



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX

No. 15

15 de agosto 2023

Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

Primer Encuentro Día Internacional del Autocuidado en el INCMNSZ



Presentación del Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 709

15 agosto 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	• Redes Sociales en el INCMNSZ	
• Presentación del Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ		SABÍAS QUE	16
ENTÉRATE	6	• Efemérides de la Salud	
• Primer Encuentro Día Internacional del Autocuidado en el INCMNSZ		TU SALUD	17
• Ceremonia de Egreso de la Generación 2022-2023 del Servicio Social de Enfermería		• Día Internacional del Autocuidado	
INVESTIGACIÓN	8	NUEVA TORRE INCMNSZ	18
• Licencia de Funcionamiento al Biobanco Mexicano de Enfermedades Metabólicas del INCMNSZ		• Logremos juntos	
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	ESPACIO DE LECTURA	19
• Década de Envejecimiento Saludable en las Américas (2021- 2030)		• <i>¿Se lo decimos a la Presidenta?</i> Jeffrey Archer	
ADMINISTRACIÓN	10	NUESTRO ENTORNO	20
• ¿Cómo las relaciones personales influyen en el trabajo?		• Inteligencias Emocional y Artificial en emergencias y desastres	
MÍSTICA	11	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
• Interés superior		• Nuez	
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Postre de Mango con Nuez y Queso <i>Cottage</i>	
• Mujeres Residentes en el INCMNSZ		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	• Muchas felicidades en su Día	
• Evaluación de la Técnica Decúbito Prono para la Mejora Continua		FORO DEL LECTOR	23
		• Agradecimiento a vigilantes de la entrada de Urgencias	
		PROGRAMA	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

Uno de los ejes del **Programa de Trabajo del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ**, es **promover el Bienestar y el Autocuidado entre el personal del Instituto** a través de seis rubros principales: **Alimentación, Hidratación, Ejercicio, Sueño, Salud Mental y Sostenibilidad**. Acción que se lleva a cabo con el **Programa Vida Saludable y Sostenible** que recientemente se presentó en el INCMNSZ. En las secciones **Para Conocernos y Ser INCMNSZ** se da cuenta de ello.

En **Entérate** se informa sobre el **Primer Encuentro del Día Internacional del Autocuidado en el INCMNSZ**, en el que se destaca **la importancia del autocuidado para promover la salud**. Por otro lado, se exponen los pormenores de la **Ceremonia de Egreso de la Generación 2022-2023 del Servicio Social de Enfermería**.

Algunas de las efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de agosto, presentadas en la sección **Sabias que** son: 1 al 7 de agosto, **Semana Mundial de la Lactancia Materna**; 1 de agosto, **Día Mundial del ARN (Ácido Ribonucleico)** y 9 de agosto, **Día Nacional de la Lucha Contra el Cáncer Cervicouterino**.

Dando seguimiento al **Día Internacional del Autocuidado**, en la sección **Tu salud**, se presentan algunas reflexiones al respecto, en torno a la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** que asegura es necesario **encontrar estrategias innovadoras** que vayan más allá de las respuestas convencionales del sector salud.

En la sección **Programa Vida Saludable y Sostenible** se hace una invitación a reutilizar los productos de consumo diario, ya que contribuye a economizar energía, los productos reciclados prescinden de varios pasos imprescindibles en el proceso de fabricación.

Autocuidado, bienestar y salud

Presentación del Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

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

En el marco del Día Internacional del Autocuidado (24 de Julio) tuvo lugar la presentación del **Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ** que tiene por objetivo promover el bienestar y el autocuidado entre el personal del Instituto desde seis ejes: Alimentación, Hidratación, Ejercicio, Sueño, Salud Mental y Sostenibilidad.

El evento fue presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ; Dr. Juan Manuel Sotelo Figueiredo, representante de la OPS/OMS en México; en representación del Dr. Germán Fajardo Dolci, Director de la Facultad de Medicina de la UNAM, la Dra. Ana Carolina Sepúlveda, Tesorera de la Academia Nacional de Medicina; Dra. María Elena Medina Mora, Directora de la Facultad de Psicología UNAM; por parte del INCMNSZ: la Dra. Martha Kaufer, Directora de Nutrición; los ex directores Dr. Fernando Gabilondo Navarro y Dr. David Kershenobich; la Lcda. Luz María Aguilar, Directora de Comunicación Institucional y Social y el Dr. Raúl Rivera, Director de Medicina.

El **Dr. José Sifuentes Osornio** destacó la importancia del autocuidado y de poner en marcha el Programa que forma parte de una de las estrategias de acción de su gestión.

“Nuestra misión es ser una Institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en materia de salud. Por ello, la comunidad del INCMNSZ debe ser ejemplo de vida saludable y sostenible. Uno de nuestros objetivos es entender y atender a nuestros pacientes y a la población en general en la temática de nutrición y salud, pero, sobre todo, con una visión de futuro. Buscamos beneficiar a la población en el acceso a una dieta equilibrada, saludable y sostenible, con bajo impacto nocivo hacia el ambiente.



Dr. José Sifuentes Osornio

Así mismo, desarrollar programas de educación nutricional, desarrollar el concepto de nutrición personalizada, en especial a los pacientes del Instituto y nuestro personal. Lo que demanda que mejoremos los servicios de nuestro comedor en beneficio de los empleados, optimizar el plan nutricional para todos ellos y mejorar sus condiciones laborales. Así mismo, implementar espacios para ejercicio, sin que eso interfiera con su productividad laboral.

Identificamos la necesidad de fortalecer un ambiente laboral inclusivo, equitativo, respetuoso y estimulante que permita el desarrollo profesional y personal de todos los miembros de esta comunidad, sobre todo, después de ver los efectos nocivos de la Pandemia por COVID-19. Por todo ello, nuestro equipo de trabajo ha desarrollado el Programa con el objetivo de mejorar el ambiente laboral, fomentar el bienestar y reducir el riesgo de accidentes y enfermedades, permitiendo una vida plena, incluso, que se lleve fuera de las puertas de esta institución”.

La **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería del INCMNSZ, hizo una reflexión en torno al autocuidado. Destacó: “Desarrollar la prevención y cuidado personal es complicado. COVID-19 nos llevó a vivir situaciones agitadas como personal de salud, y de gran responsabilidad, que sin lugar a dudas, afectó nuestro bienestar físico y emocional.

Es imperiosa la necesidad de tomar conciencia sobre la importancia de contribuir a la prevención y promoción de la salud, iniciando la implementación del Programa en los servicios clave de este INCMNSZ”.



Lcda. Martha Huertas Jiménez

Posteriormente, cada una de las personas encargadas de los seis ejes de acción del Programa, expusieron pormenores de las mismas.

Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora del Área de Nutrición: estuvo a cargo del tema Alimentación Saludable y Sostenible.

“El Día Internacional del Autocuidado se conmemora el 24 de Julio porque son 24 horas, los 7 días de la semana, en los que debemos auto cuidarnos. El tema se vuelve más relevante después de la Pandemia de COVID-19 que nos enseñó a empezar a cuidarnos ante una emergencia.



Dra. Martha Kaufer Horwitz

Es importante tener esta conciencia del autocuidado, ya que como vimos, hay factores de riesgo que puede influir negativamente en el desenlace de la enfermedad. Tener buena alimentación, buen índice de masa corporal, entre otros, puede ayudar.

La alimentación saludable y sostenible es un buen ejemplo del autocuidado. Dentro del Programa, lo hemos definido como el consumo correcto de alimentos que favorecen la salud y el bienestar. Debemos promover una dieta correcta y sostenible con el planeta”.

Dra. Aurora Serralde Zúñiga, Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica. Habló de la Hidratación continua y sustentable.

“El objetivo de este rubro, en el Programa, es que bebamos agua potable y simple para mantener la salud. Con este programa, buscamos reforzar en nuestra comunidad el consumo de agua potable, así como el que tengan información para poder aprovechar la disponibilidad que tenemos en nuestras áreas de trabajo y en casa. Sabemos que pasamos muchas horas en el trayecto, por lo que deseamos que se aproveche en el consumo de este líquido. También se trata de replicar estos mensajes a nuestras familias, pacientes, compañeros, etcétera, siendo su ejemplo, con acciones concretas pero, sobre todo, siendo ejemplo en nuestra casa”.



Dra. Aurora Serralde Zúñiga

Lic. en Fisioterapia Carlos Ocampo Pérez, terapeuta del Servicio de Nutriología Clínica. Reflexionó acerca de la actividad física.

“En este apartado del Programa estamos buscando un espacio, una enseñanza para que, en cualquier lugar, en cualquier momento, en cualquier situación de la vida se pueda realizar ejercicio. Es decir, se puedan hacer Pausas Activas, ejercicios que se pueda realizar en el lugar de trabajo, en la cocina de la casa, cuando se espere que se termine de cocinar algo, con los hijos dormidos, etc. tenemos que hacer un cambio en la vida, tenemos que mejorar nuestra condición física. Este Programa busca tener un cambio para tener una mejor vida a futuro, empezar con su comunidad para poder compartirla a los demás”.



Lic. Carlos Ocampo Pérez

Dra. Matilde Valencia Flores, Coordinadora de la Clínica de Trastornos del Dormir. Habló de la Importancia del sueño adecuado.

“En nuestra sección, dentro del Programa, el objetivo es promover el buen dormir con duración, horario, continuidad y profundidad que nos lleve a un despertar espontáneo y vigoroso. La falta de sueño afecta el rendimiento cognitivo, lo que puede aumentar la incidencia de accidentes vehiculares, errores médicos y pérdida de productividad laboral, entre otros. Haremos algunas recomendaciones individuales e intervenciones de promoción de la salud que deben realizarse en múltiples aspectos contextuales como familia, lugar de trabajo y comunidad. No hay vida saludable, sin un sueño adecuado”.



Dra. Matilde Valencia Flores

Dra. Judith González Sánchez, Jefa del Departamento de Consulta Externa. Tocó el tema de Salud Mental



Dra. Judith González Sánchez

“No hay salud, sin salud mental. Este es un principio emitido por la Organización Mundial de la Salud. La Salud Mental constituye uno de los ejes fundamentales a partir de la visión biopsicosocial del proceso salud-enfermedad en cualquier individuo. Por ello, fue necesario implementar medidas relacionadas al bienestar y reducir al máximo la incidencia de accidentes y enfermedades, a fin de que podamos desarrollarnos de manera más plena con este Programa, incluso, más allá de la jornada de trabajo, no solo es para el ejercicio cotidiano, sino para llevarlo a casa.

Derivado de los terremotos y de la Pandemia, la comunidad institucional ha mostrado mucho interés en los aspectos de salud mental como un mecanismo de bienestar en un proceso de autocuidado. Debemos incluir algunos aspectos de este tema en el Programa, adecuándolo a las necesidades del INCMNSZ, se harán intervenciones como parte del programa”.

Lcda. Adriana Salgado Yépez, Jefa del Departamento de Servicios Generales. Habló de Sostenibilidad.



Lcda. Adriana Salgado Yépez

“Sostenibilidad es estar en armonía con el Medio Ambiente. Desarrollamos actividades, pero con cuidado hacia el medio ambiente, no dañarlo o dañarlo lo menos posible con acciones tales como: separación de residuos, uso eficiente de energía y generar una cultura del cuidado y del ahorro.

Nuestro objetivo, en este rubro del Programa, es dar a conocer las acciones que desarrollamos en el INCMNSZ para completar estos rubros en sus áreas de trabajo, pero que se extienda a la casa. Las palabras clave son: Recicla, Revisa y Reusa, en la Pandemia se recibió mucho material para reusar”.

Posteriormente, la **Dra. Carolina Sepúlveda Vidosola**, Tesorera de la Academia Nacional de Medicina. Felicitó al Dr. Sifuentes y al INCMNSZ por la iniciativa y aseguró que el autocuidado y la vida sustentable son dos caras de una sola moneda, ya que cuando nos cuidamos a nosotros mismos, tomamos decisiones responsables para preservar nuestro entorno.



Dra. Ana Carolina Sepúlveda Vidosola

Para finalizar el **Dr. Juan Manuel Sotelo Figueiredo**, representante de la OPS/OMS en México. Destacó que el Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ es muy novedoso y que es conveniente que se extienda a otros lados.



Dr. Juan Manuel Sotelo Figueiredo

Promover la cultura de prevención y fomentar la salud

Primer Encuentro Día Internacional del Autocuidado en el INCMNSZ

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

En el marco de la presentación del **Programa Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ**, se llevó a cabo el **Primer Encuentro del Día Internacional del Autocuidado** en la explanada del Quijote del Instituto el pasado 24 de julio.

El Encuentro comenzó a las 11.00 horas, en el que los asistentes, en su mayoría personal del Instituto, pudieron visitar distintos estantes relativos a los seis ejes del **Programa Vida Saludable y Sostenible**: Alimentación, Hidratación, Ejercicio, Sueño, Salud Mental y Sostenibilidad.

El Dr. Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, inauguró el evento. Se incluyeron también temas como Arte y Cultura, CAIPaDi, Tapas ProApoyo, Espacio de Lectura, Comedor Institucional, El Tlacualero y Educación para la Salud.

Cada una de las mesas, se ofreció información y consejos para promover el Autocuidado.



Formación de recursos humanos integrales

Ceremonia de Egreso de la Generación 2022-2023 del Servicio Social de Enfermería

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

El 31 de julio se llevó a cabo, en el auditorio del INCMNSZ, la Ceremonia de Egreso de la Generación 2022-2023 de Servicio Social de Enfermería. Evento presidido por el Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Lcda. Martha Huertas Jiménez, Subdirectora de Enfermería; Mtra. Leticia Garduño Ronquillo, jefa del Departamento. de la Escuela de Enfermería "María Elena Maza Brito"; Lcda. Patricia Ramírez Arvizu, jefa del Departamento. de Enfermería y Mtra. Nancy López Carbajal, jefa del Departamento de Enseñanza Continua en Enfermería.

El Dr. Alberto Ávila Funes expresó: "el Servicio Social es fundamental, ya que contribuye al desarrollo de sus carreras profesionales. Ustedes se han empapado de la Mística Institucional, que les invita a ser extraordinarios profesionales."

La Pasante Adriana Mortera Rojas señaló: "Encontramos personal de enfermería, dispuesto a guiarnos por este camino. Quiero agradecer a todo el personal de Enfermería y de otras áreas, por abrirnos las puertas, ahora somos parte de esta gran familia".

La Lcda. Martha Huertas aseguró: "El completar un peldaño más en su preparación es apenas el comienzo, se llevan la aportación de esas personas que las guiaron durante su pasantía a donde vayan, lleven eso que aprendieron y sobre todo la Mística Institucional."

La Mtra. Nancy López Carbajal aseveró: "Ahora son parte de la Comunidad Institucional de un gran Instituto con altas expectativas de calidad y calidez. Sus acciones deben contener conocimiento científico, destrezas y ética. Ejercen la profesión con amor, conocimiento y defensa de la dignidad humana. Tengan la marca de la Mística Institucional".

Finalmente, el Dr. Raúl Rivera Moscoso clausuró el evento, destacando: "Dieron lo mejor de sí mismos. Terminaron una etapa más de su formación, cumplieron un sueño. Tengan una visión que sea la de transformar el mundo".



Primera en otorgarse en América Latina

Licencia de Funcionamiento al Biobanco Mexicano de Enfermedades Metabólicas del INCMNSZ

Dr. Carlos Aguilar Salinas /Director de Investigación

La Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) otorgó una Licencia de Funcionamiento al Biobanco Mexicano de Enfermedades Metabólicas (BIOMEM) de nuestro Instituto. Es la primera Licencia otorgada a un biobanco por el Gobierno Federal. La Licencia de Funcionamiento brinda certeza jurídica a la operación del BIOMEM y certifica que el BIOMEM opera con estándares de calidad en el manejo de los materiales biológicos y de la información.

El BIOMEM es una iniciativa de la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas (UIEM) del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Tiene como objetivo crear un conjunto de especímenes biológicos vinculados con datos clínicos y sociodemográficos de participantes con o sin enfermedades metabólicas. Las muestras han sido obtenidas y se obtendrán de los participantes de los protocolos de investigación que se llevan o han llevado a cabo en la UIEM. En todos ellos, se obtiene un Consentimiento Informado para obtener información clínica y sociodemográfica y para el almacenamiento de las muestras biológicas. El BIOMEM es regulado por varios comités que vigilan el uso adecuado de los materiales biológicos, cuidan el cumplimiento de los principios éticos y supervisan la calidad de los procedimientos. El contar con esta sistematización, permitirá colaborar con instituciones nacionales e internacionales. La implementación del BIOMEM se llevó a cabo siguiendo los lineamientos internacionales establecidos por la ISBER, así como por la recientemente publicada norma ISO-20387: 2018.

Información adicional del BIOMEM puede ser consultada en:

<https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/uiem/biobanco.html>.

Invitamos a la comunidad del Instituto a participar, ya sea estableciendo una colaboración científica o como participando como voluntario en alguno de los proyectos de investigación que integran el BIOMEM.



Reducir desigualdades en materia de salud

Década de Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030)

LN. A. Viridiana Romero López y Dra. Martha Kaufer Horwitz NC/Dirección de Nutrición

En México y en el mundo, los hombres y las mujeres viven más tiempo que antes. Se estima que en 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, habrá aumentado de mil millones en 2020 a 1,400 millones. Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones. Ante este importante hecho la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2021-2030 como la Década del Envejecimiento Saludable, siendo la Organización Mundial de la Salud (OMS) la encargada de liderar este Proyecto.

La Década del Envejecimiento Saludable tiene como objetivo reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores a través de la acción colectiva en cuatro esferas: cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo; desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores; prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores, y proporcionar acceso a la atención a largo plazo a las personas mayores que la necesiten. El Envejecimiento Saludable es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en edades avanzadas. El buen envejecimiento depende en gran medida de la prevención de las enfermedades y la discapacidad, la actividad física constante, el mantenimiento de las funciones cognitivas, y de tener una alimentación y nutrición adecuadas. Las personas mayores que comen en forma saludable, y hacen ejercicio tienen una mayor probabilidad de mantenerse sanas y activas durante más tiempo.

En este sentido a continuación, ofrecemos algunos consejos para tomarlos en cuenta y mejorar así su alimentación:

- Consumir una dieta correcta basada en alimentos de todos los grupos donde se incluya abundantes verduras y frutas, cereales de preferencia integrales (tortilla de nixtamal, pan integral, avena, etc.) leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), alimentos de origen animal (pescado, carnes magras, pollo, huevos, productos lácteos).
- Hacer que su alimentación sea más agradable probando recetas diferentes y formas distintas de preparación de los platillos.
- Comer en horarios regulares; tómese tiempo para terminar cada comida; no omita comidas.
- Escuchar su cuerpo; bajar de peso de forma involuntaria es un signo de advertencia.
- Mantenerse activo; estar activo ayuda a conservar sus músculos; además, lo mantiene alerta y abre el apetito.
- Disfrutar de la vida y la comida en familia o con amigos; viva una vida plena y sana.

Las personas mayores sanas e independientes contribuyen al bienestar de la familia y la comunidad. Envejecer saludablemente es responsabilidad de todos y de cada uno.

Referencia: Envejecimiento saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)

Satisfacción personal

¿Cómo las relaciones personales influyen en el trabajo?

Primera parte

Dirección de Administración

Es bien sabido que el lugar de trabajo es un segundo hogar para los trabajadores, puesto que en él invierten gran parte de su tiempo diario. Por esta razón, las relaciones entre las personas, negativas o positivas, influyen en el comportamiento, calidad y eficacia en la situación laboral. Parte del ambiente laboral se ve involucrado en las relaciones interpersonales y satisfacción del mismo, e inversamente, mantener relaciones interpersonales negativas dentro del mismo se verá reflejada en malas relaciones con los compañeros y superiores.

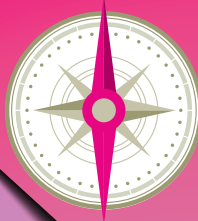
Según Sierra y Gaucha (2009), citados por Delgado *et al.* (2014), el Clima Organizacional involucra aspectos intralaborales, extralaborales e individuales en una relación dinámica entre percepciones y experiencias, que influyen en el desempeño de los trabajadores.

A partir de lo anterior, se sabe que la satisfacción laboral influye en el ambiente laboral, puesto que los empleados al percibir un ambiente favorable, experimentan una mayor satisfacción con su trabajo, lo que conduce a un ambiente psicológico favorable. Para los trabajadores, la interpretación de la experiencia en el trabajo se vuelve positiva, lo que provoca una actitud positiva y de motivación hacia su trabajo.

¡Todos somos INCMNSZ!



Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales, Anahí López Mendoza, Julián Rubén García Flores



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

INTERÉS SUPERIOR
**Motivación interna a buscar
lo mejor y el bien.**

¡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

mística incmnsz

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2014-2015

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Sandra Rajme López
2014



Dra. Zuleyma Ramírez Galicia
2014



Dra. Fátima Ramírez González
2014



Dra. María J. Reyes Fontanes
2014



Dra. Nora Luz Rojas Valero
2014



Dra. María Rodríguez Armida
2014



Dra. Silvia Rodríguez Díaz
2014



Dra. Carla M. Ramón Montes
2014



Dra. Alexandra Rueda de León Aguirre
2014



Dra. Martha Ruiz Ballesteros
2014



Dra. Vida V. Ruiz Herrera
2014



Dra. Monserrat Santoscoy Gutiérrez
2014

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2014-2015

vida institucional

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Karla María Taméz Torres
2014



Dra. Diana C. Vargas Fiesco
2014



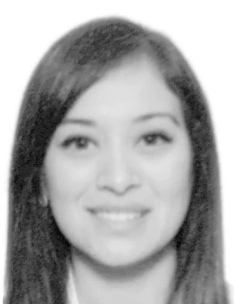
Dra. María Villanueva Morales
2014



Dra. Mónica Zulueta Palacios
2014



Dra. Elia Apodaca Chávez
2015



Dra. Lilia Argüello Guerra
2015



Dra. Beatriz Astudillo Romero
2015



Dra. Karen G. Claros Espinoza
2015



Dra. Ana Clara Michel Chávez
2015



Dra. Viridiana Saldaña de la Torre
2015



Dra. Maricruz Domínguez Quintana
2015



Dra. Ana C. Eslava Sarmiento
2015

El impacto de la investigación en los cuidados de enfermería

Evaluación de la Técnica Decúbito Prono para la Mejora Continua

Primera parte

Maestrante en Cuidados Críticos Lourdes Doreli Pérez Aguilar / Depto. de Enfermería

Mucho se habló de las experiencias que nos dejó la Pandemia por COVID-19 y podemos recordar con mucho agrado o, todo lo contrario, aquellas experiencias que marcaron nuestra vida. En principio para cuando llegaron los usuarios con la necesidad de ser pronados como parte del tratamiento, dimos lo mejor de nuestros cuidados, sin embargo, a más de tres años, hay una necesidad de analizar las mejoras que ahora se pueden proponer, en este sentido, la técnica de decúbito prono (DP).

La posición Decúbito Prono (DP) fue descrita en los años setenta en la teoría de Bryan en donde menciona su potencial impacto en la mecánica pulmonar, además de la publicación por el Dr. Piehl en la que se describe mejoría importante en la oxigenación, y el trabajo de Douglas en 1977, donde se planteó los beneficios hipotéticos del DP.

De acuerdo a una revisión de la literatura científica, la ventilación en posición prono ha demostrado mejoría en los resultados de los pacientes Síndrome de Dificultad Respiratoria Aguda (SDRA), pero no está exenta de complicaciones como cualquier procedimiento médico, a continuación se mencionan las principales complicaciones que se derivan de esta en el PRE, TRANS Y POST cambio postural de supino a decúbito prono; úlceras por presión (34,0%), neumonía asociada a ventilación mecánica (21,4%), obstrucción del tubo endotraqueal (14,6%), extubación accidental (10,9%), pérdida del acceso venoso (10,9%), neumotórax (5,8%) y desplazamiento del tubo endotraqueal (3,7%).



Lo anterior permite comprender la necesidad de disponer de un instrumento propio de enfermería que sirva como herramienta de soporte para el desarrollo de esta técnica para los profesionales de enfermería con mayor y menor experiencia dentro de las Unidades de Cuidados Intensivos. Con ello se pretende mejorar los cuidados y prevención de complicaciones, así como también disminuir los prejuicios por parte del profesional y que no se limite la realización de esta técnica la cual está demostrado que mejora la ventilación y sobrevida de los pacientes que cursa con Síndrome de Dificultad Respiratoria Aguda (SDRA).

Canales de comunicación en la actualidad

Las Redes Sociales siguen avanzando

Lcda. Nahieli Salazar Neuman/Departamento de Comunicación y Vinculación

Las Redes Sociales son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común (amistad, parentesco, trabajo). Estas permiten el contacto entre personas y funcionan para intercambiar información.

En el INCMNSZ son esenciales en la comunicación con nuestros seguidores que principalmente son profesionales de la salud, seguido por estudiantes, pacientes y público en general.

El INCMNSZ cuenta con *Facebook, Twitter, Instagram y YouTube* a través de estas plataformas compartimos información de: cursos, talleres, conferencias, homenajes, sesiones culturales, eventos, protocolos, avisos importantes, efemérides en salud, noticias, convocatorias, galería de fotografías, campañas institucionales, entre otras.

Las diferentes áreas del INCMNSZ cuentan con el apoyo de estas plataformas para lograr sus objetivos dependiendo de sus necesidades. Por ejemplo, cuando se promociona un curso, debido al gran número de seguidores en nuestras cuentas hace que el mensaje tenga un mayor alcance.

Otra de las funciones de nuestras redes institucionales es la orientación a pacientes o personas interesadas en serlo, así como de diversas dudas referentes al área médica. En estos casos el Departamento de Comunicación funge como enlace al referir la solicitud al área correspondiente.

Recientemente se llevó a cabo una encuesta para conocer que tipo de seguidores en las cuentas oficiales del INCMNSZ y se detectó lo siguiente: En *Facebook* el 72% son profesionales de la salud mientras que en *Twitter* fue de 53%. El objetivo de estas encuestas es seguir conociendo a nuestros seguidores para crear y adecuar nuestros contenidos en base a sus necesidades e intereses.

Te invitamos a que nos sigas en:

www.incmnsz.mx



Suscríbete a nuestro canal



Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"



@incmnszmx



incmnszmx

1 al 7 de agosto, Semana Mundial de la Lactancia Materna

Crear conciencia y estimular la Lactancia Materna

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra todos los años del 1 al 7 de agosto, es una campaña mundial coordinada por la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés) para crear conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) se une a la comunidad mundial para apoyar los esfuerzos para promoverla.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud%7Cseguropopular/articulos/semana-mundial-de-la-lactancia-materna-211494>

1 de agosto, Día Mundial del ARN (Ácido Ribonucleico)

Importancia de la molécula en la generación de proteínas

El 1 de agosto se celebra el Día Mundial del ARN (Ácido Ribonucleico), con la finalidad de dar a conocer la importancia de esta molécula en la generación de proteínas en el organismo. Este día mundial surgió en el año 2018 por iniciativa del biólogo molecular uruguayo Juan Pablo Tosar, un investigador del Instituto Pasteur Montevideo.

Esta efeméride ha sido avalada por la *RNA Society*.

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

9 de agosto, Día Nacional de la Lucha Contra el Cáncer Cervicouterino

Promover la prevención y tomar conciencia de su magnitud

Esta fecha se conmemora con el objetivo de hacer conciencia y promover la prevención de esta enfermedad. Este tipo de cáncer se diagnostica con mayor frecuencia en mujeres con edad de 35 a 44 años, la edad promedio de diagnóstico es de 50 años.

En un porcentaje menor, alrededor del 20%, el cáncer cervicouterino puede ser diagnosticado después de los 65 años.

Fuente: <https://www.reconstruyendovidas.com/09-de-agosto-dia-nacional-de-lucha-contra-el-cancer-cervicouterino/>

Promoción de salud y bienestar

Día Internacional del Autocuidado

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

En la entrega anterior tratamos puntos básicos para el autocuidado, pues según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es necesario encontrar urgentemente estrategias innovadoras que vayan más allá de las respuestas convencionales del sector salud. Esto debido a la actual y ascendente carencia de profesionales de la salud y de los millones de personas en todo el mundo que carecen de acceso a los servicios de salud.

En esta entrega la Lcda. Martha Huertas, Subdirectora de Enfermería del INCMNSZ, nos explicó más detalles sobre las estrategias de autocuidado:

- **Pesar y medir la talla por lo menos una vez al mes.** Darnos cuenta a tiempo que estamos teniendo un aumento de peso nos puede llevar a tomar acciones lo antes posible para reducir los riesgos que el sobrepeso puede ocasionar en nuestra salud.
- **Cuidar la alimentación:** Aprender cuáles son los alimentos que deberíamos consumir en mayor o menor medida, hacer conciencia de lo que nos llevamos a la boca.
- **Checar la presión arterial y glucosa en sangre:** Al menos cada 6 meses. Si hay antecedentes familiares de hipertensión o diabetes, hacerlo más seguido. Una vez que se detecta la enfermedad, tendrá que hacerlo al menos una vez al día, dependerá de la indicación médica.

Las prácticas de autocuidado pueden ayudarnos a prevenir enfermedades o a vivir con ellas con más funcionalidad e independencia. Otras estrategias también incluyen:

Ejercicio y Actividad Física	Sueño y Descanso	Psicoemocional
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física, de intensidad moderada o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad. • Realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más veces por semana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una rutina de sueño y dormir entre siete y ocho horas. • Evitar fumar y consumir cafeína o alcohol antes de dormir. • Procurar un ambiente cómodo y tranquilo para dormir. • Evitar las siestas si hay dificultad para dormir por la noche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir pensamientos y sentimientos con otras personas. • Monitorear aquellas emociones que producen malestar. • Pedir apoyo si la tristeza y el desánimo son constantes. • Tomar días libres o de descanso. • Escuchar y observar los propios pensamientos, sentimientos y actitudes. • Disponer de un espacio que sea relajante o que genere emociones agradables y/o reconfortantes. • Llevar a cabo prácticas de relajación o meditación para reducir el estrés. • Realizar actividades agradables y/o placenteras.

Fuente: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente>
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239>

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Agosto 2023



Agosto 2022



Agosto 2021

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

Sacrificio y tragedias personales

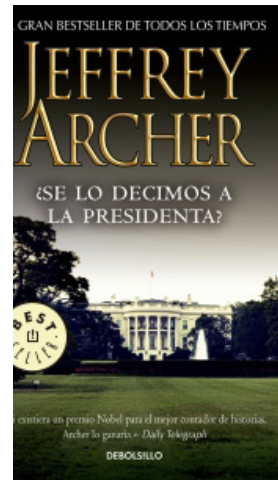
¿Se lo decimos a la Presidenta? Jeffrey Archer

Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Jeffrey Archer (15 abril 1940, Londres Inglaterra). Es escritor y, además, una personalidad política en Gran Bretaña, donde fue el miembro más joven de la Cámara de los Comunes y miembro de los *Lords* (desde 1992), dirigente del Partido Conservador. Se dedicó al periodismo y luego a la literatura, logrando un gran éxito con su primer libro, *Ni un centavo más, ni un centavo menos*, que fue llevado a la televisión por la BBC. *Kane y Abel* fue otro título en ser adaptado a la televisión. Es autor de *best sellers* como *El cuarto poder*, *El undécimo mandamiento*, *Kane y Abel*, *En pocas palabras* o *Juego del Destino*, entre otros.

Después de mucho sacrificio y de profundas tragedias personales, Florentina Kane ha cumplido dos años como la primera presidenta de los Estados Unidos. El 10 de marzo -a sólo una semana- se presentará al Senado a defender el proyecto de Ley sobre Control de Armas, pero la sección local del FBI de Washington se ha enterado que un grupo de fuerzas secretas tienen todo listo para asesinarla. Aunque el FBI investiga miles de amenazas, esta vez, una fuente confiable les ha proporcionado información sobre los planes del asesinato.

Pero más tarde, el informante y unos agentes, excepto uno, son asesinados. El único sobreviviente y el que sabe cuándo atacarán los criminales, es el agente especial del FBI, Mark Andrews. ¿Podrá el solo desentrañar esta despiadada conspiración antes de que Kane acuda al Senado? La lucha por salvar a la Presidenta está a punto de comenzar...



Sabías que...

La Literatura Inglesa se caracteriza por su extraordinaria calidad.

William Shakespeare (1564-1616), el mayor de los escritores ingleses, fue dramaturgo, poeta y actor de teatro. Obras destacadas: *Romeo y Julieta*, *Hamlet*, *Otelo*, *El Rey Lear* y *Macbeth*.

Jane Austen (1775-1817), una de las principales escritoras clásicas de novela inglesa. Obras destacadas: *Orgullo y Perjuicio*, *Sentido y Sensibilidad*, *El Parque Mansfield* y *Emma*.

Charles Dickens (1812-1870), considerado el mejor novelista de la época victoriana británica. Sus obras: *Cuentos de Navidad*, *David Copperfield*, *Oliver Twist*, *Historia de dos ciudades*.

Oscar Wilde (1854-1900), fue escritor, poeta y uno de los dramaturgos más destacados. Obras: *El retrato de Dorian Gray*, *El abanico de Lady Windermere*, *Salomé*, y *La importancia de llamarse Ernesto*.

Te recordamos que puedes solicitar libros en 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.

El poder de la acción acertada

Inteligencias Emocional y Artificial en emergencias y desastres

Segunda y última parte

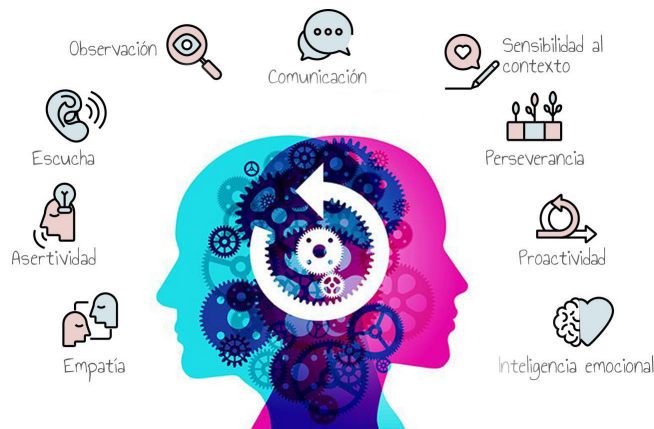
Lcda. Ilse Elizabeth Villa Santillán/ Depto. de Reacción Hospitalaria para Desastres

Como reflexionamos en la edición anterior, en momentos de crisis o de emergencias y desastres, existen poderosas herramientas como la Inteligencia Artificial (IA) y la Inteligencia Emocional (IE). En el número anterior, comentamos sobre la IA, en esta ocasión, hablaremos de la IE.

La IE actúa como una brújula que guía nuestros pasos y que permite dar una atención y trato comprensivo, compasivo y significativo hacia los demás. La IE es la capacidad de percibir, asimilar, reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones, así como de empatizar con los sentimientos de los demás. Es como una danza en la que nos conectamos con nuestras emociones más profundas y las armonizamos con las de los demás. En este sentido, la IE de una persona puede brindar consuelo y apoyo a las personas afectadas y aquellas que atienden las emergencias y desastres. Escuchar historias, comprender miedos, ofrecer una mano amiga o incluso un abrazo para sobrellevar la adversidad es indudablemente un faro de esperanza en medio de la oscuridad. Imaginemos un caso de una mujer atrapada bajo escombros después de un fuerte sismo. Los equipos de rescate utilizan drones y sistemas equipados con inteligencia artificial para rastrear su ubicación. Mientras se trabaja con la tecnología para liberarla, un rescatista, con alta inteligencia emocional, acompaña a la familia para darles los primeros auxilios psicológicos y brindar información sobre el trabajo de rescate lo cual les hace recuperar poco a poco la calma.

La combinación de la tecnología con la empatía humana, se vuelve esencial para una exitosa operación de ayuda. En conclusión, la Inteligencia Emocional y la Inteligencia Artificial se fusionan en la atención integral de situaciones de emergencias y desastres.

La Inteligencia Artificial puede aportar rapidez y precisión de datos para coordinar una respuesta, mientras que la Inteligencia Emocional brindaría el apoyo emocional cálido y humano a quienes atraviesan momentos de angustia. El equilibrio entre los aspectos tecnológicos y humanos, nos permitiría alcanzar intervenciones más efectivas y compasivas que tendrían el poder de hacer la diferencia entre la vida y la esperanza perdida.



Nuez

La civilización mesopotámica empezó a cultivar el árbol del nogal hace unos 7000 años. Desde entonces, las nueces, son utilizadas en todo tipo de recetas, postres o licores. Entre ellas se encuentran la macadamia, originaria de Australia, la pecana norteamericana y la española o nuez común (*Juglans Regia*), también conocida como nuez de Castilla.

México se ha consolidado como un destacable productor, al convertirse en el cuarto proveedor de esta semilla a nivel mundial. Chihuahua es el principal estado productor.

Los principales compradores de la nuez mexicana son: Estados Unidos, China, Vietnam, Japón, Reino Unido, Alemania, Rusia, Suiza, Bielorrusia, Emiratos Árabes Unidos y Guatemala.

Contienen ácidos grasos omega 3 y omega 6, ácido fólico, ricas en vitaminas, minerales y grasas insaturadas, cobre, calcio, magnesio, fibra.

Comer nueces a diario es bueno para tu salud, pero se recomienda tomarlas en pequeñas cantidades.

Fuente: <https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/13-beneficios-nuez-excelente-proteccion-para-cerebro>



Postre de Mango con Nuez y Queso Cottage



(1 porción)

Ingredientes:

1 taza de mango picado
7 mitades de nuez, picada
2 cucharaditas de miel de abeja
1/4 de queso *cottage*, bajo en grasa
1 pieza de *waffle*, estilo casero

Modo de preparación:

Colocar el mango y la nuez en un tazón, agregar el queso *cottage* y la miel de abeja; dependiendo del gusto, puede mezclar todo o puede hacer una bola de queso *cottage*, ponerle las nueces encima y rociar la miel en todo.

Servir en el *waffle* caliente.

Recetario Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol
Primera edición 2015-06-29
Este recetario fue realizado por:
M. en C. María del Pilar Via Fernández
L.N. Martha Perez Bolde Arguelles
O.A. Miriam Radvx Hernández
Bajo la dirección de la Dra. Nimbe Torres y Torres

Gracias por su entrega y excelencia

Muchas felicidades en su Día

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

11 de agosto, Día del Nutricionista

Desde 1974, el 11 de agosto se festeja el Día del Nutricionista, en toda Latinoamérica, en conmemoración del nacimiento del doctor Pedro Escudero, médico argentino, pionero de la Nutrición. La Nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo.

Fuente: <https://fcm.unc.edu.ar/11-de-agosto-dia-del-nutricionista/#:~:text=Desde%201974%2C%20el%2011%20de,la%20salud%20y%20lo>

17 de agosto, Día de las y los Médicos Veterinarios Zootecnistas

El 17 de agosto se celebra en México el Día del Médico Veterinario Zootecnista, en conmemoración a la fecha en la que se fundó la primera escuela veterinaria en México y en el continente americano, en 1853.

Esta fue agregada al Colegio Nacional de Agricultura que ya existía en el antiguo Colegio de San Gregorio.

Fuente: <https://www.gob.mx/pronabive/articulos/dia-del-medico-veterinario-zootecnista-250382#:~:text=El%2017%20de%20agosto%20se,el%20continente%20americano%03>

21 de agosto, Día Nacional de las y los Trabajadores Sociales

La declaración oficial del Día Nacional de las y los Trabajadores Sociales en México es un gran reto y compromiso que busca continuar con la profesionalización, visibilización e incidencia de esta vocación en otros espacios y sectores, que incluyan no sólo al gobierno y a la sociedad civil; sino también a la iniciativa privada, en los cuales siempre será importante su labor.

Fuente: <https://www.gaceta.unam.mx/dia-nacional-de-las-y-los-trabajadores-sociales/>

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

Prudencia y solidaridad

Agradecimiento a vigilantes de la entrada de Urgencias

Enrique/paciente del INCMNSZ

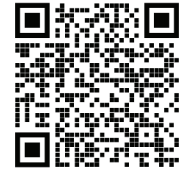
Soy paciente del INCMNSZ desde el año 2010 y siempre han sido muy atentos conmigo, desde los policías, hasta del personal médico y enfermería, personal de recepción y secretarial. Todos muy humanos y solidarios.

Quiero agradecer al personal de vigilancia que está en la entrada de Urgencias, porque son muy amables y empáticos con el paciente y sobre todo, con su familiar que cuando nos traen a Urgencias están muy nerviosos y alterados. Sin embargo, ellos son muy amables y pacientes con nosotros. Muchas gracias.



Vigilante de la puerta 1 que se encuentra en la entrada de Urgencias

REUTILIZA



para alargar
la vida útil
de los productos



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

Cuídate 24/7



¿Qué significa 24/7
en la salud?
24 horas al día,
7 días a la semana

Expresa compromiso



AUTOCUIDADO

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