



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 10

31 de mayo 2023

1er Foro Institucional del Día Internacional de Enfermería

Colaboración Comisión Nacional de Arbitraje Médico-INCMNSZ



1er Foro Institucional del Día Internacional de Enfermería



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 704

31 mayo 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">El Cuidado como fenómeno sociocultural de la salud colectiva	
<ul style="list-style-type: none">1er Foro Institucional conmemorativo del Día Internacional de la Enfermería		NOTICIAS	15
<ul style="list-style-type: none">1er Foro Institucional conmemorativo del Día Internacional de la Enfermería		<ul style="list-style-type: none">Información importante	
ENTÉRATE	6	SABÍAS QUE	16
<ul style="list-style-type: none">Escuela de Enfermería del INCMNSZ en el 11º Encuentro Estudiantil Salud, Vida y DeporteEscuela de Enfermería del INCMNSZ recibe la Opinión-Técnico-Académica favorableColaboración entre la Comisión Nacional de Arbitraje Médico y el INCMNSZNuevos nombramientos en el INCMNSZ		<ul style="list-style-type: none">Efemérides de la salud	
EQUIDAD Y GÉNERO	8	TU SALUD	17
<ul style="list-style-type: none">¿Paridad en puestos directivos? ¿Requisito o Equidad? ¿Promesa o Realidad?		<ul style="list-style-type: none">Salud de las mujeres en México	
ENSEÑANZA	9	DÍA NARANJA	18
<ul style="list-style-type: none">El uso de la Inteligencia Artificial para la enseñanza de la medicina		<ul style="list-style-type: none">¡Únete!	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	10	ESPACIO DE LECTURA	19
<ul style="list-style-type: none">Gestión de Procesos de Negocio (BPM)		<ul style="list-style-type: none"><i>La Pirámide</i> Henning Mankell	
MÍSTICA	11	NUESTRO ENTORNO	20
<ul style="list-style-type: none">Convivencia amable		<ul style="list-style-type: none">Gratitud a abejas, mariposas y polinizadores imprescindibles	
VIDA INSTITUCIONAL	12	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
<ul style="list-style-type: none">Alfredo Covarrubias Gómez		<ul style="list-style-type: none">AguacateSándwich con Atún y Aguacate	
ARTE Y CULTURA	13	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
<ul style="list-style-type: none">Sesión Cultural dedicada a la Subdirección de Servicios Paramédicos		<ul style="list-style-type: none">Felicitando a integrantes de la Comunidad Institucional	
		FORO DEL LECTOR	23
		<ul style="list-style-type: none">Agradecimiento al personal de recepción del cuarto piso de la UPA	
		PROGRAMA	24
		<ul style="list-style-type: none">Programa Vida Saludable	

Una de las áreas que, desde el origen del INCMNSZ, ha contribuido significativamente con la atención a la salud de nuestros pacientes ha sido la **Subdirección de Enfermería**, recientemente **a cargo de la Mtra. Martha Huertas Jiménez**, quién en su primer evento oficial, **1er Foro Institucional en Conmemoración del Día Internacional de Enfermería**, expresó los **pormenores de lo que será su gestión**. Así mismo, **el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, le dio la bienvenida**. En las secciones **Para Conocernos y Ser INCMNSZ** se informa al respecto.

En **Entérate** se narran cuatro hechos significativos suscitados en el INCMNSZ: estudiantes de la Escuela de Enfermería estuvieron presentes en el **11° Encuentro Estudiantil Salud, Vida y Deporte**; la **Escuela de Enfermería recibió la Opinión-Técnico-Académica favorable** de la Dirección General de Calidad y Educación en Salud de la Secretaría de Salud, la colaboración que se dará entre la **Comisión Nacional de Arbitraje Médico y el INCMNSZ** y, los **nuevos nombramientos**.

Como en cada edición, en la sección **Sabías que** se presentan efemérides de la salud, en esta ocasión, las relativas a la segunda quincena de mayo: 15 de mayo, **Día Mundial de la Esclerosis Tuberosa**; 16 de mayo, **Día Internacional de los Celíacos** y 17 de mayo, **Día Mundial de la Hipertensión Arterial**.

En **Tu Salud**, se da cuenta del **Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer** y se reflexiona en torno a la **desigualdad en el acceso universal a la salud**; así como, las **complicaciones y muertes a causa de la gestación**.

En **Programa Vida Saludable** se reflexiona en torno a la **importancia de llevar una vida sostenible**, mediante **acciones individuales que reduzcan el uso de recursos naturales** en beneficio del entorno y del propio ser humano.

Bienvenida a la Mtra. Martha Huertas Jiménez como Subdirectora de Enfermería

1er Foro Institucional conmemorativo del Día Internacional de Enfermería

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



Dr. José Sifuentes Osornio, Director General

Con el objetivo de celebrar y reconocer al personal de enfermería del INCMNSZ, el pasado 12 de mayo tuvo lugar en el auditorio del Instituto, el Primer Foro Institucional Conmemorativo del Día Internacional de Enfermería. Presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General; Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Dr. José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, Directora de Comunicación Institucional y Social; Mtra. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Dra. Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos; Mtra. Patricia Ramirez Arvizu, jefa del Departamento de Enfermería; Mtra. Patricia Domínguez Sánchez, jefa del Departamento de Educación Continua y Mtra. Araceli Jiménez Méndez, jefa del Departamento de Escuela de Enfermería.

El Dr. José Sifuentes Osornio expresó: "Me complace y me llena de orgullo presidir esta celebración, en la que le damos la bienvenida a la Maestra Martha Huertas, una colaboradora muy importante, con una gran responsabilidad como lo es la Subdirección de Enfermería; pero en la que estoy seguro, va a salir adelante. Gracias por aceptar esta encomienda.

Este foro en conmemoración del Día Internacional de Enfermería, tiene como objetivo reconocer el trabajo amplio e innovador de cada profesional de enfermería en los hospitales, centros y servicios de salud que atiende a la población en zonas rurales y urbanas.

Los expertos de enfermería son aquellas personas entrañables y cuidadosas con los enfermos, con esa forma tan sencilla de actuar, es como lo decía el Dr. Salvador Zubirán: imprescindible. El personal de enfermería es especial, es quien tiene el contacto directo con los pacientes y sus familiares. Están capacitados y muy comprometidos. Por eso, él decía que: la enfermería de Nutrición es el soporte del INCMNSZ".

Agregó que su gestión tiene la intención de incluir las asignaturas de calidad y seguridad en la currícula profesional del personal de enfermería, pero también, en el de la Escuela de Enfermería que está muy bien apuntalada, "lo vemos en el alumnado que egresa, queremos apoyar a la escuela para que mejore para que sea la mejor escuela del país", concluyó.

En este primer foro, se presentaron tres ponencias relativas a la Enfermería con otras áreas del saber, necesarias para el desempeño de excelencia.

**“Las Redes Sociales en Enfermería”
Lcda. Carmen Amescua Villela,
jefa del Departamento de Comunicación
y Vinculación del INCMNSZ**



En su ponencia, la Lcda. Carmen Amescua Villela destacó que, hoy en día, la gran mayoría de la sociedad está inmersa en las redes sociales. Por lo que, son la herramienta número uno de comunicación a nivel mundial.

“Hoy, las redes tienen poder. Por lo tanto, debemos reaprender a comunicarnos. Actualmente, el 59 por ciento de la población mundial está en redes sociales. En México hay 100 millones de usuarios que es el 77 por ciento de la población del país. Con la Pandemia de COVID-19 hubo un incremento significativo en el uso de estas”.

Es muy importante, saber que somos parte del INCMNSZ y por tal motivo, debemos ser más cuidadosos en su uso, pues directa o indirectamente, estamos ligados al mismo y ya no estamos comunicando a título personal. Lo que publiquemos puede ser compartido por otro, aún sin nuestro consentimiento”.

Para concluir su presentación, dió algunas recomendaciones del uso de las redes y del perfil a manejar en las mismas. También invitó a todo el personal a acercarse al Departamento de Comunicación y Vinculación del INCMNSZ para asesorarse en la creación y uso de redes sociales, de sitios y micrositos web.

**“Uso del Lenguaje Inclusivo en la
erradicación de Violencia de Género”
Dra. Fernanda González Lara,
Consejo de Equidad y Género**



En su participación, la Dra. Fernanda González Lara expresó que es muy importante el uso del Lenguaje Incluyente, ya que es la forma en que se comunican todas las personas del INCMNSZ.

“El lenguaje es una herramienta para favorecer la Violencia de Género, cuando sirve para reforzar estereotipos de género (condiciones que la sociedad determina para un hombre o para una mujer), causa discriminación, limita las capacidades de la persona y transmite relaciones de poder asimétricas. Este lenguaje no sólo es oral, sino también visual.

También, hizo referencia a los objetivos y funciones del Consejo de Equidad y Género (CEG): a algunos tipos de Violencia de Género y de la diversidad sexual.

El objetivo del CEG es participar en la institucionalización de la perspectiva de género. “Todos somos diferentes, con necesidades diversas, hay que reconocer estas diferencias, para reducir las brechas de desigualdad existentes”.

Otros objetivos son reducir la Violencia de Género; realizar programas y capacitación; sensibilización en materia de Equidad de Género; prevenir el acoso y hostigamiento sexual y laboral; visibilizar la diversidad sexogenérica”.

**“De la Administración a la Gerencia”
Mtra. Alma Rosa Chávez Ríos,
jefa de Enfermería de la Subdirección
de Epidemiología Hospitalaria y Control
de la Calidad de la Atención Médica**



En su ponencia, la Mtra. Alma Rosa Chávez Ríos explicó que algunos de los cambios sustanciales que existen entre las diferentes actividades de Enfermería, en su desempeño diario, están centradas en ir de la administración a la gerencia, ya que es necesario tener una visión amplia al futuro.

“En enfermería, son necesarios los procesos administrativos. La calidad en la atención de los servicios de salud, se ve beneficiada con un proceso administrativo, enfocado a la atención gerenciada que consiste en planificar, organizar, dirigir y controlar los recursos humanos y materiales, con la intención de atender de la mejor manera”.

Al cierre de su ponencia destacó que hoy es el momento de hacer que el trabajo se refleje y trascienda, tener herramientas necesarias y sumar experiencias. Lo que llevará a hacer eco en la frase: **“Nuestra Enfermería, Nuestro Futuro”**.

Para finalizar el evento, la Mtra. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de enfermería agradeció, al Dr. Sifuentes, por la oportunidad.

Expresó cuál será su filosofía de trabajo para la gestión que comienza.



Mtra. Martha Huertas Jiménez

“Muchas gracias. Este es mi primer mensaje como Subdirectora de Enfermería: era muy importante iniciar esta gestión de forma académica, como es este Foro por el Día Internacional de la Enfermería, a partir de hoy, lo vamos a tener año con año”.

Agregó que es necesario impulsar el cuidado de enfermería de calidad, llevarla a que destaque no sólo de forma Institucional, sino internacional. Aseveró que se debe cerrar la brecha que se ha abierto, de forma importante, entre la parte médica y la enfermería.

“Esta gestión es un relevo a las anteriores. Se trabajará de puertas abiertas. Pueden acercarse con toda confianza, hagan llegar sus propuestas, trabajaremos en un círculo de mejora continua. Debemos tener claro que el objetivo del INCMNSZ es brindar atención a las personas que han perdido la salud y también a sus familiares. Incluso, el bienestar y la salud mental de nosotros mismos. Ya lo ha dicho el Dr. Sifuentes, es uno de los puntos que tenemos que cuidar día con día.

Otro punto que deseo resaltar, en este primer mensaje como Subdirectora de Enfermería es que tenemos que reflexionar por qué somos enfermeras y pensar y una y otra vez, si eso es lo que queremos hacer. Estamos en una gran Institución que es reconocida internacionalmente; por ello, la atención de las personas tiene que estar centrada en un sistema, no podemos trabajar de forma aislada, tenemos que comunicarnos diariamente. Somos parte médica de un gran sistema y por ello, debemos dar una atención con calidad y seguridad.

Agradeció al personal de Epidemiología que desarrollaron los talleres del evento académico, que favoreció el desarrollo de competencias para mejorar los cuidados con la persona enferma.

“La idea no es descalificar el trabajo, sino mejorar la gestión, responsabilidad y compromiso que nos llevó a trabajar en esta Institución. El objetivo es alcanzar la calidad total, nos interesa que todo el grupo este bien para poderlo proyectar. Somos un equipo de trabajo y así lo tenemos que ver”.

Durante el evento se llevaron a cabo Talleres de Desarrollo de Competencias en Flebotomía, Manejo de Catéter Central y Manejo de Catéter Urinario, en el que el grupo de enfermería del INCMNSZ participó activamente. Lo anterior, también, como parte del Primer Foro Institucional Conmemorativo al Día Internacional de Enfermería.



Asistentes al 1er Foro Institucional Conmemorativo del Día Internacional de Enfermería

Interacción académica y social

Escuela de Enfermería del INCMNSZ en el 11° Encuentro Estudiantil Salud, Vida y Deporte



El 4 de mayo, estudiantes de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ, participaron en el 11° Encuentro Estudiantil Salud, Vida y Deporte que tuvo lugar en la Universidad de Alzate Ozumba en el Estado México. Fue organizado por el Consejo Consultivo Mixto de Escuelas Incorporadas a la zona 1 Metropolitana de nivel licenciatura, integrado por la Escuela de Enfermería del Instituto Nacional de Cardiología, Escuela de Enfermería del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, la Universidad Insurgentes, la Escuela de Enfermería Siglo XXI del IMSS, Universidad Internacional, Universidad Alzate de Ozumba y La Escuela de Enfermería del INCMNSZ.

Fuente: <https://www.facebook.com/incmnsz/>

Dirección General de la Calidad y Educación en Salud

Escuela de Enfermería del INCMNSZ recibe Opinión-Técnico-Académica favorable



El 8 de mayo, la Escuela de Enfermería del INCMNSZ recibió el dictamen: Opinión-Técnico-Académica favorable, otorgada por la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos para la Salud de la Dirección General de Calidad y Educación en Salud de la Secretaría de Salud. Otorgado por cubrir los lineamientos para la formación profesional de licenciadas y licenciados en enfermería a nivel nacional. Fue entregado por el Mtro. Alejandro Ruiz Ocampo, Subdirector de Incorporación de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios de la UNAM a la Mtra. Araceli Jiménez Méndez, directora de nuestra Escuela en las instalaciones del INCMNSZ.

Fuente: <https://www.facebook.com/incmnsz/>

Nuevos cargos al 31 de mayo

Nombramientos en el INCMNSZ

Titular del Órgano Interno de Control (nombrado por la Función Pública):
Lic. Saúl Benítez Vega:

Directora de Nutrición:
Dra. Martha Kaufer Horwitz

Director de Investigación:
Dr. Carlos Aguilar Salinas

Jefa del Departamento de Ingeniería Biomédica:
Ing. Lisset Flores Moreno

Jefe del Departamento de Anestesiología:
Dr. Rafael Paulino Leal Villalpando

Jefe del Departamento de Vigilancia Epidemiológica:
Dr. Daniel Illescas Zárate

Prevención, atención y solución de quejas

Colaboración entre la Comisión Nacional de Arbitraje Médico y el INCMNSZ



Con la intención de dar seguimiento a los trabajos que buscan estrechar la colaboración entre instituciones y una red de gestión inmediata, el viernes 19 de mayo, la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (CONAMED) visitó el INCMNSZ a través de Dr. Iván González Del Valle, Director General de Orientación y Gestión; la Dra. Liliana Hernández Mendoza, Directora General de Conciliación; el Lic. Francisco Javier Guerra Zermeno, Director General de Arbitraje, y el Dr. José Antonio Moreno Sánchez, Director de Difusión. Durante la reunión, se realizó un diálogo abierto y extenso entre los asistentes, que permitió destacar las áreas de oportunidad y trabajar de manera coordinada para la mejora de la calidad de los servicios. La CONAMED reconoció al Instituto como un referente nacional e internacional de atención médica y agradeció al Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto y a todo su equipo de trabajo por la interacción concretada.

Fuente: <https://www.gob.mx/conamed/articulos/el-incmnsz-recibe-a-la-conamed-en-un-esfuerzo-de-colaboracion-interinstitucional-334698?idiom=es>

Rompiendo el “Techo de Cristal”

¿Paridad en puestos directivos? ¿Requisito o Equidad? ¿Promesa o Realidad?

Segunda y última parte

Dra. Fernanda González Lara/Consejo de Equidad y Género

Retomando la temática que se presentó en la edición anterior, relativa al “Techo de Cristal”, definido como: todas las normas no escritas al interior de las instituciones que dificultan a las mujeres tener acceso a los puestos de alta dirección. Cada vez que un Instituto Nacional elige a la siguiente Dirección General, la conversación surge: “¿Por qué ninguna mujer se postula?”, “Sí las hay, pero ninguna quiere”. Como echándole en cara a las propias mujeres su falta de compromiso.

Fue hasta 2007 cuando la Dra. Teresita Corona Vázquez se convirtió en la primera directora de un Instituto Nacional de Salud, el de Neurología y, un año después, la Dra. María Elena Medina Mora en el de Psiquiatría. En 2012 se nombró a la Dra. Mercedes Juan López Secretaria de Salud Federal, la primera en su cargo. La Dra. Teresita Corona también logró que, después de 156 años, la Academia Nacional de Medicina la nombrara como su primera presidenta.

Estos logros, desafortunadamente, no han marcado una tendencia. Aunque suene repetitivo y a muchos canse la recurrencia del tema, es necesario nombrar las múltiples barreras que contribuyen a esta brecha de desigualdad.

Cuando uno carece de perspectiva de género, es incapaz de detectar aquellas barreras invisibles, por lo que creo que vale la pena resaltar algunas: La estructura jerárquica basada en estereotipos de género que incluyen el escepticismo frente al liderazgo femenino; prejuicios sobre la maternidad; protocolos contra el acoso y hostigamiento sexual que se quedan en papel; y la ceguera que prevalece tanto en hombres como mujeres ante conductas sexistas; en todos los micromachismos e incluso en los MACROS; y uno de los más importantes, el desbalance entre la vida familiar y la vida laboral: Las mujeres dedican casi el triple de horas al trabajo del hogar y cuidados no remunerados.

Un precario Sistema Nacional de Cuidados, aunque impulsado por INMujeres ha colapsado por la pandemia de COVID-19, se aleja de cubrir las necesidades de guarderías, lactarios, acceso a seguridad social y apoyo a personas con discapacidad y adultos mayores.



Revolucionando la enseñanza

El uso de la Inteligencia Artificial para la enseñanza de la medicina

Dr. Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza



La Inteligencia Artificial (IA) tiene el potencial de revolucionar la enseñanza de la medicina, incluyendo en países de economías emergentes como México. Esta tecnología puede ofrecer soluciones innovadoras que aborden los desafíos específicos que enfrenta el sistema educativo y de salud en países como el nuestro.

En primer lugar, la IA puede ayudar a superar las limitaciones de acceso a la educación médica de calidad. En México, existen disparidades en la distribución de los recursos educativos y en el acceso a instituciones de enseñanza de alto nivel. La IA puede proporcionar plataformas de aprendizaje en línea y contenido digitalizado que estén ampliamente disponibles, permitiendo a los estudiantes acceder a materiales educativos de calidad sin importar su ubicación geográfica. Además, la IA puede ofrecer programas de capacitación y desarrollo profesional para médicos y otros profesionales de la salud en áreas remotas o con recursos limitados. Estos programas pueden abordar la escasez de especialistas médicos en ciertas regiones, brindando capacitación virtual, asesoramiento y apoyo a distancia.

La implementación de la IA en países de economías emergentes debe adaptarse a las realidades locales. Consideraciones como el idioma y la cultura son fundamentales para garantizar que el contenido educativo sea relevante y accesible para los estudiantes. Además, es necesario abordar las barreras tecnológicas y de conectividad, asegurando que las soluciones de IA sean accesibles incluso en áreas con infraestructura limitada.

Otro aspecto crucial es el desarrollo de soluciones de IA que sean asequibles y sostenibles en el contexto económico de México (y, más en tiempos difíciles como ahora). Es importante fomentar la colaboración entre el sector público, el sector privado y las instituciones académicas para impulsar la investigación y el desarrollo de tecnologías de IA adaptadas a las necesidades y recursos locales. Esto puede incluir la creación de asociaciones estratégicas, el fomento de la innovación y el acceso a financiamiento para proyectos relacionados con la educación médica y la IA.

En resumen, la Inteligencia Artificial puede ofrecer soluciones innovadoras y escalables para mejorar la enseñanza de la medicina en países de economías emergentes como México. Al considerar las necesidades y realidades locales, y fomentar la colaboración entre diversos actores, es posible aprovechar el potencial de la IA para superar desafíos y fortalecer la educación médica en el país. De esta manera, México puede beneficiarse de los avances tecnológicos y contribuir al desarrollo de profesionales médicos altamente capacitados que brinden atención de calidad a todos los sectores de la sociedad.

Seguridad del paciente

Gestión de Procesos de Negocio (BPM)

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Unidad de Mejora Continua de la Calidad
Coautor: L.A. Cristhian De León Ponce / Asesor Externo



La Gestión de Procesos de Negocio (BPM, por sus siglas en inglés) es una metodología que busca mejorar el desempeño y la optimización de los procesos organizacionales, ya sea mediante el uso del factor humano, las tecnologías de la información o una combinación de ambos. BPM se fundamenta en tres premisas principales:

- **Agilidad de Negocio:** Capacidad de adaptarse a los cambios del entorno para su aplicación en los procesos organizacionales.
- **Eficacia:** Capacidad de la organización de cumplir en mayor o menor medida los objetivos de negocio o estratégicos.
- **Eficiencia:** Relación entre los recursos utilizados y los objetivos alcanzados, es decir, la productividad del proceso, medido en calidad, tiempo y tiempo.

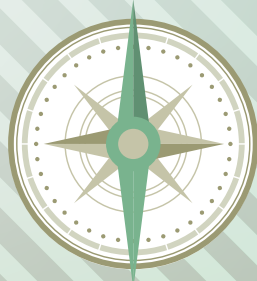
Dentro de las organizaciones BPM es aplicado de la siguiente manera:

- Rediseño o mejora de los procesos existentes, ya sea en la utilización del factor humano o en las tecnologías de la información.
- Levantamiento o documentación de los procesos actuales que requieren automatización o revisión.
- Introducción de nuevos procesos en la organización.

BPM es una metodología que guía la creación de procesos que se adaptan a los cambios internos o externos, a los intereses de los grupos de interés e incluso a la automatización de procesos que son llevados a cabo principalmente por seres humanos.

Te invito a utilizar la metodología BPM durante tus actividades diarias en las cuales reflexiona que podrías hacer para mejorar el proceso, ya que no se limita al área administrativa, sino que posee un amplio espectro de aplicación en áreas como la medicina, manufacturera financiera, seguridad, industrial, etc.

“Todos juntos trabajando por la Seguridad del Paciente”



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

CONVIVENCIA AMABLE

**Es el compromiso
de contribuir hasta el límite
de nuestras capacidades.**

¡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

MÉDICOS EN EL INCMNSZ

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



Alfredo Covarrubias Gómez
Médico Especialista
Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa
"Dr. Ramón De Lille Fuentes"

1992-1998

Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM

2000-2003

Especialidad en Anestesiología, UNAM
Hospital Central Sur de Alta Especialidad PEMEX Picacho

2003-2004

Alta especialidad en Medicina del Dolor, INCMNSZ, UNAM

2004-2006

Médico especialista, Departamento de Anestesiología, Instituto Nacional de Rehabilitación
Médico especialista asistente voluntario, Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa
"Dr. Ramón De Lille Fuentes" INCMNSZ

2006-

Médico especialista, Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa "Dr. Ramón De Lille Fuentes"
INCMNSZ

2016

Postgrado en Cuidados Paliativos del Enfermo Geriátrico, Universidad Panamericana

2018-2023

Licenciatura en Nutrición Aplicada por la Universidad Abierta y a Distancia de México

2020

Postgrado en Bioética en Cuidados Paliativos, Universidad Anáhuac

2021

Postgrado en Intervencionismo en Dolor, Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey

2023-

Maestría en Cuidados Paliativos por la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca

Reconocer y agradecer su accionar

Sesión Cultural dedicada a la Subdirección de Servicios Paramédicos

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

Con un bellissimo recital, el pasado jueves 25 de mayo, reconocimos y agradecemos a los integrantes de la Subdirección de Servicios Paramédicos la extraordinaria labor que llevan a cabo en esta importantísima Área de Servicios Ambulatorios del INCMNSZ que dirige la Dra. Alicia Frenk Mora.

Impensable hablar de la UPA (Unidad del Paciente Ambulatorio), sin mencionar el trabajo que la Dra. Frenk ha hecho durante muchos años, para lograr que esta Subdirección, integrada por varias jefaturas y departamentos funcione como reloj.

El concierto con música de Wolfgang Amadeus Mozart, Franz Schubert y Ludwig Van Beethoven, fue interpretado magistralmente por la extraordinaria pianista María Teresa Frenk, y la talentosa violinista Viktoria Horti, concertistas de Bellas Artes.

Sesión Cultural MAYO

	CONCIERTO DEDICADO A LA SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS PARAMÉDICOS	Jueves 25 mayo 2023 18:00 hrs.
	María Teresa Frenk piano <small>CONCERTISTA DE BELLAS ARTES</small>	Viktoria Horti violín <small>CONCERTISTA DE BELLAS ARTES</small>
		
		AUDITORIO INCMNSZ ENTRADA LIBRE VINO DE HONOR

El cuidado social de la enfermera actual

El cuidado como fenómeno sociocultural de la salud colectiva

Segunda y última parte

Mtra. Dalia Ramírez Sosa / Depto. de Educación Continua en Enfermería



Como vimos en el número anterior, para recuperar y contribuir en el cuidado humano es necesario aprender a reconocer al Ser, ejercitar una visión integral como parte del cuidado mismo. Existen modelos y teorías de enfermería que amplían un panorama de una visión holística del cuidado, por ejemplo la teoría de Leininger, encaminada hacia un cuidado transcultural, que parte de reconocer la cultura propia para interactuar con la de los demás así brindar cuidados integrales a las personas y comunidades.

Debemos reconocer que vivimos en una realidad dinámica y multicultural, que propicia determinadas situaciones sanitarias que debemos atender como responsables del cuidado, vinculando los cuidados genéricos o tradicionales con los sistemas profesionales, logrando así una asistencia holística; además de estar dispuestos a la adquisición de competencias socioculturales que permitan comunicarse con habilidad en distintos contextos culturales, estableciendo una relación empática con las personas y comunidades, mediante valores bien establecidos como el respeto y la aceptación

Se espera que cada vez más profesionales alcancen a conceptualizar al cuidado como un fenómeno donde intervienen elementos sociales y culturales; de este modo, comprender que estamos en un mundo multicultural y con una amplia gama de perspectivas sociales. Debemos aprender a reconocer a los procesos de interculturalidad e interaccionismo social, como parteaguas en la batalla contra las inequidades en salud, fomentando sistemas que hagan frente a estas barreras, dando prioridad a grupos vulnerables y de riesgo, lo que inevitablemente conllevará al cumplimiento de los objetivos de atención primaria a la salud.

3 de mayo, *Consejo Nacional de Humanidades Ciencia y Tecnología*

El INCMNSZ participó en la vacuna Patria contra COVID-19

El Conacyt confirmó datos exitosos de las fases clínicas de la vacuna mexicana Patria, contra la COVID-19 en la que participó el INCMNSZ. Así mismo, agradeció a las instituciones participantes y a la empresa mexicana Avimex, la cual ha dedicado una inversión importante para la producción de vacunas humanas. Por lo que el país no sólo logra alcanzar la soberanía tecnológica en vacunas, sino que, además, gana la posibilidad de que las inversiones en ciencia y tecnología generen un retorno de valor al pueblo de México.

Link: <https://conahcyt.mx/conacyt-confirma-conclusion-exitosa-de-las-fases-clinicas-de-la-vacuna-mexicana-patria-contra-covid-19/>

5 de mayo, *Mundo de Hoy*

Dra. Brenda Crabtree participación en el *IV Antiretroviral Trends in Latin America*

La Dra. Brenda Crabtree, Infectóloga y Titular en la Clínica de VIH del Departamento de Infectología del INCMNSZ participó en el *IV Antiretroviral Trends in Latin America*, en el que habló sobre osteoporosis y VIH. Simposio donde se expuso el riesgo cardiovascular y el VIH durante el embarazo y la lactancia, también se discutieron temas muy relevantes para esta población en América Latina.

Link: <https://mundodehoy.com/2023/05/05/resena-del-iv-antiretroviral-trends-in-latin-america/>

10 de mayo, *Milenio*

La Dra. Hilda Esther Fragoso Loyo fue entrevistada sobre el Lupus

En entrevista, la especialista del Departamento de Inmunología y Reumatología del INCMNSZ, Hilda Esther Fragoso Loyo, explicó que algunos de los síntomas comunes del Lupus son cansancio, pérdida de peso, dolor e inflamación de las articulaciones, así como eritema en forma de alas de mariposa, que consiste enrojecimiento y erupción de la piel en mejillas y nariz.

Link: <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/dia-mundial-del-lupus-que-es-y-cuales-son-sus-sintomas>

15 de mayo, Día Mundial de la Esclerosis Tuberosa

Principal causa genética de la Epilepsia

Esta es una de las enfermedades raras e incurables poco conocidas. Es por ello que se conmemora dicho Día, con el fin de divulgar información sobre la importancia de este trastorno genético, poco frecuente y que afecta a miles de personas a nivel mundial.

Se estima que esta patología afecta a uno de cada 6.000 nacidos vivos en el mundo, siendo considerada la principal causa genética de la epilepsia y el autismo.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-esclerosis-tuberosa>

16 de mayo, Día Internacional de los Celíacos

El uno por ciento de la población mundial la padece

Este Día se conmemora con la finalidad de divulgar información acerca de esta condición que afecta aproximadamente al 1% de la población mundial, cuya prevalencia se ha multiplicado en los últimos veinticinco años. Asimismo, esta fecha pretende sensibilizar y concienciar, haciendo énfasis en la importancia de la detección precoz y tratamiento oportuno de esta enfermedad.

La Celiaquía es una condición hereditaria caracterizada por una intolerancia permanente a las prolaminas del gluten, una fracción proteica contenida en cereales como trigo, avena, cebada y centeno (TACC).

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

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Principal factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. La hipertensión arterial afecta a nivel mundial a más del 30% de la población adulta.

En México, aproximadamente 30 millones de personas la padecen y es el principal factor de riesgo para provocar enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular, pero también para la enfermedad renal crónica, la insuficiencia cardíaca y la demencia.

Fuente: <https://www.paho.org/es/dia-mundial-hipertension>

Datos de alarma

Salud de las mujeres en México

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



28 DE MAYO

Día Internacional de acción por la Salud de las Mujeres

Ahora sabemos que la salud de las mujeres no se puede enfocar con “exclusividad” a cuando están gestando, el parto y la cesárea. Por cierto, en nuestro país, la realización de este último método es alta y rebasa los límites recomendados por la normatividad mexicana e internacional. También, la anticoncepción posparto aún no logra alcanzar las metas establecidas, por lo que se reduce la planeación de embarazos subsecuentes.

Desde 1987, cada 28 de mayo se conmemora el Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer, propuesta instaurada desde 1987 por la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe, RSMLAC.

En aquel entonces reclamaban desigualdad en el acceso universal a la salud, además del enorme problema en las complicaciones y muertes a causa de la gestación. Según datos del Observatorio de Mortalidad materna, en México las principales causas son las hemorragias obstétricas, sangrado que ocurre durante el parto; las enfermedades hipertensivas, la preeclampsia y la eclampsia; la sepsis o infecciones generalizadas y el aborto.

Los cuerpos femeninos están en diversos grupos de edad (niñas, adultas, personas mayores); mujeres con o sin hijos; con o sin actividad sexual; en quienes se identifican como hombres trans; con o sin enfermedades crónicas, infecciosas o inmunosuprimidas.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2021 destaca que la salud sexual y reproductiva sigue baja: sólo el 24% de las mujeres de 20 años o más se realizaron el Papanicolaou para la detección de cáncer cervicouterino, y sólo 15.6% se realizó una exploración clínica de senos. Mientras que el control natal tiene mejores cifras: 53.4% del total de mujeres en edad fértil (15-49 años) son usuarias de métodos anticonceptivos.

La acción global por enfatizar las principales causas, enfermedades y tratamientos que afectan la salud de las mujeres sigue. Por ejemplo, en temas de anticoncepción, donde progresivamente, se han medicado, mucho más los cuerpos de las mujeres que de los hombres.

¿Cuál es la atención en la prevalencia de enfermedades entre hombres y mujeres?

Checa la siguiente entrega.

Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2021: https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf
 Uso de métodos anticonceptivos, Inmujeres 2018: http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Uso_anticonceptivos.pdf

¡ÚNETE!

¿QUÉ ENTIENDES POR VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Es dañar la autoestima, la salud, la integridad física y psicológica.

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

Fortalecer el conocimiento y elaborar planes de acción para favorecer la inclusión.

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 #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

Novelista y dramaturgo

La Pirámide Henning Mankell

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

Henning Mankell (1948, Estocolmo, Suecia-2015, Gotemburgo, Suecia) fue un novelista y dramaturgo sueco, reconocido internacionalmente por novelas policíacas sobre el inspector Kurt Wallander. En 2006 fue galardonado con el Premio Pepe Carvalho, que reconoce a autores de prestigio y trayectoria reconocida en el ámbito de la novela negra, y donde la utiliza para abordar críticamente los retos de una sociedad actual. En enero de 2014, Mankell reveló que padecía cáncer, falleció en 2015.

La Pirámide (1999) se compone de cinco relatos, cinco casos, que se remontan a veinte años atrás y es protagonizado por Wallander un joven recién salido de la academia, aun cuando ni siquiera había entrado en Homicidios, pero era un agente despierto y lleno de ambiciones profesionales y dedicado a examinar el estado del crimen en Suecia.

En el primer relato, como joven inexperto, con apenas veintiún años, se entromete en un caso de suicidio y termina en el hospital con una cuchillada. En el segundo, es secuestrado por un exiliado sudafricano que acaba de cometer un asesinato. Y en el último tiene que rescatar a su padre de una comisaría, interrumpiendo una doble investigación sobre una misteriosa avioneta que se ha estrellado en la costa y sobre dos hermanas ancianas que han aparecido calcinadas y con disparos en la cabeza.

¿Qué está pasando? El número y gravedad de los delitos aumenta, y lo peor es que la gente no respeta a la policía...



Sabías que...

Ernst Ingmar Bergman (1918-2007):

- Fue un famoso director, productor y guionista sueco.
- Es considerado uno de los cineastas más influyentes de todos los tiempos.
- Sus películas trataban temas como la muerte, el existencialismo y la fe.
- Dirigió más de cuarenta películas, tres de las cuales ganaron el Óscar de la Academia, entre otros prestigiosos premios.
- Entre sus mejores películas están: El séptimo sello, Persona, Fanny y Alexander...

Fuente: <https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/3787/Ingmar%20Bergman>

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.

Es hora de apreciar la labor de los polinizadores

Gratitud a abejas, mariposas y polinizadores

Segunda parte

T. S. Claudia Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculación

Seis consejos para mostrar gratitud a nuestros polinizadores:

1.- **Mejor nuestra dieta:** al proporcionar alimentos ricos en micronutrientes. Sin polinizadores no tendríamos algunos de los alimentos que tanto nos gustan como fresas, manzanas, arándanos, cerezas, almendras, cacao y café.

Consejo: ¡devuelve el favor! da a las abejas alimentos que les gusten. Cultiva en tu jardín una amplia variedad de plantas autóctonas que florezcan en diferentes épocas del año, puede resultar muy beneficioso para los polinizadores.

2. **Nos dan miel:** ¿sabías que de las más de 20 000 especies de abejas solamente 7 producen miel? ¡las abejas melíferas occidentales producen 1,6 millones de toneladas de miel cada año!

Consejo: compra miel pura a los apicultores locales. Puedes ayudarles comprándoles miel sin refinar, cera de abejas u otros productos apícolas.

3. **Destacan por su ética profesional:** cada abeja forma parte de un equipo que trabaja incansablemente para contribuir al crecimiento y productividad de su colmena recolectando la máxima cantidad posible de polen, polinizando al mismo tiempo numerosas especies de plantas. Esta dedicación ha dado lugar a la expresión “ocupado como una abeja”.

Consejo: recompensa a estas atareadas criaturas proporcionándoles agua. Estos pequeños insectos necesitan agua después de estar revoloteando todo el día. Dejar un cuenco poco profundo con agua limpia y piedras o palos para que las abejas no se ahoguen es una buena manera de facilitarles un lugar de descanso y refrigerio.

Continuará...



Aguacate

Tiene una pulpa cremosa y de color verde que encierra una gran semilla marrón. Su sabor suave lo convierte en el cómplice ideal para una gran variedad de recetas.

Hay muchos tipos de aguacates, pero la variedad más popular se llama Hass.

¿Cómo elegir un aguacate?

Se puede quitar el rabillo que queda en la parte superior. Si lo que vemos es de color oscuro significa que el aguacate ya está un poco pasado. Si el color tira a verde es que todavía le quedan unos días para madurar. Si nos encontramos con un color amarillento indica que ya está en su punto.

Otra manera, es sacudirlo ligeramente; si al sacudirlo se nota que el hueso del interior se mueve o cede levemente al presionar con nuestros dedos, significa que está listo para ser consumido.



Sándwich con Atún y Aguacate



(1 porción)

Ingredientes:

2 rebanadas de pan integral
 ½ lata de atún en agua
 1/2 pieza de aguacate
 Pepino y Jitomate al gusto

Modo de preparación:

En un tazón mezclar el atún con aguacate hasta que se incorporen bien, apartar la mezcla.

Lavar, desinfectar y cortar en rodajas el pepino y el jitomate.

Calentar el pan en un comal hasta que esté ligeramente dorado y posteriormente untar la mezcla de atún, incorporar el pepino junto con el jitomate .

Una porción de esta receta equivale a:

2 de cereales, leguminosas y tubérculos.
 1/2 de alimentos de origen animal.
 2 de grasas.
 1 de verdura.

Gracias por su empeño y dedicación

Felicitando a integrantes de la Comunidad Institucional

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

Durante el mes de mayo se conmemoraron las efemérides de algunas profesiones. Por lo que el INCMNSZ, los reconoce y felicita en su Día.

12 de mayo
Día Internacional de la Enfermería



17 de mayo
Día de la infectología y del Infectólogo



15 de mayo
Día de las Maestras y los Maestros



20 de mayo
Día de la Psicóloga y el Psicólogo



Siempre atentos a las necesidades del paciente

Agradecimiento al personal de recepción del cuarto piso de la UPA

Teresita del Niño Jesús/familiar de paciente

El personal de recepción de citas del cuarto piso de la UPA es muy amable y comprometido. Siempre están atentos de las necesidades de nosotros, los pacientes. Por ello, mi familia y yo, deseamos darles un agradecimiento.

Mi abuelita es paciente del Instituto. Venimos a consulta y la atención para programar citas fue muy buena, pues mi abuelita no sabe leer y no escucha muy bien. Yo le explicaba, lo que me decían en recepción, pero ella quería que se lo dijeran personalmente a ella y así lo hicieron para darle tranquilidad.

Les agradecemos y les pedimos que sigan trabajando de esa manera tan humana y empática con los pacientes y sus acompañantes.



Personal de Recepción del cuarto piso, UPA



Vida Sostenible

son las acciones
individuales que
reducen el uso de
recursos
naturales



SOSTENIBLE

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

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



Consume alimentos naturales en lugar de ultraprocesados

HIDRATACIÓN
CONTINUA
Y SUSTENTABLE



Hidrátate con agua simple y no con agua mineral

ACTIVIDAD
FÍSICA
COTIDIANA



Practica actividad física todos los días en tu lugar de trabajo

SUEÑO
ADECUADO



Duerme bien evita consumir de bebidas altas en cafeína una hora antes de ir a la cama

SALUD MENTAL



Aprende a relajarte para mejorar tu salud mental

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

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable

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