



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 04

28 de febrero 2021

Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad

Ceremonia Virtual



Jefes de Residentes de Cirugía
Dr. Germán Esteban Sánchez Morales y Dra. Gabriela Alejandra Buerba Romero Valdés

Jefes de Residentes de Medicina Interna
Dr. José Luis Cárdenas Frago y Dr. Oscar Arturo Lozano Cruz



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 650

28 febrero 2021

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Autocuidado en tiempos de COVID-19	
• La labor de los residentes fue irremplazable durante la Pandemia		COMUNIDAD INCMNSZ	16
PARA CONCERNOS	4	• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
• Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2020-2021		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Frutos Rojos	
• Conclusión de Cursos de Posgrado de Alta Especialidad en Medicina		• Helado de yogurt con frutos rojos	
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	SABÍAS QUE	18
• ¿Por qué evaluar la calidad en salud?		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	TU SALUD	19
• Fatiga por compasión		• Trastornos músculo esqueléticos en trabajadores de salud	
NOTICIAS INCMNSZ	11	FORO DEL LECTOR	20
• Información relevante		• Agradecimiento al INCMNSZ a través de dibujos	
CONOCIENDO A	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• José Alberto Ávila Funes		• Experiencia de contención en Pandemias	
ARTE Y CULTURA	13	ESPACIO DE LECTURA	22
• Sesión Cultural dedicada al Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria		• En el tiempo de las Mariposas Julia Álvarez	
NUEVA TORRE INCMNSZ	14	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	23
• Logremos juntos		• María Elena Maza Brito, mujer de gran talento y calidad humana	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ	

La ceremonia de **Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2020-2021** del INCMNSZ es una tradición que año con año, refleja la excelencia en enseñanza del Instituto. En esta ocasión, ante la Pandemia de COVID-19, se realizó de **forma virtual, pero no por ello, careció de importancia y significado**, en la sección **Para Conocernos y Entérate** se da cuenta de ello.

El **Dr. José Luis Cárdenas Fragoso**, Jefe de Residentes de Medicina Interna, en la sección **Ser INCMNSZ**, reflexiona, a nombre propio y el de sus compañeros, su sentir respecto a la realización de su residencia en el marco de la **Pandemia de COVID-19**.

15 de febrero, **Día Internacional del Cáncer Infantil**; 18 de febrero, **Día Internacional del Síndrome de Asperger**; 22 de febrero, **Día Mundial de la Encefalitis** y 27 de febrero, **Día Internacional del Trasplante** son algunas de las efemérides de la salud que se celebran durante la segunda quincena de febrero, en la sección Sabías que, se exponen algunos puntos de estas conmemoraciones.

Los **trastornos músculo esqueléticos en trabajadores de la salud** son muy comunes, en la sección **Tu Salud**, la Maestra Lizeth López López da a conocer información al respecto.

El **cuidado** es un modo de actuar de la persona que pone interés y atención en lo que hace para que salga lo mejor posible la acción que se implementa. Durante la **Pandemia de COVID-19**, ha sido uno de los **ejes rectores del accionar del personal del Instituto**, en la sección **Campaña Institucional**, se hace alusión a ello.

Aprendimos que la unión supera la adversidad

La labor de los residentes fue irremplazable durante la Pandemia

Dr. José Luis Cárdenas Fragoso, Jefe de Residentes de Medicina Interna

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. José Luis Cárdenas Fragoso

Durante la ceremonia de Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad del INCMNSZ, el Dr. José Luis Cárdenas Fragoso, Jefe de Residentes, expresó, lo difícil que fue este año de Pandemia para los médicos residentes y los grandes aprendizajes que obtuvieron. A sí como, su agradecimiento a sus familias, maestros, compañeros y amigos.

Durante su discursos dijo lo siguiente:

„Es un honor para mí dirigir estas palabras a nombre de todos los residentes que hoy culminan su ciclo y que obtienen su título de especialistas y subespecialistas. Agradezco la asistencia virtual de madres, padres, amigos, parejas y seres queridos, así como a los directivos y autoridades que ahora nos acompañan“.

No cabe duda que este año fue inesperado, difícil y que parecía que nunca iba a terminar. La Pandemia nos hizo pasar algunos duros reveses, pero aquí estamos. Pudimos aprender muchas cosas a pesar de las vicisitudes. Aprendimos que la unión de la gente puede sobreponerse ante cualquier adversidad.

Voltaire dijo alguna vez que el arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza cura la enfermedad. Yo creo que eso puede estar equivocado por lo que hemos vivido en los últimos meses. Si los pacientes salieron adelante y el Instituto se mantuvo como un pilar en el ejemplo de la atención médica fue gracias a todo lo que el personal del hospital hizo.

Sin duda alguna, las guardias fueron difíciles y extenuantes, por mucho tiempo predominó un ambiente sombrío y de incertidumbre, de frustración e impotencia ante lo poco que a veces se podía hacer. No olvidar esa ansiedad de enfrentarnos a algo desconocido y sin precedentes; ese miedo intenso de no querer ver a nuestras familias por temor a contagiarlos hizo que nos tuviéramos que aislar y encerrar.

Algunos cambiaron de domicilio, otros cancelaron sus planes de viajes/ bodas o celebraciones, otros incluso permanecieron algunos días refugiados en la residencia en el área que convertimos como “zona de aislamiento”. Tarde o temprano, supimos vencer ese miedo y supimos acostumbrarnos a vivir así, a vivir alejados de las personas que queremos, a vivir con cubrebocas, a vivir con el COVID-19.

Después de lidiar tan cercanamente con la muerte, después de haber vencido esa zozobra de saber que alguno de nuestros colegas presentaba síntomas o salía positivo, hemos aprendido a valorar cada detalle de la vida diaria, a cada persona de nuestra vida y hemos sabido dar gracias que estamos vivos y con salud.

Hoy pueden irse de aquí sabiendo que el éxito que se ha tenido y la ayuda que se le pudo ofrecer a los pacientes es en buena parte gracias a ustedes. Siéntanse orgullosos de lo que han logrado a lo largo de su residencia, pero sobre todo en estos tiempos tan complejos. Estoy muy orgulloso de todos ustedes y sé que sus familias también lo están. Pasarán años y generaciones y la gente sabrá de su labor irremplazable. Sus nietos y tataranietos sabrán que ustedes fueron fruto de una generación que floreció entre tantos infortunios y problemas y que venció cualquier reto que se les atravesó.

Mérito y palabras de agradecimiento también para todos aquellos que nos apoyaron en estos años de residencia. Gracias a nuestras familias y parejas que nos soportaron cuando estábamos cansados y de malas cuando salíamos de guardia; cuando nos llevaron café y comida a las guardias para cuidarnos de pasar ayunos y desvelos inconsolables; que siempre estuvieron al pie del cañón con nosotros para darnos una palmada en la espalda; un fuerte abrazo, su consejo y cariño para seguir adelante cuando nos derrumbábamos, nunca faltó. A nombre de los residentes que ahora terminamos, agradecemos también a las autoridades, a los directivos, a nuestros maestros y a los miembros del personal del Instituto que creyeron en nosotros, que tanto nos apoyaron, alentaron y enseñaron.

Probablemente sientan una combinación de sensaciones, un tanto agrídulce por despedirnos y un tanto satisfactoria por saber que logramos el cometido. Es difícil describir esa sensación de ver a los nuevos residentes llegar, verlos con la envidia y emoción que nosotros tuvimos en nuestro primer día, da felicidad ver que van llegando nuevas generaciones que ocuparán nuestro lugar; da tristeza saber que eso también implica que nosotros vamos de salida. Algunos se irán y otros tantos continuarán en el Instituto. Las relaciones forjadas en la residencia son indestructibles, no solo fuimos colegas y compañeros de sector, de guardia o de equipo, ahora también seremos amigos de vida. Las vivencias que aquí tuvimos nadie nos las quitará y las añoraremos para toda la vida. Tendremos montones de anécdotas que contaremos a nuestros hijos y a los hijos de nuestros hijos, vivimos cosas tan increíbles que algunas tal vez nuestros nietos ni las crean.

Llegamos siendo una persona y nos iremos de aquí siendo otra. Hemos dado un gran paso en nuestras aspiraciones de llegar a ser los mejores para poder brindar nuestros conocimientos y habilidades en pro de la salud de los demás. Somos egresados del Instituto y deberemos llevar esta responsabilidad con gran valor, humildad, entrega y servicio. No dejemos de aprender y de esforzarnos por tratar de ser los mejores en nuestras áreas, ni tampoco dejemos de apoyarnos los unos a los otros. Si seguimos por el camino de la unión, respeto, amistad y compañerismo y por la senda de la mística que aprendimos en el Instituto, tendremos un gran porcentaje asegurado de ser exitosos y sobre todo, felices con lo que hacemos.

Muchas gracias al Dr. Kershenobich, al Dr. Sifuentes, al Dr. Gulias, al Dr. Rincón, al Dr. Ponce de León, a la Lic. Aguilar y a todos los que hicieron posible nuestro andar, gracias por todo el apoyo brindado desde el inicio.

Por último y no menos importante, quiero personalmente agradecer a Óscar Lozano, por su compañía, apoyo, paciencia, enseñanzas y por su ejemplo a lo largo de este año. Le agradezco infinitamente haber sido mi compañero de viaje en esta travesía. A nombre de los dos, muchas gracias a todos los residentes por su confianza, fue un honor haber sido sus jefes de residentes en este ciclo. Gracias totales. Hasta pronto y mucho éxito en su porvenir“.

Ceremonia virtual ante la Pandemia por COVID-19

Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2020-2021

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Jorge Alcocer Varela



Dr. Enrique Graue Wiechers

Como cada año, la ceremonia de fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2020-2021 del INCMNSZ se llevó a cabo, pero en ésta ocasión de forma virtual. Lo anterior, como resultado de la Pandemia de COVID-19 que enfrenta actualmente la humanidad. En la ceremonia que tuvo lugar el 26 de febrero del 2021, participaron el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud; el Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Director de la Facultad de Medicina, Dr. Germán Fajardo Dolci, de la misma casa de estudios; el Dr. Gustavo Reyes Terán, titular de la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE); la Dra. Susana Lizano Soberón, Presidenta de la Asociación Mexicana de Ciencias, el Lic. Juan Domingo Beckmann Legorreta, Presidente del Patronato del INCMNSZ y por parte del INCMNSZ, los doctores, David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Manuel Campuzano Fernández, ex Director y Decano y, Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza, entre otros directivos; así como familiares y amigos de los médicos residentes graduados.

El Dr. Jorge Alcocer Varela recordó que hace un año se confirmó el primer caso de COVID-19 en México. Agradeció el desempeño de los residentes y dijo que se busca un nuevo profesionalismo que incorpore el estudio, la investigación, la práctica y que al realizar una historia clínica siempre se tomen en cuenta las condicionantes sociales de la salud.

“En este día, les exhorto a que piensen en ese lugar que más necesita de las capacidades que adquirieron a lo largo de los años transcurridos en este Instituto, los invito a pensar en ese lugar, en el México que más sufre de carencias sanitarias y médicas, del aislamiento territorial y abandono por parte del Estado.

La profesión médica cobra sentido cuando se ejerce en beneficio de las poblaciones que más lo necesitan y que viven arraigadas en esa parte del país que, Guillermo Bonfil Batalla, nombró el *México Profundo*. Ese México Profundo los necesita más que nadie", añadió.

Por su parte, el Rector de la UNAM, Dr. Enrique Graue aseguró que México está en deuda con sus médicos Residentes y con el personal de salud. De igual forma, reconoció a los Médicos Residentes quienes han estado en la primera línea de atención a personas enfermas de la COVID-19.

"Esta deuda, deberá ser cubierta con el fortalecimiento integral del sistema de salud, con presupuesto, infraestructura, actualización tecnológica y calidad de atención desde el primer contacto y hasta los institutos y hospitales de concentración y alta especialidad.

Por supuesto, con becas suficientes y salarios dignos. No nos puede volver a suceder. Ha sido una dolorosa lección y ustedes son ejemplo de comportamiento y solidaridad. Los egresados de este Instituto lo tienen claro, porque ésta es una institución que tiene por vocación el servicio y la permanente superación, que lo han hecho ejemplo nacional y la mejor institución de salud de la nación".

Por su parte, del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director del INCMNSZ, manifestó su agradecimiento y el de múltiples pacientes y familiares por el desempeño ejemplar de esta generación que se ha visto afectada por la aparición del SARS-CoV-2 y que, frente a la pena, zozobra y miedo, ha mostrado su fortaleza.

"Son ustedes, el baluarte de eso que se ha denominado la primera línea de atención. Esta generación es histórica y tienen la responsabilidad de evolucionar; cuentan con los elementos suficientes para sintetizar una nueva forma de ver la medicina, de comprender y dar sentido a las experiencias, de calibrar su destino y en forma importante, de crear nuevos paradigmas.

Estamos en un proceso evolutivo para la medicina y la ciencia, estamos en una era de cambio y transición en muchos sentidos: el reto es mantener el equilibrio y, sobre todo, tener visión al futuro".



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**MUCHAS GRACIAS A TODAS Y TODOS POR SU ENTREGA Y
ESFUERZO EN UN AÑO INOLVIDABLE
¡FELICIDADES POR EL PROGRESO PROFESIONAL
ADQUIRIDO!
RECUERDEN SIEMPRE HONRAR SU PROCEDENCIA
UNIVERSITARIA Y ¡...DE NUTRICIÓN!
QUEDAN CON UNA ALTA RESPONSABILIDAD**

**HASTA LUEGO
DIRECCIÓN DE ENSEÑANZA
FEBRERO 26 DE 2021**

Excelencia Académica

Conclusión de Cursos de Posgrado de Alta Especialidad en Medicina

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Los pasados 24 y 26 de febrero tuvieron lugar las Ceremonias de Fin de Cursos de Especialidad y Alta Especialidad 2020-2021 del IINCMNSZ, en las que se graduaron 221 médicos especialistas y de alta especialidad. De los cuales, 102 fueron en Cursos de Posgrado de Alta Especialidad y 119 de Especialidad de entrada Directa e Indirecta.

En la ceremonia del 24 de febrero se contó con la presencia de los doctores: Jesús Salvador Valencia Sánchez, Coordinador de Cursos de Posgrado y Alta Especialidad de Medicina de la UNAM; Delia Borunda Nava, Presidenta de la Asociación de Médicos del INCMNSZ; Fernando Gabilondo Navarro, ex director; José Sifuentes Osorio, Director de Medicina; Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; Dr. Miguel Ángel Mercado, Director de Cirugía; Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación; Raúl Rivera Moscoso, Director de Planeación y Mejora de la Calidad y Carlos Aguilar Salinas, Director de Nutrición, todos del INCMNSZ, entre otros.

En esta primera ceremonia, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, expresó:

“Felicito a cada uno de los alumnos que se gradúan el día de hoy. Es un mérito, al cual asistimos con mucho gusto. Esta es una ceremonia especial, inédita, en la que quisiéramos tener la oportunidad de poderlos ver de frente, intercambiar miradas, ver sus emociones, sus sentimientos y realmente, en el fondo, lo que quiero dejar como mensaje es que nos sentimos muy orgullosos de su graduación y nos sentimos muy cercanos, aunque estemos en esta ceremonia virtual, con cada uno de ustedes y felicitarlos por este logro.

Se gradúan 102 alumnos, de 37 cursos; 60 son mujeres. Hecho que es muy significativo porque es un poco más del 50 por ciento de los graduados y 26 de los graduados provienen del extranjero. Lo cual, también habla de nuestra Institución”.

Uno se pregunta: ¿Qué significa haber acabado una especialidad? Sin lugar a duda, es un hecho muy importante, es reflejo de su vocación, de su esfuerzo, de su dedicación, de su coherencia y además, como se ha señalado el haberlo logrado en el año 2020 es otro reto muy importante que han alcanzado. Estamos conscientes de las dificultades que han tenido que enfrentar para la realización de sus estudios y que lo han hecho con una gran responsabilidad y estas son las razones de llevar a feliz término este propósito por tanto tiempo anhelado por ustedes que es el motivo de la felicitación.

No quiero dejar de reconocer en esta ocasión que la Pandemia por COVID-19 ha significado muchos cambios en su educación e insisto en que son ustedes una generación especial, ya se han señalado muchas de las causas por quienes me han antecedido en la palabra. La Pandemia de COVID-19, sin embargo, también ofrece espacios de oportunidad y ha traído la necesidad de encontrar futuras direcciones en la educación de los residentes. Se requiere de imaginación y de innovación, tenemos que aprovechar las experiencias que ustedes han vivido como por ejemplo la transición al espacio virtual, la internacionalización de la enseñanza, ahora accedemos mucho más fácil a expertos a nivel mundial, las tecnologías remotas. Son momentos para todos nosotros de reflexión, de transformación y de creatividad.

La Pandemia no ha impactado solo aspectos de salud y humanismo, sino también aspectos educacionales. Las experiencias que ustedes han tenido, servirán para el diseño de nuevas maneras de enseñanza médica. No podemos ignorar lo que está sucediendo, muchos de los avances de la medicina han tenido que ver con eventos como el de esta Pandemia. Tenemos que entender y ser susceptibles a introducir modificaciones a la enseñanza, no se trata de rupturas, no se trata de buscar obsesivamente, de lo que se trata, es de ser originales, de ampliar los límites de lo que conocemos y aceptar que se requiere modificar.

Ustedes tienen por delante un futuro muy atractivo, bien construido y bien logrado, les traerá, no solo ilusiones, sino reales acciones. El maestro Zubirán dijo en alguna ocasión que con el diploma o el título bajo el brazo hay que cumplir con la misión para lo que uno ha sido educado, fundamentalmente, el servicio al prójimo; la medicina es servicio. Sigán en su desempeño profesional con entusiasmo, con gusto, con alegría.

Esta ceremonia tiene un alto significado, asistimos a un evento inédito virtual que simboliza lo que ustedes están viviendo. También, en esta Pandemia, se han titulado en un centro de excelencia, como dijo la Dra. Borunda, de la atención médica de excelencia, a la cual, siempre estarán ligados, sean sensibles, entonces, a la tradición de este Instituto. El conocimiento, las habilidades, las destrezas serán fundamentales para el ejercicio de sus funciones. Háganlo con satisfacción y confianza.



Calidad y seguridad del paciente

¿Por qué evaluar la calidad en salud?

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Hemos hablado en diversas ediciones sobre la importancia de la calidad en el sector salud. Es importante, además de lograr implementar en las organizaciones de salud los estándares de calidad, saber cómo vamos a evaluar la calidad.

Algunos autores clasifican la evaluación de calidad desde un enfoque integral, desde un enfoque de estructura, proceso y resultado y desde la evaluación en un problema específico. A continuación describimos un poco más cada uno de estos conceptos.

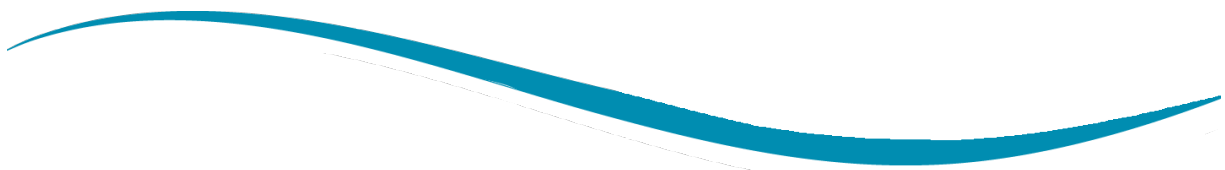
Ya habíamos mencionado, anteriormente, que la seguridad del paciente está inmersa dentro de la calidad. Recordemos que seguridad del paciente se refiere a la reducción del riesgo de daño innecesario asociado a la atención sanitaria.

Para poder hacer una evaluación adecuada de la calidad es necesario que la organización cuente con el establecimiento de sistemas y procesos que busquen minimizar la probabilidad de cometer errores durante los procesos de atención.

Tenemos que recordar que la medición es importante, ya que si no medimos, no podemos mejorar los procesos.

Los indicadores son herramientas de screening que resumen la calidad de la actividad o problema que se desea monitorizar. Deben reunir una serie de requisitos entre los que destacan la validez y la fiabilidad.

Entonces, existen diferentes herramientas que nos ayudan a evaluar la calidad. Pero, sobre todo, lo que no debemos perder de vista es que la evaluación es la única forma que tenemos de saber si realmente la atención que estamos brindando a nuestros pacientes es la adecuada.



Enfoque Integral



Es la medición y el logro de las políticas, planes o proyectos institucionales.

Estructura, proceso y resultado



Identifica fortalezas y debilidades en la prestación de la atención médica con que cuenta la población.

Problema específico



Ante la posible falla, error u omisión en la prestación del servicio médico hacia un usuario en particular.

Responder bajo presión

Fatiga por compasión

Primera parte

Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

¿Te has encontrado pensando cuando estas en casa, en los problemas de tus pacientes?
¿Qué pasa cuando cuesta trabajo separar los problemas de otros, de tus problemas?

Sabemos que en la historia de la humanidad han existido diversas situaciones que ponen a prueba nuestra capacidad de resiliencia tales como desastres naturales, emergencias sanitarias, accidentes masivos, etc. Ante estos eventos, la efectividad de un servicio de emergencia también se ve afectada por el estado emocional del personal que ofrece la asistencia, independientemente de su capacitación, habilidades y destrezas para responder bajo presión.

Dichos eventos, provocan un estrés característico en los profesionales de la salud que buscan disminuir el sufrimiento ajeno, lo cual es normal y adaptativo; pero a la larga la exposición a situaciones similares puede causar lo que llamamos "Desgaste por empatía" o "Fatiga por compasión".

El Desgaste por empatía, se caracteriza por ser una respuesta biopsicosocial ante el contacto continuo de trauma, tensión o estrés de otras personas, provocando el desgaste emocional del profesional de la salud, por el sentimiento de profunda empatía y pena, combinado con un fuerte deseo de aliviar el dolor (pareciera a toda costa), llevando al profesional a una sobreimplicación.

En la próxima edición, daremos a conocer algunas actividades que previenen el desarrollo del Desgaste por Empatía.



Resultados favorables

Científicos mexicanos descubren tratamiento contra COVID-19

Científicos mexicanos publicaron en la revista internacional *Journal of Internal Medicine* los resultados de una investigación sobre un tratamiento exitoso para pacientes infectados con COVID-19 en estado moderado a severo.

La investigación se llevó a cabo en el Hospital Regional del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) de Puebla y estuvo liderada por el doctor José Luis Gálvez, médico internista, y contó con el apoyo del Dr. Sigifredo Pedraza Sánchez, investigador en Ciencias Médicas del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, entre otros.

Fuente: <https://www.proceso.com.mx/ciencia-tecnologia/2021/2/8/cientificos-mexicanos-descubren-tratamiento-contra-covid-19-257830.html>

Hay alimentos mexicanos poco conocidos internacionalmente

Nuevos avances en nutrición y ciencias de los alimentos

La Universidad Autónoma de Tamaulipas realizó la conferencia virtual “importancia de la nutrigenómica, nutrigenética y microbiota en la Nutrición”. La ponencia estuvo a cargo de la Dra. Nimbre Torres y Torres, investigadora en Ciencias del INCMNSZ.

Hablo de los importantes avances en materia de tecnología de los alimentos. Explicó también que hay muchos alimentos mexicanos que se conocen muy poco en la literatura internacional como es el caso del nopal, que sirve para disminuir la intolerancia a la glucosa y a la inflamación de bajo grado, que se conoce como Endotoxemia Metabólica.

Fuente: <http://www.elredactor.mx/2021/02/07/exponen-en-la-uat-nuevos-avances-en-nutricion-y-ciencias-de-los-alimentos/>

Salud Pública, Geriatria y Pandemia: los desafíos

El aumento de personas mayores en el país es evidente; sin embargo, vivir más años no significa tener la posibilidad de poder vivir en mejores condiciones o con buena salud y este es un problema particular en los países de economías intermedias como el nuestro”, señala el doctor José Alberto Ávila Funes, jefe del Departamento de Geriatria del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. “Quien hoy tiene sesenta años, aspira a vivir en promedio 22 años más, pero una tercera parte de ese tiempo podría ser vivido con discapacidad, dependencia o una mala calidad de vida”, puntualiza.

Fuente: Publicado en el Periódico “El Universal” el 22 de febrero de 2021

Médicos del INCMNSZ

José Alberto Ávila Funes

Servicio de Geriátría

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1998 Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México UNAM (Medalla Gabino Barreda).
- 1998-2004 Especialista en Medicina Interna y Geriátría en el INCMNSZ.
- 2004 Médico en *Mèdecins Sans Frontiers*.
- 2006 Maestro en Ciencias por la Universidad de Sherbrooke, Canadá (mención honorífica).
- 2007 Estancia en el Instituto de Salud Pública, Epidemiología y Desarrollo (ISPED), Francia.
- 2009 Jefe del Servicio de Geriátría del INCMNSZ.

Miembro del Sistema Nacional de Investigadores.
- 2012 Miembro del Comité Académico de la Especialidad de Geriátría de la UNAM.
- 2013 Doctor en Ciencias por la Universidad de Bordeaux, Francia (mención honorífica).
- 2015 Miembro de la Academia Nacional de Medicina de México.



Sesión Cultural

Dedicada al Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria

Lic. Palmira de la Garza y Arce

La Sesión Cultural del mes de febrero, estuvo dedicada al Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, el personal de este Departamento es el responsable de la preparación y distribución de los alimentos para los pacientes hospitalizados, así como para los empleados del Instituto.

Con este bellísimo concierto, les reconocimos y agradecemos su extraordinaria labor especialmente en esta Pandemia de COVID-19 por la que estamos atravesando, realizada con el profesionalismo, responsabilidad, compromiso y actitud que siempre ha caracterizado a nuestra Institución.

En esta ocasión el recital estuvo a cargo del maestro Alberto Cruzprieto, extraordinario pianista, con una larga y brillante trayectoria en México y en el extranjero, quien pertenece al Grupo de concertistas de Bellas Artes.

Debido a la Pandemia de COVID-19, haremos la retransmisión del concierto de abril de 2018 por medio de Facebook Live.

Sesión Cultural FEBRERO



Dedicada al
Departamento de
Nutrición Hospitalaria
y Ambulatoria

Jueves 25
febrero
2021
18:00 hrs.



Alberto
Cruzprieto
piano

Derechos Reservados © 2021 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

<http://www.inmsz.mx/openscms/contenido/arteycultura/>



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD

CULTURA

MÚSICA Y
ÓPERA

INBAL



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

ARTE y CULTURA

<http://www.inmsz.mx/gobierno/contenido/arteycultura/>



LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA



Febrero 2021



Febrero 2020



Febrero 2019

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

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Impacto de la Pandemia

Autocuidado en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

En los artículos anteriores hemos expuesto temas relacionados con la Pandemia en la que vivimos por su gran impacto en nuestra vida, en ese orden es importante prestar atención a todos los momentos que han sufrido alguna alteración, como es el autocuidado.

Entonces, para adentrarnos en el tema, es necesario definir qué es el autocuidado, y de tal se entienden “las atenciones que tenemos hacia nosotros mismos dirigidas a nuestra propia salud tanto física como mental”.¹

Ya con este antecedente, aunque lato, podemos avanzar. En ese orden, es importante destacar que debido al aumento de estrés y considerando el ritmo de vida al que debemos de ajustarnos, algunas personas han encontrado rupturas o inconvenientes en ciclos del sueño, alimentación, higiene, o la falta de ejercicio y como consecuencia se advierten en algunos detrimentos en nuestra salud.

Basado en lo anterior y considerando que existe un nivel de estrés más alto en virtud de la pandemia, resulta importante entender las consecuencia y entonces tratar de resolver o detener los efectos de las conductas no benéficas. Así las cosas, sugerimos determinar un pequeño lapso de tiempo para organizar o reorganizar nuestras actividades diarias, pues el conjunto bien aplicado nos ayudará a disminuir riesgos, incluyendo los trastornos mentales que esta situación extraordinaria pudiera generar.²

Vale decir que el “autocuidado, no solo es una manera de tratarnos con respeto si no es una responsabilidad personal que nos ayuda a vivir una manera más adecuada, amena y por consecuencia nos hará sentirnos mejor”.³

Basado en lo anterior, y considerando que los efectos de la aplicación o ejercicio del autocuidado repercuten también de manera indirecta en los que nos rodean y, en consecuencia, eso permite que nuestro ambiente y relaciones sean más cómodas, agradables y buenas. Me gustaría terminar con la siguiente frase:

Sí yo estoy bien, tú estás bien y juntos podemos mejorar

Yo también soy INCMNSZ

Autor: Carlos Augusto Sánchez Morales

[1] <https://definicion.mx/autocuidado/>

[2] <https://www.ufro.cl/index.php/noticias/12-destacadas/3794-la-importancia-de-cultivar-el-autocuidado-en-tiempos-de-pandemia-proenta-ufro-inicia-un-nuevo-ciclo-de-parloteo-con-sustancia>

[3] <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/22398/Capitulo2.pdf>

Es cuestión de actitud

La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19

Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación

Con la camiseta puesta unos desde casa y otros presentes, el personal del INCMNSZ se mantiene unido para salir adelante de esta contingencia.

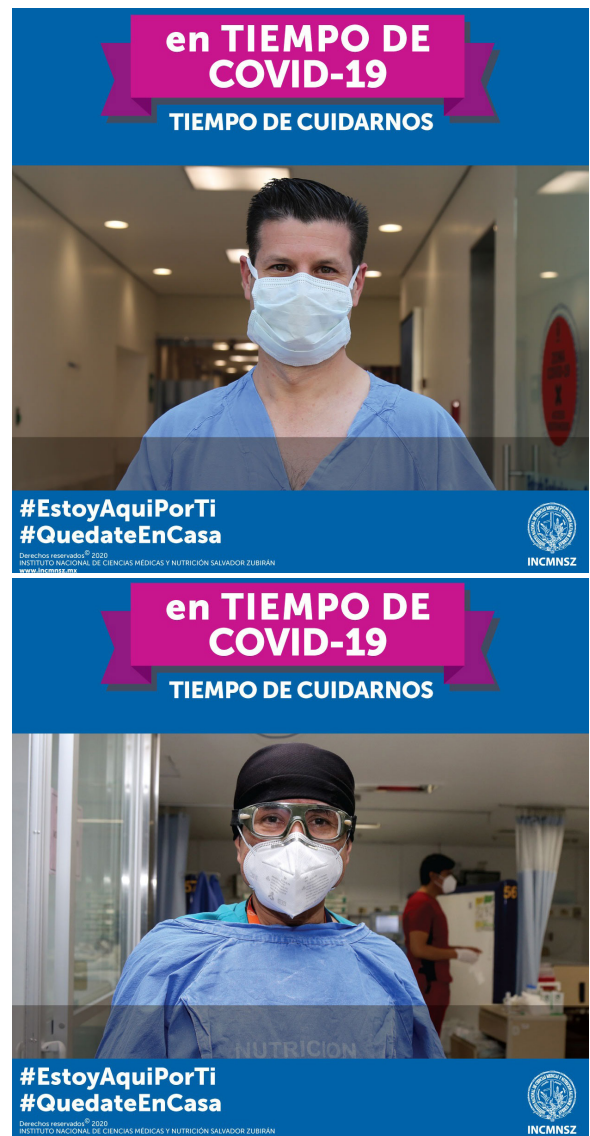
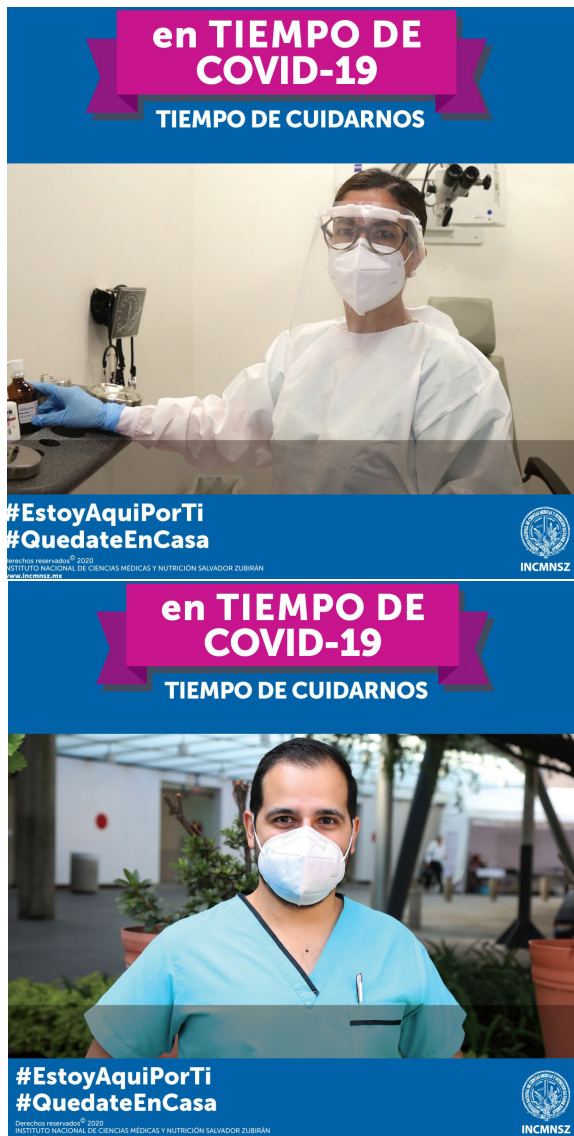
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

Facebook: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

Página institucional: www.incmnsz.mx



Frutos Rojos

Los arándanos rojos, son ricos en antioxidantes, ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer y son útiles para mejorar la circulación y combatir el colesterol.

Las cerezas son ricas en betacarotenos, además de ser energéticas, depurativas y diuréticas. Las ciruelas rojas son ideales contra el estreñimiento, sobretodo cuando son consumidas en ayunas, ayudan a regular la digestión.

Las frambuesas son ricas en vitamina C. Las fresas son frutas bien toleradas por los diabéticos, de forma que pueden incorporarlas a la dieta. Ayudan a combatir la anemia. Las moras son ideales en caso de niveles altos de grasas en sangre, ya que ayuda a reducir el colesterol LDL por un lado, y a aumentar el colesterol HDL por otro.

El yogur contiene proteínas de alto valor biológico, lo que hace que pueda ser considerado un alimento perfecto para evitar la sensación de hambre, además contiene probióticos los cuales tienen efectos benéficos en problemas digestivos y de intestino irritable.



Helado de yogurt con frutos rojos



Rinde: 4 porciones por porción:

Carbohidratos:	9.7 gramos
Grasa:	0 gramos
Proteína:	12 gramos
Calorías:	95 calorías

Ingredientes:

½ litro	de yogurt griego sin azúcar
½ litro	de leche descremada
1 taza	de frutos rojos
4 cucharadas	de mermelada sin azúcar de zarzamora

Modo de preparación:

Vaciar el yogurt y la leche en un recipiente y mezclar hasta obtener una consistencia homogénea. Congelar la mezcla toda la noche. Al día siguiente licuar la mezcla y posteriormente vaciar en un molde, agregar la mermelada y revolver. Agregar al final la taza de frutos rojos como decoración.

15 de febrero, Día Internacional del Cáncer Infantil

Cáncer infantil, principal causa de muerte en niños: OMS

En este día se realiza una campaña para crear conciencia sobre esta enfermedad y expresar apoyo a niños y adolescentes con cáncer, supervivientes y sus familias. Es una de las principales causas de muerte de niños en todo el mundo. Cada año, más de 400.000 niños son diagnosticados con cáncer.

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-internacional-cancer-infantil-2021>

18 de febrero, Día Internacional del Síndrome de Asperger

Trabajo y aprendizaje para todos

En 2021, el objetivo es concienciar a la población sobre las capacidades de las personas con este síndrome que pueden aprender y trabajar. Dicho padecimiento es un conjunto de alteraciones sociales, donde a la persona se le hace difícil encajar y entender los protocolos de la sociedad, generando conductas poco adaptativas y problemas de desenvolvimiento.

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

22 de febrero, Día Mundial de la Encefalitis

Prevención y tratamiento oportunos

Se realiza una jornada que busca educar a las personas sobre esta enfermedad, qué la causa, cómo prevenirla y por supuesto, la forma más adecuada de tratarla. Es un padecimiento poco frecuente, en el que se inflama el cerebro por un virus que puede afectar las estructuras más próximas al mismo, como son las meninges o la medula espinal.

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

27 de febrero, Día Internacional del Trasplante

Homenaje a quienes hacen un milagro de vida

Con el objetivo de destacar una actividad que salva vidas, brindando un homenaje a los que hacen posible este milagro. Se conmemora con el fin principal de agradecer y destacar a los profesionales que realizan esta actividad logrando salvar y mejorar la calidad de vida de las personas.

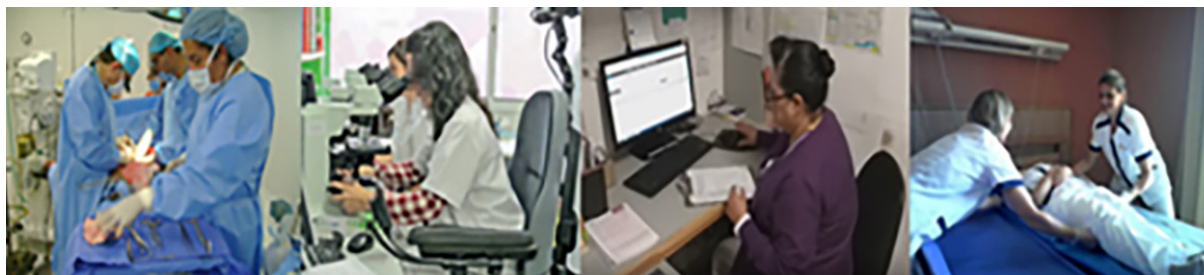
Fuente: <https://fcm.unc.edu.ar/27-de-febrero-dia-internacional-del-trasplante-de-organos>

Principales motivos de atención médica

Trastornos músculo esqueléticos en trabajadores de salud

Primera parte

Mtra. Lizeth López López/Jefe de Servicio de Enfermeras del INCMNSZ



¿Alguna vez has sentido dolor lumbar o cervical sin motivo aparente? De acuerdo a la memoria estadística del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) 2016, los trastornos músculo esqueléticos (TME) en personal de salud, representan los principales motivos de discapacidad. Actualmente, son el primer tipo de enfermedad laboral de trabajadores de la salud en México.

Dichos trastornos se relacionan con la afectación al aparato locomotor, como músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios; pueden ir desde molestias leves y pasajeras, hasta las lesiones irreversibles e incapacitantes.

La afección del aparato locomotor se asocia al tipo de actividad laboral, por ejemplo, en la atención clínica, en áreas administrativas y de oficina u otras actividades como manejo de aparatos biomédicos, mensajería, limpieza o mantenimiento.

Los TME son derivados del tiempo y duración de exposición a posturas forzadas o inadecuadas, ejercer mucha fuerza manipulación de peso de manera repetida, esfuerzo muscular estático, inactividad muscular e incluso estar expuestos a riesgos físicos por condiciones ergonómicas inadecuadas y riesgos psicosociales por condiciones del clima laboral, que genera estrés y tensión muscular.

Fuente: Rodarte-Cuevas L., Araujo-Espino R., Trejo-Ortiza PM y José González-Tovar J. Calidad de vida profesional y trastornos musculo esqueléticos en profesionales de Enfermería. *Enferm Clin.* 2016;26(6): 336-343

Secretaría de trabajo y previsión social. Las enfermedades de trabajo y los trastornos músculo-esqueléticos por ejercicio o motivo del trabajo, en México. http://trabajoseguro.stps.gob.mx/bol079/vinculos/notas_6.html

Balderas López M., Zamora Macorra M. y Martínez Alcántara S. Trastornos musculo esqueléticos en trabajadores de la manufactura de neumáticos, análisis del proceso de trabajo y riesgo de la actividad. ISSN online 2007-9621. En: <http://www.scielo.org.mx/pdf/au/v29/2007-9621-au-29-e1913.pdf>

Entrega total al paciente

Agradecimiento al INCMNSZ a través de dibujos



Aprendizajes y satisfacciones profesionales

Experiencia de contención en Pandemias

Segunda parte

Lic. en Enf. Alma Rosa Chávez
Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Calidad de la Atención Médica

He pasado dos Pandemias en el INCMNSZ: la de Influenza (2009) y la de COVID-19 (2020). En 2009, como área de control de infecciones nos tocó llevar el peso de esa Pandemia, igual que ahora, pero se ha vivido diferente. La pasamos con menos miedo y pánico, tal vez, porque las redes sociales no estaban tan activas. Formé parte del equipo designado para apoyar en la contención de la Pandemia por Influenza en el estado de Chiapas, donde había cifras críticas de aumentos de casos y muertes asociadas.

La Pandemia por COVID-19 me ha dejado muchos retos emocionales, que en un principio, fueron difíciles de contener, como el enojo, la frustración y miedos que algunos compañeros vivieron. Pero, poco a poco, las personas han ido confiando en nuestros procesos, recomendaciones y los modelos de trabajo que vienen de organizaciones mundiales. Por esos momentos, nuestro equipo se ha fortalecido y ésto nos ha ayudado para no caer, bloquearnos o desplomarnos.

La experiencia en el control de otras infecciones ayudó a que la Pandemia por COVID-19 nos encontrara más preparados, con más investigaciones y mejora de procesos. El Instituto ha sido guía, apoyo y ejecutor, como en la vacunación al personal. Fui nombrada recolectora de la vacuna. Es un reto muy importante, mucho compromiso y responsabilidad.

Aunque, desde que era pasante, he manipulado, trabajado y aplicado vacunas, esta nueva experiencia me hace sentir muy afortunada porque es parte de la historia. He tenido que capacitarme en el proceso del biológico de Pfizer, desde la ultracongelación, descongelamiento, mantener la cadena de frío, la forma en la que se prepara, cómo se forman las dosis y finalmente, la aplicación. También apoyamos a instituciones hermanas, lo que valoró como indicador de confianza y resultado del trabajo que hemos hecho por muchos años en el INCMNSZ.

Han sido meses de mucho trabajo, mucho desgaste físico y emocional, pero todo se compensa al ver las caras de mis compañeros cuando ya son vacunados; de satisfacción, de alegría, de nerviosismo, de que se sienten afortunados de recibir una vacuna. Eso nos da mucha esperanza y ánimos para seguir dando todo.



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

Poeta, novelista y ensayista

En el tiempo de las Mariposas

Julia Álvarez

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Julia Álvarez, poeta, novelista y ensayista estadounidense de origen dominicano. Sus obras, *De cómo las Muchachas García perdieron el acento*, *En el tiempo de las Mariposas*, *¡YO! y*, *En el nombre de Salomé*.

En el tiempo de las Mariposas (1994), Julia Álvarez nos lleva a la República Dominicana a mediados del siglo, cuando el país era sometido bajo la brutal dictadura de Rafael Leónidas Trujillo. La novela, una obra de ficción histórica, narra la trágica historia de las cuatro hermanas Mirabal: Dedé, Patria, Minerva y Mate, conocidas como las mariposas, las cuales lucharon durante muchos años contra el dictador dominicano. Las hermanas crecieron bajo las costumbres de una familia tradicional. Al entrar a la adolescencia, Minerva y Mate son enviadas a un colegio dirigido por monjas franciscanas y donde tuvieron un primer encuentro con "el jefe" Trujillo, dictador que tenía el poder a costa de violencia, abusos y muertes.

A lo largo de la historia, las hermanas Mirabal van tomando fuerza en su plan de oposición al gobierno. Al ser descubiertas, fueron encarceladas, y torturadas junto a sus esposos. A raíz de este evento, la ONU declaró como *Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*, cada 25 de noviembre.



Sabías qué...

El libro más extenso del mundo:

- Es la novela *En busca del tiempo perdido* (A la recherche du temps perdu).
- Fue escrita entre 1908 y 1922 y consta de siete partes, publicadas a lo largo de 14 años.
- Consta de 1.267.069 palabras y hace un total de 3.031 páginas.
- Su autor fue el novelista francés Marcel Proust.
- Ambientado en la sociedad francesa del siglo XIX su argumento está centrado en tres historias de amor y celos. Los acontecimientos son descritos según recuerdos que iba teniendo el autor a partir de determinados elementos (olores, sabores, imágenes, etc.), y no de forma cronológica.

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.

Fundadora de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ

María Elena Maza Brito, mujer de gran talento y calidad humana

Primera parte

Mtra. Araceli Jiménez Méndez, Directora de la Escuela de Enfermería del INCMNSZ

Hablar del origen de nuestra Escuela de Enfermería, necesariamente nos obliga a describir la esencia de quien le dio vida y proyección, plasmando sus más grandes ideales en la tarea que hoy continuamos para la formación de nuevos profesionales de enfermería, me refiero a María Elena Maza Brito.

Mujer de gran talento; no más que su calidad humana, como los grandes personajes de la historia, dejó huella en su corto tiempo de transitar por la vida, y es precisamente en la enfermería mexicana que dio muestra de lo que debe ser el humanismo desde la profesión.

Estos aspectos, sin duda, fueron el reflejo, más bien la extensión de las enseñanzas construidas y guiadas desde el seno familiar; esta magia la encontramos al reconstruir su historia.

María Elena Maza Brito llegó al hogar formado por Don Antonio Maza Flores Alatorre y Doña María Elena Brito de Maza, el 28 de enero de 1930, personas de nobles principios que contribuyeron a la preparación de una de las enfermeras más relevantes que han existido en el país.

Baby, como todos le decían, ocupó el quinto lugar dentro de su familia, donde fue llamada bebida, apelativo que perduró por toda la vida; y aun en el contexto profesional y laboral era siempre nombrada.



Enf. María Elena Maza Brito

Durante su infancia, fue siempre notoria su inteligencia y carácter firme, estos aspectos le permitieron destacar entre sus compañeros, y aun entre sus hermanos, quienes la respetaban, sin dejar por eso el gozo de vivir y disfrutar esta importante etapa de su vida.

Así llegó el año de 1935, época en que la persecución religiosa cobró auge, la Srita. Elena Amor formó un grupo particular para niñas donde se impartía enseñanza correspondiente al kíndergarden, grupo al que ingresó Baby, posteriormente pasó al Colegio Francés de San Cosme, donde continuó sus estudios de primaria y secundaria.

Respuestas del personal

Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

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

Para ti qué ha significado la Pandemia por COVID-19
experiencias • aprendizajes • enseñanzas

CUIDADO

“Cuidarnos mucho y cuidar a los adultos mayores”.

“¡Cuidarte y cuidar a todos!”.

“Cuidar de la salud para disfrutar la vida”.

“¡Somos importantes todos!”.

“Saber cuidarte para cuidar al otro”.

“Cuidar a los demás.

La pandemia para mí significó unión”.

“Cuidarnos mucho, somos un equipo, y siempre juntos,

“¡Cúdense mucho, la pérdida de un ser humano es terrible!”.

Enfermería”.

#ComoVivesLaPandemia

Respuestas del Personal INCMNSZ
15 de diciembre 2020

Comparte tu experiencia en la página www.incmnsz.mx/sección: cómo vives la pandemia (encuesta)



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

SENTIDO HUMANO

**Imprimimos profundo
sentido humano
a la atención del paciente.**



¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados® 2020 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 #yaquilavivimosadiario



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

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, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2021.html

www.incmsz.mx