Sifuentes Osornio, en su mensaje felicitó a los egresados y reconoció su destacada labor, así mismo, los exhortó a continuar practicando la medicina con calidad, seguridad y humanismo: “Ahora, los que terminan su formación les toca emprender el vuelo, muchos de ustedes terminan su formación y se van a sus lugares de origen, a otras instituciones en donde emprenderán nuevas actividades que les demandarán hacer gala de lo aprendido en el INCMNSZ. O bien, desarrollar estrategias para asumir su rol con liderazgo y con humildad. Por ello y para ello, han sido bien entrenados en esta casa. Como lo he dicho en otros momentos, cuando tengan momentos de duda, de aflicción, recuerden siempre, que esta es su casa y de aquí emana su fortaleza.

A todos ustedes les quiero recordar que nuestra actividad como médicos nos obliga a defender y a respetar los derechos de nuestros pacientes e informarles, a ellos y a sus familiares, en todo momento, con palabras sencillas, sin tecnicismos, sin adornos, sus verdaderas condiciones, las estrategias de diagnóstico y de manejo, las alternativas de tratamiento, las posibilidades de recuperación y porqué no, el pronóstico.

En muchas ocasiones se logra la curación con recuperación total, en otras, la curación con secuelas, en ocasiones, la mejoría transitoria, pero con muchas posibilidades de recurrencias y en otros casos, solo la paliación con desenlaces desfavorables en el corto o en el mediano plazo.

En todos estos episodios, los pacientes necesitan nuestro acompañamiento y debemos darnos el tiempo necesario para asistirlos de la manera más cercana, cálida o amable.

Por ello, como señalan los dos primeros enunciados de la Mística de esta Institución: *Entrega de pensamiento y acción sin límite del tiempo, ni del esfuerzo e Imprimir un profundo sentido humano en la atención de los enfermos.*

Una vez que entramos al INCMNSZ, mantenemos estos principios durante toda nuestra vida porque es lo que nos hace ser, no sólo diferentes, sino los mejores. Agradecerles por su gran esfuerzo en favor de los pacientes y de nuestra amada casa. Agradecerles a sus padres, esposas, esposos, hijos y demás familiares por todo el apoyo que les han brindado". Concluyó.



Dra. Ivonne Hurtado Díaz de León
Premio Dr. David Kershenobich



Dr. Jorge Eduardo Gaytán Arrocha
Premio Dr. David Kershenobich



Dr. Oscar Emmanuel Posadas Trujillo
Premio Dr. Manuel Campuzano

Hay un verdadero significado en torno al 8 de Marzo (8M)

El 8M, sobre la conmemoración y la lucha feminista en la actualidad

Karen Aranza Marañón Solorio/Consejo Equidad y Género

"No soy libre mientras otra mujer sea prisionera, aún cuando sus cadenas sean distintas de las mías" (Audre Lorde, 1984)

A lo largo de la historia, las mujeres hemos escuchado por estas fechas numerosas exclamaciones de alegría y saludos afectuosos, incluso, frecuentes felicitaciones, pero ¿cuál es el verdadero significado del 8 de Marzo?.

Si bien, sabemos que se conmemora el Día Internacional de la Mujer, su historia se remonta mucho tiempo atrás, todo surgió posterior a las protestas de las obreras textiles de Estados Unidos, motivadas por el movimiento sufragista que abogaba por la igualdad y la mejoría en las condiciones laborales. Tiempo después, la ONU retomó la historia y estableció el 8 de Marzo como una fecha para conmemorar la lucha de las mujeres.

En general, el significado del 8M ha cambiado con el paso del tiempo y me atrevería a decir que también cambia de mujer a mujer. Mientras que para algunas significa un día lleno de sororidad, un llamado de esperanza a la unión colectiva y el pensar que la equidad de género es un objetivo tangible, para otras significa un día profundamente doloroso en el que se recuerda a aquellas que ya no están con nosotras o aquellas que son víctimas de la violencia que nos alcanza todos los días.

También las maneras de vivirlo son muy distintas, estamos las que marchamos, las que lo platicamos, las que se reúnen para abrazar a las mujeres en su vida, las que se presentan en lugares relevantes y nos dicen a todas que sí se puede llegar, las que comparten en redes sociales. Y también, en un lugar importante están los que nos acompañan, aquellos que sin saberlo se han convertido en un apoyo y que también buscan mejorar el futuro para nosotras.

La lucha feminista actual se ha convertido en un océano con múltiples olas y matices, este océano se renueva, se expande, siempre cambiante y nos enseña que puede tener un alcance cada vez mayor. Hace algunos años, hubiera sido impensable que padres de familia, personas de sexualidad no normativa, gente de todos los estratos socioeconómicos o minorías sociales se unieran para un objetivo en común; sin embargo, en unos días las calles se inundarán del mismo color morado.

Conmemoramos el 8M por todas, por las que ya no están, por las que seguimos aquí y por las que vendrán. Por un mundo en donde ser mujer y rodearse de las mismas deje de ser una condena y pedimos justicia para que en un futuro se pueda llegar a esa tan anhelada celebración.

Por ahora, nos queda recordar el eco de la violencia, la lucha y la fortaleza de las mujeres como factor social de cambio para un mundo mejor y a quienes agradecemos que el día de hoy podemos ser y estar.

Talento y creatividad en nuestros egresados

El INCMNSZ, cuna de líderes

Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza

Desde su creación, nuestro Instituto ha sido reconocido por su particular método de enseñanza. No solamente para las y los médicos y el personal de enfermería, sino también para otras disciplinas de la salud.

Es de nuestro interés, tal y como el maestro Zubirán lo expresaba en vida, que el Instituto sea siempre una cuna de líderes. Nutrición es un sitio que forma a grandes estrategas, a personas que con el tiempo se convierten en ejecutores de planes importantes para la salud de la Nación (muestra son los importantes sitios tanto en la ciencia como en la política que han alcanzado nuestros egresados).

Nuestros egresados se caracterizan por ser trabajadores y talentosos, personajes que suelen ser creativos y que dan soluciones innovadoras, las cuales trascienden por su influencia en su entorno, esparciendo la Mística Institucional, lo cual repercute al final en el motivo de nuestra razón de ser profesional: una mejor calidad en la atención para la salud de las personas y sus familias.

Y si bien, el desarrollo de nuestra Institución, en casi 80 años continúa, es importante tener nuestras mentes abiertas. Hay que reconocer que somos herederos de una tradición y que es con nuestro trabajo, en el cual se deben incluir ideas nuevas para enfrentar los retos del mundo moderno, siempre debe de haber lugar para preguntarnos qué es eso que hace de mi organización un lugar diferente, qué es lo que hacemos de forma diferente y qué es lo que yo puedo hacer para seguir contribuyendo al desarrollo de esta institución frente a los desafíos de la modernidad, de la exigencia, sin perder la esencia.

Es precisamente creando un ambiente motivante, en un entorno apropiado, entender que somos corresponsables de lo que sucede en nuestro sitio de trabajo, lo permitirá que nuestra institución permanezca la vanguardia de los servicios de salud de México y de la región.



Seguridad del paciente

AESP No. 7: Registro y análisis de eventos centinela, adversos y cuasifallas

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad
 Coautor: EJS. Arias Reza Leonor, EJS Cruz Juárez Blanca Susana, E.E. Buendía Pineda Enriqueta y E.E Alquicira Cabrera Ileana / Subdirección de Enfermería

La Acción Esencial para la Seguridad del Paciente (AESP), Número 7 nos invita a notificar y registrar los eventos en salud con la intención de valorar y prevenir su recurrencia.

Los objetivos del equipo para esta acción son:

- Fortalecer el conocimiento del equipo multidisciplinario por medio de una estrategia de socialización de la información a través de sesiones informativas.
- Sensibilizar al equipo multidisciplinario a cerca de la importancia de realizar el reporte de incidentes en salud como una oportunidad de mejora continua en el servicio.
- Analizar los reportes de incidentes en salud para conocer las causas que los originan y de esta forma poder crear acciones de mejora continua.

Podemos describir nuestra participación en el Día internacional de Seguridad del Paciente en el Instituto como una actividad emotiva, de mucho trabajo y compromiso, para todos los integrantes del equipo, mostrando empatía y para algunos integrantes poner en práctica su destreza en las manualidades que se prepararon, la actividad lúdica, la infografía en gafetes y los carteles informativos, considero que se debe de implementar anualmente para incrementar la cultura de las Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente.

“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”.





MÍSTICA
INCMNSZ

así somos

ÉTICA PROFESIONAL

**Necesidad de dar más de mi
para alcanzar la calidad
profesional y humana.**

¡y aquí la vivimos diario!

Tomados del libro *Mística Institucional*, MAPorrúa, 2021

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

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

MUJERES EN EL INCMNSZ

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



Audelia Alanis Vega
Enfermera General A
Clínica de Inmuno-infectología

1990

Egresada de la Universidad Autónoma del Estado de México

2000

Ingresa a la Clínica de Inmuno-infectología del INCMNSZ

2006

Diplomado en Terapia Enterostomal en el Hospital Angeles del Pedregal

2007

Adscrita a la Clínica de Inmuno-infectología

Enfermera con experiencia con pacientes de VIH y conducción de ensayos clínicos en esta población. Ha participado en más de 30 protocolos de investigación

2011

Diplomado en Investigación y Monitoreo Clínico, Instituto Politécnico Nacional, IPN

2014 y 2016

Diploma al Desempeño de Funciones en el INCMNSZ durante el año

2017

Diplomado Multidisciplinario de VIH/SIDA diagnóstico y respuesta estratégica INSP

2021

Enfermera Certificada para la conducción de ensayos clínicos de la red *AIDS Clinical Trial Groups (ACTG)*, por la *Division of AIDS* de los Institutos de Salud de los E.U.A.

Calidad y profesionalismo

Dedicada al Departamento de Servicios Generales

Lic. Palmira de la Garza y Arce/Arte y Cultura

El pasado jueves 23 de febrero, la Sesión Cultural estuvo dedicada al Departamento de Servicios Generales que conforman las Coordinaciones de Archivos Institucionales, Uso Eficiente de Energía, Control de Protección Civil, Comunicación Visual y Control Ambiental. Así como, de las Secciones de Vigilancia, Control de Inventarios, Intendencia, Lavandería, Transporte e Imprenta.

La Lcda. Adriana Salgado Yopez mencionó las actividades más relevantes de cada área de su Departamento, los felicitó y agradeció su trabajo, siempre llevado a cabo con calidad y profesionalismo.

El Lic. Carlos Osorio Pineda, Director de Administración, también manifestó su reconocimiento y gratitud, ya que su labor es fundamental para el buen funcionamiento de la Institución.

El Maestro Alejandro Barrañón, extraordinario pianista, interpretó música de Bach, Haydn, Chopin y Luna Ponce.

Sesión Cultural FEBRERO



CONCIERTO DEDICADO AL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS GENERALES

Jueves 23 febrero 2023 18:00 hrs.

Alejandro Barrañón piano
CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

Concierto de piano

AUDITORIO INCMNSZ
ENTRADA LIBRE
VINO DE HONOR



© 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN. Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera BSA. *Colaborador con la Coordinación Nacional de Música y Ópera de INBAL.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN | ARTE Y CULTURA | CULTURA | INBAL

incmsz

La enfermera que el Sistema de Salud Mexicano requiere

Perfiles y competencias en la profesionalización de enfermería

Primera parte

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

La conceptualización de profesión ha evolucionado a través del tiempo, ésta ha sido producto del devenir histórico, tanto su evolución como renovación por medio de mecanismos de diversas índoles.

En el ámbito internacional, para el caso de enfermería, la evolución y cambio ha sido constante y acelerado hasta llegar a los procesos modernos actuales.

Las dificultades en el desarrollo homogéneo de la profesionalización, obedecen a aspectos no solo de conocimiento disciplinario, sino a otros como: condiciones laborales, acceso a la educación superior y especializada, adquisición y uso de la tecnología, estudio y dominio de un segundo idioma y a las propias prácticas culturales de quienes estudian enfermería.

El principal factor que ha intervenido en la profesionalización de manera tangible, es el conocimiento científico, obtenido a partir de las investigaciones y de la práctica de teorías y modelos de enfermería, que han originado mayores oportunidades tanto en el área asistencial como de la docencia y la administración.

El compromiso no queda solo en la construcción del conocimiento, sino en la publicación y difusión del mismo para que este conocimiento sea un referente que guíe a mejores prácticas a los profesionales de enfermería.

Las actividades de lectura y escritura son relevantes para la profesionalización, sin ellas, no se podrá cumplir adecuadamente el circuito de la comunicación dentro de la comunidad, sin embargo, aún cuando se llevan a cabo, todavía se observan debilidades en el proceso escritural, por este motivo, esta situación forma parte también de una agenda de líderes de enfermería.

En la siguiente parte mencionaremos otras competencias indispensables de enfermería que el Sistema de Salud Mexicano requiere.



3 de febrero, *El Heraldo de México*

El INCMNSZ participó en el diseño de clubes de Vida Saludable

La subsecretaria de la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (Sectei), Ofelia Angulo Guerrero, presentó la puesta en marcha de los Clubes de Vida Saludable en los PILARES, en donde se ofrecerán herramientas para ayudar a las personas a prevenir enfermedades como sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes.

Lo anterior, forma parte de una estrategia integral, instruida por la jefa de Gobierno de la Ciudad de México, Claudia Sheinbaum. Los Clubes se diseñaron en conjunto con el INCMNSZ.

Link:<https://heraldodemexico.com.mx/nacional/2023/2/3/pilares-contara-con-clubes-de-vida-saludable-para-prevenir-enfermedades-478662.html>

11 de febrero, *La-Lista*

Entrevista a Estrella Salazar Calderón sobre la mujer en la ciencia

Estrella Salazar Calderón, (adolescente de 16 años), quien realiza una Estancia Académica en el Departamento de Ingeniería Biomédica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), con un enfoque en neurotecnología, en entrevista, aseguró que la edad no limita el conocimiento, el esfuerzo ni la mente, también invita a otras niñas y adolescentes a que se atrevan a ser pioneras en algo.

Link: <https://la-lista.com/genero/2023/02/11/11-de-febrero-la-ciencia-si-es-para-las-ninas>

23 de febrero, *Mundo Hoy.com*

Entrevista al Dr. Jesús Alejandro Gabutti sobre cáncer de hígado

En entrevista, el Dr. Jesús Alejandro Gabutti, Radiólogo Intervencionista del INCMNSZ, explicó que el cáncer de hígado es el tercer tipo de cáncer más mortal en México y que con intervenciones de imágenes diagnósticas, los médicos pueden alcanzar y tratar tumores de maneras que no son posibles con muchas otras opciones de tratamiento.

Link:<https://mundodehoy.com/2023/02/23/el-cancer-de-higado-es-el-tercer-tipo-de-cancer-mas-mortal-en-mexico/>

18 de febrero, Día Internacional del Trastorno de Asperger

En México, uno de cada 115 niños tiene algún trastorno del espectro autista

Es un trastorno del espectro autista (TEA) que se caracteriza porque las y los menores tienen problemas con destrezas sociales, emocionales y de comunicación, aunque no presentan retrasos del lenguaje.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, aproximadamente uno de cada 160 niños a nivel mundial vive con un TEA; en nuestro país, uno de cada 115 niños, de acuerdo con datos de la Asociación de Asperger en México.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-internacional-del-sindrome-de-aspergers>

22 de febrero, Día Mundial de la Encefalitis

Información y prevención, claves para su atención

La Encefalitis es la inflamación de las estructuras que conforman el cerebro. Este padecimiento lo puede desarrollar cualquier persona, a cualquier edad, aunque las y los niños, personas mayores, y personas con el sistema inmunitario deprimido a causa de fármacos u otras enfermedades, son más susceptibles de contraerla.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-de-la-encefalitis>

27 de febrero, Día Internacional del Trasplante de Órganos y Tejidos

Promover una cultura de donación de órganos y tejidos

El Día Mundial de Trasplante de Órganos y Tejidos tiene el objetivo de promover una cultura de donación de órganos y tejidos. La donación de órganos y tejidos de una persona hacia otra debe de ser un acto altruista, voluntario y de solidaridad, y éste puede ser en vida o cuando la persona fallece.

Un trasplante consiste en trasladar un órgano, tejido o un conjunto de células de una persona (donante) a otra (receptor), o bien de una parte del cuerpo a otra en un mismo paciente.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/27-de-febrero-dia-mundial-del-trasplante>

Diagnóstico clave

Tratamientos de la epilepsia

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

En la entrega pasada, el doctor Erwin Chiquete Anaya, adscrito al Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ nos explicó las diferentes manifestaciones de la epilepsia, para que, de esta forma, quienes sospechen de actividad anormal en su funcionamiento motor y cognitivo puedan acudir con los especialistas adecuados.

“Estudios de imagen como tomografía, resonancia magnética o electrocardiogramas anormales y al menos una crisis epiléptica (que no fuera provocada por algún factor interno o externo, como la fiebre) pero que exista un alto riesgo de recurrencia; o bien, dos o más crisis de características epilépticas aún con estudios normales, son fundamentales para diagnosticar a alguien con epilepsia. Además, los estudios podrían ayudar a descifrar la causa, que en adultos que comienzan con epilepsia la más común es enfermedad vascular cerebral, seguida de neurocisticercosis y tumores”.

Al tener el diagnóstico y la posible causa se puede dar un tratamiento más óptimo. Por ejemplo, algunas personas podrían ser candidatas a distintos tipos de neurocirugías por tener lesiones en regiones o tejidos específicos; algunas tendrán que llevar medicamentos anti crisis epilépticas de por vida (la mayoría de los casos); otras llevar tratamientos de colocación de estimulantes del nervio vago.

“El tratamiento es muy importante porque con cada crisis puede ocurrir la muerte de un grupo de neuronas que contribuyen a un deterioro cognitivo que llega a ser discapacitante. También, afecta a nivel motor, muscular y, a la larga, vulnera también a otros órganos. Un riesgo alto de fallecer por epilepsia lo impone el *status epilepticus*, que es la continuación de crisis por más al menos 5 minutos, o varias sin recuperación completa por 5 minutos o más. La muerte por una crisis así de prolongada es de entre 10% y 50%, según su duración y causa”, advirtió el especialista.

Causas comunes



genética



lesiones cerebrales



infecciones cerebrales

¡ÚNETE!

¿QUÉ ENTIENDES POR VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Es todo acto y omisión que se realiza en su contra

¿QUÉ ACCIONES PROPONES PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Identificar las señales y no encubrir: escuchar y creer

RESPUESTAS DE LA ENCUESTA EN EL INCMNSZ 25 NOVIEMBRE 2022

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

Bienestar emocional y ausencia de miedo

Atreverse a confiar

David Richo

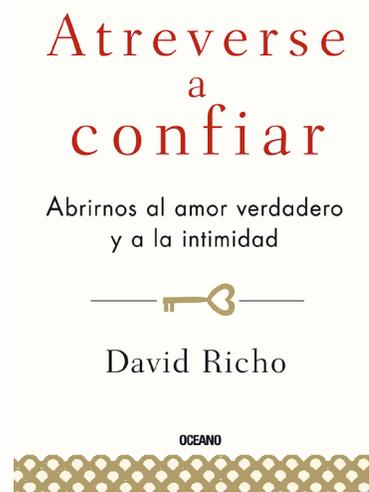
Lic. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

David Richo (14 enero 1940—) Psicoterapeuta, docente y ensayista, destaca los beneficios de la atención plena y la bondad amorosa en el crecimiento personal y el bienestar emocional. Autor de numerosos libros, en los que se encuentran: *Cómo ser un adulto en las relaciones*, *Las cinco cosas que no podemos cambiar*, *Atreverse a confiar*, *No eres quien tú crees*, entre otros.

Para Richo, gran parte de los problemas interpersonales que sufren las personas tienen que ver con la confianza y, más, por la falta de ella. Es la principal dificultad de la que derivan aspectos negativos que afectan las relaciones humanas, y que comúnmente se manifiestan en: temor al compromiso, inseguridad, envidia, celos, manipulación, etcétera.

Mediante reflexiones y ejercicios prácticos, el autor propone detectar y enfrentar los problemas que debilitan la capacidad para establecer vínculos armoniosos. Analiza la confianza en un sentido más amplio y su relación en los distintos ámbitos de la existencia, es decir: hacia nosotros mismos, hacia otros, hacia la vida tal y cómo es, y hacia un poder superior o un camino espiritual. Estos cuatro tipos de confianza no sólo son la base de relaciones saludables, también son los fundamentos del bienestar emocional y de la ausencia de miedo.

El autor asegura que “Lo opuesto a la confianza interpersonal no es la desconfianza, es la desesperanza. Esto es porque nos hemos rendido ante la creencia de que la integridad y la entereza sean cualidades posibles en otros.”



Sabías que...

La primera persona que escribió sobre el desarrollo personal fue Abraham Maslow (1908-1970).

Incluyó en su definición, una jerarquización de las necesidades en forma de pirámide.

Esta pirámide es una teoría de motivación que trata de explicar qué impulsa la conducta humana.

Consta de cinco niveles ordenados jerárquicamente según las necesidades humanas que atraviesan todas las personas.

Maslow ubicó en el vértice superior a las necesidades de realización personal o realización de sí mismo, definido como el deseo y la aspiración.

Fuente: <https://segurosconstitucion.com>

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 pérdida de Biodiversidad es problema de desarrollo

La importancia del Desarrollo Sostenible en el Medio Ambiente

Segunda parte

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/ Coordinación de Control Ambiental



La pérdida de Biodiversidad y de servicios ecosistémicos es un problema de desarrollo, que suele afectar en mayor medida a los países más pobres. Los ecosistemas saludables y los servicios que estos proporcionan son esenciales para el crecimiento a largo plazo de sectores económicos como la agricultura, la silvicultura y la pesca.

Más de la mitad del Producto Interno Bruto (PIB) mundial se genera en sectores que dependen en gran medida o moderadamente de los servicios de los ecosistemas, como la polinización, la filtración de agua y las materias primas.

Más de 3000 millones de personas dependen de la Biodiversidad Costera y Marina para su ingesta de proteínas y medios de sustento. Tres cuartas partes de los 115 principales cultivos alimentarios del mundo se basan en la polinización animal.

En los países en desarrollo, los bosques, lagos, ríos y océanos aportan una proporción significativa de los alimentos, combustibles e ingresos familiares, y constituyen una red de protección social de gran valor en épocas de crisis, particularmente para los pobres que viven en zonas rurales.

Sin embargo, la integridad y la funcionalidad de estos activos naturales esenciales se ven cada vez más comprometidas, ya que entre el 60 % y el 70 % de los ecosistemas del mundo se están degradando más rápido de lo que pueden recuperarse.

Verdolagas

De la especie *Portulaca oleracea* L., es una de las suculentas comestibles de consumo importante en nuestro país, principalmente en guisos en salsa de tomate verde, chile y carne, agua fresca, mole, con chile guajillo, camarones y pastes.

Contiene ácido Omega-3, más que cualquier verdura. Aporta vitamina A, B y C. magnesio, calcio, potasio y hierro.

Su crecimiento se extiende por todo el territorio mexicano, existen dos regiones bien definidas como productoras de verdolaga como hortaliza: la región chinampera de Xochimilco y la de Cuautla, Morelos, esta última, genera el 40 por ciento de la producción nacional de verdolaga: 2,225 toneladas. Baja California y el Estado de México también producen verdolaga, en conjunto en 2019, sumaron mil 225 toneladas.

Anímate y consume más verdolaga, aportarás a tu dieta sabor, nutrición y variedad.



Cuadernos de
nutrición

Verdolagas con hongos y carne de cerdo



Ingredientes:

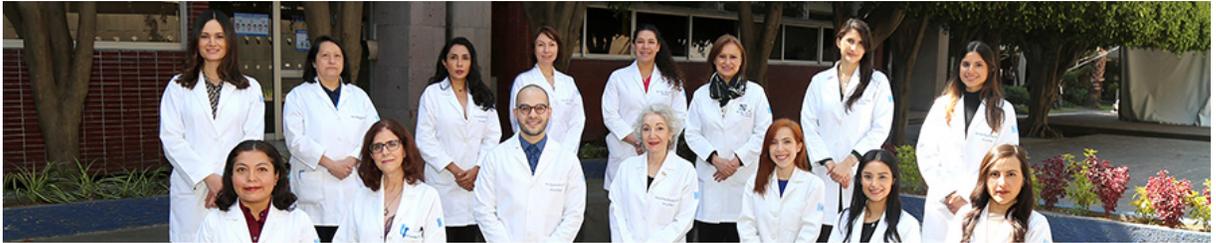
- 1/2 kg de verdolagas
- 300 g de hongos de su preferencia
- 300 g de pulpa de cerdo en cuadritos
- 1 taza de tomates verdes
- 4 piezas de chile verde
- 1 rama de cilantro
- 6 cucharadas de cebolla picada (clavito, yema, entre otros)
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas soperas de aceite

Modo de preparación:

Lavar los hongos y las verdolagas perfectamente. Rebanar los hongos. Poner a cocer los hongos junto con las verdolagas en poca agua durante 15 minutos. Ya que estén suaves, escurrir. Hervir los tomates junto con los chiles verdes durante 10 minutos. Ya cocidos, molerlos con el ajo, la cebolla y el cilantro. Freír la salsa y agregar la carne. Cuando la carne esté cocida, añadir las verdolagas y los hongos, dejar hervir todo durante 10 minutos. Servir acompañado de frijoles de la olla o refritos.

5 de febrero, Día de la Dermatóloga y del Dermatólogo ¡Felicidades a las y los dermatólogos del INCMNSZ!

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



El Departamento de Dermatología fue fundado en 1982 por el Dr. Jorge Millán, funcionaba dando consulta a los pacientes del INCMNSZ que presentaban lesiones cutáneas. En 1984 lo releva el Dr. Luciano Domínguez Soto, quien fungía como interconsultante. En 1992 la Dra. Rocío Orozco Topete se hace cargo del Departamento. Se formaliza el Curso de Especialidad de Dermatología cuando la Facultad de Medicina de la UNAM, lo autoriza. Actualmente, la jefa del Departamento es la Dra. Judith G. Domínguez Cherit.

¡Muchas felicidades en su Día!

Fuente:<https://www.incmsz.mx/opencms/contenido/medicina/subserviciosmedicos/Dermatologia/directorio.html>

9 de febrero, Día de la Odontóloga y del Odontólogo ¡Felicidades a las y los odontólogos del INCMNSZ!

Con el objetivo de otorgar asistencia médico-odontológica de la especialidad a los pacientes que la requieran en el INCMNSZ. El Departamento de Estomatología desempeña sus funciones diariamente, así como realizar actividades de investigación y docencia, dentro de un marco interdisciplinario.

¡Muchas felicidades en su Día!

Fuente:<https://www.incmsz.mx/opencms/contenido/serviciosclinicos/estomatologia/objetivo.html>



Gracias por su generosidad y amabilidad

Trabajo Social del tercer piso de la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA)

Jorge/paciente del INCMNSZ

Mi nombre es Jorge, soy paciente del Instituto desde hace 20 años, ingresé por un problema inmunológico. La atención desde que me vieron en pre consulta ha sido excelente. Y ahora que se reiniciaron las consultas después de la Pandemia de COVID-19, el humanismo y la amabilidad continúan presentes.

Por eso, deseo felicitar y agradecer a la Trabajadora Social del tercer piso de la UPA, ya que recientemente fui a actualizar mis datos y su atención fue de excelencia, su amabilidad y su paciencia para explicarme todo fue extraordinaria. Todo en el INCMNSZ es de diez. Gracias.



Lcda. en T.S. América Chirino Cortés



PROGRAMA
VIDA SALUDABLE
INCMNSZ



PARA VIVIR MEJOR

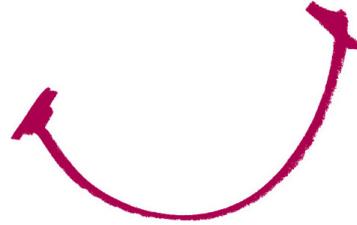
y gozar la vida
y compartir
y alcanzar metas
y hacer realidad los sueños
y vivir muchos años bien

¡PARTICIPA!





¿Para ti,
qué es llevar
una **VIDA SALUDABLE?**



“Una vida plena con disciplina
en toda mi persona”.

“Comer, dormir, moverse y convivir
con los otros sanamente”.

“Balance en la vida, en mi ser,
con los otros y el entorno”.

“Compromiso con uno mismo para
tener salud y calidad de vida”.

Respuestas de la encuesta a la comunidad INCMNSZ diciembre 2022



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 escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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